

## 上海市徐汇区康健外国语实验小学一年级周课表

为进一步做好我校新课程新教材实施工作，落实基础教育“规范管理年”行动，规范学校教学管理，现根据“义务教育阶段学校‘晒课表’工作通知”的相关要求，将2024年秋季学期一年级各班每周课表进行公示。

如有建议，可拨打电话（021-54249823），或发送邮件至邮箱（[imlumi@qq.com](mailto:imlumi@qq.com)）。

一 1 班课表（第 1 周 9/2-9/6）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 新生入学仪式 | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 1 周 9/2-9/6）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 新生入学仪式 | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 1 周 9/2-9/6）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 新生入学仪式 | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术•美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术•音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术•美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术•音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 2 周 9/9-9/14）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   | 星期六   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 | 艺术·音乐 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 | 劳动    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 综合实践  |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    | 校本课程  |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    | 科学    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |       |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       | 艺术·美术 |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       | 体育与健康 |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       | 课后服务  |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因中秋节调休，本周六上周一的课。

一 2 班课表（第 2 周 9/9-9/14）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   | 星期六   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    | 体育与健康 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    | 校本课程  |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 | 劳动    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    | 综合实践  |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 | 艺术·美术 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |       |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       | 科学    |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       | 英语    |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       | 课后服务  |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因中秋节调休，本周六上周一的课。

一 3 班课表（第 2 周 9/9-9/14）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   | 星期六   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术·美术 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    | 综合实践  |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    | 校本课程  |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 | 劳动    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 英语    | 道德与法治 | 体育与健康 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |       |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 |       | 艺术·美术 |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       | 科学    |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       | 课后服务  |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因中秋节调休，本周六上周一的课。

一 1 班课表（第 3 周 9/16-9/20）

|                   | 时间          | 星期一  | 星期二  | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|------|------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 中秋放假 | 中秋放假 | 语文    | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |      |      |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  |      |      | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |      |      |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |      |      |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 |      |      | 语文    | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |      |      |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 |      |      | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |      |      |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |      |      |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 |      |      | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |      |      |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |      |      |       |       |       |
| 第六节               | 14:00-14:35 |      |      | 科学    | 道德与法治 | 课后服务  |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |      |      |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 课后服务 | 课后服务 |       |       |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |      |      |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 |      |      |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因中秋节，星期一和星期二休息。



一 2 班课表（第 3 周 9/16-9/20）

|                   | 时间          | 星期一  | 星期二  | 星期三 | 星期四   | 星期五   |       |       |
|-------------------|-------------|------|------|-----|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 中秋放假 | 中秋放假 | 数学  | 体育与健康 | 语文    |       |       |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |      |      |     |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  |      |      |     |       | 校本课程  | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |      |      |     |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |      |      |     |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 |      |      |     |       | 语文    | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |      |      |     |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 |      |      |     |       | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |      |      |     |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |      |      |     |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 |      |      |     |       | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |      |      |     |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |      |      |     |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 |      |      |     |       | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |      |      |     |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 |      |      |     |       | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |      |      |     |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 |      |      |     |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因中秋节，星期一和星期二休息。

一 3 班课表（第 3 周 9/16-9/20）

|                   | 时间          | 星期一  | 星期二  | 星期三  | 星期四   | 星期五   |       |       |
|-------------------|-------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 中秋放假 | 中秋放假 | 校本课程 | 体育与健康 | 艺术•美术 |       |       |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |      |      |      |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  |      |      |      |       | 语文    | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |      |      |      |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |      |      |      |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 |      |      |      |       | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |      |      |      |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 |      |      |      |       | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |      |      |      |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |      |      |      |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 |      |      |      |       | 艺术•音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |      |      |      |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |      |      |      |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 |      |      |      |       | 体育与健康 | 艺术•音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |      |      |      |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 |      |      |      |       | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |      |      |      |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 |      |      |      |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因中秋节，星期一和星期二休息。

— 1 班课表（第 4 周 9/23-9/29）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   | 星期天   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期五的课。

一 2 班课表（第 4 周 9/23-9/29）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   | 星期天   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期五的课。

一 3 班课表（第 4 周 9/23-9/29）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   | 星期天   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术·美术 | 艺术·美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 英语    | 道德与法治 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 |       |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节调休，星期天上星期五的课。

