

# 上海市徐汇区启新小学 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年秋季学期各班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54308781），或发送邮件至邮箱（xiaoqiu\_2002@126.com）。

启新小学 三3班 第1周 课程表

|     | 时间          | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五   |
|-----|-------------|---------------------|-------|-------|--------|-------|
| 第一节 | 8：20-8：55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 数学    |
|     | 8：55-9：05   | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第二节 | 9：05-9：40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     | 语文    |
|     | 9：40-10：20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |       |
| 第三节 | 10：20-10：55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     | 体育与健身 |
|     | 10：55-11：05 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第四节 | 11：05-11：40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     | 英语    |
|     | 11：40-12：20 | 午餐                  |       |       |        |       |
|     | 12：20-13：00 | 午休                  |       |       |        |       |
| 第五节 | 13：00-13：35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  | 兴趣拓展  |
|     | 13：35-13：45 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第六节 | 13：45-14：20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  | 自然    |
|     | 14：20-14：40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |       |
| 第七节 | 14：40-15：15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 | 课后服务  |
|     | 15：15-15：30 | 课间活动                |       |       |        |       |
|     | 15：30-17：30 | 课后服务                |       |       |        |       |
|     | 17：30-18：00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第2周 课程表

|     | 时间            | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五   |
|-----|---------------|---------------------|-------|-------|--------|-------|
| 第一节 | 8: 20-8: 55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 数学    |
|     | 8: 55-9: 05   | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第二节 | 9: 05-9: 40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     | 语文    |
|     | 9: 40-10: 20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |       |
| 第三节 | 10: 20-10: 55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     | 体育与健身 |
|     | 10: 55-11: 05 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第四节 | 11: 05-11: 40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     | 英语    |
|     | 11: 40-12: 20 | 午餐                  |       |       |        |       |
|     | 12: 20-13: 00 | 午休                  |       |       |        |       |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  | 兴趣拓展  |
|     | 13: 35-13: 45 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第六节 | 13: 45-14: 20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  | 自然    |
|     | 14: 20-14: 40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |       |
| 第七节 | 14: 40-15: 15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 | 课后服务  |
|     | 15: 15-15: 30 | 课间活动                |       |       |        |       |
|     | 15: 30-17: 30 | 课后服务                |       |       |        |       |
|     | 17: 30-18: 00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第3周 课程表

|     | 时间            | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五   |
|-----|---------------|---------------------|-------|-------|--------|-------|
| 第一节 | 8: 20-8: 55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 数学    |
|     | 8: 55-9: 05   | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第二节 | 9: 05-9: 40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     | 语文    |
|     | 9: 40-10: 20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |       |
| 第三节 | 10: 20-10: 55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     | 体育与健身 |
|     | 10: 55-11: 05 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第四节 | 11: 05-11: 40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     | 英语    |
|     | 11: 40-12: 20 | 午餐                  |       |       |        |       |
|     | 12: 20-13: 00 | 午休                  |       |       |        |       |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  | 兴趣拓展  |
|     | 13: 35-13: 45 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第六节 | 13: 45-14: 20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  | 自然    |
|     | 14: 20-14: 40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |       |
| 第七节 | 14: 40-15: 15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 | 课后服务  |
|     | 15: 15-15: 30 | 课间活动                |       |       |        |       |
|     | 15: 30-17: 30 | 课后服务                |       |       |        |       |
|     | 17: 30-18: 00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第4周 课程表

