

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三点课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	外语（英语）	数学
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	体育与健康	语文	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	艺术·音乐	数学	道德与法治
	11:25-12:00	科学	体育与健康	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	体育活动	科学	劳动
				体育活动（课后服务）

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	数学	语文	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	语文	数学	科学
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	体育活动	体育与健康	体育与健康
	11:25-12:00	语文	语文	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	外语（英语）	劳动
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	体育与健康	语文	数学
				体育活动（课后服务）

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	数学	数学	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	艺术·音乐	语文	数学
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	体育与健康	外语（英语）	科学
	11:25-12:00	语文	艺术·美术	语文
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	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	劳动	语文	体育与健康
				体育活动（课后服务）

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	外语（英语）	语文	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	语文	语文	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	数学	科学	劳动
	11:25-12:00	艺术·美术	数学	科学
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	体育与健康	语文	体育与健康
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	体育活动	体育与健康	道德与法治
				体育活动（课后服务）

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	外语（英语）	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	艺术·美术	语文	科学
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	语文	数学	数学
	11:25-12:00	体育与健康	语文	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	体育与健康	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	艺术·音乐	艺术·美术
				体育活动（课后服务）

二2

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	语文	数学
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	体育与健康	语文	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	艺术·音乐	体育与健康	体育活动
	11:25-12:00	外语（英语）	数学	科学
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	数学	劳动	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·美术	体育与健康
				体育活动（课后服务）

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	外语（英语）	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	艺术·音乐	数学	体育与健康
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	艺术·美术	语文	体育活动
	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	体育与健康	艺术·美术	科学
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	道德与法治	语文	道德与法治
				体育活动（课后服务）

二4

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	外语（英语）	语文	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	语文	体育与健康	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	道德与法治	数学	体育活动
	11:25-12:00	艺术·音乐	艺术·美术	语文
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	语文	语文	体育与健康
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	体育与健康	劳动	科学
				体育活动（课后服务）

三1

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	语文	外语（英语）
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	综合实践活动	数学	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	美术	体育与健身	语文
	11:25-12:00	体育活动	外语（英语）	音乐
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	体育与健身	劳动	美术
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	数学	兴趣课	道德与法治
	14:47-15:22	外语（英语）		体育与健身

三2

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	外语（英语）	语文	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	数学	外语（英语）	数学
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	语文	数学	道德与法治
	11:25-12:00	劳动	自然	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	体育活动	体育与健身	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	体育与健身	兴趣课	美术
	14:47-15:22	信息科技		音乐

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	外语（英语）	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	数学	体育与健身	外语（英语）
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	语文	语文	数学
	11:25-12:00	体育活动	音乐	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	外语（英语）	自然	体育与健身
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	道德与法治	兴趣课	音乐
	14:47-15:22	体育与健身		美术

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	数学	外语（英语）
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	自然	语文	数学
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	体育活动	外语（英语）	语文
	11:25-12:00	体育与健身	体育与健身	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	道德与法治	音乐
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	外语（英语）	兴趣课	体育与健身
	14:47-15:22	美术		综合实践活动

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	语文	数学
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	体育与健身	外语（英语）	道德与法治
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	自然	数学	音乐
	11:25-12:00	心理/综合实践活动	音乐	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	劳动技术	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	外语（英语）	人工智能	信息科技
	14:47-15:22	数学		体育与健身

四2

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	语文	外语（英语）
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	语文	体育与健身	数学
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	信息科技	外语（英语）	语文
	11:25-12:00	体育与健身	数学	劳动技术
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	数学	音乐	音乐
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	人工智能	道德与法治	道德与法治
	14:47-15:22	外语（英语）		体育与健身

四3

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	数学	数学	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	人工智能	外语（英语）	外语（英语）
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	语文	音乐	信息
	11:25-12:00	自然	语文	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	体育与健身	心理/综合实践活动	数学
	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	音乐
	14:47-15:22	劳动技术		道德与法治

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	外语（英语）	外语（英语）
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	数学	音乐	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	外语（英语）	数学	数学
	11:25-12:00	道德与法治	体育与健身	信息
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	人工智能	语文	体育与健身
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	体育与健身	劳动技术	道德与法治
	14:47-15:22	数学		音乐

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	语文	数学	外语（英语）
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	信息科技	语文	人工智能
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	外语（英语）	外语（英语）	数学
	11:25-12:00	音乐	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	体育与健身	美术
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	劳动技术	道德与法治	体育与健身
	14:47-15:22	体育与健身		道德与法治

五1

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	数学	语文	外语（英语）
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	语文	外语（英语）	数学
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	外语（英语）	数学	劳动技术
	11:25-12:00	道德与法治	自然	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	体育与健身	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	音乐	兴趣课	体育活动
	14:47-15:22	美术		道德与法治
		体育活动（课后服务）		

五2

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	外语（英语）	数学	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	数学	语文	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	心理/综合实践活动	体育与健身	外语（英语）
	11:25-12:00	语文	外语（英语）	道德与法治
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	音乐	自然	数学
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	劳动技术	兴趣课	体育与健身
	14:47-15:22	体育与健身		美术
		体育活动（课后服务）		

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	外语（英语）	语文	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	数学	体育与健身	语文
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	语文	自然	外语（英语）
	11:25-12:00	音乐	数学	数学
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	美术	外语（英语）	体育活动
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	体育与健身	兴趣课	道德与法治
	14:47-15:22	劳动技术		体育与健身
		体育活动（课后服务）		

五4

上午	时间	星期四	星期五	星期六（上周三的课）
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	数学	语文	语文
	9:15-9:45	大课间		
	9:47-10:22	外语（英语）	自然	外语（英语）
	10:22-10:26	眼保健操		
	10:38-11:13	语文	外语（英语）	数学
	11:25-12:00	体育与健身	体育与健身	语文
中午	12:00-12:30	午餐		
	12:30-13:00	午间休息		
下午	13:00-13:35	劳动技术	数学	体育与健身
	13:35-13:39	眼保健操		
	13:49-14:00	大课间		
	14:00-14:35	美术	兴趣课	道德与法治
	14:47-15:22	音乐		心理/综合实践活动
		体育活动（课后服务）		