一 1 班课表（第 5 周 9/30-10/4）

|                   | 时间          | 星期一   | 星期二  | 星期三  | 星期四  | 星期五  |
|-------------------|-------------|-------|------|------|------|------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 迎国庆活动 | 国庆放假 | 国庆放假 | 国庆放假 | 国庆放假 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |       |      |      |      |      |
| 第二节               | 9:30-10:05  |       |      |      |      |      |
| 课间                | 10:05-10:15 |       |      |      |      |      |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |       |      |      |      |      |
| 第三节               | 10:20-10:55 |       |      |      |      |      |
| 课间                | 10:55-11:05 |       |      |      |      |      |
| 第四节               | 11:05-11:40 |       |      |      |      |      |
| 午餐                | 11:40-12:10 |       |      |      |      |      |
| 午休                | 12:10-13:05 |       |      |      |      |      |
| 第五节               | 13:05-13:40 |       |      |      |      |      |
| 课间                | 13:40-13:50 |       |      |      |      |      |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |       |      |      |      |      |
| 第六节               | 14:00-14:35 |       |      |      |      |      |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |       |      |      |      |      |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 |       |      |      |      |      |
| 课间                | 15:20-15:30 |       |      |      |      |      |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务  |      |      |      |      |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期二到星期四休息。

一 2 班课表（第 5 周 9/30-10/4）

|                   | 时间          | 星期一   | 星期二  | 星期三  | 星期四  | 星期五  |
|-------------------|-------------|-------|------|------|------|------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 迎国庆活动 | 国庆放假 | 国庆放假 | 国庆放假 | 国庆放假 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |       |      |      |      |      |
| 第二节               | 9:30-10:05  |       |      |      |      |      |
| 课间                | 10:05-10:15 |       |      |      |      |      |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |       |      |      |      |      |
| 第三节               | 10:20-10:55 |       |      |      |      |      |
| 课间                | 10:55-11:05 |       |      |      |      |      |
| 第四节               | 11:05-11:40 |       |      |      |      |      |
| 午餐                | 11:40-12:10 |       |      |      |      |      |
| 午休                | 12:10-13:05 |       |      |      |      |      |
| 第五节               | 13:05-13:40 |       |      |      |      |      |
| 课间                | 13:40-13:50 |       |      |      |      |      |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |       |      |      |      |      |
| 第六节               | 14:00-14:35 |       |      |      |      |      |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |       |      |      |      |      |
| 第七节               | 14:45-15:20 |       |      |      |      |      |
| 课间                | 15:20-15:30 |       |      |      |      |      |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务  |      |      |      |      |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期二到星期四休息。

一 3 班课表（第 5 周 9/30-10/4）

|                   | 时间          | 星期一   | 星期二  | 星期三  | 星期四  | 星期五  |
|-------------------|-------------|-------|------|------|------|------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 迎国庆活动 | 国庆放假 | 国庆放假 | 国庆放假 | 国庆放假 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |       |      |      |      |      |
| 第二节               | 9:30-10:05  |       |      |      |      |      |
| 课间                | 10:05-10:15 |       |      |      |      |      |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |       |      |      |      |      |
| 第三节               | 10:20-10:55 |       |      |      |      |      |
| 课间                | 10:55-11:05 |       |      |      |      |      |
| 第四节               | 11:05-11:40 |       |      |      |      |      |
| 午餐                | 11:40-12:10 |       |      |      |      |      |
| 午休                | 12:10-13:05 |       |      |      |      |      |
| 第五节               | 13:05-13:40 |       |      |      |      |      |
| 课间                | 13:40-13:50 |       |      |      |      |      |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |       |      |      |      |      |
| 第六节               | 14:00-14:35 |       |      |      |      |      |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |       |      |      |      |      |
| 第七节               | 14:45-15:20 |       |      |      |      |      |
| 课间                | 15:20-15:30 |       |      |      |      |      |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务  |      |      |      |      |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期二到星期四休息。



一 1 班课表（第 6 周 10/7-10/12）

|                   | 时间          | 星期一  | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   | 星期六    |
|-------------------|-------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 国庆放假 | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 | 艺术·音乐  |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |      |       |       |       |       |        |
| 第二节               | 9:30-10:05  |      | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 | 劳动     |
| 课间                | 10:05-10:15 |      |       |       |       |       |        |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |      |       |       |       |       |        |
| 第三节               | 10:20-10:55 |      | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 综合实践活动 |
| 课间                | 10:55-11:05 |      |       |       |       |       |        |
| 第四节               | 11:05-11:40 |      | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    | 校本课程   |
| 午餐                | 11:40-12:10 |      |       |       |       |       |        |
| 午休                | 12:10-13:05 |      |       |       |       |       |        |
| 第五节               | 13:05-13:40 |      | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    | 科学     |
| 课间                | 13:40-13:50 |      |       |       |       |       |        |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |      |       |       |       | 课后服务  |        |
| 第六节               | 14:00-14:35 |      | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       | 艺术·美术  |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |      |       |       |       |       |        |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 课后服务 | 课后服务  | 课后服务  | 体育与健康 |       |        |
| 课间                | 15:20-15:30 |      |       |       |       |       |        |
| 课后服务              | 15:30-18:00 |      |       |       |       | 课后服务  |        |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一休息，星期六上星期一的课。

