

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动
	8:40-9:15	少先队活动	体育与健康	数学	语文	
	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	
	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	
	11:25-12:00	语文	语文	体育与健康	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	艺术·美术	语文	道德与法治	
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:40-14:00	大课间				
	14:00-14:35	体育与健康	外语（英语）	劳动	体育活动	
			体育活动（课后服务）			

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动	
	8:40-9:15	少先队活动	数学	语文	数学		
	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		
	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		
	11:25-12:00	艺术·美术	艺术·音乐	外语(英语)	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	语文	劳动	艺术·美术		
	13:35-13:39	眼保健操					
	13:40-14:00	大课间					
	14:00-14:35	语文	语文	道德与法治	体育与健康		
			体育活动(课后服务)				

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动	
	8:40-9:15	少先队活动	语文	语文	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		
	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		
	11:25-12:00	体育与健康	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·美术	艺术·音乐	道德与法治	体育活动		
	13:35-13:39	眼保健操					
	13:40-14:00	大课间					
	14:00-14:35	语文	劳动	体育与健康	道德与法治		
			体育活动（课后服务）				

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

二1

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动	
	8:40-9:15	少先队活动	体育与健康	语文	语文		
	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		
	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		
	11:25-12:00	语文	数学	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	体育活动	外语（英语）	劳动	语文		
	13:35-13:39	眼保健操					
	13:40-14:00	大课间					
	14:00-14:35	科学	道德与法治	艺术·美术	外语（英语）		
			体育活动（课后服务）				

二2

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动
	8:40-9:15	少先队活动	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	语文	体育与健康	
	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	
	11:25-12:00	艺术·美术	艺术·音乐	科学	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	科学	外语（英语）	语文	数学	
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:40-14:00	大课间				
	14:00-14:35	体育与健康	语文	体育与健康	道德与法治	
			体育活动（课后服务）			

二3

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动	
	8:40-9:15	少先队活动	语文	语文	语文		
	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		
	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		
	11:25-12:00	科学	体育与健康	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	艺术·音乐	科学	体育与健康		
	13:35-13:39	眼保健操					
	13:40-14:00	大课间					
	14:00-14:35	数学	劳动	道德与法治	道德与法治		
			体育活动(课后服务)				

二4

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动	
	8:40-9:15	少先队活动	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	语文		
	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		
	11:25-12:00	体育与健康	艺术·美术	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	数学	道德与法治	体育与健康	语文		
	13:35-13:39	眼保健操					
	13:40-14:00	大课间					
	14:00-14:35	外语（英语）	艺术·音乐	科学	体育与健康		
			体育活动（课后服务）				

三1

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

三2

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动
	8:40-9:15	少先队活动	语文	语文	外语（英语）	
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	语文	数学	数学	数学	
	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	
	11:25-12:00	音乐	体育与健身	体育与健身	劳动	
	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	
	13:35-13:39	眼保健操				
	13:40-14:00	大课间				
	14:00-14:35	体育与健身	外语（英语）	美术	体育与健身	
	14:47-15:22	自然	美术	音乐	信息科技	

三3

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

三4

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

四1

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动		
	8:40-9:15	少先队活动	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	语文	体育与健身			
	10:22-10:26	眼保健操						
	10:38-11:13	道德与法治	语文	音乐	自然			
	11:25-12:00	语文	语文	外语（英语）	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	自然	数学	道德与法治	劳动技术			
	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）			
	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治	信息	数学			
		体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）					

四2

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

四3

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

四4

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动
	8:40-9:15	少先队活动	语文	外语（英语）	语文	
	9:15-9:45	大课间				
	9:47-10:22	语文	体育与健身	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）	数学	外语（英语）	
	11:25-12:00	体育与健身	数学	信息	美术	
	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	
	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	
	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）			

四5

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

五1

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动	
	8:40-9:15	少先队活动	语文	外语（英语）	数学		
	9:15-9:45	大课间					
	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	体育活动	语文		
	10:22-10:26	眼保健操					
	10:38-11:13	语文	数学	劳动技术	外语（英语）		
	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		
	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		
	13:35-13:39	眼保健操					
	13:40-14:00	大课间					
	14:00-14:35	数学	外语（英语）	数学	音乐		
	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

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动	
	8:40-9:15	少先队活动	体育与健身	语文	外语（英语）		
	9:15-9:45	大课间					
	9:47-10:22	数学	数学	语文	数学		
	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		
	11:25-12:00	音乐	体育活动	道德与法治	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	自然	数学	音乐		
	13:35-13:39	眼保健操					
	13:40-14:00	大课间					
	14:00-14:35	外语（英语）	语文	体育与健身	劳动技术		
	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

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动	
	8:40-9:15	少先队活动	数学	语文	外语（英语）		
	9:15-9:45	大课间					
	9:47-10:22	外语（英语）	外语（英语）	语文	数学		
	10:22-10:26	眼保健操					
	10:38-11:13	语文	语文	外语（英语）	语文		
	11:25-12:00	道德与法治	体育与健身	数学	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	心理/综合实践活动	体育活动	美术		
	13:35-13:39	眼保健操					
	13:40-14:00	大课间					
	14:00-14:35	体育与健身	自然	道德与法治	体育与健身		
	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

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	社会实践活动	
	8:40-9:15	少先队活动	外语（英语）	语文	数学		
	9:15-9:45	大课间					
	9:47-10:22	语文	数学	外语（英语）	外语（英语）		
	10:22-10:26	眼保健操					
	10:38-11:13	数学	体育与健身	数学	语文		
	11:25-12:00	道德与法治	体育活动	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	外语（英语）	语文	体育与健身	劳动技术		
	13:35-13:39	眼保健操					
	13:40-14:00	大课间					
	14:00-14:35	艺术·音乐	道德与法治	道德与法治	美术		
	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）		