

上外附小三年级（1）班课程表

	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	数学	语文	语文	体育与健身
升旗、早操、大课间活动	8:55 -- 9:40					
第二节	9:40 -- 10:15	数学	外语	外语	自然	外语
课间	10:15--10:25					
第三节	10:25 -- 11:00	外语	音乐	数学	拓展型课程	语文
课间（含眼保健操）	11:00--11:15					
第四节	11:15 -- 11:50	美术	语文	体育与健身	数学	拓展型课程
中午						
第五节	13:20-- 13:55	体育与健身	信息科技	美术	语文	拓展型课程
课间	13:55--14:05					
第六节	14:05 -- 14:40	自然	道德与法治	探究型课程	音乐	拓展型课程
课间（含眼保健操、课间运动）	14:40--15:05					
第七节	15:05 -- 15:40		体育与健身	道德与法治	体育与健身	拓展型课程
课后服务	15: 40--18: 00					

备注：

1. 课后服务分为三时段：慧学时刻（15:40-16:30）：作业时间，对学习有困难的学生进行个别辅导和答疑，为学有余力的学生拓展学习空间；乐享时光（16:30-17:30）：围绕学生发展需求，开设丰富课程活动。爱心守护（17:30-18:00）：为需要延时服务的孩子送上爱心。
2. 每天体育活动两小时：一节体育课，一次上午的大课间，一次午间小运动，一次下午的课间运动。
3. 拓展型课程（5）：班队（1），心理（1），体育活动（2）英语拓展（1）
4. 探究型课程（1）：路口前行综合实践课程（1）
5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋节社会实践活动。

上外附小三年级（2）班课程表

	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	数学	语文
升旗、早操、大课间活动	8:55 -- 9:40					
第二节	9:40 -- 10:15	数学	外语	外语	语文	拓展型课程
课间	10:15--10:25					
第三节	10:25 -- 11:00	体育与健身	自然	数学	外语	体育与健身
课间（含眼保健操）	11:00--11:15					
第四节	11:15 -- 11:50	外语	体育与健身	语文	体育与健身	信息科技
中午						
第五节	13:20-- 13:55	美术	数学	道德与法治	自然	语文
课间	13:55--14:05					
第六节	14:05 -- 14:40	拓展型课程	拓展型课程	音乐	道德与法治	拓展型课程
课间（含眼保健操、课间运动）	14:40--15:05					
第七节	15:05 -- 15:40		音乐	探究型课程	美术	拓展型课程
课后服务	15:40--18:00					

备注：

1. 课后服务分为三时段：慧学时刻（15:40-16:30）：作业时间，对学习有困难的学生进行个别辅导和答疑，为学有余力的学生拓展学习空间；乐享时光（16:30-17:30）：围绕学生发展需求，开设丰富课程活动。爱心守护（17:30-18:00）：为需要延时服务的孩子送上爱心。

2. 每天体育活动两小时：一节体育课，一次上午的大课间，一次午间小运动，一次下午的课间运动。

3. 拓展型课程（5）：班队（1），心理（1），体育活动（2）英语拓展（1）

4. 探究型课程（1）：路口前行综合实践课程（1）

5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋节社会实践活动。

上外附小三年级(3)班课程表

	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	外语	外语	语文	语文
升旗、早操、 大课间活动	8:55 -- 9:40					
第二节	9:40 -- 10:15	美术	数学	数学	外语	体育与健身
课间	10:15--10:25					
第三节	10:25 -- 11:00	探究型课程	美术	体育与健身	音乐	外语
课间（含眼保 健操）	11:00--11:15					
第四节	11:15 -- 11:50	体育与健身	信息科技	语文	数学	数学
中午						
第五节	13:20-- 13:55	拓展型课程	体育与健身	拓展型课程	道德与法治	自然
课间	13:55--14:05					
第六节	14:05 -- 14:40	音乐	语文	道德与法治	体育与健身	拓展型课程
课间（含眼保 健操、课间运动）	14:40--15:05					
第七节	15:05 -- 15:40		语文	自然	拓展型课程	拓展型课程
课后服务	15:40--18:00					

备注:

1. 课后服务分为三段：慧学时刻（15:40-16:30）：作业时间，对学习有困难的学生进行个别辅导和答疑，为学有余力的学生拓展学习空间；乐享时光（16:30-17:30）：围绕学生发展需求，开设丰富课程活动。爱心守护（17:30-18:00）：为需要延时服务的孩子送上爱心。

2. 每天体育活动两小时：一节体育课，一次上午的大课间，一次午间小运动，一次下午的课间运动。

3. 拓展型课程 (5): 班队 (1), 心理 (1), 体育活动 (2) 英语拓展 (1)

4. 探究型课程 (1): 路口前行综合实践课程 (1)

5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋节社会实践活动。

上外附小三年级(4)班课程表

	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	美术	外语	语文	外语
升旗、早操、 大课间活动	8:55 -- 9:40					
第二节	9:40 -- 10:15	语文	语文	语文	体育与健身	音乐
课间	10:15--10:25					
第三节	10:25 -- 11:00	自然	数学	数学	美术	语文
课间（含眼保 健操）	11:00--11:15					
第四节	11:15 -- 11:50	外语	语文	自然	数学	体育与健身
中午						
第五节	13:20-- 13:55	体育与健身	外语	体育与健身	音乐	道德与法治
课间	13:55--14:05					
第六节	14:05 -- 14:40	信息科技	体育与健身	拓展型课程	拓展型课程	拓展型课程
课间（含眼保 健操、课间运动）	14:40--15:05					
第七节	15:05 -- 15:40		探究型课程	道德与法治	拓展型课程	拓展型课程
课后服务	15:40--18:00					

