

徐汇区田林第三小学2025学年第二学期

三年级1班课表

周次：第一周（3/2-3/6）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 <small>(含眼保健操)</small>	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 <small>(含眼保健操)</small>	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第二周（3/9-3/13）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第三周（3/16-3/20）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第四周（3/23-3/27）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第五周（3/30-4/3）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第六周（4/6-4/10）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	清明节放假	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05		课间			
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45		语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20		大课间			
第三节	10:20-10:55		英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05		课间			
第四节	11:05-11:40		数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10		午餐			
	12:10-13:00		午休			
课间	13:00-13:10		课间			
第五节	13:10-13:45		自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55		课间			
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35		语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45		课间			
第七节	14:45-15:20		道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30		课间			
课后服务	15:30-17:30		课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第七周（4/13-4/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	春游
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 <small>(含眼保健操)</small>	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 <small>(含眼保健操)</small>	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第八周（4/20-4/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第九周（4/27-5/1）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	劳动节放假
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十周（5/4-5/9）

	时间	星期一、二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	08:20-08:55	劳动节放假	英语	语文	数学	体育与健身
课间	08:55-09:05		课间			
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45		数学	道德与法治	英语	语文
大课间	09:45-10:20		大课间			
第三节	10:20-10:55		语文	数学	体育与健身	英语
课间	10:55-11:05		课间			
第四节	11:05-11:40		体育与健身	音乐	语文	数学
中午	11:40-12:10		午餐			
	12:10-13:00		午休			
课间	13:00-13:10		课间			
第五节	13:10-13:45		美术	校本课程	校本课程	自然
课间	13:45-13:55		课间			
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35		校本课程	综合实践活动	自然	语文
课间	14:35-14:45		课间			
第七节	14:45-15:20		音乐	体育与健身	课后服务	道德与法治
课间	15:20-15:30		课间			课间
课后服务	15:30-17:30		课后服务	课后服务		课后服务
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十一周（5/11-5/15）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十二周（5/18-5/22）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十三周（5/25-5/29）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十四周（6/1-6/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十五周（6/8-6/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十六周（6/15-6/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十七周（6/22-6/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身	英语	语文	数学
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文	数学	道德与法治	英语
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语	语文	数学	体育与健身
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学	体育与健身	音乐	语文
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然	美术	校本课程	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文	校本课程	综合实践活动	自然
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治	音乐	体育与健身	课后服务
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十八周（6/29-6/30）

	时间	星期一	星期二			
第一节	08:20-08:55	校本课程	体育与健身			
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	英语	语文			
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	信息科技	英语			
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	数学			
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	校本课程	自然			
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	校本课程	语文			
课间	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:20	美术	道德与法治			
课间	15:20-15:30	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务	课后服务			
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。