

## 2025学年第二学期嘉定区马陆小学三年级1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	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	体育与健身	数学	数学	数学	数学
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	外语	外语	体育与健身	外语	体育与健身
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	音乐	信息科技	外语	体育与健身	语文
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	道德与法治	体育与健身	班团队活动	自然	音乐
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含眼保健操)	探究型课程	自然	拓展型课程	拓展型课程 (体育活动)	美术
课间	14:45~14:55					
第七节	14:55~15:30	美术	探究型课程	拓展型课程 (体育活动)	道德与法治	
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节生命教育心理健康活动课利用周一第六节探究型课程开展。
- 3.两节体育活动课利用周三第七节、周四第六节拓展型课程开展。
- 4.一节书法课利用周五第四节语文课开展。
- 5.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 6.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 7.周一至周五13:00~13:15开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
- 8.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，学生可根据实际情况自主选择参与。

## 2025学年第二学期嘉定区马陆小学三年级2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	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	外语	外语	外语	外语	体育与健身
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	美术	数学	数学	数学	美术
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	数学	语文	体育与健身	自然	体育与健身
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	体育与健身	道德与法治	班团队活动	探究型课程	音乐
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含眼保健操)	音乐	探究型课程	拓展型课程	拓展型课程 (体育活动)	道德与法治
课间	14:45~14:55					
第七节	14:55~15:30	信息科技	自然	拓展型课程 (体育活动)	体育与健身	
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节生命教育心理健康活动课利用周四第五节探究型课程开展。
- 3.两节体育活动课利用周三第七节、周四第六节拓展型课程开展。
- 4.一节书法课利用周二第四节语文课开展。
- 5.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 6.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 7.周一至周五13:00~13:15开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
- 8.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，学生可根据实际情况自主选择参与。

## 2025学年第二学期嘉定区马陆小学三年级3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	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	数学	数学	语文	数学	数学
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	外语	外语	外语	体育与健身	外语
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	道德与法治	音乐	体育与健身	美术	自然
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	拓展型课程 (体育活动)	自然	班团队活动	音乐	体育与健身
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含眼保健操)	美术	探究型课程	拓展型课程	道德与法治	探究型课程
课间	14:45~14:55					
第七节	14:55~15:30	体育与健身	体育与健身	拓展型课程 (体育活动)	信息科技	
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节生命教育心理健康活动课利用周五第六节探究型课程开展。
- 3.两节体育活动课利用周一第五节、周三第七节拓展型课程开展。
- 4.一节书法课利用周三第二节语文课开展。
- 5.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 6.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 7.周一至周五13:00~13:15开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
- 8.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，学生可根据实际情况自主选择参与。

## 2025学年第二学期嘉定区马陆小学三年级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	数学	数学	体育与健身	数学	数学
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	语文	语文	语文	语文
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	信息科技	体育与健身	道德与法治	体育与健身	音乐
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	美术	外语	外语	外语	外语
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	拓展型课程 (体育活动)	探究型课程	班团队活动	探究型课程	自然
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含眼保健操)	体育与健身	语文	拓展型课程	美术	体育与健身
课间	14:45~14:55					
第七节	14:55~15:30	音乐	道德与法治	拓展型课程 (体育活动)	自然	
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节生命教育心理健康活动课利用周二第五节探究型课程开展。
- 3.两节体育活动课利用周一第五节、周三第七节拓展型课程开展。
- 4.一节书法课利用周二第六节语文课开展。
- 5.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 6.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 7.周一至周五13:00~13:15开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
- 8.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，学生可根据实际情况自主选择参与。

## 2025学年第二学期嘉定区马陆小学三年级5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	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	数学	数学	体育与健身	体育与健身	数学
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	外语	外语	数学	外语	体育与健身
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	自然	探究型课程	美术	美术	外语
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	探究型课程	语文	班团队活动	信息科技	自然
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含眼保健操)	拓展型课程 (体育活动)	体育与健身	拓展型课程	音乐	音乐
课间	14:45~14:55					
第七节	14:55~15:30	体育与健身	道德与法治	拓展型课程 (体育活动)	道德与法治	
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节生命教育心理健康活动课利用周一第五节探究型课程开展。
- 3.两节体育活动课利用周一第六节、周三第七节拓展型课程开展。
- 4.一节书法课利用周二第五节语文课开展。
- 5.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 6.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 7.周一至周五13:00~13:15开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
- 8.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，学生可根据实际情况自主选择参与。

## 2025学年第二学期嘉定区马陆小学三年级6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	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	外语	外语	外语	体育与健身	外语
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	数学	数学	体育与健身	数学	数学
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	拓展型课程 (体育活动)	美术	音乐	信息科技	体育与健身
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	音乐	语文	班团队活动	探究型课程	道德与法治
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含眼保健操)	体育与健身	体育与健身	拓展型课程	探究型课程	自然
课间	14:45~14:55					
第七节	14:55~15:30	道德与法治	自然	拓展型课程 (体育活动)	美术	
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节生命教育心理健康活动课利用周四第六节探究型课程开展。
- 3.两节体育活动课利用周一第四节、周三第七节拓展型课程开展。
- 4.一节书法课利用周二第五节语文课开展。
- 5.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 6.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 7.周一至周五13:00~13:15开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
- 8.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，学生可根据实际情况自主选择参与。

