

上海培佳双语学校2025学年第二学期三年级课程表

三年级1班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	8: 20—8: 45	广播操·升旗仪式				
第一节	8: 45—9: 20	外语	语文	语文	体育与健康	语文
课间	9: 20—9: 30	课间				
第二节	9: 30—10: 05	语文	语文(写字)	校本课程(拓)	数学	数学
大课间体育活动	10: 05—10: 35	大课间体育活动				
第三节	10: 35—11: 10	体育与健康	数学	体育与健康	体育活动	自然
眼保健操	11: 10—11: 15	眼保健操				
午餐	11: 15—11: 35	午餐				
午会	11: 35—11: 50	午会				
午休	11: 50—12: 20	午休				
第四节	12: 20—12: 55	数学	体育与健康	艺术·美术	道德与法治	外语
大课间体育活动	12: 55—13: 25	大课间体育活动				
第五节	13: 25—14: 00	体育活动	艺术·音乐	信息科技	语文	校本课程(探)
课间	14: 00—14: 10	课间				
第六节	14: 10—14: 45	艺术·美术	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
眼保健操	14: 45—14: 50	眼保健操				
课间	14: 50—15: 00	课间				
第七节	15: 00—15: 35	班团队活动	道德与法治	校本课程(拓)	放学劳动	自然
课后服务	15: 35—16: 15	课后服务第一阶段				
	16: 15—17: 15	课后服务第二阶段				
	17: 15—18: 00	课后服务第三阶段				

备注: 本学期春游暂定于第11周某天; 乐动比赛日暂定于每月某周一下午

三年级2班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	8: 20—8: 45	广播操·升旗仪式				
第一节	8: 45—9: 20	语文	艺术·音乐	外语	语文	数学
课间	9: 20—9: 30	课间				
第二节	9: 30—10: 05	体育与健康	外语	体育与健康	体育与健康	外语
大课间体育活动	10: 05—10: 35	大课间体育活动				
第三节	10: 35—11: 10	数学	自然	自然	体育活动	自然
眼保健操	11: 10—11: 15	眼保健操				
午餐	11: 15—11: 35	午餐				
午会	11: 35—11: 50	午会				
午休	11: 50—12: 20	午休				
第四节	12: 20—12: 55	外语	数学	语文	数学	艺术·音乐
大课间体育活动	12: 55—13: 25	大课间体育活动				
第五节	13: 25—14: 00	体育活动	体育与健康	语文(写字)	校本课程(拓)	体育与健康
课间	14: 00—14: 10	课间				
第六节	14: 10—14: 45	校本课程(探)	校本课程(拓)	艺术·美术	信息科技	语文
眼保健操	14: 45—14: 50	眼保健操				
课间	14: 50—15: 00	课间				
第七节	15: 00—15: 35	班团队活动	艺术·美术	放学劳动	道德与法治	道德与法治
课后服务	15: 35—16: 15	课后服务第一阶段				
	16: 15—17: 15	课后服务第二阶段				
	17: 15—18: 00	课后服务第三阶段				

备注: 本学期春游暂定于第11周某天; 乐动比赛日暂定于每月某周一下午

三年级3班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	8: 20—8: 45	广播操·升旗仪式				
第一节	8: 45—9: 20	语文	外语	体育与健康	自然	外语
课间	9: 20—9: 30	课间				
第二节	9: 30—10: 05	数学	体育与健康	外语	数学	数学
大课间体育活动	10: 05—10: 35	大课间体育活动				
第三节	10: 35—11: 10	外语	语文	数学	体育活动	艺术·美术
眼保健操	11: 10—11: 15	眼保健操				
午餐	11: 15—11: 35	午餐				
午会	11: 35—11: 50	午会				
午休	11: 50—12: 20	午休				
第四节	12: 20—12: 55	校本课程(探)	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
大课间体育活动	12: 55—13: 25	大课间体育活动				
第五节	13: 25—14: 00	体育活动	信息科技	艺术·美术	体育与健康	校本课程(拓)
课间	14: 00—14: 10	课间				
第六节	14: 10—14: 45	体育与健康	校本课程(拓)	语文	自然	语文
眼保健操	14: 45—14: 50	眼保健操				
课间	14: 50—15: 00	课间				
第七节	15: 00—15: 35	班团队活动	道德与法治	语文(写字)	道德与法治	放学劳动
课后服务	15: 35—16: 15	课后服务第一阶段				
	16: 15—17: 15	课后服务第二阶段				
	17: 15—18: 00	课后服务第三阶段				