|     | 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   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文           | 数学    | 数学    |
|     | 8：55-9：05   | 课间活动                |       |       |              |       |       |
| 第二节 | 9：05-9：40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学           | 语文    | 语文    |
|     | 9：40-10：20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |              |       |       |
| 第三节 | 10：20-10：55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语           | 体育与健身 | 英语    |
|     | 10：55-11：05 | 课间活动                |       |       |              |       |       |
| 第四节 | 11：05-11：40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术           | 英语    | 劳动    |
|     | 11：40-12：20 | 午餐                  |       |       |              |       |       |
|     | 12：20-13：00 | 午休                  |       |       |              |       |       |
| 第五节 | 13：00-13：35 | 美术                  | 校本课程  | 乐动比赛日 | 体育与健身        | 兴趣拓展  | 校本课程  |
|     | 13：35-13：45 | 课间活动                |       |       | 课间活动         |       |       |
| 第六节 | 13：45-14：20 | 体育与健身               | 道德与法治 |       | 道德与法治        | 自然    | 道德与法治 |
|     | 14：20-14：40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       | 课间活动（眼操 室内操） |       |       |
| 第七节 | 14：40-15：15 | 英语                  | 体育与健身 |       | 综合实践活动       | 课后服务  | 体育与健身 |
|     | 15：15-15：30 | 课间活动                |       |       |              |       |       |
|     | 15：30-17：30 | 课后服务                |       |       |              |       |       |
|     | 17：30-18：00 | 课后服务（延时）            |       |       |              |       |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第5周 课程表

|     | 时间          | 星期一            | 星期二   | 星期三         | 星期四  | 星期五  |
|-----|-------------|----------------|-------|-------------|------|------|
| 第一节 | 8：20-8：55   | 班队活动           | 数学    | 迎国庆爱国主义专题活动 | 国庆放假 | 国庆放假 |
|     | 8：55-9：05   | 课间活动           |       |             |      |      |
| 第二节 | 9：05-9：40   | 语文             | 语文    |             |      |      |
|     | 9：40-10：20  | 晨/课间大活动（眼操 体操） |       |             |      |      |
| 第三节 | 10：20-10：55 | 自然             | 英语    |             |      |      |
|     | 10：55-11：05 | 课间活动           |       |             |      |      |
| 第四节 | 11：05-11：40 | 音乐             | 劳动    |             |      |      |
|     | 11：40-12：20 | 午餐             |       |             |      |      |
|     | 12：20-13：00 | 午休             |       |             |      |      |
| 第五节 | 13：00-13：35 | 美术             | 校本课程  | 自主活动        | 国庆放假 | 国庆放假 |
|     | 13：35-13：45 | 课间活动           |       |             |      |      |
| 第六节 | 13：45-14：20 | 体育与健身          | 道德与法治 |             |      |      |
|     | 14：20-14：40 | 课间活动（眼操 室内操）   |       |             |      |      |
| 第七节 | 14：40-15：15 | 英语             | 体育与健身 |             |      |      |
|     | 15：15-15：30 | 课间活动           |       |             |      |      |
|     | 15：30-17：30 | 课后服务           |       |             |      |      |
|     | 17：30-18：00 | 课后服务（延时）       |       |             |      |      |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第6周 课程表

|     | 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                  | 数学    | 语文    |
|     | 8：55-9：05   |      |      |      | 课间活动                |       |       |
| 第二节 | 9：05-9：40   |      |      |      | 数学                  | 语文    | 数学    |
|     | 9：40-10：20  |      |      |      | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |
| 第三节 | 10：20-10：55 |      |      |      | 英语                  | 体育与健身 | 体育与健身 |
|     | 10：55-11：05 |      |      |      | 课间活动                |       |       |
| 第四节 | 11：05-11：40 |      |      |      | 美术                  | 英语    | 音乐    |
|     | 11：40-12：20 |      |      |      | 午餐                  |       |       |
|     | 12：20-13：00 |      |      |      | 午休                  |       |       |
| 第五节 | 13：00-13：35 |      |      |      | 体育与健身               | 兴趣拓展  | 信息科技  |
|     | 13：35-13：45 |      |      |      | 课间活动                |       |       |
| 第六节 | 13：45-14：20 |      |      |      | 道德与法治               | 自然    | 语文    |
|     | 14：20-14：40 |      |      |      | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |
| 第七节 | 14：40-15：15 |      |      |      | 综合实践活动              | 课后服务  | 体育活动  |
|     | 15：15-15：30 |      |      |      | 课间活动                |       |       |
|     | 15：30-17：30 |      |      |      | 课后服务                |       |       |
|     | 17：30-18：00 |      |      |      | 课后服务（延时）            |       |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第7周 课程表

