

# 五1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）	语文	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	校本课程（体育活动）	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	语文	数学	劳动技术	外语（英语）	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	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
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	音乐	语文	语文	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	数学	外语（英语）	数学	音乐	校本课程
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	自然	道德与法治	道德与法治	美术	课后服务
课后服务	15:30-16:30	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）	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）	体育与健康	校本课程（体育活动）	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	语文	数学	劳动技术	外语（英语）	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	心理/综合实践活动	体育与健康	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	音乐	语文	语文	体育与健康	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	数学	外语（英语）	数学	音乐	校本课程
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	自然	道德与法治	道德与法治	美术	课后服务
课后服务	15:30-16:30	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）	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）	体育与健康	校本课程（体育活动）	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	语文	数学	劳动技术	外语（英语）	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	心理/综合实践活动	体育与健康	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	乐动比赛日	语文	语文	体育与健康	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		外语（英语）	数学	音乐	校本课程
课间	14:35-14:47		课间休息			
第七节	14:47-15:22		道德与法治	道德与法治	美术	课后服务
课后服务	15:30-16:30		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						

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）	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）	体育与健身	校本课程（体育活动）	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	数学	劳动技术	外语（英语）	
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健身	心理/综合实践活动	体育与健身	道德与法治	
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	音乐	语文	语文	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	外语（英语）	数学	音乐	
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	自然	道德与法治	道德与法治	美术	
课后服务	15:30-16:30	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

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）	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）	体育与健康	校本课程（体育活动）	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	语文	数学	劳动技术	外语（英语）	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	心理/综合实践活动	体育与健康	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	音乐	语文	语文	体育与健康	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	数学	外语（英语）	数学	音乐	校本课程
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	自然	道德与法治	道德与法治	美术	课后服务
课后服务	15:30-16:30	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）	数学	语文
大课间	9:15-9:47			大课间活动		
第二节	9:47-10:22			校本课程（体育活动）	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			劳动技术	外语（英语）	数学
课间	11:13-11:25			课间休息		
第四节	11:25-12:00			体育与健身	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		春季综合运动会	语文	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			数学	音乐	校本课程
课间	14:35-14:47			课间休息		
第七节	14:47-15:22			道德与法治	美术	课后服务
课后服务	15:30-16:30			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）	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）	体育与健康	校本课程（体育活动）	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	语文	数学	劳动技术	外语（英语）	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	心理/综合实践活动	体育与健康	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	音乐	语文	语文	体育与健康	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	数学	外语（英语）	数学	音乐	校本课程
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	自然	道德与法治	道德与法治	美术	课后服务
课后服务	15:30-16:30	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）	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）	体育与健康	校本课程（体育活动）	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	语文	数学	劳动技术	外语（英语）	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	心理/综合实践活动	体育与健康	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	音乐	语文	语文	体育与健康	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	数学	外语（英语）	数学	音乐	校本课程
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	自然	道德与法治	道德与法治	美术	课后服务
课后服务	15:30-16:30	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）	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）	体育与健身	校本课程（体育活动）	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	数学	劳动技术	外语（英语）	
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健身	心理/综合实践活动	体育与健身	道德与法治	
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	音乐	语文	语文	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	外语（英语）	数学	音乐	
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	自然	道德与法治	道德与法治	美术	
课后服务	15:30-16:30	课后服务	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

## 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）	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			校本课程（体育活动）	语文	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			劳动技术	外语（英语）	数学	数学
课间	11:13-11:25			课间休息			
第四节	11:25-12:00			体育与健身	道德与法治	自然	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			语文	体育与健身	体育与健身	语文
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	音乐	校本课程	外语（英语）
课间	14:35-14:47			课间休息			
第七节	14:47-15:22			道德与法治	美术	课后服务	道德与法治
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）	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）	体育与健康	校本课程（体育活动）	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	语文	数学	劳动技术	外语（英语）	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	心理/综合实践活动	体育与健康	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	音乐	语文	语文	体育与健康	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	数学	外语（英语）	数学	音乐	校本课程
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	自然	道德与法治	道德与法治	美术	课后服务
课后服务	15:30-16:30	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）	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	校本课程（体育活动）	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	语文	数学	劳动技术	外语（英语）	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	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
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	音乐	语文	乐动比赛日	体育与健身	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	数学	外语（英语）		音乐	校本课程
课间	14:35-14:47	课间休息			课间休息	
第七节	14:47-15:22	自然	道德与法治	美术	课后服务	
课后服务	15:30-16:30	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）	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）	体育与健康	校本课程（体育活动）	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	语文	数学	劳动技术	外语（英语）	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健康	心理/综合实践活动	体育与健康	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	音乐	语文	语文	体育与健康	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	数学	外语（英语）	数学	音乐	校本课程
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	自然	道德与法治	道德与法治	美术	课后服务
课后服务	15:30-16:30	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）	数学	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	校本课程（体育活动）	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		数学	劳动技术	外语（英语）	数学
课间	11:13-11:25		课间休息			
第四节	11:25-12:00		心理/综合实践活动	体育与健身	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		语文	语文	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		外语（英语）	数学	音乐	校本课程
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	道德与法治	道德与法治	美术		
课后服务	15:30-16:30		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）	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	校本课程（体育活动）	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	语文	数学	劳动技术	外语（英语）	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	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
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	音乐	语文	语文	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	数学	外语（英语）	数学	音乐	校本课程
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	自然	道德与法治	道德与法治	美术	课后服务
课后服务	15:30-16:30	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）	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）	体育与健身	校本课程（体育活动）	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	数学	劳动技术	外语（英语）	
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健身	心理/综合实践活动	体育与健身	道德与法治	
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	音乐	语文	语文	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	外语（英语）	数学	音乐	
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	自然	道德与法治	道德与法治	美术	
课后服务	15:30-16:30	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

## 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）	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	校本课程（体育活动）	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	语文	数学	劳动技术	外语（英语）	数学
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	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
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	音乐	语文	语文	体育与健身	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	外语（英语）	数学	音乐	
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	自然	道德与法治	道德与法治	美术	
课后服务	15:30-16:30	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	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	语文	数学			
课间	11:13-11:25	课间休息				
第四节	11:25-12:00	体育与健身	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	音乐	语文			
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	外语（英语）			
课间	14:35-14:47	课间休息				
第七节	14:47-15:22	自然	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