

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	体育与健康	数学	语文	外语（英语）
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	综合实践活动	语文	语文	体育与健康	语文
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	艺术·音乐	数学
	11:25-12:00	语文	语文	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	数学	艺术·美术	语文	语文	道德与法治
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:49-14:00	大课间				
	14:00-14:35	体育与健康	外语（英语）	劳动	体育活动	科学
			体育活动（课后服务）			

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	外语（英语）	语文	数学	语文
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	综合实践活动	体育与健康	科学	语文	数学
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	语文	科学	体育与健康	体育活动	体育与健康
	11:25-12:00	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·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	体育与健康	道德与法治	劳动	艺术·美术	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	语文	数学	体育与健康	语文
			体育活动（课后服务）			

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	语文	语文	数学	数学
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	语文
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	外语（英语）
	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	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	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	体育与健康
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:49-14:00	大课间				
	14:00-14:35	科学	道德与法治	体育与健康	劳动	语文
			体育活动（课后服务）			

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	外语（英语）	语文	外语（英语）	语文
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	综合实践活动	语文	语文	语文	语文
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	体育与健康	数学	劳动	数学	科学
	11:25-12:00	艺术·音乐	体育与健康	科学	艺术·美术	数学
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	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:49-14:00	大课间				
	14:00-14:35	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	体育与健康
			体育活动（课后服务）			

## 二1

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	体育与健康	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	语文	科学	艺术·美术	语文
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	体育与健康	艺术·音乐	数学	语文	数学
	11:25-12:00	语文	数学	体育与健康	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	劳动	外语（英语）	体育活动	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	科学	道德与法治	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐
			体育活动（课后服务）			

## 二2

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	语文	数学	语文	语文
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	综合实践活动	体育与健康	语文	体育与健康	语文
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	语文	道德与法治	体育活动	艺术·音乐	体育与健康
	11:25-12:00	外语（英语）	艺术·音乐	科学	外语（英语）	数学
中午	12:00-12:30	午餐				
	12:30-13:00	午间休息				
下午	13:00-13:35	科学	艺术·美术	语文	数学	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	体育与健康	道德与法治	艺术·美术
			体育活动（课后服务）			

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	语文	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	语文	体育与健康	艺术·音乐	数学
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	外语（英语）	数学	体育活动	艺术·美术	语文
	11:25-12:00	科学	体育与健康	语文	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	体育与健康	艺术·音乐	科学	体育与健康	艺术·美术
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:49-14:00	大课间				
	14:00-14:35	数学	劳动	道德与法治	道德与法治	语文
			体育活动（课后服务）			

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	语文	语文	外语（英语）	语文
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	综合实践活动	数学	语文	语文	体育与健康
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	科学	体育与健康	体育活动	道德与法治	数学
	11:25-12:00	体育与健康	艺术·美术	语文	艺术·音乐	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	数学	道德与法治	体育与健康	语文	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）	艺术·音乐	科学	体育与健康	劳动
			体育活动（课后服务）			



上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	数学	外语（英语）	语文	语文
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	外语（英语）	语文	语文	综合实践活动	数学
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	数学	体育与健身	语文	美术	体育与健身
	11:25-12:00	语文	自然	音乐	体育活动	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	自然	道德与法治	美术	体育与健身	劳动
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:49-14:00	大课间				
	14:00-14:35	信息科技	体育活动	道德与法治	数学	兴趣课
	14:47-15:22	体育与健身	音乐	体育与健身	外语（英语）	

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	语文	语文	外语（英语）	语文
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	语文	数学	数学	数学	外语（英语）
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	外语（英语）	道德与法治	道德与法治	语文	数学
	11:25-12:00	音乐	体育与健身	体育与健身	劳动	自然
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	语文	综合实践活动	体育活动	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	外语（英语）	美术	体育与健身	兴趣课
	14:47-15:22	自然	美术	音乐	信息科技	

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	数学	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	外语（英语）	数学	体育与健身
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	体育与健身	语文	数学	语文	语文
	11:25-12:00	信息科技	外语（英语）	综合实践活动	体育活动	音乐
中午	12:00-12:30	午餐				
	12:30-13:00	午间休息				
下午	13:00-13:35	数学	体育活动	体育与健身	外语（英语）	自然
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:49-14:00	大课间				
	14:00-14:35	劳动	道德与法治	音乐	道德与法治	兴趣课
	14:47-15:22	美术	自然	美术	体育与健身	

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	体育与健身	外语（英语）	语文	数学
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	语文	外语（英语）	数学	自然	语文
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	音乐	语文	语文	体育活动	外语（英语）
	11:25-12:00	道德与法治	劳动	语文	体育与健身	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	自然	音乐	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	数学	美术	体育与健身	外语（英语）	兴趣课
	14:47-15:22	信息科技	体育活动	综合实践活动	美术	