|     | 时间          | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五    |
|-----|-------------|---------------------|-------|-------|--------|--------|
| 第一节 | 8：20-8：55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 社会实践活动 |
|     | 8：55-9：05   | 课间活动                |       |       |        |        |
| 第二节 | 9：05-9：40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     |        |
|     | 9：40-10：20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |        |
| 第三节 | 10：20-10：55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     |        |
|     | 10：55-11：05 | 课间活动                |       |       |        |        |
| 第四节 | 11：05-11：40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     |        |
|     | 11：40-12：20 | 午餐                  |       |       |        |        |
|     | 12：20-13：00 | 午休                  |       |       |        |        |
| 第五节 | 13：00-13：35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  |        |
|     | 13：35-13：45 | 课间活动                |       |       |        |        |
| 第六节 | 13：45-14：20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  |        |
|     | 14：20-14：40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |        |
| 第七节 | 14：40-15：15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 |        |
|     | 15：15-15：30 | 课间活动                |       |       |        |        |
|     | 15：30-17：30 | 课后服务                |       |       |        |        |
|     | 17：30-18：00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |        |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第8周 课程表

|     | 时间          | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五   |
|-----|-------------|---------------------|-------|-------|--------|-------|
| 第一节 | 8：20-8：55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 数学    |
|     | 8：55-9：05   | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第二节 | 9：05-9：40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     | 语文    |
|     | 9：40-10：20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |       |
| 第三节 | 10：20-10：55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     | 体育与健身 |
|     | 10：55-11：05 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第四节 | 11：05-11：40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     | 英语    |
|     | 11：40-12：20 | 午餐                  |       |       |        |       |
|     | 12：20-13：00 | 午休                  |       |       |        |       |
| 第五节 | 13：00-13：35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  | 兴趣拓展  |
|     | 13：35-13：45 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第六节 | 13：45-14：20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  | 自然    |
|     | 14：20-14：40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |       |
| 第七节 | 14：40-15：15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 | 课后服务  |
|     | 15：15-15：30 | 课间活动                |       |       |        |       |
|     | 15：30-17：30 | 课后服务                |       |       |        |       |
|     | 17：30-18：00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。



启新小学 三3班 第9周 课程表

|     | 时间          | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四          | 星期五   |
|-----|-------------|---------------------|-------|-------|--------------|-------|
| 第一节 | 8：20-8：55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文           | 数学    |
|     | 8：55-9：05   | 课间活动                |       |       |              |       |
| 第二节 | 9：05-9：40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学           | 语文    |
|     | 9：40-10：20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |              |       |
| 第三节 | 10：20-10：55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语           | 体育与健身 |
|     | 10：55-11：05 | 课间活动                |       |       |              |       |
| 第四节 | 11：05-11：40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术           | 英语    |
|     | 11：40-12：20 | 午餐                  |       |       |              |       |
|     | 12：20-13：00 | 午休                  |       |       |              |       |
| 第五节 | 13：00-13：35 | 美术                  | 校本课程  | 乐动比赛日 | 体育与健身        | 兴趣拓展  |
|     | 13：35-13：45 | 课间活动                |       |       | 课间活动         |       |
| 第六节 | 13：45-14：20 | 体育与健身               | 道德与法治 |       | 道德与法治        | 自然    |
|     | 14：20-14：40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       | 课间活动（眼操 室内操） |       |
| 第七节 | 14：40-15：15 | 英语                  | 体育与健身 |       | 综合实践活动       | 课后服务  |
|     | 15：15-15：30 | 课间活动                |       |       |              |       |
|     | 15：30-17：30 | 课后服务                |       |       |              |       |
|     | 17：30-18：00 | 课后服务（延时）            |       |       |              |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第10周 课程表

|     | 时间            | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五   |
|-----|---------------|---------------------|-------|-------|--------|-------|
| 第一节 | 8: 20-8: 55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 数学    |
|     | 8: 55-9: 05   | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第二节 | 9: 05-9: 40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     | 语文    |
|     | 9: 40-10: 20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |       |
| 第三节 | 10: 20-10: 55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     | 体育与健身 |
|     | 10: 55-11: 05 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第四节 | 11: 05-11: 40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     | 英语    |
|     | 11: 40-12: 20 | 午餐                  |       |       |        |       |
|     | 12: 20-13: 00 | 午休                  |       |       |        |       |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  | 兴趣拓展  |
|     | 13: 35-13: 45 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第六节 | 13: 45-14: 20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  | 自然    |
|     | 14: 20-14: 40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |       |
| 第七节 | 14: 40-15: 15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 | 课后服务  |
|     | 15: 15-15: 30 | 课间活动                |       |       |        |       |
|     | 15: 30-17: 30 | 课后服务                |       |       |        |       |
|     | 17: 30-18: 00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第11周 课程表

