

上海市徐汇区康健外国语实验小学一（1）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期一（1）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

一 1 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	新生入学仪式	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

— 1 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

— 1 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康	语文
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术·音乐	语文	体育与健康	科学	艺术·音乐
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学	体育与健康
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术·美术	乐活比赛日	道德与法治	英语
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务	
第六节	14:00-14:35	艺术·美术	语文	体育与健康			语文
课间休息	14:35-14:45						
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

一 1 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	艺术•美术				
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

一 1 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	语文	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				英语	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				体育与健康	科学	语文
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				语文	数学	语文
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				艺术•音乐	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务	
第六节	14:00-14:35				道德与法治		体育与健康
课间休息	14:35-14:45						
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20				课后服务		课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00						

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

一 1 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		艺术·音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		英语	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35		语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20		课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	乐活比赛日	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术		体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

一 1 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

一 1 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	乐活比赛日	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文		道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

一 1 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	元旦放假	元旦放假	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学			体育与健康
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文			科学
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文			数学
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	英语	艺术•美术			道德与法治
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						课后服务
第六节	14:00-14:35		语文	体育与健康			
课间休息	14:35-14:45						
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务			
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

一 1 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	英语	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动	艺术•音乐	语文	体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	期末游园会	数学	英语	萌宝养成记	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		语文	数学		体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		艺术•音乐	语文		科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程	体育与健康	语文		数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学	英语	艺术•美术		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	语文	体育与健康		
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	劳动			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	综合实践活动			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	科学				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学一（2）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期一（2）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

一 2 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	新生入学仪式	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治	英语
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文	语文
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	乐活比赛日	课后服务	语文
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务	
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文			科学
课间休息	14:35-14:45						
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务		课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

一 2 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	科学				
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

一 2 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	体育与健康	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				语文	道德与法治	数学
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				英语	语文	英语
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				数学	语文	体育与健康
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				语文	课后服务	艺术·音乐
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务	
第六节	14:00-14:35				道德与法治		语文
课间休息	14:35-14:45						
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20				课后服务		艺术·美术
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00						课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

一 2 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35		科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20		课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	乐活比赛日	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					课后服务
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	科学		语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					课后服务
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

一 2 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

一 2 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	乐活比赛日	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学		道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

一 2 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	元旦放假	元旦放假	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学			道德与法治
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语			语文
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康			语文
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	语文	艺术•音乐			课后服务
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						课后服务
第六节	14:00-14:35		科学	语文			
课间休息	14:35-14:45						
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术			
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

一 2 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	数学	语文	体育与健康	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	校本课程	英语	数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	英语	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐	语文	课后服务
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	期末游园会	数学	语文	萌宝养成记	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		英语	数学		道德与法治
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		体育与健康	英语		语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动	语文	体育与健康		语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	艺术•音乐		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	科学	科学	语文		
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	校本课程			校本课程		
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	劳动			校本课程		
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	综合实践活动					
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	体育与健康					
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	课后服务					
课间休息	14:35-14:45						
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20						
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00						

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学一（3）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将 2025 年春季学期一（3）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

— 3 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	新生入学仪式	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

— 3 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

— 3 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学	数学
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文	语文
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	乐活比赛日	体育与健康	语文
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务	
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学			道德与法治
课间休息	14:35-14:45						
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

一 3 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	艺术•美术				
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

一 3 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	体育与健康	道德与法治	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				英语	数学	语文
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				数学	语文	语文
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				艺术•音乐	语文	科学
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				语文	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务	
第六节	14:00-14:35				语文		科学
课间休息	14:35-14:45						
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20				课后服务		课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00						

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

一 3 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35		道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20		课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术·音乐	科学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	乐活比赛日	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术·美术		科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

一 3 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

一 3 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	乐活比赛日	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治		语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

