

2025学年第二学期上海市嘉定区实验小学三年级8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 | 外语 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 8:55~9:05 | | | | | |
| 第二节 | 9:05~9:40 | 数学 | 数学 | 语文 | 拓展型课程 | 语文 |
| 大课间 | 9:40~10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20~11:00 (含眼保健操) | 语文 | 外语 | 信息科技 | 外语 | 数学 |
| 课间 | 11:00~11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10~11:45 | 探究型课程 | 体育与健身 | 数学 | 音乐 | 外语 |
| 午休 | 11:45~13:20 | | | | | |
| 第五节 | 13:20~13:55 | 道德与法治 | 拓展型课程 (体育活动) | 班团队活动 | 美术 | 音乐 |
| 课间 | 13:55~14:05 | | | | | |
| 第六节 | 14:05~14:45 (含室内操) | 拓展型课程 | 道德与法治 | 体育与健身 | 美术 | 体育与健身 |
| 课间 | 14:45~14:55 | | | | | |
| 第七节 | 14:55~15:30 | 自然 | 自然 | 拓展型课程 (体育活动) | 体育与健身 | |
| 课后服务 | 15:30~18:00 | | | | | |

备注：

- 1.一节体育活动课利用周二第5节拓展型课程开展，一节体育活动课利用周三第7节拓展型课程开展。
- 2.周一至周五12:25-12:45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/用眼健康。
- 3.周五14:55~15:30开展“小畅乐陪伴”活动。
- 4.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。
- 5.春季研学活动安排在第8周开展。