

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	体育与健康	班队会	体育与健康
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	语文	综合实践活动	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐
	11:25-12:00	语文	语文	语文
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	艺术·音乐	数学	艺术·美术
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	外语（英语）	体育与健康	外语（英语）
		体育活动（课后服务）		体育活动（课后服务）

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	外语（英语）	班队会	外语（英语）
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	体育与健康	综合实践活动	体育与健康
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	科学	语文	科学
	11:25-12:00	艺术·音乐	艺术·美术	艺术·音乐
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	道德与法治	体育与健康	道德与法治
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	语文	道德与法治	语文
		体育活动（课后服务）		体育活动（课后服务）

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	班队会	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	外语（英语）	综合实践活动	外语（英语）
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	体育与健康	语文	体育与健康
	11:25-12:00	语文	体育与健康	语文
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	艺术·音乐	艺术·美术	艺术·音乐
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	道德与法治	科学	道德与法治
		体育活动（课后服务）		体育活动（课后服务）

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	外语（英语）	班队会	外语（英语）
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	语文	综合实践活动	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	数学	体育与健康	数学
	11:25-12:00	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	语文	道德与法治	语文
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	艺术·音乐	艺术·美术	艺术·音乐
		体育活动（课后服务）		体育活动（课后服务）

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	体育与健康	班队会	体育与健康
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	语文	综合实践活动	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	艺术·音乐	体育与健康	艺术·音乐
	11:25-12:00	数学	语文	数学
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	外语（英语）	劳动	外语（英语）
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	道德与法治	科学	道德与法治
		体育活动（课后服务）		体育活动（课后服务）

## 二2

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	班队会	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	体育与健康	综合实践活动	体育与健康
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	道德与法治	语文	道德与法治
	11:25-12:00	艺术·音乐	外语（英语）	艺术·音乐
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	艺术·美术	科学	艺术·美术
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	语文	体育与健康	语文
		体育活动（课后服务）		体育活动（课后服务）

# 二3

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	班队会	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	语文	综合实践活动	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	数学	外语（英语）	数学
	11:25-12:00	体育与健康	科学	体育与健康
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	艺术·音乐	体育与健康	艺术·音乐
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	劳动	数学	劳动
		体育活动（课后服务）		体育活动（课后服务）

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	班队会	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	数学	综合实践活动	数学
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	体育与健康	科学	体育与健康
	11:25-12:00	艺术·美术	体育与健康	艺术·美术
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	道德与法治	数学	道德与法治
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	艺术·音乐	外语（英语）	艺术·音乐
		体育活动（课后服务）		体育活动（课后服务）



上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	数学	班队会	数学
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	语文	外语（英语）	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	体育与健身	数学	体育与健身
	11:25-12:00	自然	语文	自然
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	道德与法治	自然	道德与法治
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	体育活动	信息科技	体育活动
	14:47-15:22	音乐	体育与健身	音乐

# 三2

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	班队会	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	数学	语文	数学
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	道德与法治	外语（英语）	道德与法治
	11:25-12:00	体育与健身	音乐	体育与健身
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	语文	体育活动	语文
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	外语（英语）	体育与健身	外语（英语）
	14:47-15:22	美术	自然	美术

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	数学	班队会	数学
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	体育与健身	语文	体育与健身
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	语文	体育与健身	语文
	11:25-12:00	外语（英语）	信息科技	外语（英语）
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	体育活动	数学	体育活动
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	道德与法治	劳动	道德与法治
	14:47-15:22	自然	美术	自然

# 三4

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	体育与健身	班队会	体育与健身
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	外语（英语）	语文	外语（英语）
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	语文	音乐	语文
	11:25-12:00	劳动	道德与法治	劳动
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	自然	体育与健身	自然
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	美术	数学	美术
	14:47-15:22	体育活动	信息科技	体育活动

四1

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	外语（英语）	班队会	外语（英语）
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	体育与健身	外语（英语）	体育与健身
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	语文	道德与法治	语文
	11:25-12:00	语文	语文	语文
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	数学	自然	数学
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	道德与法治	数学	道德与法治
	14:47-15:22	美术	体育与健身	美术
		体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）

四2

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	班队会	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	数学	自然	数学
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	外语（英语）	数学	外语（英语）
	11:25-12:00	体育与健身	外语（英语）	体育与健身
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	心理/综合实践活动	语文	心理/综合实践活动
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	道德与法治	体育与健身	道德与法治
	14:47-15:22	自然	美术	自然
		体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）

## 四3

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	数学	班队会	数学
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	语文	数学	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	体育与健身	语文	体育与健身
	11:25-12:00	外语（英语）	道德与法治	外语（英语）
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	语文	外语（英语）	语文
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	自然	美术	自然
	14:47-15:22	道德与法治	体育与健身	道德与法治
		体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）

四4

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	班队会	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	体育与健身	语文	体育与健身
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	外语（英语）	美术	外语（英语）
	11:25-12:00	数学	体育与健身	数学
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	自然	心理/综合实践活动	自然
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	语文	外语（英语）	语文
	14:47-15:22	道德与法治	自然	道德与法治
		体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）



四5

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	体育与健身	班队会	体育与健身
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	数学	数学	数学
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	外语（英语）	语文	外语（英语）
	11:25-12:00	自然	道德与法治	自然
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	语文	体育与健身	语文
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	心理/综合实践活动	自然	心理/综合实践活动
	14:47-15:22	音乐	外语（英语）	音乐
		体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）

五1

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	班队会	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	体育与健身	外语（英语）	体育与健身
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	数学	语文	数学
	11:25-12:00	心理/综合实践活动	体育与健身	心理/综合实践活动
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	语文	音乐	语文
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	外语（英语）	数学	外语（英语）
	14:47-15:22	道德与法治	自然	道德与法治

五2

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	体育与健身	班队会	体育与健身
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	数学	数学	数学
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	外语（英语）	语文	外语（英语）
	11:25-12:00	体育活动	音乐	体育活动
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	自然	体育与健身	自然
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	语文	外语（英语）	语文
	14:47-15:22	道德与法治	道德与法治	道德与法治

五3

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	数学	班队会	数学
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	外语（英语）	外语（英语）	外语（英语）
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	语文	语文	语文
	11:25-12:00	体育与健身	道德与法治	体育与健身
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	心理/综合实践活动	数学	心理/综合实践活动
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	自然	体育与健身	自然
	14:47-15:22	道德与法治	音乐	道德与法治

五4

上午	时间	星期日（上周二的课）	星期一	星期二
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	外语（英语）	班队会	外语（英语）
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	数学	语文	数学
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	体育与健身	数学	体育与健身
	11:25-12:00	体育活动	道德与法治	体育活动
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	语文	外语（英语）	语文
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	道德与法治	艺术·音乐	道德与法治
	14:47-15:22	自然	体育与健身	自然