## 四1

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	外语（英语）	数学	语文	语文
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	道德与法治	体育与健身	外语（英语）
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	道德与法治	语文	音乐	自然	数学
	11:25-12:00	语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	音乐
中午	12:00-12:30	午餐				
	12:30-13:00	午间休息				
下午	13:00-13:35	自然	数学	语文	劳动技术	体育与健身
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:49-14:00	大课间				
	14:00-14:35	数学	道德与法治	信息科技	外语（英语）	人工智能
	14:47-15:22	体育与健身	美术	体育与健身	数学	
		体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）			

## 四2

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	语文	外语（英语）	语文	语文
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	自然	数学	数学	语文	体育与健身
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	数学	外语（英语）	语文	信息科技	外语（英语）
	11:25-12:00	外语（英语）	体育与健身	劳动技术	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	语文	心理/综合实践活动	音乐	数学	音乐
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:49-14:00	大课间				
	14:00-14:35	体育与健身	道德与法治	道德与法治	人工智能	道德与法治
	14:47-15:22	美术	自然	体育与健身	外语（英语）	
		体育活动（课后服务	体育活动（课后服务）			

## 四3

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	数学	语文	数学	数学
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	数学	语文	外语（英语）	人工智能	外语（英语）
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	语文	体育与健身	信息	语文	音乐
	11:25-12:00	道德与法治	外语（英语）	体育与健身	自然	语文
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）	语文	数学	体育与健身	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	美术	自然	音乐	外语（英语）	体育与健身
	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治	道德与法治	劳动技术	
		体育活动（课后服务	体育活动（课后服务）			

四4

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	语文	外语（英语）	语文	外语（英语）
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	语文	体育与健身	语文	数学	音乐
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	美术	外语（英语）	数学	外语（英语）	数学
	11:25-12:00	体育与健身	数学	信息	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	自然	体育与健身	人工智能	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）	语文	道德与法治	体育与健身	劳动技术
	14:47-15:22	自然	道德与法治	音乐	数学	
		体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）			



上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	体育与健身	外语（英语）	语文	数学
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	数学	数学	人工智能	信息科技	语文
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	语文	外语（英语）	数学	外语（英语）	外语（英语）
	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	语文
中午	12:00-12:30	午餐				
	12:30-13:00	午间休息				
下午	13:00-13:35	体育与健身	语文	美术	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	自然	心理/综合实践活动	体育与健身	劳动技术	道德与法治
	14:47-15:22	外语（英语）	音乐	道德与法治	体育与健身	
		体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）			

## 五1

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	语文	外语（英语）	数学	语文
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	数学	语文	外语（英语）
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	语文	数学	劳动技术	外语（英语）	数学
	11:25-12:00	体育与健身	心理/综合实践活动	体育与健身	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	音乐	语文	语文	体育与健身	体育与健身
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:49-14:00	大课间				
	14:00-14:35	数学	外语（英语）	体育活动	音乐	兴趣课
	14:47-15:22	自然	道德与法治	道德与法治	美术	
					体育活动（课后服务）	

## 五2

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	体育与健身	语文	外语（英语）	数学
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	数学	数学	语文	数学	语文
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	语文	外语（英语）	外语（英语）	心理/综合实践活动	体育与健身
	11:25-12:00	音乐	体育活动	道德与法治	语文	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	体育与健身	自然	数学	音乐	自然
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:49-14:00	大课间				
	14:00-14:35	外语（英语）	语文	体育与健身	劳动技术	兴趣课
	14:47-15:22	道德与法治	道德与法治	美术	体育与健身	
					体育活动（课后服务）	

## 五3

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	数学	语文	外语（英语）	语文
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	外语（英语）	外语（英语）	语文	数学	体育与健身
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	语文	语文	外语（英语）	语文	自然
	11:25-12:00	道德与法治	体育与健身	数学	音乐	数学
中午	12:00-12:30	午餐				
	12:30-13:00	午间休息				
下午	13:00-13:35	数学	心理/综合实践活动	体育活动	美术	外语（英语）
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:49-14:00	大课间				
	14:00-14:35	体育与健身	自然	道德与法治	体育与健身	兴趣课
	14:47-15:22	音乐	道德与法治	体育与健身	劳动技术	
					体育活动（课后服务）	

## 五4

上午	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
	8:40-9:15	班队会	外语（英语）	语文	数学	语文
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	语文	数学	外语（英语）	外语（英语）	自然
	10:22-10:26	眼保健操				
	10:38-11:13	数学	体育与健身	数学	语文	外语（英语）
	11:25-12:00	道德与法治	体育活动	语文	体育与健身	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	外语（英语）	语文	体育与健身	劳动技术	数学
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:49-14:00	大课间				
	14:00-14:35	艺术·音乐	道德与法治	道德与法治	美术	兴趣课
	14:47-15:22	体育与健身	自然	心理/综合实践活动	音乐	
					体育活动（课后服务）	