

四5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	外语（英语）	语文	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	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	外语（英语）	数学	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	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	体育与健身	体育与健身	道德与法治	数学	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	自然	心理/综合实践活动	体育与健身	美术	道德与法治
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐	劳动技术	体育与健身	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）	语文	外语（英语）	语文	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	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	外语（英语）	数学	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	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	体育与健身	体育与健身	道德与法治	数学	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	自然	心理/综合实践活动	体育与健身	美术	道德与法治
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐	劳动技术	体育与健身	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）	语文	外语（英语）	语文	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	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	外语（英语）	数学	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	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	乐动比赛日	体育与健身	道德与法治	数学	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		心理/综合实践活动	体育与健身	美术	道德与法治
课间	14:35-14:47		课间休息			
第七节	14:47-15:22		音乐	劳动技术	体育与健身	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）	语文	外语（英语）	语文	
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	
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	外语（英语）	数学	外语（英语）	
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	
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	体育与健身	体育与健身	道德与法治	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	自然	心理/综合实践活动	体育与健身	美术	
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐	劳动技术	体育与健身	
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	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	外语（英语）	语文	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	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	外语（英语）	数学	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	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	体育与健身	体育与健身	道德与法治	数学	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	自然	心理/综合实践活动	体育与健身	美术	道德与法治
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐	劳动技术	体育与健身	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			外语（英语）	语文	数学
大课间	9:15-9:47			大课间活动		
第二节	9:47-10:22			人工智能基础	信息科技	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			数学	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25			课间休息		
第四节	11:25-12:00			语文	音乐	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		春季综合运动会	道德与法治	数学	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			体育与健身	美术	道德与法治
课间	14:35-14:47			课间休息		
第七节	14:47-15:22			劳动技术	体育与健身	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）	语文	外语（英语）	语文	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	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	外语（英语）	数学	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	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	体育与健身	体育与健身	道德与法治	数学	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	自然	心理/综合实践活动	体育与健身	美术	道德与法治
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐	劳动技术	体育与健身	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）	语文	外语（英语）	语文	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	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	外语（英语）	数学	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	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	体育与健身	体育与健身	道德与法治	数学	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	自然	心理/综合实践活动	体育与健身	美术	道德与法治
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐	劳动技术	体育与健身	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）	语文	外语（英语）	语文	
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	
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	外语（英语）	数学	外语（英语）	
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	
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	体育与健身	体育与健身	道德与法治	数学	
眼操	13:35-13:40	眼保健操				
课间	13:40-14:00	大课间活动	大课间活动	大课间活动		
第六节	14:00-14:35	自然	心理/综合实践活动	体育与健身	美术	
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐	劳动技术	体育与健身	
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			外语（英语）	语文	数学	语文
大课间	9:15-9:47			大课间活动			
第二节	9:47-10:22			人工智能基础	信息科技	语文	数学
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			数学	外语（英语）	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25			课间休息			
第四节	11:25-12:00			语文	音乐	语文	自然
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	数学	体育与健身	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			体育与健身	美术	道德与法治	心理/综合实践活动
课间	14:35-14:47			课间休息			
第七节	14:47-15:22			劳动技术	体育与健身	课后服务	音乐
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	外语（英语）	语文	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	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	外语（英语）	数学	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	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	体育与健身	体育与健身	道德与法治	数学	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	自然	心理/综合实践活动	体育与健身	美术	道德与法治
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐	劳动技术	体育与健身	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）	语文	外语（英语）	语文	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	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	外语（英语）	数学	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	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	体育与健身	体育与健身	乐动比赛日	数学	体育与健身
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	自然	心理/综合实践活动		美术	道德与法治
课间	14:35-14:47	课间休息			课间休息	
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐		体育与健身	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）	语文	外语（英语）	语文	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	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	外语（英语）	数学	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	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	体育与健身	体育与健身	道德与法治	数学	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	自然	心理/综合实践活动	体育与健身	美术	道德与法治
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐	劳动技术	体育与健身	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		语文	外语（英语）	语文	数学
大课间	9:15-9:47		大课间活动			
第二节	9:47-10:22		数学	人工智能基础	信息科技	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		外语（英语）	数学	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25		课间休息			
第四节	11:25-12:00		自然	语文	音乐	语文
午餐	12:00-12:30		六一活动	午餐		
午休	12:30-13:00	午间休息				
第五节	13:00-13:35	体育与健身		道德与法治	数学	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	心理/综合实践活动		体育与健身	美术	道德与法治
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	音乐		劳动技术	体育与健身	
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）	语文	外语（英语）	语文	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	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	外语（英语）	数学	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	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	体育与健身	体育与健身	道德与法治	数学	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	自然	心理/综合实践活动	体育与健身	美术	道德与法治
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐	劳动技术	体育与健身	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）	语文	外语（英语）	语文	
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	
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	外语（英语）	数学	外语（英语）	
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	
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	体育与健身	体育与健身	道德与法治	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	自然	心理/综合实践活动	体育与健身	美术	
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐	劳动技术	体育与健身	
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）	语文	外语（英语）	语文	数学
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学	人工智能基础	信息科技	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	外语（英语）	数学	外语（英语）	外语（英语）
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然	语文	音乐	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	体育与健身	体育与健身	道德与法治	数学	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	自然	心理/综合实践活动	体育与健身	美术	
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐	劳动技术	体育与健身	
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）	语文			
大课间	9:15-9:47	大课间活动				
第二节	9:47-10:22	数学	数学			
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	外语（英语）			
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	道德与法治	自然			
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	体育与健身	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	自然	心理/综合实践活动			
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	外语（英语）	音乐			
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						