

上海市徐汇区向阳小学 二年级1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	校本课程（心理） 单周/校本课程（英语）双周	语文	外语	语文	唱游·音乐	
课间	08:55-09:27	升旗仪式	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	
第二节	09:27-10:02	语文	体育与健康	语文	语文	体育与健康	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	科学	数学	综合实践活动	造型·美术	语文	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	数学	道德与法治	语文	科学	语文	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
课间	12:12-12:42	午休	午休	午休	午休	午休	12:07-12:37
课间	12:42-13:14	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	12:37-13:09
第五节	13:14-13:49	造型·美术	劳动	数学	道德与法治	外语	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	体育与健康	唱游·音乐	体育与健康	校本课程（体育与健康）	校本课程（体育活动）	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
课后服务	14:54-15:29	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 二年级2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	造型·美术	体育与健康	语文	校本课程（心理）单周/校本课程（英语）双周	语文	
课间	08:55-09:27	升旗仪式	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	
第二节	09:27-10:02	语文	数学	科学	体育与健康	语文	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	语文	唱游·音乐	校本课程（体育与健康）	数学	体育与健康	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	体育与健康	道德与法治	外语	语文	综合实践活动	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
课间	12:12-12:42	午休	午休	午休	午休	午休	12:07-12:37
课间	12:42-13:14	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	12:37-13:09
第五节	13:14-13:49	外语	语文	劳动	唱游·音乐	道德与法治	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	数学	科学	语文	造型·美术	校本课程（体育活动）	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
课后服务	14:54-15:29	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 二年级3班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	语文	造型·美术	语文	体育与健康	语文	
课间	08:55-09:27	升旗仪式	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	
第二节	09:27-10:02	外语	校本课程（心理）单周/校本课程（英语）双周	校本课程（体育与健康）	语文	数学	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	唱游·音乐	体育与健康	语文	语文	劳动	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	语文	道德与法治	数学	数学	体育与健康	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
课间	12:12-12:42	午休	午休	午休	午休	午休	12:07-12:37
课间	12:42-13:14	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	12:37-13:09
第五节	13:14-13:49	体育与健康	综合实践活动	唱游·音乐	造型·美术	道德与法治	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	科学	语文	科学	外语	校本课程（体育活动）	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
课后服务	14:54-15:29	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 二年级4班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	语文	语文	外语	语文	体育与健康	
课间	08:55-09:27	升旗仪式	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	
第二节	09:27-10:02	校本课程（体育与健康）	造型·美术	数学	语文	科学	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	造型·美术	校本课程（心理）单周/校本课程（英语）双周	语文	唱游·音乐	语文	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	语文	道德与法治	唱游·音乐	劳动	数学	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
课间	12:12-12:42	午休	午休	午休	午休	午休	12:07-12:37
课间	12:42-13:14	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	12:37-13:09
第五节	13:14-13:49	科学	综合实践活动	体育与健康	体育与健康	道德与法治	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	数学	体育与健康	语文	外语	校本课程（体育活动）	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
课后服务	14:54-15:29	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 二年级5班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	语文	语文	语文	科学	语文	
课间	08:55-09:27	升旗仪式	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	
第二节	09:27-10:02	科学	数学	道德与法治	数学	语文	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	校本课程（体育与健康）	语文	外语	体育与健康	校本课程（英语）单周/校本课程（心理）双周	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	语文	道德与法治	体育与健康	造型·美术	唱游·音乐	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
课间	12:12-12:42	午休	午休	午休	午休	午休	12:07-12:37
课间	12:42-13:14	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	12:37-13:09
第五节	13:14-13:49	数学	体育与健康	造型·美术	语文	体育与健康	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	外语	综合实践活动	唱游·音乐	劳动	校本课程（体育活动）	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
课后服务	14:54-15:29	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 二年级6班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	语文	体育与健康	语文	语文	造型·美术	
课间	08:55-09:27	升旗仪式	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	
第二节	09:27-10:02	语文	语文	唱游·音乐	体育与健康	唱游·音乐	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	校本课程（英语） 单周/校本课程（心理）双周	科学	校本课程（体育与健康）	科学	体育与健康	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	数学	道德与法治	数学	外语	语文	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
课间	12:12-12:42	午休	午休	午休	午休	午休	12:07-12:37
课间	12:42-13:14	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	12:37-13:09
第五节	13:14-13:49	综合实践活动	外语	语文	语文	道德与法治	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	体育与健康	劳动	造型·美术	数学	校本课程（体育活动）	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
课后服务	14:54-15:29	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 二年级7班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	体育与健康	数学	科学	语文	体育与健康	
课间	08:55-09:27	升旗仪式	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	趣玩晨会	
第二节	09:27-10:02	唱游·音乐	体育与健康	数学	语文	语文	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	语文	造型·美术	语文	数学	科学	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	语文	道德与法治	校本课程（英语）单周/校本课程（心理）双周	体育与健康	造型·美术	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
课间	12:12-12:42	午休	午休	午休	午休	午休	12:07-12:37
课间	12:42-13:14	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	12:37-13:09
第五节	13:14-13:49	劳动	语文	校本课程（体育与健康）	外语	道德与法治	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	综合实践活动	外语	语文	唱游·音乐	校本课程（体育活动）	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
课后服务	14:54-15:29	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 三年级1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	科学	数学	外语	语文	语文	
大课间	08:55-09:27	升旗仪式	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	
第二节	09:27-10:02	数学	美术	体育与健康	数学	音乐	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	语文（书法）	校本课程（体育与健康）	数学	校本课程（心理）	数学	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	语文	科学	语文	体育与健康	体育与健康	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
午休	12:12-13:14	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	12:07-13:09
第五节	13:14-13:49	体育与健康	语文	音乐	外语	校本课程（体育活动）	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	外语	综合实践活动	信息科技	语文	道德与法治	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
第七节	14:54-15:29	劳动	道德与法治	语文	美术	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 三年级2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	信息科技	语文	语文	音乐	体育与健康	
大课间	08:55-09:27	升旗仪式	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	
第二节	09:27-10:02	语文	体育与健康	校本课程（心理）	语文	数学	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	美术	音乐	综合实践活动	语文	外语	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	体育与健康	数学	数学	科学	语文	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
午休	12:12-13:14	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	12:07-13:09
第五节	13:14-13:49	数学	语文（书法）	校本课程（体育与健康）	数学	校本课程（体育活动）	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	科学	美术	劳动	外语	道德与法治	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
第七节	14:54-15:29	外语	道德与法治	语文	体育与健康	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 三年级3班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	音乐	体育与健康	校本课程（体育与健康）	语文	数学	
大课间	08:55-09:27	升旗仪式	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	
第二节	09:27-10:02	数学	数学	外语	语文	语文	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	语文	科学	音乐	科学	体育与健康	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	语文	信息科技	语文	综合实践活动	外语	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
午休	12:12-13:14	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	12:07-13:09
第五节	13:14-13:49	外语	语文	数学	体育与健康	校本课程（体育活动）	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	体育与健康	校本课程（心理）	美术	数学	道德与法治	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
第七节	14:54-15:29	美术	道德与法治	语文（书法）	劳动	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 三年级4班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	数学	美术	音乐	外语	音乐	
大课间	08:55-09:27	升旗仪式	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	
第二节	09:27-10:02	语文	语文	数学	校本课程（心理）	体育与健康	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	语文（书法）	数学	科学	语文	语文	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	科学	体育与健康	劳动	语文	数学	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
午休	12:12-13:14	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	12:07-13:09
第五节	13:14-13:49	美术	外语	语文	信息科技	校本课程（体育活动）	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	外语	综合实践活动	校本课程（体育与健康）	体育与健康	道德与法治	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
第七节	14:54-15:29	体育与健康	道德与法治	语文	数学	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 三年级5班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	校本课程（体育与健康）	语文	语文	语文	数学	
大课间	08:55-09:27	升旗仪式	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	
第二节	09:27-10:02	信息科技	数学	数学	语文（书法）	体育与健康	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	语文	体育与健康	外语	数学	音乐	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	语文	外语	体育与健康	劳动	语文	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
午休	12:12-13:14	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	12:07-13:09
第五节	13:14-13:49	科学	音乐	科学	美术	校本课程（体育活动）	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	数学	综合实践活动	语文	外语	道德与法治	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
第七节	14:54-15:29	校本课程	道德与法治	美术	体育与健康	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 三年级6班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	语文	外语	校本课程（体育与健康）	数学	体育与健康	
大课间	08:55-09:27	升旗仪式	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	
第二节	09:27-10:02	语文	语文	数学	外语	科学	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	音乐	数学	劳动	信息科技	语文	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	美术	体育与健康	语文	语文	数学	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
午休	12:12-13:14	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	12:07-13:09
第五节	13:14-13:49	数学	综合实践活动	语文	体育与健康	校本课程（体育活动）	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	体育与健康	科学	音乐	美术	道德与法治	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
第七节	14:54-15:29	外语	道德与法治	校本课程	语文（书法）	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 三年级7班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	劳动	科学	数学	体育与健康	信息科技	
大课间	08:55-09:27	升旗仪式	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	
第二节	09:27-10:02	语文	数学	科学	外语	数学	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	语文	语文	校本课程（体育与健康）	音乐	体育与健康	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	美术	语文	外语	语文	外语	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
午休	12:12-13:14	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	12:07-13:09
第五节	13:14-13:49	综合实践活动	体育与健康	语文	数学	校本课程（体育活动）	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	数学	音乐	语文（书法）	语文	道德与法治	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
第七节	14:54-15:29	体育与健康	道德与法治	美术	校本课程	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务（体育活动）	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。

