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)

		<u> </u>		1 - 3/3/		
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	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	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	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)

		-		0 5/ 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	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	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3周9/15-9/19)

				10 0/ 10/		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	劳动	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	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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	1
周二课后服务	14.45-15.20					
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4周9/22-9/28)

			T 07 010-00 (7)4	- /FI J/ ZZ-J/ ZO/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
第二节	9:35-10:10	劳动	语文	数学	校本课程	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	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
周二课后服务	14:45-15:20						
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)

		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	处 体 化 (为 3 内 3/	23 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务			
周二课后服务	14.45-15.20					
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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
第二节	9:35-10:10				校本课程	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	14.45 15.20				课后服务		课后服务
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。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	水水(分)向 10/ _{目 即 一}		□ ₩ 1 m	日期で
			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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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		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	14.45 15.20		课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

		= -2-		/		
	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	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	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)

		- ~		-, 10,01		
	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	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	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	劳动	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	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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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)

		I 71	冰水(岩 11 川 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	劳动	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	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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

		-	W47 (34) 12 /4 11/			
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	劳动	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	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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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)

		- 	W/V (3/2 13 /4) 11/	/ /		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	劳动	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	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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务]
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

		- 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	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	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)

			L 休 久 \ 分 13 /	./0-12/12/		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	劳动	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	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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

		-	WAY (37 IO M IZ)	,,,		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	劳动	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	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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	劳动	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	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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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	8:55-9:35	ПА	—————————————————————————————————————	Ди			h A
(含升旗、早操)	6.55-9.55						
第二节	9:35-10:10		 语文	数学	_		体育与健康
课间	10:10-10:20	24-54	717	30.1	_		IF I JICA
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
		场日关以伯约	乙水、日水	山 文	-		147
课间	11:00-11:10	D. Lomer	11 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	\ 	-		W W
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	44.45.45.20	体育与健康	课后服务	课后服务	1		
周二课后服务	14:45-15:20						
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)

		-	1 /2 / A 1 /									
	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	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	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)

		<u>- 7</u>	THAT () TO () 1/	//		
	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	校本课程	体育与健康
课间	10:10-10:20	3,7,7	n/A	20.1	IX T WILL	1111 312/20
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)

			红际仪(另 ZI 问 I/	123/		
	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	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	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	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	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			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	综合实践活动			体育与健康	科学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	校本课程			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					1
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。

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)

		_ _	7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 - 5/5/		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	校本课程	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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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)

		-	01 01 01 01 01 01 01 01 01 01 01 01 01 0	0 3/ 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	校本课程	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)

			处外4人为 3 内 3/	13-3/13/		
	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	校本课程	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	1	

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)

				4 /4 3/22-3/20			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	校本课程	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	14.45 15.20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	1	课后服务
周二课后服务	14:45-15:20						
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)

<u> </u>	2									
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务							
周二课后服务	14.45-15.20									
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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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				校本课程	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	14:45-15:20				课后服务		艺术•美术
周二课后服务	14.45-15.20						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	校本课程	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	14:45-15:20		课后服务	艺术•美术	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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8周10/20-10/24)

			1 休 (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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	校本课程	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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务]
周二课后服务	14.45-15.20					
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)

2 好 休 (
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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	校本课程	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								
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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务				
周二课后服务	14.45-15.20								
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)

2 3 10 /H 11/3-11/1/										
	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	校本课程	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)

2 31 /A 11 /A 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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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	校本课程	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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务				
周二课后服务	14.45-15.20								
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
<i>5</i> -55 → 11-						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	校本课程	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	14.45 45.20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
周二课后服务	14:45-15:20					
课间	15:20-15:30					
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务	1	

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)

		= -/-	W/V / 24 12 /4 11/	, = . ==, ==,		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	校本课程	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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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)

		- ~	T (N/1/2 /)/17 I I / (N/1/2 /)	-// 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	校本课程	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	1	

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)

		= 7/3		, O 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	校本课程	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)