一 3 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日	
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	元旦放假	元旦放假	道德与法治	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35							
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文			数学	
课间	10:10-10:20							
眼保健操	10:20-10:25							
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文			语文	
课间	11:00-11:10							
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学			语文	
午餐	11:45-12:10							
午休	12:10-13:05							
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	语文	体育与健康			体育与健康	
课间	13:40-13:55							
室内操眼保健操	13:55-14:00						课后服务	
第六节	14:00-14:35		道德与法治	科学				
课间休息	14:35-14:45							
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务					
课间	15:20-15:30							
课后服务	15:30-18:00	课后服务						

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

一 3 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语	体育与健康	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程	语文	语文	数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	期末游园会	体育与健康	英语	萌宝养成记	道德与法治
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		数学	语文		数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		语文	语文		语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动	艺术•音乐	科学		语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	语文	体育与健康		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	艺术•美术	道德与法治	科学		
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	综合实践活动			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	校本课程			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学二（1）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期二（1）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

二 1 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文	劳动
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文	综合实践活动
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	乐活比赛日	科学	体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务	
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐			科学
课间休息	14:35-14:45						
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务		
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

二 1 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治				
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

二 1 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	英语	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				艺术•美术	语文	英语
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				道德与法治	体育与健康	数学
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				体育与健康	科学	语文
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务	
第六节	14:00-14:35				语文		艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45						
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20				课后服务		课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00						

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

二 1 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35		科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20		课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	乐活比赛日	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					课后服务
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治		艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					课后服务
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

二 1 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

二 1 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	乐活比赛日	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学		语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

二 1 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	元旦放假	元旦放假	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语			语文
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康			语文
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学			体育与健康
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	体育与健康	语文			科学
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						课后服务
第六节	14:00-14:35		科学	艺术•音乐			
课间休息	14:35-14:45						
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务			
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

二 1 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	劳动	英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐	综合实践活动	体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文	体育与健康	科学
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	期末游园会	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文		英语	艺术•美术	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐		体育与健康	语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	校本课程	数学	道德与法治	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	语文		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	科学	艺术•音乐		
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 1 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•音乐			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学二（2）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将 2025 年春季学期二（2）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

二 2 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学	综合实践活动
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康	校本课程
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文	劳动
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	乐活比赛日	艺术•音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务	
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康			体育
课间休息	14:35-14:45						
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

二 2 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康				
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

二 2 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	英语	语文	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				体育与健康	科学	语文
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				语文	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				科学	语文	英语
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				语文	艺术·音乐	艺术·美术
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务	
第六节	14:00-14:35				道德与法治		体育与健康
课间休息	14:35-14:45						
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20				课后服务		课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00						

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

二 2 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35		体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20		课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	乐活比赛日	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康		体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

二 2 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

二 2 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	乐活比赛日	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育		道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

二 2 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日	
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	元旦放假	元旦放假	语文	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35							
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文			科学	
课间	10:10-10:20							
眼保健操	10:20-10:25							
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文			体育与健康	
课间	11:00-11:10							
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语			语文	
午餐	11:45-12:10							
午休	12:10-13:05							
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	道德与法治	艺术•美术			艺术•音乐	
课间	13:40-13:55							
室内操眼保健操	13:55-14:00						课后服务	
第六节	14:00-14:35		体育	体育与健康				
课间休息	14:35-14:45							
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务				
课间	15:20-15:30							
课后服务	15:30-18:00	课后服务						

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

二 2 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	综合实践活动	语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术	语文	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康	道德与法治	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	期末游园会	数学	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐		语文	体育与健康	科学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学		语文	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	艺术•美术		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	体育	体育与健康		
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 2 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节 周二课后服务	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学二（3）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期二（3）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

二 3 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学	校本课程
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康	综合实践活动
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文	劳动
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	乐活比赛日	艺术•美术	体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务	
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治			艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45						
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

二 3 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	科学				
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务			
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

二 3 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	语文	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				语文	数学	语文
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				科学	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				艺术•音乐	语文	
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				道德与法治	艺术•美术	体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务	
第六节	14:00-14:35				体育与健康		道德与法治
课间休息	14:35-14:45						
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20				课后服务		课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00						