上海市徐汇区向阳小学 三年级8班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	备注 (星期五时间微调)
第一节	08:20-08:55	数学	语文	语文	数学	语文	
大课间	08:55-09:27	升旗仪式	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	大课间体育活动	
第二节	09:27-10:02	音乐	体育与健康	体育与健康	语文	外语	
课间	10:02-10:17	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	
第三节	10:17-10:52	道德与法治	信息科技	语文	语文(书法)	美术	
课间	10:52-11:07	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	
第四节	11:07-11:42	语文	数学	科学	音乐	体育与健康	
午餐	11:42-12:12	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	11:42-12:07
午休	12:12-13:14	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	午休、午会	12:07-13:09
第五节	13:14-13:49	体育与健康	科学	劳动	外语	校本课程(体育活动)	13:09-13:44
课间	13:49-14:04	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	眼保健操 课间休息	13:44-13:59
第六节	14:04-14:39	外语	语文	数学	校本课程(体育与健康)	数学	13:59-14:34
课间	14:39-14:54	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	14:34-14:49
第七节	14:54-15:29	美术	道德与法治	校本课程	综合实践活动	课后服务	14:49-16:30
课间	15:29-15:44	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息		
课后服务	15:44-16:30	课后服务	课后服务(体育活动)	课后服务	课后服务		
课后服务	16:30-17:30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务	17:30-18:00	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

备注：
1. 2026年10月13日（周二）拟安排秋游；
2. 2027年1月14日—15日期末考试。