

四1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）	外语（英语）	数学	语文	语文	
大课间	9:15-9:47 大课间活动					
第二节	9:47-10:22 外语（英语）	体育与健身	语文	体育与健身	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 道德与法治	语文	音乐	自然	数学	
课间	11:13-11:25 课间休息					
第四节	11:25-12:00 语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	人工智能基础	
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 自然	数学	道德与法治	劳动技术	体育与健身	
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 数学	美术	体育与健身	外语（英语）	音乐	
课间	14:35-14:47 课间休息					
第七节	14:47-15:22 体育与健身	道德与法治	信息科技	数学	课后服务	
课后服务	15:30-16:30 体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	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）	外语（英语）	数学	语文	语文
大课间	9:15-9:47 大课间活动					
第二节	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	语文	体育与健身	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	道德与法治	语文	音乐	自然	数学
课间	11:13-11:25 课间休息					
第四节	11:25-12:00	语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	人工智能基础
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	自然	数学	道德与法治	劳动技术	体育与健身
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	数学	美术	体育与健身	外语（英语）	音乐
课间	14:35-14:47 课间休息					
第七节	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治	信息科技	数学	课后服务
课后服务	15:30-16:30	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	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） 外语（英语） 数学 语文 语文					
大课间	9:15-9:47 大课间活动					
第二节	9:47-10:22 外语（英语） 体育与健身 语文 体育与健身 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 道德与法治 语文 音乐 自然 数学					
课间	11:13-11:25 课间休息					
第四节	11:25-12:00 语文 语文 外语（英语） 心理/综合实践活动 人工智能基础					
午餐	12:00-12:30 午餐					
午休	12:30-13:00 午间休息					
第五节	乐动比赛日	13:00-13:35 数学 道德与法治 劳动技术 体育与健身				
眼操		13:35-13:40 眼保健操				
课间		13:40-14:00 课间休息				
第六节		14:00-14:35 美术 体育与健身 外语（英语） 音乐				
课间		14:35-14:47 课间休息				
第七节		14:47-15:22 道德与法治 信息科技 数学 课后服务				
课后服务	15:30-16:30 体育活动（课后服务） 体育活动（课后服务） 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）	外语（英语）	数学	语文	
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	语文	体育与健身	
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	道德与法治	语文	音乐	自然	
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	
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	自然	数学	道德与法治	劳动技术	
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	数学	美术	体育与健身	外语（英语）	
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治	信息科技	数学	
课后服务	15:30-16:30	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	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	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	校本课程（少先队活动）	外语（英语）	数学	语文	语文	
大课间	9:15-9:47 大课间活动					
第二节	外语（英语）	体育与健身	语文	体育与健身	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	道德与法治	语文	音乐	自然	数学	
课间	11:13-11:25 课间休息					
第四节	语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	人工智能基础	
午餐	12:00-12:30 午餐					
午休	12:30-13:00 午间休息					
第五节	自然	数学	道德与法治	劳动技术	体育与健身	
眼操	13:35-13:40 眼保健操					
课间	13:40-14:00 大课间活动					
第六节	数学	美术	体育与健身	外语（英语）	音乐	
课间	14:35-14:47 课间休息					
第七节	体育与健身	道德与法治	信息科技	数学	课后服务	
课后服务	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	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	春季综合运动会	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			数学	语文	语文
大课间	9:15-9:47			大课间活动		
第二节	9:47-10:22			语文	体育与健身	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			音乐	自然	数学
课间	11:13-11:25			课间休息		
第四节	11:25-12:00			外语（英语）	心理/综合实践活动	人工智能基础
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			春季综合运动会	道德与法治	劳动技术
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		体育与健身		外语（英语）	音乐
课间	14:35-14:47		课间休息			
第七节	14:47-15:22		信息科技		数学	课后服务
课后服务	15:30-16:30		体育活动（课后服务）		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）	外语（英语）	数学	语文	语文
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	语文	体育与健身	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	道德与法治	语文	音乐	自然	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	人工智能基础
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	自然	数学	道德与法治	劳动技术	体育与健身
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	数学	美术	体育与健身	外语（英语）	音乐
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治	信息科技	数学	课后服务
课后服务	15:30-16:30	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	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）	外语（英语）	数学	语文	语文
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	语文	体育与健身	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	道德与法治	语文	音乐	自然	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	人工智能基础
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	自然	数学	道德与法治	劳动技术	体育与健身
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	数学	美术	体育与健身	外语（英语）	音乐
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治	信息科技	数学	课后服务
课后服务	15:30-16:30	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	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）	外语（英语）	数学	语文		
大课间	9:15-9:47	大课间活动					
第二节	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	语文	体育与健身		
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	道德与法治	语文	音乐	自然		
课间	11:13-11:25	课间休息					
第四节	11:25-12:00	语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动		
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	自然	数学	道德与法治	劳动技术		
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	数学	美术	体育与健身	外语（英语）		