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

二 3 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35		艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20		课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术·音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术	乐活比赛日	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
课间	13:40-13:55					课后服务
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	科学		道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					课后服务
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

二 3 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

二 3 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文	
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学	
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康	
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文	
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	乐活比赛日	道德与法治	艺术•美术	
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务	
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐		体育与健康		
课间休息	14:35-14:45						
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务		
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

二 3 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	元旦放假	元旦放假	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文			数学
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文			体育与健康
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学			语文
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	体育与健康	体育与健康			艺术•美术
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						课后服务
第六节	14:00-14:35		艺术•音乐	道德与法治			
课间休息	14:35-14:45						
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务			
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

二 3 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	综合实践活动	语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治	体育与健康	
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	期末游园会	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学		语文	语文	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文		语文	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	劳动	数学	艺术•音乐	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术•美术	体育与健康	体育与健康		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	科学	艺术•音乐	道德与法治		
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务				

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

二 3 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	艺术·美术				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
周一三第七节 周二课后服务	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学三（1）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将 2025 年春季学期三（1）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

三 1 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 1 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 1 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 1 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术	数学
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程	英语
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程	自然
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	乐活比赛日	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然		道德与法治	语文
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康		课后服务	道德与法治
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 1 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语				
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

三 1 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	艺术•音乐	语文	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				英语	艺术•美术	校本课程
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				语文	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				体育与健康	体育与健康	信息技术
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35				语文	道德与法治	自然
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20				艺术•美术	课后服务	体育与健康
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00				课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

三 1 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 1 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三1班课表（第9周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	乐活比赛日	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康		自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语		体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 1 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 1 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 1 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

三 1 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	乐活比赛日	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文		语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治		艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 1 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 1 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 1 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 1 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	三年级十岁生日	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文		语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治		艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务		课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 1 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	元旦放假	元旦放假	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程			艺术•美术
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程			校本课程
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程			校本课程
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	校本课程	信息科技			体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35		语文	自然			道德与法治
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20		道德与法治	体育与健康			课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。星期四元旦放假。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 1 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 1 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	英语	艺术•美术
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然	语文	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 1 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	体育与健康	英语考查	语文考试	数学考试
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	校本课程	信息科技		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	自然		
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	英语	道德与法治	体育与健康		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 1 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	乐活比赛日	科技节	校本课程	结业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学三（2）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期三（2）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

三 2 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文	自然
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程	数学
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	体育与健康	乐活比赛日	体育与健康	艺术•音乐
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术•美术		艺术•美术	语文
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然		课后服务	英语
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 2 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治				
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

三 2 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	英语	艺术•音乐	信息科技
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				数学	语文	校本课程
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				语文	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				语文	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35				体育与健康	艺术•美术	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20				道德与法治	课后服务	自然
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00				课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

三 2 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		艺术•音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		语文	艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	乐活比赛日	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学		艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治		自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 2 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

三 2 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	乐活比赛日	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文		体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语		道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 2 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	三年级十岁生日	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文		体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语		道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务		课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	元旦放假	元旦放假	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程			语文
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程			校本课程
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程			校本课程
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	艺术•音乐	体育与健康			体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35		语文	艺术•美术			艺术•美术
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20		英语	自然			课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 2 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然	校本课程	数学	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术•音乐	体育与健康	语文	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术•美术	体育与健康	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	英语考查	语文考试	数学考试
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	自然			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	校本课程	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	艺术·美术		
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	英语	自然		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 2 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学三（3）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期三（3）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

三3班课表（第1周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 3 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第3周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第4周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康	数学
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程	自然
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文	英语
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	乐活比赛日	校本课程	语文
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康		艺术•美术	语文
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技		课后服务	英语
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三3班课表（第5周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学				
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