|     | 时间          | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五   |
|-----|-------------|---------------------|-------|-------|--------|-------|
| 第一节 | 8：20-8：55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 科技节活动 |
|     | 8：55-9：05   | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第二节 | 9：05-9：40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     |       |
|     | 9：40-10：20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |       |
| 第三节 | 10：20-10：55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     |       |
|     | 10：55-11：05 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第四节 | 11：05-11：40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     |       |
|     | 11：40-12：20 | 午餐                  |       |       |        |       |
|     | 12：20-13：00 | 午休                  |       |       |        |       |
| 第五节 | 13：00-13：35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  |       |
|     | 13：35-13：45 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第六节 | 13：45-14：20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  |       |
|     | 14：20-14：40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |       |
| 第七节 | 14：40-15：15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 |       |
|     | 15：15-15：30 | 课间活动                |       |       |        |       |
|     | 15：30-17：30 | 课后服务                |       |       |        |       |
|     | 17：30-18：00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第12周 课程表

|     | 时间            | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五   |
|-----|---------------|---------------------|-------|-------|--------|-------|
| 第一节 | 8: 20-8: 55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 数学    |
|     | 8: 55-9: 05   | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第二节 | 9: 05-9: 40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     | 语文    |
|     | 9: 40-10: 20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |       |
| 第三节 | 10: 20-10: 55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     | 体育与健身 |
|     | 10: 55-11: 05 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第四节 | 11: 05-11: 40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     | 英语    |
|     | 11: 40-12: 20 | 午餐                  |       |       |        |       |
|     | 12: 20-13: 00 | 午休                  |       |       |        |       |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  | 兴趣拓展  |
|     | 13: 35-13: 45 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第六节 | 13: 45-14: 20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  | 自然    |
|     | 14: 20-14: 40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |       |
| 第七节 | 14: 40-15: 15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 | 课后服务  |
|     | 15: 15-15: 30 | 课间活动                |       |       |        |       |
|     | 15: 30-17: 30 | 课后服务                |       |       |        |       |
|     | 17: 30-18: 00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第13周 课程表

|     | 时间          | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四          | 星期五   |
|-----|-------------|---------------------|-------|-------|--------------|-------|
| 第一节 | 8：20-8：55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文           | 数学    |
|     | 8：55-9：05   | 课间活动                |       |       |              |       |
| 第二节 | 9：05-9：40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学           | 语文    |
|     | 9：40-10：20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |              |       |
| 第三节 | 10：20-10：55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语           | 体育与健身 |
|     | 10：55-11：05 | 课间活动                |       |       |              |       |
| 第四节 | 11：05-11：40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术           | 英语    |
|     | 11：40-12：20 | 午餐                  |       |       |              |       |
|     | 12：20-13：00 | 午休                  |       |       |              |       |
| 第五节 | 13：00-13：35 | 美术                  | 校本课程  | 乐动比赛日 | 体育与健身        | 兴趣拓展  |
|     | 13：35-13：45 | 课间活动                |       |       | 课间活动         |       |
| 第六节 | 13：45-14：20 | 体育与健身               | 道德与法治 |       | 道德与法治        | 自然    |
|     | 14：20-14：40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       | 课间活动（眼操 室内操） |       |
| 第七节 | 14：40-15：15 | 英语                  | 体育与健身 |       | 综合实践活动       | 课后服务  |
|     | 15：15-15：30 | 课间活动                |       |       |              |       |
|     | 15：30-17：30 | 课后服务                |       |       |              |       |
|     | 17：30-18：00 | 课后服务（延时）            |       |       |              |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第14周 课程表

