

一3班课表  
第一周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	语文
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	艺术·美术
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	校本课程（体育活动）	体育与健康
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	科学	劳动	体育与健康	道德与法治	语文
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				
备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整						

## 第二周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	语文
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	艺术·美术
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	校本课程（体育活动）	体育与健康
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	科学	劳动	体育与健康	道德与法治	语文
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				

备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整

第三周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	语文
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	艺术·美术
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	乐动比赛日	艺术·音乐	道德与法治	校本课程（体育活动）	体育与健康
眼操	13:35-13:40		眼保健操			
课间	13:40-14:00		大课间活动			
第六节	14:00-14:35		劳动	体育与健康	道德与法治	语文
课间	14:35-14:47		课间休息			
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				

备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整

第四周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				春游社会实践
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	校本课程（体育活动）	
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	科学	劳动	体育与健康	道德与法治	
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				

备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整

第五周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	语文
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	艺术·美术
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	校本课程（体育活动）	体育与健康
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	科学	劳动	体育与健康	道德与法治	语文
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				
备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整						

第六周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	清明节放假	春季运动会	晨间锻炼（自愿参加）		
晨会	8:20-8:35			晨会	晨会	晨会
课前准备	8:35-8:40			课前准备		
第一节	8:40-9:15			语文	数学	数学
大课间	9:15-9:47			大课间活动		
第二节	9:47-10:22			数学	艺术·音乐	语文
眼操	10:22-10:26			眼保健操		
课间	10:26-10:38			课间休息		
第三节	10:38-11:13			科学	体育与健康	外语（英语）
课间	11:13-11:25			课间休息		
第四节	11:25-12:00			语文	语文	艺术·美术
午餐	12:00-12:30			午餐		
午休	12:30-13:00			午间休息		
第五节	13:00-13:35			春季运动会	道德与法治	校本课程（体育活动）
眼操	13:35-13:40		眼保健操			
课间	13:40-14:00		大课间活动			
第六节	14:00-14:35		体育与健康		道德与法治	语文
课间	14:35-14:47		课间休息			
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30		课后服务			
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				
备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整						

## 第七周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	语文
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	艺术·美术
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	校本课程（体育活动）	体育与健康
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	科学	劳动	体育与健康	道德与法治	语文
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				
备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整						

## 第八周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	语文
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	艺术·美术
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	校本课程（体育活动）	体育与健康
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	科学	劳动	体育与健康	道德与法治	语文
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				
备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整						

第九周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				五一劳动节放假
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	校本课程（体育活动）	
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	科学	劳动	体育与健康	道德与法治	
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				
备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整						

## 第十周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
晨间锻炼	7:55-8:20	五一劳动节放假			晨间锻炼(自愿参加)				
晨会	8:20-8:35			晨会	晨会	晨会	晨会		
课前准备	8:35-8:40			课前准备					
第一节	8:40-9:15			语文	数学	数学	语文		
大课间	9:15-9:47			大课间活动					
第二节	9:47-10:22			数学	艺术·音乐	语文	外语(英语)		
眼操	10:22-10:26			眼保健操					
课间	10:26-10:38			课间休息					
第三节	10:38-11:13			科学	体育与健康	外语(英语)	体育与健康		
课间	11:13-11:25			课间休息					
第四节	11:25-12:00			语文	语文	艺术·美术	语文		
午餐	12:00-12:30			午餐					
午休	12:30-13:00			午间休息					
第五节	13:00-13:35			道德与法治	校本课程(体育活动)	体育与健康	艺术·音乐		
眼操	13:35-13:40			眼保健操					
课间	13:40-14:00			大课间活动					
第六节	14:00-14:35			体育与健康	道德与法治	语文	劳动		
课间	14:35-14:47			课间休息					
课后服务	14:47-15:30						体育活动(课后服务)		
课后服务	15:30-16:30			课后服务					
课后服务	16:30-17:30	课后服务							
延时服务	17:30-18:00	延时服务							

备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整

第十一周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	语文
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	艺术·美术
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	校本课程（体育活动）	体育与健康
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	科学	劳动	体育与健康	道德与法治	语文
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				
备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整						

## 第十二周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	语文
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	艺术·美术
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐	乐动比赛日	校本课程（体育活动）	体育与健康
眼操	13:35-13:40	眼保健操			眼保健操	
课间	13:40-14:00	大课间活动			大课间活动	
第六节	14:00-14:35	科学	劳动		道德与法治	语文
课间	14:35-14:47	课间休息			课间休息	
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				
备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整						
2、本周内安排半日为“乐动比赛日”						

## 第十三周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	语文
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	艺术·美术
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	校本课程（体育活动）	体育与健康
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	科学	劳动	体育与健康	道德与法治	语文
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				
备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整						

第十四周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	六一活动		晨间锻炼(自愿参加)		
晨会	8:20-8:35		晨会	晨会	晨会	晨会
课前准备	8:35-8:40		课前准备			
第一节	8:40-9:15		语文	语文	数学	数学
大课间	9:15-9:47		大课间活动			
第二节	9:47-10:22		外语(英语)	数学	艺术·音乐	语文
眼操	10:22-10:26		眼保健操			
课间	10:26-10:38		课间休息			
第三节	10:38-11:13		体育与健康	科学	体育与健康	外语(英语)
课间	11:13-11:25		课间休息			
第四节	11:25-12:00		语文	语文	语文	艺术·美术
午餐	12:00-12:30		午餐			
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·音乐	道德与法治	校本课程(体育活动)	体育与健康	
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	劳动	体育与健康	道德与法治	语文	
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30	体育活动(课后服务)				
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				
备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整						

## 第十五周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	语文
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	艺术·美术
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	校本课程（体育活动）	体育与健康
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	科学	劳动	体育与健康	道德与法治	语文
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				
备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整						

第十六周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				端午节放假
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	校本课程（体育活动）	
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	科学	劳动	体育与健康	道德与法治	
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				

备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整

## 第十七周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）				
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会	晨会	晨会	晨会
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文	语文	数学	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）	数学	艺术·音乐	语文
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康	科学	体育与健康	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文	语文	语文	艺术·美术
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐	道德与法治	校本课程（体育活动）	乐动比赛日
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	科学	劳动	体育与健康	道德与法治	
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				
备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整						
2、本周内安排半日为“乐动比赛日”						

## 第十八周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7:55-8:20	晨间锻炼（自愿参加）		暑假		
晨会	8:20-8:35	晨会	晨会			
课前准备	8:35-8:40	课前准备				
第一节	8:40-9:15	校本课程（少先队活动）	语文			
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	综合实践活动	外语（英语）			
眼操	10:22-10:26	眼保健操				
课间	10:26-10:38	课间休息				
第三节	10:38-11:13	语文	体育与健康			
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	语文			
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	艺术·美术	艺术·音乐			
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动				
第六节	14:00-14:35	科学	劳动			
课间	14:35-14:47	课间休息				
课后服务	14:47-15:30		体育活动（课后服务）			
课后服务	15:30-16:30	课后服务				
课后服务	16:30-17:30	课后服务				
延时服务	17:30-18:00	延时服务				

备注：1、可视实际情况按课程实施办法动态调整