

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2026年春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: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 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: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 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: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 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 |
|-----|---------------|---------------------|-------|-------|--------------|-------|
| 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: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 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 | 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: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 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6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 | 清明放假 | 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 | 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 | | 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 | | 劳动 | 音乐 | 美术 | 英语 |
| | 11: 40-12: 10 | | 午餐 | | | |
| | 12: 10-13: 00 | | 午休 | | | |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | | 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 | | 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 | | 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: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 00 | 午休 | | | | |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | 美术 | 读书节 | 信息科技 | 体育与健身 | |
| | 13: 35-13: 45 | 课间活动 | | 课间活动 | | |
| 第六节 | 13: 45-14: 20 | 体育与健身 | | 语文 | 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: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 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 | 运动会 | 五一放假 |
| | 8: 55-9: 05 | 课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9: 05-9: 40 | 语文 | 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 | 自然 | 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 | | |
| | 11: 40-12: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 00 | 午休 | | | | |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | 美术 | 校本课程 | 信息科技 | | |
| | 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 | | |
| | 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 | | |
| | 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 | 星期六 | |
|-----|---------------|------|------|---------------------|--------|-------|--------|--|
| 第一节 | 8: 20-8: 55 | 五一放假 | 五一放假 | 语文 | 语文 | 数学 | 数学 | |
| | 8: 55-9: 05 | | | 课间活动 | | | | |
| 第二节 | 9: 05-9: 40 | | | 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 | | | 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 | 美术 | 英语 | 劳动 | |
| | 11: 40-12: 10 | | | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 00 | | | 午休 | | | | |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | | | 信息科技 | 体育与健身 | 兴趣拓展 | 小新劳动之旅 | |
| | 13: 35-13: 45 | | | 课间活动 | | | | |
| 第六节 | 13: 45-14: 20 | | | 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 | | | 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 | 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: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 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: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 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: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 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 | 艺术节活动 | 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 | 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 | | 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 | | 劳动 | 音乐 | 美术 | 英语 |
| | 11: 40-12: 10 | | 午餐 | | | |
| | 12: 10-13: 00 | | 午休 | | | |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | | 自主活动 | 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 | 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 | 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: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 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 | 端午放假 |
| | 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: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 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: 10 | 午餐 | | | | |
| | 12: 10-13: 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 |
|-----|---------------|-------------------------|-------|
| 第一节 | 8: 20-8: 55 | 班队活动 | 数学 |
| | 8: 55-9: 05 | 课间活动 | |
| 第二节 | 9: 05-9: 40 | 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 |
| | 10: 55-11: 05 | 课间活动 | |
| 第四节 | 11: 05-11: 40 | 音乐 | 劳动 |
| | 11: 40-12: 10 | 午餐 | |
| | 12: 10-13: 00 | 午休 | |
| 第五节 | 13: 00-13: 35 | 美术 | 校本课程 |
| | 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。