

上海市徐汇区启新小学 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 三4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	英语	语文	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	数学	美术	信息科技	道德与法治	体育与健身
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	美术	音乐	体育活动	体育与健身	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 三四班 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	英语	语文	英语	数学
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	兴趣拓展
	13: 35-13: 45	课间活动				
第六节	13: 45-14: 20	数学	美术	信息科技	道德与法治	体育与健身
	14: 20-14: 40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14: 40-15: 15	美术	音乐	体育活动	体育与健身	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 三四班 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	英语	语文	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	数学	美术	信息科技	道德与法治	体育与健身
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	美术	音乐	体育活动	体育与健身	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 三4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	英语	语文	英语	数学	英语
	8：55-9：05	课间活动					
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	数学	语文	语文	劳动
	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语	语文
	10：55-11：05	课间活动					
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐	数学
	11：40-12：20	午餐					
	12：20-13：00	午休					
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	乐动比赛日	综合实践活动	兴趣拓展	体育与健身
	13：35-13：45	课间活动			课间活动		
第六节	13：45-14：20	数学	美术		道德与法治	体育与健身	美术
	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	美术	音乐		体育与健身	课后服务	音乐
	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 三四班 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	英语	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	劳动			
	9：40-10：20	晨/课间大活动（眼操 体				
第三节	10：20-10：55	校本课程	语文			
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学			
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	自 主 活 动		
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	数学	美术			
	14：20-14：40	晨间活动（眼操 室内操				
第七节	14：40-15：15	美术	音乐			
	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 三4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	英语	数学	语文
	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	道德与法治
	10：55-11：05				课间活动		
第四节	11：05-11：40				语文	音乐	自然
	11：40-12：20				午餐		
	12：20-13：00				午休		
第五节	13：00-13：35				综合实践活动	兴趣拓展	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	体育与健身	信息科技
	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	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 三4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	英语	语文	英语	社会实践 活动
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	数学	美术	信息科技	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	美术	音乐	体育活动	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 三4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	英语	语文	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	数学	美术	信息科技	道德与法治	体育与健身
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	美术	音乐	体育活动	体育与健身	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 三四班 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	英语	语文	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	乐动比赛日	综合实践活动	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动			课间活动	
第六节	13：45-14：20	数学	美术		道德与法治	体育与健身
	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	美术	音乐		体育与健身	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 三4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	英语	语文	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	数学	美术	信息科技	道德与法治	体育与健身
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	美术	音乐	体育活动	体育与健身	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 三4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	英语	语文	英语	科技节活动
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	数学	美术	信息科技	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	美术	音乐	体育活动	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 三4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	英语	语文	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	数学	美术	信息科技	道德与法治	体育与健身
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	美术	音乐	体育活动	体育与健身	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 三四班 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	英语	语文	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	乐动比赛日	综合实践活动	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动			课间活动	
第六节	13：45-14：20	数学	美术		道德与法治	体育与健身
	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	美术	音乐		体育与健身	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 三4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	英语	语文	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	数学	美术	信息科技	道德与法治	体育与健身
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	美术	音乐	体育活动	体育与健身	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 三四班 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	英语	语文	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	数学	美术	信息科技	道德与法治	体育与健身
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	美术	音乐	体育活动	体育与健身	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 三4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	英语	语文	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	十岁生日会
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	数学	美术	信息科技	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	美术	音乐	体育活动	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 三4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	英语	语文	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	乐动比赛日	综合实践活动	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动			课间活动	
第六节	13：45-14：20	数学	美术		道德与法治	体育与健身
	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	美术	音乐		体育与健身	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 三4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	英语	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	劳动			语文
	9：40-10：20	晨/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	校本课程	语文			英语
	10：55-11：05	课间活动				课间活动
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学			音乐
	11：40-12：20	午餐				午餐
	12：20-13：00	午休				午休
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	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	数学	美术		体育与健身	
	14：20-14：40	晨/课间大活动（眼操 室内操）			课间活动（眼操 室内操）	
第七节	14：40-15：15	美术	音乐		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 三四班 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	英语	语文	英语	冬 锻 节	
	8：55-9：05	课间活动					
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然		
	10：55-11：05	课间活动					
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文		
	11：40-12：20	午餐					
	12：20-13：00	午休					
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	兴趣拓展	
	13：35-13：45	课间活动					
第六节	13：45-14：20	数学	美术	信息科技	道德与法治	体育与健身	
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）					
第七节	14：40-15：15	美术	音乐	体育活动	体育与健身	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 三4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	英语	语文	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动				
第六节	13：45-14：20	数学	美术	信息科技	道德与法治	体育与健身
	14：20-14：40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14：40-15：15	美术	音乐	体育活动	体育与健身	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 三四班 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	英语	语文	英语	数学
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11: 40-12: 20	午餐				
	12: 20-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	英语	体育与健身	体育与健身	综合实践活动	兴趣拓展
	13: 35-13: 45	课间活动				
第六节	13: 45-14: 20	数学	美术	信息科技	道德与法治	体育与健身
	14: 20-14: 40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14: 40-15: 15	美术	音乐	体育活动	体育与健身	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 三4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	英语	语文	英语	数学
	8：55-9：05	课间活动				
第二节	9：05-9：40	语文	劳动	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	校本课程	语文	道德与法治	自然	英语
	10：55-11：05	课间活动				
第四节	11：05-11：40	体育与健身	数学	自然	语文	音乐
	11：40-12：20	午餐				
	12：20-13：00	午休				
第五节	13：00-13：35	英语	体育与健身	乐动比赛日	综合实践活动	兴趣拓展
	13：35-13：45	课间活动			课间活动	
第六节	13：45-14：20	数学	美术		道德与法治	体育与健身
	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	美术	音乐		体育与健身	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。