		= 7-	W/V (37 10 /4) 12/	10 12/13/		
	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		数学	语文	道德与法治
课间	10:10-10:20	IX T VIVIL) (ii	20.1	117	ACID STATE
眼保健操	10:20-10:25					
第三节	10:25-11:00	劳动	体育与健康	英语	校本课程	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)

		= 74	WW (24 11 14 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	校本课程	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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	1
周二课后服务	14.45-15.20					
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)

				10 10 12/23-1/27			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术			
周二课后服务	14.45-15.20						
课间	15:20-15:30						
课后服务	15:30-18:00	课后服务		课后服务			
课间	15:20-15:30	课后服务		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)

			姓休伐(宋19周.	<u> </u>		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	校本课程	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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	校本课程	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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务]
周二课后服务	14.45-15.20					
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)

		<u> </u>		1 - 1 - 1 - 2 - 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	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	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	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 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	体育与健康	体育与健康
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	校本课程			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			校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	综合实践活动			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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	艺术•美术	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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。

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)。

一3班课表(第1周9/1-9/5)

			班际仪 (第1周3	1 1-3/3/		
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	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	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	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)

			处外化(为 Z 内 3/	0-3/12/		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	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	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	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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 3 周 9/15-9/19)

		<u>_</u>		,,		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	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	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	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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 4 周 9/22-9/28)

			3 24 14 12 12	4 /FI 3/22-3/20/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	校本课程	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	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	1	课后服务
周二课后服务	14.45-15.20						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	科学	课后服务			
周二课后服务	14.45-15.20					
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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
第二节	9:35-10:10				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				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	14:45-15:20				课后服务		课后服务
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。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
hts 11.						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10		数学	语文	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		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	14.45 15.20		课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

			体化(另 6 问 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	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	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	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	1
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

		5 %		-, 10,01		
	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	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	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)

		J 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	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	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)

		J 9/1	NAC (30 11 /0 11/	10 11/11/		
	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	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	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)

		3 %	NAC (30 12 /4) 11/	-, ,,		
	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	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	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)

		J 9/1	NAC (30 13 /4) 11/	/ /		
	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		语文	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	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)

		J 7	T N/47 / 74 T T /H) T	-/ + + - / <i>></i> /		
	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	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	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)

	3 71 M 12/0-12/12/									
	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	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	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)

		5 M (N) (M) 12/13-12/13/									
	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	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	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)

3 1 / H 12/22-12/20/									
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
第二节	9:35-10:10	综合实践活动	数学	语文	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	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	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务				
周二课后服务	14.45-15.20								
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)

5 班休仪 (第 18 问 12/25-1/2)										
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务						
周二课后服务	14.45-15.20									
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)

		•	27 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	-, 5 -, 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	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	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)

				/ -0 /		
	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	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	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)

	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	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	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	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 22 周 1/26-1/30)

				_0 _100		
	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	体育与健康	道德与法治
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	综合实践活动			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			数学	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	劳动			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	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务	课后服务	1
周二课后服务	14.45-15.20					
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。

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)

	— 1 5/1 5/1 5/1 5/1 5/1 5/1 5/1 5/1 5/1 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	校本课程	数学				
大课间休息	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	14.45 15.20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	_				
周二课后服务	14:45-15:20									
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)

— I 如体化(为 Z /向 3/0-3/1Z/									
	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	校本课程	数学			
大课间休息	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务				
周二课后服务	14.45-15.20								
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)

		<u> </u>	姓怀仪(为3月37.	19 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	校本课程	数学
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务]
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

				- /-, J/LL J/LU/			
	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	校本课程	数学	英语
大课间休息	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	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
周二课后服务	14:45-15:20						
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)

				23 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	1		
周二课后服务	14.45-15.20					
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	校本课程	数学	语文
大课间休息	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	14:45-15:20				课后服务		课后服务
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。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)

	n-L />=1		冰水(分)向 10/.	•	₩ 1 ₩ 1 ™ 1	Ħ #n ~
	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	校本课程	数学
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14.45 15.20		课后服务	课后服务	课后服务	_
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