|     | 时间            | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五   |
|-----|---------------|---------------------|-------|-------|--------|-------|
| 第一节 | 8: 20-8: 55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 数学    |
|     | 8: 55-9: 05   | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第二节 | 9: 05-9: 40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     | 语文    |
|     | 9: 40-10: 20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |       |
| 第三节 | 10: 20-10: 55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     | 体育与健身 |
|     | 10: 55-11: 05 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第四节 | 11: 05-11: 40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     | 英语    |
|     | 11: 40-12: 20 | 午餐                  |       |       |        |       |
|     | 12: 20-13: 00 | 午休                  |       |       |        |       |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  | 兴趣拓展  |
|     | 13: 35-13: 45 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第六节 | 13: 45-14: 20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  | 自然    |
|     | 14: 20-14: 40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |       |
| 第七节 | 14: 40-15: 15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 | 课后服务  |
|     | 15: 15-15: 30 | 课间活动                |       |       |        |       |
|     | 15: 30-17: 30 | 课后服务                |       |       |        |       |
|     | 17: 30-18: 00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第15周 课程表

|     | 时间            | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五   |
|-----|---------------|---------------------|-------|-------|--------|-------|
| 第一节 | 8: 20-8: 55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 数学    |
|     | 8: 55-9: 05   | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第二节 | 9: 05-9: 40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     | 语文    |
|     | 9: 40-10: 20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |       |
| 第三节 | 10: 20-10: 55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     | 体育与健身 |
|     | 10: 55-11: 05 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第四节 | 11: 05-11: 40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     | 英语    |
|     | 11: 40-12: 20 | 午餐                  |       |       |        |       |
|     | 12: 20-13: 00 | 午休                  |       |       |        |       |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  | 兴趣拓展  |
|     | 13: 35-13: 45 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第六节 | 13: 45-14: 20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  | 自然    |
|     | 14: 20-14: 40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |       |
| 第七节 | 14: 40-15: 15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 | 课后服务  |
|     | 15: 15-15: 30 | 课间活动                |       |       |        |       |
|     | 15: 30-17: 30 | 课后服务                |       |       |        |       |
|     | 17: 30-18: 00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第16周 课程表

|     | 时间          | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五   |  |
|-----|-------------|---------------------|-------|-------|--------|-------|--|
| 第一节 | 8：20-8：55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 数学    |  |
|     | 8：55-9：05   | 课间活动                |       |       |        |       |  |
| 第二节 | 9：05-9：40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     | 语文    |  |
|     | 9：40-10：20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |       |  |
| 第三节 | 10：20-10：55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     | 体育与健身 |  |
|     | 10：55-11：05 | 课间活动                |       |       |        |       |  |
| 第四节 | 11：05-11：40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     | 英语    |  |
|     | 11：40-12：20 | 午餐                  |       |       |        |       |  |
|     | 12：20-13：00 | 午休                  |       |       |        |       |  |
| 第五节 | 13：00-13：35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  | 十岁生日会 |  |
|     | 13：35-13：45 | 课间活动                |       |       |        |       |  |
| 第六节 | 13：45-14：20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  |       |  |
|     | 14：20-14：40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |       |  |
| 第七节 | 14：40-15：15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 |       |  |
|     | 15：15-15：30 | 课间活动                |       |       |        |       |  |
|     | 15：30-17：30 | 课后服务                |       |       |        |       |  |
|     | 17：30-18：00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |       |  |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。



启新小学 三3班 第17周 课程表

|     | 时间          | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四          | 星期五   |
|-----|-------------|---------------------|-------|-------|--------------|-------|
| 第一节 | 8：20-8：55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文           | 数学    |
|     | 8：55-9：05   | 课间活动                |       |       |              |       |
| 第二节 | 9：05-9：40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学           | 语文    |
|     | 9：40-10：20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |              |       |
| 第三节 | 10：20-10：55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语           | 体育与健身 |
|     | 10：55-11：05 | 课间活动                |       |       |              |       |
| 第四节 | 11：05-11：40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术           | 英语    |
|     | 11：40-12：20 | 午餐                  |       |       |              |       |
|     | 12：20-13：00 | 午休                  |       |       |              |       |
| 第五节 | 13：00-13：35 | 美术                  | 校本课程  | 乐动比赛日 | 体育与健身        | 兴趣拓展  |
|     | 13：35-13：45 | 课间活动                |       |       | 课间活动         |       |
| 第六节 | 13：45-14：20 | 体育与健身               | 道德与法治 |       | 道德与法治        | 自然    |
|     | 14：20-14：40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       | 课间活动（眼操 室内操） |       |
| 第七节 | 14：40-15：15 | 英语                  | 体育与健身 |       | 综合实践活动       | 课后服务  |
|     | 15：15-15：30 | 课间活动                |       |       |              |       |
|     | 15：30-17：30 | 课后服务                |       |       |              |       |
|     | 17：30-18：00 | 课后服务（延时）            |       |       |              |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第18周 课程表