三3班课表（第6周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	自然	校本课程	艺术•音乐
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				数学	体育与健康	校本课程
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				语文	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				英语	语文	校本课程
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				体育与健康	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35				道德与法治	艺术•美术	体育与健康
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20				艺术•美术	课后服务	信息科技
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00				课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

三 3 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		语文	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		英语	信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 3 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三3班课表（第9周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	乐活比赛日	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康		体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学		信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 3 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 3 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 3 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

三 3 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	乐活比赛日	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文		道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语		艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 3 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 3 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 3 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 3 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	三年级十岁生日	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文		道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语		艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务		课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 3 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	元旦放假	元旦放假	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程			体育与健康
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程			校本课程
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程			语文
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	语文	道德与法治			校本课程
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35		语文	体育与健康			艺术•美术
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20		英语	信息科技			课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 3 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 3 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	艺术•音乐	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	校本课程	数学	体育与健康
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 3 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	体育与健康	英语考查	语文考试	数学考试
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学	自然	校本课程	语文	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	英语	校本课程	英语	语文
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	语文	道德与法治		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康		
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	信息科技		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 3 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	数学			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学三（4）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将 2025 年春季学期三（4）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

三 4 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文	体育与健康
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程	英语
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程	数学
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	乐活比赛日	艺术•音乐	艺术•美术
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技		道德与法治	艺术•美术
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康		课后服务	语文
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三4班课表（第5周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然				
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

三 4 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	数学	体育与健康	自然
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				语文	语文	校本课程
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				体育与健康	校本课程	校本课程
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				英语	艺术·音乐	道德与法治
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35				艺术·音乐	道德与法治	信息科技
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20				数学	课后服务	体育与健康
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00				课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

三 4 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	乐活比赛日	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程		信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然		体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 4 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

三 4 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	乐活比赛日	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术		艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文		数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 4 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	元旦放假	元旦放假	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程			语文
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程			校本课程
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程			校本课程
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	艺术•美术	道德与法治			艺术•音乐
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35		艺术•美术	信息科技			道德与法治
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20		语文	体育与健康			课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

三 4 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	自然	数学	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康	校本课程	语文	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治	英语	艺术•音乐
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语考查	语文考试	数学考试
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	体育与健康			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	校本课程	英语	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	艺术•美术	道德与法治		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	艺术•美术	信息科技		
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	自然	语文	体育与健康		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

三 4 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学四（1）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将 2025 年春季学期四（1）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

四 1 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文	艺术•美术
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语	自然
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学	信息科技
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础	数学
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	乐活比赛日	体育与健康	英语
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康		道德与法治	语文
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治		课后服务	道德与法治
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 1 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术·音乐				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程				
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

四 1 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	数学	语文	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				英语	英语	英语
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				艺术•音乐	数学	语文
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				语文	人工智能基础	体育与健康
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				自然	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35				校本课程	道德与法治	体育与健康
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20				劳动技术	课后服务	道德与法治
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00				课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

四 1 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	乐活比赛日	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学		体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程		道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 1 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

四 1 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	乐活比赛日	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文		校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治		劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 1 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	元旦放假	元旦放假	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语			英语
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文			数学
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康			人工智能基础
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	英语	体育与健康			体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35		语文	体育与健康			道德与法治
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20		道德与法治	道德与法治			课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 1 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然	英语	英语	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康	校本课程	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	艺术•美术	英语考查	语文考试	数学考试
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐	自然			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	信息科技	语文	艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	人工智能基础
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	语文	体育与健康		
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	校本课程	道德与法治	道德与法治		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 1 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学四（2）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将 2025 年春季学期四（2）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

四 2 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学	英语
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语	数学
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治	艺术•美术
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	乐活比赛日	自然	语文
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康		体育与健康	语文
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然		课后服务	道德与法治
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 2 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技				
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

四 2 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	数学	语文	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				英语	数学	英语
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				语文	英语	艺术•音乐
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				人工智能基础	道德与法治	语文
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				道德与法治	自然	体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35				校本课程	体育与健康	体育与健康
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20				劳动技术	课后服务	自然
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00				课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