			红怀仪(为 6 问 1U/	LO 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	校本课程	数学
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务]
周二课后服务	14.45-15.20					
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)

			红际仪(为 3 内 10/a	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	校本课程	数学
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					
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		艺术•音乐	语文	
课间休息	14:35-14:45					
周一第七节	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务]
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

		I -	姓保农(第 10 间 11	1/3-11//		
	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	校本课程	数学
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14.45 15.20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

				10 11/11/		
	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	校本课程	数学
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14.45 15.20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

		<u> </u>		-,,,		1
	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	校本课程	数学
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	44.45.45.20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

		<u> </u>		- 1 - 1 - 1 - 1 - 1		
	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	校本课程	数学
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14.45 15.20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

			处外水(为 14 内 14	-/ ± ± 2 / 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	英语	语文	校本课程	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)

— I 处体化(为 13 /h 12/6-12/12)								
	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	校本课程	数学		
大课间休息	8:55-9:35							
(含升旗、早操)								
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	14.45 15.20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	1		
周二课后服务	14:45-15:20							
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)

	二 1 24 4 入 10 /月 12/13-12/13/						
	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	校本课程	数学	
大课间休息	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	14.45 15.20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务		
周二课后服务	14:45-15:20						
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		星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	英语	语文	校本课程	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					1
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	1			

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)

			一工处体仪(为)	LO /FI 12/23-1/2/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	14.45 15.20	体育与健康	课后服务	课后服务			
周二课后服务	14:45-15:20						
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)

				<u> </u>		
	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	校本课程	数学
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	44.45.45.20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

			处外及(为 ZU 问 1/	12-1/10/		
	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	校本课程	数学
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14.45 45.20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	1
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

	— 1 5 K (为 21 内 1/13-1/23)							
	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	语文	校本课程	数学		
大课间休息	8:55-9:35							
(含升旗、早操)								
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	14:45-15:20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务			
周二课后服务	14.45-15.20							
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)

			<u> </u>	20 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	数学
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	语文			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			语文	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文			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	14.45 15.20	体育与健康	课后服务	课后服务	课后服务	1
周二课后服务	14:45-15:20					
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。

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)

				= 5/5/		
	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	校本课程	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)

	— Z 如								
	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	校本课程	语文			
大课间休息	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务				
周二课后服务	14.45-15.20								
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	校本课程	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)

				. /-0 3/ == 3/ == 3/			
	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	校本课程	语文	数学
大课间休息	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务
周二课后服务	14.45-15.20						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务			
周二课后服务	14.45-15.20					
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	校本课程	语文	数学
大课间休息	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	14:45-15:20				课后服务		课后服务
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。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	校本课程	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1	劳动	英语	科学	语文
午餐	11:45-12:10	1				
午休	12:10-13:05]				
第五节	13:05-13:40	1	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	1				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	1				
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)

	二 2 如 休 入 (分 8 /向 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	校本课程	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)

			红	-, 10/01/		
	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	校本课程	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)

			处外及(另 10 向 11	./ 3 11//		
	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	校本课程	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)

		<u> </u>		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	校本课程	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)

		<u> </u>		_,,,		
	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	校本课程	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	校本课程	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					1
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	校本课程	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	1
周二课后服务	14.45-15.20]			
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)

二 2 2 2 4 4 4 (
	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	校本课程	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)

		<u> </u>	<u> </u>	13-12/13/		
	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	校本课程	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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	校本课程	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)

			一 4 处体仪(为:	10 /HJ 12/23-1/2/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务			
周二课后服务	14.45-15.20						
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)

	Z									
	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	校本课程	语文				
大课间休息	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	1				
周二课后服务	14.45-15.20									
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)

			7 W 20 H 1	/ -0 /		
	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	校本课程	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)

				-5 -/ -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	校本课程	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 22 周 1/26-1/30)

			<u> </u>			
	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	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐			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	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文	-		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	14:45-15:20	艺术•美术	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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。

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)