|     | 时间          | 星期一               | 星期二   | 星期三  | 星期四  | 星期五          |
|-----|-------------|-------------------|-------|------|------|--------------|
| 第一节 | 8：20-8：55   | 班队活动              | 数学    | 迎新活动 | 元旦放假 | 数学           |
|     | 8：55-9：05   | 课间活动              |       |      |      | 课间活动         |
| 第二节 | 9：05-9：40   | 语文                | 语文    |      |      | 语文           |
|     | 9：40-10：20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体操） |       |      |      | 升旗仪式/课间大活动   |
| 第三节 | 10：20-10：55 | 自然                | 英语    |      |      | 体育与健身        |
|     | 10：55-11：05 | 课间活动              |       |      |      | 课间活动         |
| 第四节 | 11：05-11：40 | 音乐                | 劳动    |      |      | 英语           |
|     | 11：40-12：20 | 午餐                |       |      |      | 午餐           |
|     | 12：20-13：00 | 午休                |       |      |      | 午休           |
| 第五节 | 13：00-13：35 | 美术                | 校本课程  | 自主活动 |      | 兴趣拓展         |
|     | 13：35-13：45 | 课间活动              |       |      |      | 课间活动         |
| 第六节 | 13：45-14：20 | 体育与健身             | 道德与法治 |      |      | 自然           |
|     | 14：20-14：40 | 课间活动（眼操 室内操）      |       |      |      | 课间活动（眼操 室内操） |
| 第七节 | 14：40-15：15 | 英语                | 体育与健身 |      |      | 课后服务         |
|     | 15：15-15：30 | 课间活动              |       |      |      | 课间活动         |
|     | 15：30-17：30 | 课后服务              |       |      |      | 课后服务         |
|     | 17：30-18：00 | 课后服务（延时）          |       |      |      | 课后服务（延时）     |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第19周 课程表

|     | 时间          | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五         |
|-----|-------------|---------------------|-------|-------|--------|-------------|
| 第一节 | 8：20-8：55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 冬<br>锻<br>节 |
|     | 8：55-9：05   | 课间活动                |       |       |        |             |
| 第二节 | 9：05-9：40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     |             |
|     | 9：40-10：20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |             |
| 第三节 | 10：20-10：55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     |             |
|     | 10：55-11：05 | 课间活动                |       |       |        |             |
| 第四节 | 11：05-11：40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     |             |
|     | 11：40-12：20 | 午餐                  |       |       |        |             |
|     | 12：20-13：00 | 午休                  |       |       |        |             |
| 第五节 | 13：00-13：35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  | 兴趣拓展        |
|     | 13：35-13：45 | 课间活动                |       |       |        |             |
| 第六节 | 13：45-14：20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  | 自然          |
|     | 14：20-14：40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |             |
| 第七节 | 14：40-15：15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 | 课后服务        |
|     | 15：15-15：30 | 课间活动                |       |       |        |             |
|     | 15：30-17：30 | 课后服务                |       |       |        |             |
|     | 17：30-18：00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |             |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第20周 课程表

