

上海市徐汇区上师大一附小 三年级 1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	语文	校本课程 (体育与健康)	语文	语文
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	语文	数学	数学	语文	语文
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	体育与健康	艺术·美术	语文	体育与健康	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
第四节课	11:07-11:42	艺术·音乐	英语	英语	数学	体育与健康
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	劳动	道德与法治	科学	道德与法治	校本课程 /校本课程 (心理)
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	数学	体育与健康	艺术·音乐	英语	综合实践活动
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第七节课	14:46-15:21	信息科技	科学	艺术·美术	体育活动	课后服务 (体育活动)
课后服务	15:30-18:00	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9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。 5. 2027年1月14日-1月15日, 拟安排三-五年级语文和数学学科期末考试。					

上海市徐汇区上师大一附小 三年级 2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	语文	数学	语文	数学
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	艺术·美术	英语	校本课程 (体育与健康)	艺术·美术	语文
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	数学	数学	语文	数学	艺术·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
第四节课	11:07-11:42	体育与健康	艺术·音乐	语文	体育与健康	英语
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	校本课程 /校本课程 (心理)	语文	道德与法治	语文	体育与健康
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	英语	道德与法治	信息科技	劳动	综合实践活动
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第七节课	14:46-15:21	科学	体育与健康	科学	体育活动	课后服务 (体育活动)
课后服务	15:30-18:00	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9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。 5. 2027年1月14日-1月15日, 拟安排三-五年级语文和数学学科期末考试。					

上海市徐汇区上师大一附小 三年级 3班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	英语	语文	校本课程 (体育与健康)	语文	信息科技
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	语文	科学	英语	体育与健康	语文
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	语文	艺术·音乐	语文	艺术·美术	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
第四节课	11:07-11:42	体育与健康	数学	语文	艺术·美术	劳动
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	科学	语文	数学	道德与法治	体育与健康
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	数学	道德与法治	体育与健康	数学	综合实践活动
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第七节课	14:46-15:21	校本课程 /校本课程 (心理)	体育活动	艺术·音乐	英语	课后服务 (体育活动)
课后服务	15:30-18:00	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9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。 5. 2027年1月14日-1月15日, 拟安排三-五年级语文和数学学科期末考试。					

上海市徐汇区上师大一附小 三年级 4班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	语文	语文	语文	英语
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	校本课程 /校本课程 (心理)	英语	校本课程 (体育与健康)	语文	数学
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	数学	数学	艺术·音乐	数学	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
第四节课	11:07-11:42	语文	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	道德与法治	语文	道德与法治	艺术·美术	科学
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	科学	艺术·音乐	数学	艺术·美术	综合实践活动
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第七节课	14:46-15:21	体育与健康	体育活动	信息科技	劳动	课后服务 (体育活动)
课后服务	15:30-18:00	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9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。 5. 2027年1月14日-1月15日, 拟安排三-五年级语文和数学学科期末考试。					

上海市徐汇区上师大一附小 三年级 5班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	英语	语文	语文	语文
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	体育与健康	数学	校本课程 /校本课程 (心理)	科学	语文
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	科学	体育与健康	校本课程 (体育与健康)	语文	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
第四节课	11:07-11:42	信息科技	艺术·美术	语文	数学	艺术·音乐
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	数学	艺术·美术	艺术·音乐	英语	数学
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	英语	语文	数学	道德与法治	综合实践活动
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第七节课	14:46-15:21	劳动	体育活动	道德与法治	体育与健康	课后服务 (体育活动)
课后服务	15:30-18:00	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9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。 5. 2027年1月14日-1月15日, 拟安排三-五年级语文和数学学科期末考试。					

上海市徐汇区上师大一附小 三年级 6班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	语文	语文	数学	语文
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	数学	体育与健康	语文	校本课程 /校本课程 (心理)	英语
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	艺术·音乐	数学	体育活动	语文	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
第四节课	11:07-11:42	语文	科学	校本课程 (体育与健康)	英语	语文
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	艺术·美术	英语	数学	信息科技	体育与健康
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	艺术·美术	道德与法治	科学	体育与健康	综合实践活动
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第七节课	14:46-15:21	体育与健康	艺术·音乐	劳动	道德与法治	课后服务 (体育活动)
课后服务	15:30-18:00	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9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。 5. 2027年1月14日-1月15日, 拟安排三-五年级语文和数学学科期末考试。					

上海市徐汇区上师大一附小 三年级 7班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	体育与健康	语文	语文	语文
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	艺术·音乐	劳动	语文	体育与健康	信息科技
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	语文	数学	校本课程 (体育与健康)	校本课程 /校本课程 (心理)	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
第四节课	11:07-11:42	科学	英语	科学	数学	数学
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	体育与健康	语文	艺术·美术	语文	艺术·音乐
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	数学	艺术·美术	道德与法治	英语	综合实践活动
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第七节课	14:46-15:21	英语	道德与法治	数学	体育活动	课后服务 (体育活动)
课后服务	15:30-18:00	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9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。 5. 2027年1月14日-1月15日, 拟安排三-五年级语文和数学学科期末考试。					

上海市徐汇区上师大一附小 三年级 8班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	数学	语文	校本课程 /校本课程 (心理)	语文
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	科学	语文	英语	语文	体育与健康
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	语文	劳动	科学	语文	艺术·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
第四节课	11:07-11:42	英语	语文	校本课程 (体育与健康)	信息科技	艺术·美术
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治	数学	数学
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	体育与健康	英语	数学	艺术·音乐	综合实践活动
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第七节课	14:46-15:21	数学	体育活动	体育与健康	体育与健康	课后服务 (体育活动)
课后服务	15:30-18:00	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9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。 5. 2027年1月14日-1月15日, 拟安排三-五年级语文和数学学科期末考试。					

上海市徐汇区上师大一附小 三年级 9班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8:22-8:57	语文	语文	语文	科学	语文
课间	8:57-9:12	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
第二节课	9:12-9:47	体育与健康	数学	语文	语文	科学
大课间	9:47-10:17	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
第三节课	10:17-10:52	数学	英语	数学	体育与健康	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
第四节课	11:07-11:42	语文	体育与健康	艺术·音乐	校本课程 /校本课程 (心理)	体育与健康
午餐、午休	11:42-12:21	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休	午餐 午休
午会	12:21-12:41	午会	午会	午会	午会	午会
课间	12:41-12:56	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第五节课	12:56-13:31	英语	语文	校本课程 (体育与健康)	艺术·音乐	英语
课间	13:31-13:56	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息	眼保健操 室内操 课间休息
第六节课	13:56-14:31	劳动	道德与法治	艺术·美术	信息科技	综合实践活动
课间	14:31-14:46	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息	课间休息
第七节课	14:46-15:21	体育活动	艺术·美术	道德与法治	数学	课后服务 (体育活动)
课后服务	15:30-18:00	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9月30日, 拟安排庆国庆活动、全校乐动比赛日活动。 2. 2026年11月6日, 拟安排秋季社会实践活动。 3. 2026年11月27日, 拟安排秋季运动会。 4. 2026年12月31日, 拟安排庆元旦活动。 5. 2027年1月14日-1月15日, 拟安排三-五年级语文和数学学科期末考试。					