			3 班际仪 (知 1 问 3	<u> </u>		
	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	校本课程	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)

			班际仪 (另 2 问 3/	0-3/12/		
	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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)

				10 0/ 10/		
	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	校本课程	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)

				. / 4 5/ == 5/ =5/			
	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	校本课程	英语	语文	语文	校本课程
大课间休息	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务
周二课后服务	14.45-15.20						
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)

			MAK (NJA)			
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	英语	课后服务			
周二课后服务	14.45-15.20					
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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	14:45-15:20				课后服务		课后服务
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。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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息 (含升旗、早操)	8:55-9:35				13.	,,,,
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)

			4 体化($+$ 6 内 $+$ 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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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)

				-, -0,0-,		
	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	校本课程	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					
室内操眼保健操	13:55-14:00					课后服务
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					1
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)

		<u> </u>		., 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	校本课程	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)

				10 11/11/		
	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	1
周二课后服务	14.45-15.20					
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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	1
周二课后服务	14.45-15.20					
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	校本课程	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		237.77		112	
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)

			处外化(为14月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	校本课程	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)

			业体化(另 13 向 12	0-12/12/		
	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14.45 15.20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	1
周二课后服务	14:45-15:20					
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)

				10 11/ 10 /		
	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	校本课程	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	1
周二课后服务	14.45-15.20					
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)

			一3 姓休仪(朱	10 /HJ 12/23-1/2/			
	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	校本课程	英语	元旦放假	元旦放假	语文
大课间休息	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务			
周二课后服务	14.45-15.20						
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)

			外	./ J-1/ J /		
	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	校本课程	英语	语文	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	14:45-15:20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	
周二课后服务	14.45-15.20					
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)

			7 W 20 H 1	/ -0 /		
	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	校本课程	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)

— 3 54 k (
	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	校本课程	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 22 周 1/26-1/30)

	마수 살리		<u> </u>	1	□ ₩ 1 m	日畑ナ
	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	语文	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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			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			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	14.45 15.20	英语	课后服务	课后服务	课后服务	1
周二课后服务	14:45-15:20					
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。

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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

	마나	1	<u> </u>	1	□ ₩1 m	日冊丁
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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)

二 1 姓林农(第 3 川 3/13-3/13/											
	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	8:55-9:35										
(含升旗、早操)											
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)

			= 51 6N N \ N	. //4 5/ == 5/ =5/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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)

二 1 姓林农 (宋 5 / h) 5/25-10/3/										
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	1							
课间	15:20-15:30			1						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	1						

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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	7	道德与法治	体育与健康	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

					1	1
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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	1			

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)

		 = - /-		- 1 - 1 - 1 - 0 /		
	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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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)

			WAY 10 14 121			
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

		<u> </u>		,, -v		
	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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务		课后服务	1

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)

			<u></u>	-0 / 4// -/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	1				

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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

二1 独体仪 (为 21 问 1/15-1/23)											
	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	艺术•音乐	艺术•音乐	语文					
大课间休息	8:55-9:35										
(含升旗、早操)											
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	1					

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	艺术•音乐	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	语文			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			数学	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	数学			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	1

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)

		<i></i>		1 + 3/3/		
	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	英语	信息科技	英语	艺术•音乐
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

二 2 独体仪 (为 2 川 3/0-3/12)											
	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	8:55-9:35										
(含升旗、早操)											
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操) 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	70.10	LI ////	IX I VIVIE	20.3	""
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)

				. / 4 5/ == 5/ =5/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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)

			处外及(为 3 内 3/	23 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1			
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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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					1				
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1				

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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

Z 如									
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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					1			
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1			

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)

	Z M									
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)		++ >=	4.40	12-1-1-1	W W)
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)

星期五 元旦放假	星期日 艺术•音乐
元旦放假	艺术•音乐
	语文
	校本课程
	校本课程
	体育与健康
	艺术•美术
	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)

			57 6K-2C ()/3 23 /-3 2			
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

Z 如									
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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					1			
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1			

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)

Z 2 2 M									
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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					1			
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1			