备注：

1. 课后服务分为三时段：慧学时刻（15:40-16:30）：作业时间，对学习有困难的学生进行个别辅导和答疑，为学有余力的学生拓展学习空间；乐享时光（16:30-17:30）：围绕学生发展需求，开设丰富课程活动。爱心守护（17:30-18:00）：为需要延时服务的孩子送上爱心。

2. 每天体育活动两小时：一节体育课，一次上午的大课间，一次午间小运动，一次下午的课间运动。

3. 拓展型课程（5）：班队（1），心理（1），体育活动（2）英语拓展（1）

4. 探究型课程（1）：路口前行综合实践课程（1）

5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋节社会实践活动。

上外附小三年级(5)班课程表

	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	自然	数学	外语	体育与健身
升旗、早操、大课间活动	8:55 -- 9:40					
第二节	9:40 -- 10:15	体育与健身	数学	外语	音乐	信息科技
课间	10:15--10:25					
第三节	10:25 -- 11:00	外语	体育与健身	语文	数学	音乐
课间（含眼保健操）	11:00--11:15					
第四节	11:15 -- 11:50	数学	外语	体育与健身	语文	语文
中午						
第五节	13:20-- 13:55	拓展型课程	语文	拓展型课程	体育与健身	探究型课程
课间	13:55--14:05					
第六节	14:05 -- 14:40	拓展型课程	语文	道德与法治	自然	拓展型课程
课间（含眼保健操、课间运	14:40--15:05					
第七节	15:05 -- 15:40		美术	美术	道德与法治	拓展型课程
课后服务	15:40--18:00					

备注：

1. 课后服务分为三时段：慧学时刻（15:40-16:30）：作业时间，对学习有困难的学生进行个别辅导和答疑，为学有余力的学生拓展学习空间；乐享时光（16:30-17:30）：围绕学生发展需求，开设丰富课程活动。爱心守护（17:30-18:00）：为需要延时服务的孩子送上爱心。

2. 每天体育活动两小时：一节体育课，一次上午的大课间，一次午间小运动，一次下午的课间运动。

3. 拓展型课程（5）：班队（1），心理（1），体育活动（2）英语拓展（1）

4. 探究型课程（1）：路口前行综合实践课程（1）

5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋节社会实践活动。

上外附小三年级（6）班课程表

	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	外语	数学	语文	音乐
升旗、早操、大课间活动	8:55 -- 9:40					
第二节	9:40 -- 10:15	外语	体育与健身	音乐	数学	语文
课间	10:15--10:25					
第三节	10:25 -- 11:00	数学	数学	外语	信息科技	拓展型课程
课间（含眼保健操）	11:00--11:15					
第四节	11:15 -- 11:50	体育与健身	拓展型课程	语文	外语	自然
中午						
第五节	13:20-- 13:55	探究型课程	语文	自然	美术	体育与健身
课间	13:55--14:05					
第六节	14:05 -- 14:40	美术	语文	道德与法治	体育与健身	拓展型课程
课间（含眼保健操、课间运	14:40--15:05					
第七节	15:05 -- 15:40		拓展型课程	体育与健身	道德与法治	拓展型课程
课后服务	15:40--18:00					

备注：
1. 课后服务分为三时段：慧学时刻（15:40-16:30）：作业时间，对学习有困难的学生进行个别辅导和答疑，为学有余力的学生拓展学习空间；乐享时光（16:30-17:30）：围绕学生发展需求，开设丰富课程活动。爱心守护（17:30-18:00）：为需要延时服务的孩子送上爱心。
2. 每天体育活动两小时：一节体育课，一次上午的大课间，一次午间小运动，一次下午的课间运动。
3. 拓展型课程（5）：班队（1），心理（1），体育活动（2）英语拓展（1）
4. 探究型课程（1）：路口前行综合实践课程（1）
5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋节社会实践活动。

上外附小三年级（7）班课程表

	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	外语	语文	拓展型课程
升旗、早操、大课间活动	8:55 -- 9:40					
第二节	9:40 -- 10:15	外语	拓展型课程	数学	外语	语文
课间	10:15--10:25					
第三节	10:25 -- 11:00	数学	体育与健身	体育与健身	数学	美术
课间（含眼保健操）	11:00--11:15					
第四节	11:15 -- 11:50	音乐	外语	语文	美术	数学
中午						
第五节	13:20-- 13:55	道德与法治	语文	自然	体育与健身	体育与健身
课间	13:55--14:05					
第六节	14:05 -- 14:40	体育与健身	自然	道德与法治	探究型课程	拓展型课程
课间（含眼保健操、课间运动）	14:40--15:05					
第七节	15:05 -- 15:40		信息科技	拓展型课程	音乐	拓展型课程
课后服务	15:40--18:00					

备注：

1. 课后服务分为三时段：慧学时刻（15:40-16:30）：作业时间，对学习有困难的学生进行个别辅导和答疑，为学有余力的学生拓展学习空间；乐享时光（16:30-17:30）：围绕学生发展需求，开设丰富课程活动。爱心守护（17:30-18:00）：为需要延时服务的孩子送上爱心。
2. 每天体育活动两小时：一节体育课，一次上午的大课间，一次午间小运动，一次下午的课间运动。
3. 拓展型课程（5）：班队（1），心理（1），体育活动（2）英语拓展（1）
4. 探究型课程（1）：路口前行综合实践课程（1）
5. 每学年安排一次春季社会实践活动和一次秋节社会实践活动。

监督电话：37196850- 8005 朱老师

监督邮箱：75470094@qq.com