四 2 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	乐活比赛日	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程		体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技		自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 2 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

四 2 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	乐活比赛日	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文		校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治		劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 2 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	元旦放假	元旦放假	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语			数学
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐			英语
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文			道德与法治
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	语文	体育与健康			自然
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35		语文	体育与健康			体育与健康
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20		道德与法治	自然			课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 2 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	数学	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语	英语	英语	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康	道德与法治	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	体育与健康	英语考查	语文考试	数学考试
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语	英语			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	数学	艺术•音乐	语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术•美术	语文	人工智能基础	道德与法治
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学	语文	体育与健康		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	校本课程	语文	体育与健康		
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	信息科技	道德与法治	自然		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 2 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	艺术•音乐	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	英语			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	数学				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学四（3）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将 2025 年春季学期四（3）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

四 3 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术•音乐	体育与健康	校本课程	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术•美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术•音乐	体育与健康	校本课程	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术•美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术•音乐	体育与健康	校本课程	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术•美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语	数学
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然	自然
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学	校本课程
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	乐活比赛日	体育与健康	英语
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术·音乐	体育与健康		艺术·音乐	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术		课后服务	道德与法治
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 3 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治				
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

四 3 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				数学	英语	语文
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				人工智能基础	自然	数学
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				语文	数学	道德与法治
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35				校本课程	艺术•音乐	体育与健康
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20				劳动技术	课后服务	艺术•美术
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00				课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

四 3 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		艺术•音乐	体育与健康	校本课程	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		道德与法治	艺术•美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术·音乐	体育与健康	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	乐活比赛日	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技		体育与健康	校本课程	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治		艺术•美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 3 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术•音乐	体育与健康	校本课程	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术•美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术·音乐	体育与健康	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术•音乐	体育与健康	校本课程	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术•美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

四 3 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	乐活比赛日	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术·音乐		校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治		劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 3 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术•音乐	体育与健康	校本课程	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术•美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术•音乐	体育与健康	校本课程	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术•美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术·音乐	体育与健康	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术·音乐	体育与健康	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	元旦放假	元旦放假	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文			英语
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学			自然
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治			数学
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	英语	体育与健康			体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35		艺术·音乐	体育与健康			艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20		道德与法治	艺术·美术			课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 3 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术•音乐	体育与健康	校本课程	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术•美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语	英语	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	语文	数学	英语
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术·音乐	体育与健康	校本课程	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	语文	英语考查	语文考试	数学考试
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	自然	数学	人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	校本课程	道德与法治	语文	数学
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	英语	体育与健康		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	信息科技	艺术•音乐	体育与健康		
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	道德与法治	艺术•美术		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 3 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学四（4）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将 2025 年春季学期四（4）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

四 4 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学	英语
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文	体育与健康
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐	信息科技
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	乐活比赛日	人工智能基础	语文
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康		体育与健康	道德与法治
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治		课后服务	艺术•音乐
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 4 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康				
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

四 4 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	语文	英语	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				数学	数学	语文
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				艺术•美术	语文	数学
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				英语	艺术•音乐	道德与法治
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				自然	人工智能基础	体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35				校本课程	体育与健康	体育与健康
课间休息	14:35-14:45						道德与法治
第七节	14:45-15:20				劳动技术	课后服务	
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00				课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

四 4 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	乐活比赛日	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然		体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康		道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 4 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

四 4 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	乐活比赛日	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治		校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐		劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 4 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	元旦放假	元旦放假	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文			数学
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学			语文
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治			艺术•音乐
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	语文	体育与健康			人工智能基础
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35		道德与法治	体育与健康			体育与健康
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20		艺术•音乐	道德与法治			课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