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	英语	艺术•音乐
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	语文			语文	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	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					1
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。

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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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)

		1	がなく カ Z 内 J/	<u> </u>		H 1111
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

				T/F 3/22 3/20/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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					1	
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)

			处外及(为 3 内 3/	23 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1			
课间	15:20-15:30			1		
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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

				-, -0/0-/		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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			1		
第七节	14:45-15:20	数学	英语	1	艺术•美术	课后服务
课间	15:20-15:30					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

			T 61/4/ / /// I I /4/ II	-,, - /		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

				10 H 12/23-1/27			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	1]		
第七节	14:45-15:20	1	英语	信息科技	1		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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

		<u> </u>		,,		
	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	1

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)

			T 61/4/ () 1/ E = /10 =/			
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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 22 周 1/26-1/30)

	 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<i>6</i> -6- −11-						
第一节	8:20-8:55	语文	乐活比赛日	科技节	自然	校本课程
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	数学			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	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

二十姓(大) 370-37127									
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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					1			
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1			

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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

				4 /HJ 3/22-3/20/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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)

二十分40人人 (2) 10/37									
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	Ţ	语文	体育与健康	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

= + 1/2 (N/A) (N/A) 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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	1				

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)

= + 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1									
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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	课后服务	1			

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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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)

			WAY 11 /4 11/			
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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					1				
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1				

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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

		<u> </u>	T 61/1/2 \ / /// I I I / / / I I	-,, - /		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

			WAL () 17 /FG 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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)

						Ι	1
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

			业外化(为 ZI 问 I/	13 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	自然	数学	体育与健康
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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	数学	体育与健康
		双子	小伯儿女口	1十1人 17	—————————————————————————————————————	件自一度源
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)) 	_)) -
第二节	9:35-10:10	语文	_		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
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康			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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

		— -		-0 0, -0 /		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

日 1 2 2 4 2 5 2 5 7 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	数学	语文	艺术•美术				
大课间休息	8:55-9:35										
(含升旗、早操)											
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)

			2 6 14 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1		+	1
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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			1		
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	1		

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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

		H = 7		-, -0,0-,		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

	四 1										
	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	8:55-9:35										
(含升旗、早操)											
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)

	日1444 (第11)									
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

		— — — <i>></i> -				
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

		H = 9-		- :,,		1
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

		— — ·	7 6 4 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	-,, - /		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

日1444 (第10月12/13-12/13)									
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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)

		— — — <i>></i> -		/		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					7
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	7

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)

			四上班休仪(郑	18 /FJ 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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	1	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)

		, H-	71 PT	_,, _,		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	7

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
		光	乙木*天木	数子	数子	- 口又
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)		II. IS 3	7.75		+4->	
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)

	四十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二									
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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22周1/26-1/30)

			24 M (/20-1/30/		
	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	数学	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	艺术•音乐			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			艺术•音乐	数学
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	语文			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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

	- t A-+	<u> </u>	处外化 (为 Z 内 3/	1 -	E the me	
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

				<u> </u>		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

			H = 220000 (70	4 /A) 3/22 3/20/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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)

		<u>F1 &</u>	姓外及(另 3 向 3 /	23 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1		

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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	T				
第七节	14:45-15:20	Ţ [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)

四 2 班 休										
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

		— — — ·		-, -0,0-,		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

		<u> </u>				
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

		<u> </u>		<u> </u>		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

		H = 7	T 61/4/ ()/1 I I /H I I I	-,, - /		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

			4	/ O 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

		H = 74				
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

四 2 5 6 7 10 10 12/25-1/27										
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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				1					
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	1					

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)

			75 W 10 10 10 10 1	-,, -,		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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 星期二	星期三	星期四	星期五
//x ++						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

		H = 7	T 61/4/	,		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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 22 周 1/26-1/30)

		. H= 3	7 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<u> </u>		
	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	数学	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	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			语文	英语
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	体育与健康			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)

	日 3 9年 8 X (
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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)