课间	14:35-14:47	课间休息					
第七节	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治	信息科技	数学		
课后服务	15:30-16:30	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	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			数学	语文	语文	外语（英语）
大课间	9:15-9:47			大课间活动			
第二节	9:47-10:22			语文	体育与健身	外语（英语）	体育与健身
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			音乐	自然	数学	语文
课间	11:13-11:25			课间休息			
第四节	11:25-12:00			外语（英语）	心理/综合实践活动	人工智能基础	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	劳动技术	体育与健身	数学
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			体育与健身	外语（英语）	音乐	美术
课间	14:35-14:47			课间休息			
第七节	14:47-15:22			信息科技	数学	课后服务	道德与法治
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）	外语（英语）	数学	语文	语文
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	语文	体育与健身	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	道德与法治	语文	音乐	自然	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	人工智能基础
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	自然	数学	道德与法治	劳动技术	体育与健身
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	数学	美术	体育与健身	外语（英语）	音乐
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治	信息科技	数学	课后服务
课后服务	15:30-16:30	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	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）	外语（英语）	数学	语文	语文
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	语文	体育与健身	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	道德与法治	语文	音乐	自然	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	人工智能基础
午餐	12:00-12:30	午餐				
午休	12:30-13:00	午休休息				
第五节	13:00-13:35	自然	数学	乐动比赛日	劳动技术	体育与健身
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	数学	美术		外语（英语）	音乐
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治		数学	课后服务
课后服务	15:30-16:30	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	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）	外语（英语）	数学	语文	语文
大课间	9:15-9:47 大课间活动					
第二节	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	语文	体育与健身	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	道德与法治	语文	音乐	自然	数学
课间	11:13-11:25 课间休息					
第四节	11:25-12:00	语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	人工智能基础
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	自然	数学	道德与法治	劳动技术	体育与健身
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	数学	美术	体育与健身	外语（英语）	音乐
课间	14:35-14:47 课间休息					
第七节	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治	信息科技	数学	课后服务
课后服务	15:30-16:30	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	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		外语（英语）	数学	语文	语文
大课间	9:15-9:47		大课间活动			
第二节	9:47-10:22		体育与健身	语文	体育与健身	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	音乐	自然	数学
课间	11:13-11:25		课间休息			
第四节	11:25-12:00		语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	人工智能基础
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		数学	道德与法治	劳动技术	体育与健身
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	六一活动	美术	体育与健身	外语（英语）	音乐
课间	14:35-14:47		课间休息			
第七节	14:47-15:22		道德与法治	信息科技	数学	课后服务
课后服务	15:30-16:30		体育活动（课后服务）	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）	外语（英语）	数学	语文	语文
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	语文	体育与健身	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	道德与法治	语文	音乐	自然	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	人工智能基础
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	自然	数学	道德与法治	劳动技术	体育与健身
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	数学	美术	体育与健身	外语（英语）	音乐
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治	信息科技	数学	课后服务
课后服务	15:30-16:30	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	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）	外语（英语）	数学	语文	
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	语文	体育与健身	
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	道德与法治	语文	音乐	自然	
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	
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	自然	数学	道德与法治	劳动技术	
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	数学	美术	体育与健身	外语（英语）	
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治	信息科技	数学	
课后服务	15:30-16:30	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	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）	外语（英语）	数学	语文	语文
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身	语文	体育与健身	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	道德与法治	语文	音乐	自然	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	语文	语文	外语（英语）	心理/综合实践活动	人工智能基础
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	自然	数学	道德与法治	劳动技术	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	数学	美术	体育与健身	外语（英语）	
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治	信息科技	数学	
课后服务	15:30-16:30	体育活动（课后服务）	体育活动（课后服务）	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）	外语（英语）			
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	外语（英语）	体育与健身			
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	道德与法治	语文			
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	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	自然	数学			
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	数学	美术			
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	体育与健身	道德与法治			
课后服务	15:30-16:30	体育活动（课后服务）	体育活动（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