

## 上海市徐汇区启新小学 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 五3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	体育与健身	数学	英语	数学
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	语文	语文	英语
	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	数学	数学	体育与健身	自然	语文
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语	数学	体育与健身
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语	劳技技术	美术	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	音乐	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	音乐	道德与法治	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 五3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	体育与健身	数学	英语	数学
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	语文	语文	英语
	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	数学	数学	体育与健身	自然	语文
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语	数学	体育与健身
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语	劳技技术	美术	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	音乐	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	音乐	道德与法治	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 五3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	体育与健身	数学	英语	数学
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	语文	语文	英语
	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	数学	数学	体育与健身	自然	语文
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语	数学	体育与健身
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语	劳技技术	美术	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	音乐	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	音乐	道德与法治	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 五3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	体育与健身	数学	英语	数学
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	语文	语文	英语
	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	数学	数学	体育与健身	自然	语文
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语	数学	体育与健身
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语	乐动比赛日	美术	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		音乐	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	体育活动	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 五3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	体育与健身	数学	英语	数学
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	语文	语文	英语
	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	数学	数学	体育与健身	自然	语文
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语	数学	体育与健身
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语	劳技技术	美术	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	音乐	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	音乐	道德与法治	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 五3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	体育与健身	数学	英语	数学
	8: 55-9: 05		课间活动			
第二节	9: 05-9: 40		语文	语文	语文	英语
	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		数学	体育与健身	自然	语文
	10: 55-11: 05		课间活动			
第四节	11: 05-11: 40		探究	英语	数学	体育与健身
	11: 40-12: 10		午餐			
	12: 10-13: 00		午休			
第五节	13: 00-13: 35		英语	劳技技术	美术	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	音乐	自然
	14: 20-14: 40		课间活动（眼操 室内操）			
第七节	14: 40-15: 15		音乐	道德与法治	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 五3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	体育与健身	数学	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	语文	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	数学	数学	体育与健身	自然	
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语	数学	
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	读书节	劳技技术	美术	
	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	音乐	
	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	体育活动		道德与法治	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 五3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	体育与健身	数学	英语	数学
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	语文	语文	英语
	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	数学	数学	体育与健身	自然	语文
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语	数学	体育与健身
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语	劳技技术	美术	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	音乐	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	音乐	道德与法治	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 五3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	体育与健身	数学	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	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	数学	数学	体育与健身		
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语		
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语	劳技技术		
	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	体育活动	音乐	道德与法治		
	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 五3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	数学	英语	数学	体育与健身
	8: 55-9: 05			课间活动			
第二节	9: 05-9: 40			语文	语文	英语	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	自然	语文	数学
	10: 55-11: 05			课间活动			
第四节	11: 05-11: 40			英语	数学	体育与健身	探究
	11: 40-12: 10			午餐			
	12: 10-13: 00			午休			
第五节	13: 00-13: 35			劳技技术	美术	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	音乐	自然	
	14: 20-14: 40			课间活动（眼操 室内操）			
第七节	14: 40-15: 15			道德与法治	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 五3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	体育与健身	数学	英语	数学
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	语文	语文	英语
	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	数学	数学	体育与健身	自然	语文
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语	数学	体育与健身
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语	劳技技术	美术	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	音乐	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	音乐	道德与法治	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 五3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	体育与健身	数学	英语	数学
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	语文	语文	英语
	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	数学	数学	体育与健身	自然	语文
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语	数学	体育与健身
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语	劳技技术	美术	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	音乐	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	音乐	道德与法治	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 五3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	体育与健身	数学	英语	数学
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	语文	语文	英语
	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	数学	数学	体育与健身	自然	语文
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语	数学	体育与健身
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语	乐动比赛日	美术	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		音乐	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	体育活动	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 五3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	体育与健身	数学	英语	数学
	8: 55-9: 05		课间活动			
第二节	9: 05-9: 40		语文	语文	语文	英语
	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		数学	体育与健身	自然	语文
	10: 55-11: 05		课间活动			
第四节	11: 05-11: 40		探究	英语	数学	体育与健身
	11: 40-12: 10		午餐			
	12: 10-13: 00		午休			
第五节	13: 00-13: 35		自主活动	英语	劳技技术	美术
	13: 35-13: 45	课间活动				
第六节	13: 45-14: 20	道德与法治		语文	音乐	自然
	14: 20-14: 40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14: 40-15: 15	音乐		道德与法治	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 五3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	体育与健身	数学	英语	数学
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	语文	语文	英语
	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	数学	数学	体育与健身	自然	语文
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语	数学	体育与健身
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语	劳技技术	美术	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	音乐	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	音乐	道德与法治	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 五3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	体育与健身	数学	英语	端午放假
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	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	数学	数学	体育与健身	自然	
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语	数学	
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语	劳技技术	美术	
	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	音乐	
	14: 20-14: 40	课间活动（眼操 室内操）				
第七节	14: 40-15: 15	体育活动	音乐	道德与法治	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 五3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	体育与健身	数学	英语	数学
	8: 55-9: 05	课间活动				
第二节	9: 05-9: 40	语文	语文	语文	语文	英语
	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	数学	数学	体育与健身	自然	语文
	10: 55-11: 05	课间活动				
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究	英语	数学	体育与健身
	11: 40-12: 10	午餐				
	12: 10-13: 00	午休				
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语	乐动比赛日	美术	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		音乐	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	体育活动	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 五3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	体育与健身
	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	数学	数学
	10: 55-11: 05	课间活动	
第四节	11: 05-11: 40	英语	探究
	11: 40-12: 10	午餐	
	12: 10-13: 00	午休	
第五节	13: 00-13: 35	道德与法治	英语
	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	体育活动	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。