一 2 班课表（第 6 周 10/7-10/12）

|                   | 时间          | 星期一  | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   | 星期六    |
|-------------------|-------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 国庆放假 | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    | 体育与健康  |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |      |       |       |       |       |        |
| 第二节               | 9:30-10:05  |      | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    | 校本课程   |
| 课间                | 10:05-10:15 |      |       |       |       |       |        |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |      |       |       |       |       |        |
| 第三节               | 10:20-10:55 |      | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 | 劳动     |
| 课间                | 10:55-11:05 |      |       |       |       |       |        |
| 第四节               | 11:05-11:40 |      | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    | 综合实践活动 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |      |       |       |       |       |        |
| 午休                | 12:10-13:05 |      |       |       |       |       |        |
| 第五节               | 13:05-13:40 |      | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 | 艺术·美术  |
| 课间                | 13:40-13:50 |      |       |       |       |       |        |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |      |       |       |       | 课后服务  |        |
| 第六节               | 14:00-14:35 |      | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       | 科学     |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |      |       |       |       |       |        |
| 第七节               | 14:45-15:20 |      | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       | 英语     |
| 课间                | 15:20-15:30 |      |       |       |       |       |        |
| 课后服务              | 15:30-18:00 |      |       |       |       | 课后服务  |        |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一休息，星期六上星期一的课。

一 3 班课表（第 6 周 10/7-10/12）

|                   | 时间          | 星期一  | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   | 星期六    |       |
|-------------------|-------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 国庆放假 | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术·美术 | 语文     |       |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |      |       |       |       |       |        |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  |      | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    | 综合实践活动 |       |
| 课间                | 10:05-10:15 |      |       |       |       |       |        |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |      |       |       |       |       |        |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 |      | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    | 校本课程   |       |
| 课间                | 10:55-11:05 |      |       |       |       |       |        |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 |      | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 | 劳动     |       |
| 午餐                | 11:40-12:10 |      |       |       |       |       |        |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |      |       |       |       |       |        |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 |      | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 英语    | 道德与法治 | 体育与健康  |       |
| 课间                | 13:40-13:50 |      |       |       |       |       |        |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |      |       |       |       | 课后服务  |        |       |
| 第六节               | 14:00-14:35 |      | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 |       |        | 艺术·美术 |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |      |       |       |       |       |        |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 |      | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |        | 科学    |
| 课间                | 15:20-15:30 |      |       |       |       |       |        |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 |      |       |       |       | 课后服务  |        |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。因国庆节，本周星期一休息，星期六上星期一的课。

一 1 班课表（第 7 周 10/14-10/18）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

一 2 班课表（第 7 周 10/14-10/18）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

一 3 班课表（第 7 周 10/14-10/18）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术·美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。本周会根据天气情况，安排某一上午半天进行校运动会。

一 1 班课表（第 8 周 10/21-10/25）

|                   | 时间          | 星期一      | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|----------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 秋季社会实践活动 | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |          |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  |          | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |          |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |          |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 |          | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |          |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 |          | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |          |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |          |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 |          | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |          |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |          |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 |          | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |          |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 |          |       | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |
| 课间                | 15:20-15:30 |          |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务     |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 8 周 10/21-10/25）

|                   | 时间          | 星期一      | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|----------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 秋季社会实践活动 | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |          |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  |          | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |          |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |          |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 |          | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |          |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 |          | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |          |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |          |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 |          | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |          |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |          |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 |          | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |          |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 |          | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |          |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务     |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。



一 3 班课表（第 8 周 10/21-10/25）

|                   | 时间          | 星期一      | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|----------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 秋季社会实践活动 | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术•美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |          |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  |          | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |          |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |          |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 |          | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |          |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 |          | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |          |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |          |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 |          | 体育与健康 | 艺术•音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |          |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |          |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 |          | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术•音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |          |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 |          | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |          |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务     |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 9 周 10/28-11/1）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 9 周 10/28-11/1）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 9 周 10/28-11/1）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术·美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 10 周 11/4-11/8）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 10 周 11/4-11/8）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 10 周 11/4-11/8）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术·美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 11 周 11/11-11/15）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。



