

2025学年第一学期上海市嘉定区实验小学三年级4班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	体育与健身	语文	语文	数学	数学
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	音乐	音乐	数学	语文	外语
大课间	9:40~10:15					
第三节	10:15~10:55 (含眼保健操)	语文	数学	外语	外语	体育与健身
课间	10:55~11:05					
第四节	11:05~11:40	外语	语文	体育与健身	体育与健身	语文
午休	11:40~13:20					
第五节	13:20~13:55	拓展型课程	信息科技	班团队活动	拓展型课程	美术
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含室内操)	自然	体育与健身	拓展型课程	道德与法治	美术
课间	14:45~14:55					
第七节	14:55~15:30	探究型课程	道德与法治	拓展型课程	自然	
课后服务	15:30~18:00					

备注：
1.秋季研学活动安排在第9周开展。
2.一节体育活动课利用周一第5节拓展型课程开展，一节体育活动课利用周三第6节拓展型课程开展。
3.周一至周五12:55-13:10开展午会，周一：健康教育/班务小结，周二：十分钟队会/国防民防教育，周三：学生阅读，周四：红领巾广播，周五：劳动教育。
4.周五14:55~15:30开展“小畅乐陪伴”活动。
5.学校提供三个时段的课后服务：第一时段15:30-16:30，第二时段：16:30-17:30，第三时段：17:30-18:00。学生可根据实际，自主参与。