四 4 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语	语文	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语	语文	数学	数学
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康	自然	人工智能基础
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康	校本课程	体育与健康
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治	劳动技术	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语考查	语文考试	数学考试
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	英语			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	体育与健康	数学	艺术•美术	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	信息科技	道德与法治	英语	艺术•音乐
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程	语文	体育与健康		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	自然	道德与法治	体育与健康		
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	道德与法治		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

四 4 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	校本课程				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学五（1）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期五（1）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

五 1 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术•音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治	数学	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治	数学	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治	数学	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术•音乐	校本课程	语文	数学
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康	体育与健康
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	艺术•美术	语文	数学	劳动技术	校本课程	语文
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	乐活比赛日	道德与法治	语文
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治		艺术•音乐	英语
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康		课后服务	道德与法治
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 1 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康				
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

五 1 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	自然	校本课程	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				校本课程	语文	艺术•音乐
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				校本课程	体育与健康	数学
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				劳动技术	校本课程	数学
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				体育与健康	道德与法治	语文
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35				数学	艺术•音乐	道德与法治
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20				英语	课后服务	体育与健康
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00				课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

五 1 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		数学	艺术•音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		英语	道德与法治	数学	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术•音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治	数学	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术•音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	乐活比赛日	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学		道德与法治	数学	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康		体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 1 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治	数学	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治	数学	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治	数学	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

五 1 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术•音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	乐活比赛日	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语		数学	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治		英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 1 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术•音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治	数学	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治	数学	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术•音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治	数学	艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治	数学	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	元旦放假	元旦放假	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术•音乐			语文
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学			体育与健康
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	艺术•美术	语文	数学			校本课程
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	语文	语文			道德与法治
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35		英语	道德与法治			艺术•音乐
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20		道德与法治	体育与健康			课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 1 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治	数学	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语	自然	校本课程
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学	艺术·音乐	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治	数学	艺术·音乐
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康	英语	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	英语	英语考查	语文考试	数学考试
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	数学			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•美术	语文	数学	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然	语文	语文		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	英语	道德与法治		
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	体育与健康		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 1 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	英语	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	自然				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学五（2）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将 2025 年春季学期五（2）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

五 2 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术•音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术•美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	艺术•音乐	自然	校本课程	校本课程	艺术•音乐
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程	英语
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康	体育与健康
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	乐活比赛日	道德与法治	英语
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学		自然	语文
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治		课后服务	语文
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 2 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治				
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

五 2 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	体育与健康	语文	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				校本课程	校本课程	自然
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				校本课程	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				劳动技术	体育与健康	英语
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				艺术•美术	道德与法治	语文
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35				英语	自然	数学
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20				数学	课后服务	道德与法治
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00				课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

五 2 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术•音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	乐活比赛日	语文	艺术•美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康		数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治		道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 2 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术•音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术•美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术•音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术•美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

五 2 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术•音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	乐活比赛日	艺术•美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文		英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文		数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 2 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术•音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术•美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	元旦放假	元旦放假	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	艺术•音乐	自然			校本课程
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康			校本课程
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	体育与健康	英语			体育与健康
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	英语	语文			道德与法治
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35		语文	数学			自然
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20		语文	道德与法治			课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 2 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术•音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术•美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	数学	体育与健康	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术·音乐	自然	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文	艺术·美术	道德与法治
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学	英语	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	数学	英语考查	语文考试	数学考试
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	艺术•音乐			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文	英语	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐	体育与健康	英语	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	英语	语文		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学		
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	道德与法治	语文	道德与法治		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 2 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	语文			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术•音乐				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学五（3）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期五（3）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

五 3 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术•美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术•美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术•美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语	数学
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程	语文
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	校本课程	艺术·音乐
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康	体育与健康
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	乐活比赛日	自然	自然
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文		道德与法治	英语
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治		课后服务	英语
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 3 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学				
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

五 3 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	体育与健康	英语	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				校本课程	校本课程	数学
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				校本课程	校本课程	艺术•音乐
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				劳动技术	体育与健康	体育与健康
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				艺术•美术	自然	自然
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35				英语	道德与法治	英语
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20				数学	课后服务	英语
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00				课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

