上海市徐汇区东二小学一年级3班　课程表

	时间	一	二	三	四	五
第一节	8:20-8:55	班队会	数学	数学	数学	语文
课间	8:55-9:35	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动	升旗仪式 大课间活动
第二节	9:35-10:10	体育与健康	语文	语文	语文	道德与法治
眼保健操 课间	10:10-10:25	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	10:25-11:00	语文	科学	语文	劳动	外语
课间	11:00-11:15	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第四节	11:15-11:50	语文	造型•美术	体育与健康	造型•美术	艺术•音乐
午餐	11:50-12:20	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
午休	12:20-12:50	午休	午休	午休	午休	午休
午会	12:50-13:10	心理健康	卫生健康	扬帆广播	安全教育	陶园悦读
第五节	13:10-13:45	科学	体育与健康	道德与法治	语文	综合实践活动
眼保健操 课间	13:45-14:00	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
室内操	14:00-14:05	室内操	室内操	室内操	室内操	室内操
第六节	14:05-14:40	外语	校本课程 (心理)	艺术•音乐	体育与健康	校本课程 (体育与健
课间	14:40-14:55	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
活动	14:55-15:30	课后服务 (拓展活动	课后服务 (体育活动)	课后服务 (体育活动)	课后服务 (拓展活动	课后服务 (兴趣活动)
课间	15:30-15:35	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
课后服务	15:35-18:00	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21日学生秋季社会实践活动

2. 每月最后一个周五下午是学校的“乐动比赛日”