		<u> </u>	がなく カ ョル J	i -		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

日 3 24 4 人 7 4 7 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 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	英语	语文	语文			
大课间休息	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

		<u>FI 9</u>	MAK (HIM)	23 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1			
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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	8:55-9:35	1				
(含升旗、早操)						
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	7	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	7				
第七节	14:45-15:20	1	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)

·	因 3 姓 休									
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

					1	
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

口 3 9 2 km (
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

日 3 2 M X (
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

·		<u> </u>	1	10 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

·		<u> </u>	MAX (37 10 /H) 12/	13 12/13/		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

		H 2 */-		,,		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

			四多姓外代(为	10 / TI 12/ 23 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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	1	道德与法治	艺术•美术]		课后服务
课间	15:20-15:30				1		
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	1		

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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

		⊢ • ∘	T 6/1/2	/>		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	英语	语文			
大课间休息	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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 22 周 1/26-1/30)

T. C.			1		1	
	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	英语	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	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			人工智能基础	自然
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语			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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

			H - 25 01 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	. /- 3/ == 3/ = 3/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	1	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)

		<u>FI T</u>	处外及(为 3 内 3/	23 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1			
课间	15:20-15:30			1		
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	1		

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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

日45年代(第6月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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

	- 1 A→	1		'	- He m	
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

PA - MARAN (M 13/H 11/2-11/20)										
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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			1						
第七节	14:45-15:20	体育与健康	艺术•音乐	1	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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)

日 4 2 3 4 1 2 7 1 2 7 1 2 7 1 2 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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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)

日 + 24 M (人) 10 / H 12/13 12/13/									
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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)

口 + 24 4 1 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1									
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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)

			H - 25 61/20 \ //4	10 H 12/23-1/27			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	1	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	1		

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)

四年班級(第15月1/57									
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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)

	四年班林 (
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

口 + 22 / A 21 / A 1/13 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	语文	英语			
大课间休息	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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22周1/26-1/30)

	FI + 21 (A) 22 / FI 1/20 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	语文	英语				
大课间休息	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
第二节	9:35-10:10	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			艺术•美术	语文				
课间	11:00-11:10									
第四节	11:10-11:45	语文			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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

		. <u>4k</u> +	班外仪 (为 Z 内 3/	0 3/ 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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)

-			MAK (HIM)	13 3/ 13 /		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

			TT = 2 2 1/1/2 / 2/1	. /~, 3/ == 3/ == 3/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	1	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)

			处外及(为 3 内 3/	23 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1			
课间	15:20-15:30			1		
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	1		

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	8:55-9:35	-	, ,,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			7 7.1
(含升旗、早操)							
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	1			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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)		\\	We say	H. D. V	1) 1) 11 21	\\
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	1

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)

		<u> </u>				
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

				1/3 11//		1
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

	五15年代(第117月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	8:55-9:35										
(含升旗、早操)											
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					1					
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

立 1 2 M (人 大 13 / H 11/2 + 11/2 0 /										
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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			1						
第七节	14:45-15:20	体育与健康	道德与法治	1	英语	课后服务				
课间	15:20-15:30					1				
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
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)

			1000 (分13 /4) 12	70 12/12/	1	
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
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)

			M	13 12/13/		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

	- t a→	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1	H #4 HH	
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

			山 上	10 /4 12/23-1/2/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	1					
第七节	14:45-15:20	1	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)

1 3 1 3 1 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1									
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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	1			

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)

			<u> </u>	12 1/10/	1	
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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	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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

11 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1									
	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	自然	校本课程			
大课间休息	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
第二节	9:35-10:10	语文			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			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			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	1			

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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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)

11 2 7 2 NAX (N) 2 /A 3/O 3/12/									
	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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

			TT = 27 61/2/ / //4	4 /HJ 3/22-3/20/			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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)

			处外状 (为 3 内 3 月	23 10/37		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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)

		<u> </u>		_, _0,0_,		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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)

		<u> </u>		,		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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)

		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	- II	H 110
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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)