五 3 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术•美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	乐活比赛日	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治		语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学		道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 3 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术•美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术•美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术•美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

五 3 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	乐活比赛日	艺术•美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语		英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语		数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 3 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术•美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术·音乐	艺术·音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术·美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术•美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术•美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	元旦放假	元旦放假	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学			校本课程
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐			校本课程
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文			体育与健康
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	自然	体育与健康			自然
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35		英语	语文			道德与法治
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20		英语	道德与法治			课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 3 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术•美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语	体育与健康	英语
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文	数学	校本课程	校本课程
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康	艺术•美术	自然
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文	英语	道德与法治
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	英语考查	语文考试	数学考试
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文	语文			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语	艺术•音乐	艺术•音乐	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	劳动技术	体育与健康
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康	自然	体育与健康		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	道德与法治	英语	语文		
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	数学	英语	道德与法治		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 3 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	语文			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	英语			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	体育与健康				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

上海市徐汇区康健外国语实验小学五（4）班周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2025年春季学期五（4）班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（imlumi@qq.com）。

五 4 班课表（第 1 周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 2 周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 3 周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 4 周 9/22-9/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文	英语
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程	体育与健康
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程	数学
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	乐活比赛日	体育与健康	道德与法治
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文		自然	自然
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐		课后服务	艺术•音乐
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期二的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 4 班课表（第 5 周 9/29-10/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	迎国庆活动	国庆放假	国庆放假	国庆放假
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学				
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康				
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期三到星期五休息。

五 4 班课表（第 6 周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆放假	国庆放假	国庆放假	数学	语文	体育与健康
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10				校本课程	语文	数学
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00				校本课程	校本课程	英语
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45				劳动技术	校本课程	道德与法治
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40				英语	体育与健康	语文
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35				体育与健康	自然	语文
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20				道德与法治	课后服务	艺术•音乐
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00				课后服务		课后服务

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一到星期三休息，星期六上星期三的课。

五 4 班课表（第 7 周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	秋季社会实践活动	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10		英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00		体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45		数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40		道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35		自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20		艺术•音乐	艺术•音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 8 周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 9 周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	乐活比赛日	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学		语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康		艺术•音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 4 班课表（第 10 周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 11 周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 12 周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

五 4 班课表（第 13 周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	乐活比赛日	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然		体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐		道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 4 班课表（第 14 周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 15 周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 16 周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术·美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 17 周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 18 周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期日
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	元旦放假	元旦放假	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35						
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学			语文
课间	10:10-10:20						
眼保健操	10:20-10:25						
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语			校本课程
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治			校本课程
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:05						
第五节	13:05-13:40	乐活比赛日	道德与法治	语文			体育与健康
课间	13:40-13:55						
室内操眼保健操	13:55-14:00						
第六节	14:00-14:35		自然	语文			自然
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20		艺术•音乐	艺术•音乐			课后服务
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务			

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因元旦，本周星期四到星期五休息，星期日上星期五的课。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。

五 4 班课表（第 19 周 1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 20 周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	体育与健康	数学	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语	数学	校本课程	语文
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文	英语	体育与健康
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文	体育与健康	自然
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐	道德与法治	课后服务
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 21 周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	语文	英语考查	语文考试	数学考试
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学	英语			
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术	体育与健康	英语	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语	数学	道德与法治	劳动技术	校本课程
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语	道德与法治	语文		
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	数学	自然	语文		
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	艺术•音乐		
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务		

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

五 4 班课表（第 22 周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	乐活比赛日	科技节	校本课程	休业式
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35					
第二节	9:35-10:10	数学			校本课程	
课间	10:10-10:20					
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	艺术•美术			校本课程	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语				
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:05					
第五节	13:05-13:40	英语				
课间	13:40-13:55					
室内操眼保健操	13:55-14:00					
第六节	14:00-14:35	课后服务				
课间休息	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00					

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排半天乐活比赛日。