备注: 本学期春游暂定于第11周某天; 乐动比赛日暂定于每月某周一下午

三年级4班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	8: 20—8: 45	广播操·升旗仪式				
第一节	8: 45—9: 20	数学	体育与健康	体育与健康	数学	外语
课间	9: 20—9: 30	课间				
第二节	9: 30—10: 05	外语	自然	语文	外语	语文
大课间体育活动	10: 05—10: 35	大课间体育活动				
第三节	10: 35—11: 10	语文	语文	外语	体育活动	体育与健康
眼保健操	11: 10—11: 15	眼保健操				
午餐	11: 15—11: 35	午餐				
午会	11: 35—11: 50	午会				
午休	11: 50—12: 20	午休				
第四节	12: 20—12: 55	体育与健康	自然	数学	艺术·音乐	数学
大课间体育活动	12: 55—13: 25	大课间体育活动				
第五节	13: 25—14: 00	体育活动	校本课程(拓)	艺术·美术	体育与健康	校本课程(探)
课间	14: 00—14: 10	课间				
第六节	14: 10—14: 45	艺术·美术	艺术·音乐	信息科技	语文	校本课程(拓)
眼保健操	14: 45—14: 50	眼保健操				
课间	14: 50—15: 00	课间				
第七节	15: 00—15: 35	班团队活动	放学劳动	道德与法治	语文(写字)	道德与法治
课后服务	15: 35—16: 15	课后服务第一阶段				
	16: 15—17: 15	课后服务第二阶段				
	17: 15—18: 00	课后服务第三阶段				

备注: 本学期春游暂定于第11周某天; 乐动比赛日暂定于每月某周一下午

三年级5班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	8: 20—8: 45	广播操·升旗仪式				
第一节	8: 45—9: 20	外语	自然	外语	数学	语文
课间	9: 20—9: 30	课间				
第二节	9: 30—10: 05	语文	外语	体育与健康	自然	艺术·音乐
大课间体育活动	10: 05—10: 35	大课间体育活动				
第三节	10: 35—11: 10	体育与健康	语文	校本课程(拓)	体育活动	数学
眼保健操	11: 10—11: 15	眼保健操				
午餐	11: 15—11: 35	午餐				
午会	11: 35—11: 50	午会				
午休	11: 50—12: 20	午休				
第四节	12: 20—12: 55	数学	数学	艺术·美术	道德与法治	外语
大课间体育活动	12: 55—13: 25	大课间体育活动				
第五节	13: 25—14: 00	体育活动	体育与健康	艺术·音乐	语文	艺术·美术
课间	14: 00—14: 10	课间				
第六节	14: 10—14: 45	道德与法治	信息科技	语文	体育与健康	体育与健康
眼保健操	14: 45—14: 50	眼保健操				
课间	14: 50—15: 00	课间				
第七节	15: 00—15: 35	班团队活动	校本课程(拓)	语文(写字)	放学劳动	校本课程(探)
课后服务	15: 35—16: 15	课后服务第一阶段				
	16: 15—17: 15	课后服务第二阶段				
	17: 15—18: 00	课后服务第三阶段				

备注: 本学期春游暂定于第11周某天; 乐动比赛日暂定于每月某周一下午

三年级6班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	8: 20—8: 45	广播操·升旗仪式				
第一节	8: 45—9: 20	数学	语文	语文	语文	外语
课间	9: 20—9: 30	课间				
第二节	9: 30—10: 05	体育与健康	艺术·音乐	外语	数学	语文
大课间体育活动	10: 05—10: 35	大课间体育活动				
第三节	10: 35—11: 10	外语	外语	体育与健康	体育活动	语文(写字)
眼保健操	11: 10—11: 15	眼保健操				
午餐	11: 15—11: 35	午餐				
午会	11: 35—11: 50	午会				
午休	11: 50—12: 20	午休				
第四节	12: 20—12: 55	语文	体育与健康	信息科技	体育与健康	数学
大课间体育活动	12: 55—13: 25	大课间体育活动				
第五节	13: 25—14: 00	体育活动	艺术·美术	校本课程(拓)	自然	体育与健康
课间	14: 00—14: 10	课间				
第六节	14: 10—14: 45	校本课程(探)	数学	道德与法治	艺术·音乐	艺术·美术
眼保健操	14: 45—14: 50	眼保健操				
课间	14: 50—15: 00	课间				
第七节	15: 00—15: 35	班团队活动	道德与法治	自然	放学劳动	校本课程(拓)
课后服务	15: 35—16: 15	课后服务第一阶段				
	16: 15—17: 15	课后服务第二阶段				
	17: 15—18: 00	课后服务第三阶段				

备注: 本学期春游暂定于第11周某天; 乐动比赛日暂定于每月某周一下午