一 2 班课表（第 11 周 11/11-11/15）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一3班课表（第11周 11/11-11/15）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术·美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 12 周 11/18-11/22）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 12 周 11/18-11/22）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 12 周 11/18-11/22）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术·美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 13 周 11/25-11/29）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 13 周 11/25-11/29）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 13 周 11/25-11/29）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术·美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。



一 1 班课表（第 14 周 12/2-12/6）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 14 周 12/2-12/6）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 14 周 12/2-12/6）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术·美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 15 周 12/9-12/13）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 15 周 12/9-12/13）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 15 周 12/9-12/13）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术·美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 16 周 12/16-12/20）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 16 周 12/16-12/20）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。



一 3 班课表（第 16 周 12/16-12/20）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术•美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术•音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术•美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术•音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 17 周 12/23-12/27）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学    | 语文    | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 17 周 12/23-12/27）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一3班课表（第17周 12/23-12/27）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 艺术·美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 18 周 12/30-1/3）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二               | 星期三  | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------------------|------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学                | 元旦放假 | 数学    | 道德与法治 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |                   |      |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐             |      | 校本课程  | 体育与健康 |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |                   |      |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |                   |      |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语                |      | 语文    | 艺术·美术 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |                   |      |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文                |      | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |                   |      |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |                   |      |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 动物大联欢（元旦<br>迎新活动） |      | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |                   |      |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |                   |      |       |       |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  |                   |      | 道德与法治 | 课后服务  |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |                   |      |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务              |      | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |                   |      |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |                   |      |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。星期三元旦放假。

一 2 班课表（第 18 周 12/30-1/3）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二               | 星期三  | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------------------|------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语                | 元旦放假 | 体育与健康 | 语文    |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |                   |      |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康             |      | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |                   |      |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |                   |      |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学                |      | 语文    | 体育与健康 |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |                   |      |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文                |      | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |                   |      |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |                   |      |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 动物大联欢（元旦<br>迎新活动） |      | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |                   |      |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |                   |      |       |       |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     |                   |      | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |                   |      |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务              | 课后服务 |       |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |                   |      |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |                   |      |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。星期三元旦放假。

一 3 班课表（第 18 周 12/30-1/3）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二               | 星期三  | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------------------|------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文                | 元旦放假 | 体育与健康 | 艺术·美术 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |                   |      |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学                |      | 语文    | 数学    |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |                   |      |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |                   |      |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文                |      | 语文    | 语文    |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |                   |      |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语                |      | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |                   |      |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |                   |      |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 动物大联欢（元旦<br>迎新活动） |      | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |                   |      |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |                   |      |       |       |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  |                   |      | 艺术·音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |                   |      |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务              | 课后服务 |       |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |                   |      |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |                   |      |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。星期三元旦放假。

一 1 班课表（第 19 周 1/6-1/10）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 艺术·音乐  | 数学    | 语文    | 数学    | 期末游园会 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 劳动     | 艺术·音乐 | 数学    | 校本课程  |       |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 综合实践活动 | 英语    | 语文    | 语文    |       |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 校本课程   | 语文    | 英语    | 语文    | 语文    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 科学     | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文    |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 | 体育与健康  | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。



一 2 班课表（第 19 周 1/6-1/10）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 体育与健康  | 英语    | 数学    | 体育与健康 | 期末游园会 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 校本课程   | 体育与健康 | 校本课程  | 语文    |       |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动     | 数学    | 语文    | 语文    |       |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 综合实践活动 | 语文    | 语文    | 艺术·美术 | 数学    |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 艺术·美术  | 语文    | 科学    | 艺术·音乐 | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 科学     | 艺术·音乐 | 体育与健康 | 道德与法治 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 英语     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 19 周 1/6-1/10）

|                   | 时间          | 星期一    | 星期二   | 星期三   | 星期四   | 星期五   |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文     | 语文    | 校本课程  | 体育与健康 | 期末游园会 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |        |       |       |       |       |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 综合实践活动 | 数学    | 语文    | 语文    |       |
| 课间                | 10:05-10:15 |        |       |       |       |       |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |        |       |       |       |       |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 校本课程   | 语文    | 语文    | 语文    |       |
| 课间                | 10:55-11:05 |        |       |       |       |       |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动     | 英语    | 数学    | 科学    | 体育与健康 |
| 午餐                | 11:40-12:10 |        |       |       |       |       |
| 午休                | 12:10-13:05 |        |       |       |       |       |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康  | 体育与健康 | 艺术·音乐 | 英语    | 道德与法治 |
| 课间                | 13:40-13:50 |        |       |       |       |       |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |        |       |       |       | 课后服务  |
| 第六节               | 14:00-14:35 | 艺术·美术  | 道德与法治 | 体育与健康 | 艺术·音乐 |       |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |        |       |       |       |       |
| 第七节               | 14:45-15:20 | 科学     | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  |       |
| 课间                | 15:20-15:30 |        |       |       |       |       |
| 课后服务              | 15:30-18:00 | 课后服务   |       |       |       |       |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 1 班课表（第 20 周 1/13-1/17）