## 2025学年第二学期嘉定区马陆小学三年级7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	语文	语文	体育与健身	语文	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	数学	数学	数学	数学	外语
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	外语	外语	语文	体育与健身	音乐
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	体育与健身	体育与健身	道德与法治	外语	探究型课程
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	探究型课程	信息科技	班团队活动	拓展型课程 (体育活动)	体育与健身
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含眼保健操)	道德与法治	美术	拓展型课程	美术	自然
课间	14:45~14:55					
第七节	14:55~15:30	自然	音乐	拓展型课程 (体育活动)	语文	
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节生命教育心理健康活动课利用周五第四节探究型课程开展。
- 3.两节体育活动课利用周三第七节、周四第五节拓展型课程开展。
- 4.一节书法课利用周四第七节语文课开展。
- 5.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 6.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 7.周一至周五13:00~13:15开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
- 8.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，学生可根据实际情况自主选择参与。

## 2025学年第二学期嘉定区马陆小学三年级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	数学	数学	数学	自然	数学
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	语文	语文	语文	语文	语文
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	体育与健身	音乐	体育与健身	美术	外语
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	外语	体育与健身	外语	音乐	道德与法治
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	信息科技	外语	班团队活动	拓展型课程 (体育活动)	体育与健身
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含眼保健操)	道德与法治	自然	拓展型课程	体育与健身	美术
课间	14:45~14:55					
第七节	14:55~15:30	探究型课程	语文	拓展型课程 (体育活动)	探究型课程	
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节生命教育心理健康活动课利用周四第七节探究型课程开展。
- 3.两节体育活动课利用周三第七节、周四第五节拓展型课程开展。
- 4.一节书法课利用周二第七节语文课开展。
- 5.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 6.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 7.周一至周五13:00~13:15开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
- 8.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，学生可根据实际情况自主选择参与。

## 2025学年第二学期嘉定区马陆小学三年级9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	语文	语文	语文	语文	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	数学	数学	体育与健身	音乐	数学
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	外语	外语	数学	外语	体育与健身
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	美术	道德与法治	外语	自然	美术
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	体育与健身	音乐	班团队活动	道德与法治	拓展型课程 (体育活动)
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含眼保健操)	自然	探究型课程	拓展型课程	探究型课程	信息科技
课间	14:45~14:55					
第七节	14:55~15:30	语文	体育与健身	拓展型课程 (体育活动)	体育与健身	
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节生命教育心理健康活动课利用周二第六节探究型课程开展。
- 3.两节体育活动课利用周三第七节、周五第五节拓展型课程开展。
- 4.一节书法课利用周一第七节语文课开展。
- 5.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 6.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 7.周一至周五13:00~13:15开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
- 8.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，学生可根据实际情况自主选择参与。

## 2025学年第二学期嘉定区马陆小学三年级10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	语文	语文	体育与健身	语文	语文
课间	8:55~9:05					
第二节	9:05~9:40	外语	体育与健身	语文	外语	外语
课间	9:40~10:20 (含大课间体育)					
第三节	10:20~11:00 (含眼保健操)	数学	数学	外语	数学	数学
课间	11:00~11:10					
第四节	11:10~11:45	体育与健身	探究型课程	探究型课程	体育与健身	道德与法治
午休	11:45~13:20					
第五节	13:20~13:55	语文	自然	班团队活动	美术	信息科技
课间	13:55~14:05					
第六节	14:05~14:45 (含眼保健操)	道德与法治	音乐	拓展型课程	音乐	体育与健身
课间	14:45~14:55					
第七节	14:55~15:30	美术	拓展型课程 (体育活动)	拓展型课程 (体育活动)	自然	
课后服务	15:30~18:00 (含体育锻炼活动)					

备注：

- 1.春季研学活动安排在第8周开展。
- 2.一节生命教育心理健康活动课利用周二第四节探究型课程开展。
- 3.两节体育活动课利用周二第七节、周三第七节拓展型课程开展。
- 4.一节书法课利用周一第五节语文课开展。
- 5.周一到周五12:45~13:00开展微课间体育活动。
- 6.周一到周四15:30~16:00利用课后服务时间开展体育锻炼活动，周五活动时间为14:45~15:15。
- 7.周一至周五13:00~13:15开展午会课，内容分别是：“行规教育”“小精灵知方圆/阅读”“知心姐姐健康教育”“专题教育”“红领巾广播/时事形势教育”。
- 8.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，学生可根据实际情况自主选择参与。