1 2 1/2 (A) 14 /F) 12/1 12/3/									
	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	数学	数学	体育与健康	语文			
大课间休息	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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	1			

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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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)

	中语	目妝皿	星期五			
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

	11 / A 12/22 12/20/									
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

			TT = 2 2 1/1/2 / 2/1	10 14 12/23-1/27			
	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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
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)

			红体化(为 20 川 1/	12-1/10/		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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	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22周1/26-1/30)

				/20-1/30/		
	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	体育与健康	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	语文			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			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			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	校本课程
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	语文
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)

		<u> </u>	班外仪 (为 2 内 3/	0 3/ 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	校本课程
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	语文
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	校本课程
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	语文
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	1

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)

			TT 3 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	. //4 5/ == 5/ =5/			
	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	校本课程	数学
大课间休息	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	语文	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	1	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)

				23 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	8:55-9:35		_			
(含升旗、早操)						
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	校本课程	英语
大课间休息	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	语文	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	校本课程
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	语文
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	7				
第七节	14:45-15:20	1	英语	道德与法治	数学	课后服务
课间	15:20-15:30					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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	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	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	语文
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					1
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)

五 3 2 M X (
	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	校本课程				
大课间休息	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	语文				
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					1				
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1				

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)

			7 W 10 11 11 11 11	1/3 11///		
	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	校本课程
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	语文
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	1

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	校本课程
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	语文
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	校本课程
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	语文
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	1

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)

11 3 7 M 11 24 11 20 /										
	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	校本课程				
大课间休息	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	语文				
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					1				
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1				

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)

			T 61/4/ ()/1 I I /H I I I	-,, - /		
	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	校本课程
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	语文
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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	校本课程
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	语文
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)

		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	L 体化(为 10 /4 12/	1		I
	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	校本课程
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	语文
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)

	五 3 2 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2									
	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	校本课程				
大课间休息	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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	语文				
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	1				

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)

			山3	10 H 12/23-1/27			
	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	校本课程
大课间休息	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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			语文
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	1	英语	语文			道德与法治
课间休息	14:35-14:45						
第七节	14:45-15:20	1	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)

五3 5 5 7 17 1/3-1/3/									
	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	数学	英语	体育与健康	校本课程			
大课间休息	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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	语文			
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					1			
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	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	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	语文
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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	体育与健康	校本课程
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	语文
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	1

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)

11.3 MAN (N. 22) 11.30 /										
	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	体育与健康	校本课程				
大课间休息	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
第二节	9:35-10:10	语文			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			校本课程	语文				
课间	11:00-11:10									
第四节	11:10-11:45	数学			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	1				

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)

	五·元···································									
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

五4 5 6 7 13-3/13/										
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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)

	五 4 班 床											
	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	8:55-9:35											
(含升旗、早操)												
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	1	课后服务	艺术•音乐					
课间	15:20-15:30					1						
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1	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)

		<u>-LL T</u>	MAK (HIM)	23 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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1			
课间	15:20-15:30			1		
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	1		

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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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)

	日十日		日 田 一		目 ### ITT	目 扣 丁
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

			107 月 107	20 10/24/	1	
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

	<u> </u>	77.48	红外化(为 10 内 1	L/ J-11/ /		1
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	8:55-9:35								
(含升旗、早操)									
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)

			WAY 12 /4 11/			
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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			1		
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					1
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1

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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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)

		<u>ш</u> • У		/ O ± E / ± E /		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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	1

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)

			MAX (37 10 /11 12/	15 12/15/		
	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	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
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					1
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	8:55-9:35						
(含升旗、早操)							
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	1					
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)

	五4 独体农 (第 20 州 1/12-1/10)									
	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	8:55-9:35									
(含升旗、早操)										
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					1				
课后服务	15:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	1				

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	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	1

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
66. 11.						
第一节	8:20-8:55	语文	乐活比赛日	科技节	数学	语文
大课间休息	8:55-9:35					
(含升旗、早操)						
第二节	9:35-10:10	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			校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:45	英语			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,安排半天乐活比赛日。