

第一周

—1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

—2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	道德与法治	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	科学	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	数学	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	科学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第二周

—1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

—2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	语文	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	道德与法治	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	体育与健康	艺术·音乐	艺术·音乐	科学	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	数学	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	科学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第三周

一1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

一2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第四周

—1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

—2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第五周

—1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

—2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第六周

—1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

—2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第七周

—1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

—2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第八周

一1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

一2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第九周

一1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整
本周三4月16日全校春季社会实践活动

一2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整
本周三4月16日全校春季社会实践活动

第十周

—1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

—2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第十一周

一1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

一2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第十二周

一1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

一2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第十三周

—1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

—2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第十四周

一1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

一2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第十五周

一1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

一2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第十六周

一1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

一2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第十七周

一1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

一2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第十八周

—1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

—2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第十九周

一1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

一2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

第二十周

一1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	体育与健康	数学	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	语文	语文	科学	外语
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	数学	科学	艺术·音乐	艺术·美术	数学
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	艺术·音乐	语文	语文	校本课程	体育与健康
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	艺术·美术	道德与法治	劳动	语文	综合实践活动
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	外语	校本课程	体育与健康	道德与法治	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	体育与健康	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

一2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20~8:55	校本课程	外语	语文	语文	语文
大课间体育活动	8:55~9:25					
第二节	9:27~10:02	语文	校本课程	语文	道德与法治	数学
课间	10:02~10:12					
第三节	10:14~10:49	语文	科学	数学	外语	艺术·美术
眼保健操	10:49~10:54					
课间	10:54~11:04					
第四节	11:06~11:41	道德与法治	语文	体育与健康	劳动	综合实践活动
午餐	11:41~12:05					
午间劳动	12:05~12:15					
午休	12:15~13:00					
课间	13:00~13:10					
第五节	13:12~13:47	科学	艺术·音乐	艺术·音乐	语文	体育与健康
课间	13:47~13:57					
第六节	13:59~14:34	体育与健康	校本课程	艺术·美术	体育与健康	课后服务
室内操、眼保健操	14:34~14:44					
课间	14:44~14:54					
第七节	14:56~15:31	数学	课后服务			
课后服务	15:31~18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整