|     | 时间            | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五   |
|-----|---------------|---------------------|-------|-------|--------|-------|
| 第一节 | 8: 20-8: 55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 数学    |
|     | 8: 55-9: 05   | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第二节 | 9: 05-9: 40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     | 语文    |
|     | 9: 40-10: 20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |       |
| 第三节 | 10: 20-10: 55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     | 体育与健身 |
|     | 10: 55-11: 05 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第四节 | 11: 05-11: 40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     | 英语    |
|     | 11: 40-12: 20 | 午餐                  |       |       |        |       |
|     | 12: 20-13: 00 | 午休                  |       |       |        |       |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  | 兴趣拓展  |
|     | 13: 35-13: 45 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第六节 | 13: 45-14: 20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  | 自然    |
|     | 14: 20-14: 40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |       |
| 第七节 | 14: 40-15: 15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 | 课后服务  |
|     | 15: 15-15: 30 | 课间活动                |       |       |        |       |
|     | 15: 30-17: 30 | 课后服务                |       |       |        |       |
|     | 17: 30-18: 00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第21周 课程表

|     | 时间            | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四    | 星期五   |
|-----|---------------|---------------------|-------|-------|--------|-------|
| 第一节 | 8: 20-8: 55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文     | 数学    |
|     | 8: 55-9: 05   | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第二节 | 9: 05-9: 40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学     | 语文    |
|     | 9: 40-10: 20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |        |       |
| 第三节 | 10: 20-10: 55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语     | 体育与健身 |
|     | 10: 55-11: 05 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第四节 | 11: 05-11: 40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术     | 英语    |
|     | 11: 40-12: 20 | 午餐                  |       |       |        |       |
|     | 12: 20-13: 00 | 午休                  |       |       |        |       |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | 美术                  | 校本课程  | 信息科技  | 体育与健身  | 兴趣拓展  |
|     | 13: 35-13: 45 | 课间活动                |       |       |        |       |
| 第六节 | 13: 45-14: 20 | 体育与健身               | 道德与法治 | 语文    | 道德与法治  | 自然    |
|     | 14: 20-14: 40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       |        |       |
| 第七节 | 14: 40-15: 15 | 英语                  | 体育与健身 | 体育活动  | 综合实践活动 | 课后服务  |
|     | 15: 15-15: 30 | 课间活动                |       |       |        |       |
|     | 15: 30-17: 30 | 课后服务                |       |       |        |       |
|     | 17: 30-18: 00 | 课后服务（延时）            |       |       |        |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。

启新小学 三3班 第22周 课程表

|     | 时间          | 星期一                 | 星期二   | 星期三   | 星期四          | 星期五   |
|-----|-------------|---------------------|-------|-------|--------------|-------|
| 第一节 | 8：20-8：55   | 班队活动                | 数学    | 语文    | 语文           | 数学    |
|     | 8：55-9：05   | 课间活动                |       |       |              |       |
| 第二节 | 9：05-9：40   | 语文                  | 语文    | 数学    | 数学           | 语文    |
|     | 9：40-10：20  | 升旗仪式/课间大活动（眼操 体育活动） |       |       |              |       |
| 第三节 | 10：20-10：55 | 自然                  | 英语    | 体育与健身 | 英语           | 体育与健身 |
|     | 10：55-11：05 | 课间活动                |       |       |              |       |
| 第四节 | 11：05-11：40 | 音乐                  | 劳动    | 音乐    | 美术           | 英语    |
|     | 11：40-12：20 | 午餐                  |       |       |              |       |
|     | 12：20-13：00 | 午休                  |       |       |              |       |
| 第五节 | 13：00-13：35 | 美术                  | 校本课程  | 乐动比赛日 | 体育与健身        | 兴趣拓展  |
|     | 13：35-13：45 | 课间活动                |       |       | 课间活动         |       |
| 第六节 | 13：45-14：20 | 体育与健身               | 道德与法治 |       | 道德与法治        | 自然    |
|     | 14：20-14：40 | 课间活动（眼操 室内操）        |       |       | 课间活动（眼操 室内操） |       |
| 第七节 | 14：40-15：15 | 英语                  | 体育与健身 |       | 综合实践活动       | 课后服务  |
|     | 15：15-15：30 | 课间活动                |       |       |              |       |
|     | 15：30-17：30 | 课后服务                |       |       |              |       |
|     | 17：30-18：00 | 课后服务（延时）            |       |       |              |       |

备注：视实际情况按照《上海市义务教育课程实施办法》的要求动态调整。