|                   | 时间          | 星期一   | 星期二 | 星期三  | 星期四   | 星期五 |
|-------------------|-------------|-------|-----|------|-------|-----|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 语文    | 科技节 | 校本课程 | 体育与健康 | 休業式 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |       |     |      |       |     |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 数学    |     | 校本课程 | 校本课程  |     |
| 课间                | 10:05-10:15 |       |     |      |       |     |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |       |     |      |       |     |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 英语    |     | 校本课程 | 劳动    |     |
| 课间                | 10:55-11:05 |       |     |      |       |     |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 体育与健康 |     |      |       |     |
| 午餐                | 11:40-12:10 |       |     |      |       |     |
| 午休                | 12:10-13:05 |       |     |      |       |     |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 劳动    |     |      |       |     |
| 课间                | 13:40-13:50 |       |     |      |       |     |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |       |     |      |       |     |
| 第六节               | 14:00-14:35 |       |     |      |       |     |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |       |     |      |       |     |
| 周一第七节<br>周二课后服务   | 14:45-15:20 |       |     |      |       |     |
| 课间                | 15:20-15:30 |       |     |      |       |     |
| 课后服务              | 15:30-18:00 |       |     |      |       |     |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 2 班课表（第 20 周 1/13-1/17）

|                   | 时间          | 星期一   | 星期二 | 星期三  | 星期四   | 星期五 |
|-------------------|-------------|-------|-----|------|-------|-----|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 数学    | 科技节 | 校本课程 | 体育与健康 | 休业式 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |       |     |      |       |     |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 英语    |     | 校本课程 | 校本课程  |     |
| 课间                | 10:05-10:15 |       |     |      |       |     |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |       |     |      |       |     |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 体育与健康 |     | 校本课程 | 劳动    |     |
| 课间                | 10:55-11:05 |       |     |      |       |     |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 劳动    |     |      |       |     |
| 午餐                | 11:40-12:10 |       |     |      |       |     |
| 午休                | 12:10-13:05 |       |     |      |       |     |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 语文    |     |      |       |     |
| 课间                | 13:40-13:50 |       |     |      |       |     |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |       |     |      |       |     |
| 第六节               | 14:00-14:35 |       |     |      |       |     |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |       |     |      |       |     |
| 第七节               | 14:45-15:20 |       |     |      |       |     |
| 课间                | 15:20-15:30 |       |     |      |       |     |
| 课后服务              | 15:30-18:00 |       |     |      |       |     |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。

一 3 班课表（第 20 周 1/13-1/17）

|                   | 时间          | 星期一   | 星期二 | 星期三  | 星期四   | 星期五 |
|-------------------|-------------|-------|-----|------|-------|-----|
| 第一节               | 8:25-9:00   | 英语    | 科技节 | 校本课程 | 体育与健康 | 休業式 |
| 大课间休息<br>(含升旗、早操) | 9:00-9:30   |       |     |      |       |     |
| 第二节               | 9:30-10:05  | 语文    |     | 校本课程 | 校本课程  |     |
| 课间                | 10:05-10:15 |       |     |      |       |     |
| 眼保健操              | 10:15-10:20 |       |     |      |       |     |
| 第三节               | 10:20-10:55 | 劳动    |     | 校本课程 | 劳动    |     |
| 课间                | 10:55-11:05 |       |     |      |       |     |
| 第四节               | 11:05-11:40 | 数学    |     |      |       |     |
| 午餐                | 11:40-12:10 |       |     |      |       |     |
| 午休                | 12:10-13:05 |       |     |      |       |     |
| 第五节               | 13:05-13:40 | 体育与健康 |     |      |       |     |
| 课间                | 13:40-13:50 |       |     |      |       |     |
| 室内操眼保健操           | 13:50-14:00 |       |     |      |       |     |
| 第六节               | 14:00-14:35 |       |     |      |       |     |
| 课间休息              | 14:35-14:45 |       |     |      |       |     |
| 第七节               | 14:45-15:20 |       |     |      |       |     |
| 课间                | 15:20-15:30 |       |     |      |       |     |
| 课后服务              | 15:30-18:00 |       |     |      |       |     |

注：实际情况按课程实施办法要求动态调整。