

徐汇区田林第三小学2025学年第一学期

一年级1班课表

周次：第一周（9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第二周（9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第三周（9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第四周（9/22-9/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第五周（9/29-10/3）

	时间	星期日	星期一	星期二	星期三
第一节	08:20-08:55	艺术•美术	校本课程	艺术•美术	国庆放假
课间	08:55-09:05	课间			
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	语文	艺术•音乐	语文	
大课间	09:45-10:20	大课间			
第三节	10:20-10:55	数学	语文	数学	
课间	10:55-11:05	课间			
第四节	11:05-11:40	英语	语文	英语	
中午	11:40-12:10	午餐			
	12:10-13:00	午休			
课间	13:00-13:10	课间			
第五节	13:10-13:45	校本课程	英语	校本课程	
课间	13:45-13:55	课间			
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	劳动	体育与健康	劳动	
课间	14:35-14:45	课间			
第七节	14:45-15:20	课后服务	科学	课后服务	
课间	15:20-15:30		课间		
课后服务	15:30-17:30		课后服务		
	17:30-18:00				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第六周（10/6-10/11）

	时间	星期一-星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	08:20-08:55	国庆放假	艺术•美术	语文	秋游
课间	08:55-09:05		课间		
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45		语文	科学	
大课间	09:45-10:20		大课间		
第三节	10:20-10:55		语文	道法与法治	
课间	10:55-11:05		课间		
第四节	11:05-11:40		数学	体育与健康	
中午	11:40-12:10		午餐		
	12:10-13:00		午休		
课间	13:00-13:10		课间		
第五节	13:10-13:45		道德与法治	校本课程	
课间	13:45-13:55		课间		
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35		体育与健康	课后服务	
课间	14:35-14:45		课间		
第七节	14:45-15:20		课后服务		
课间	15:20-15:30				
课后服务	15:30-17:30				
	17:30-18:00				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第七周（10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第八周（10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第九周（10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十周（11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十一周（11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十二周（11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十三周（11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十四周（12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十五周（12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十六周（12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十七周（12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十八周（12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	元旦放假	语文	
课间	08:55-09:05	课间				课间	
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐		科学	
大课间	09:45-10:20	大课间				大课间	
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学		道法与法治	
课间	10:55-11:05	课间				课间	
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文		体育与健康	
中午	11:40-12:10	午餐				午餐	
	12:10-13:00	午休				午休	
课间	13:00-13:10	课间				课间	
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康		校本课程	
课间	13:45-13:55	课间				课间	
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动		课后服务	
课间	14:35-14:45	课间					
第七节	14:45-15:20	科学	课后服务	课后服务			
课间	15:20-15:30	课间					
课后服务	15:30-17:30	课后服务					
	17:30-18:00						

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第十九周（1/5-1/9）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第二十周（1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第二十一周（1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。

周次：第二十二周（1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:20-08:55	校本课程	艺术•美术	语文	艺术•美术	语文
课间	08:55-09:05	课间				
第二节 (含眼保健操)	09:05-09:45	艺术•音乐	语文	艺术•音乐	语文	科学
大课间	09:45-10:20	大课间				
第三节	10:20-10:55	语文	数学	数学	语文	道法与法治
课间	10:55-11:05	课间				
第四节	11:05-11:40	语文	英语	语文	数学	体育与健康
中午	11:40-12:10	午餐				
	12:10-13:00	午休				
课间	13:00-13:10	课间				
第五节	13:10-13:45	英语	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
课间	13:45-13:55	课间				
第六节 (含眼保健操)	13:55-14:35	体育与健康	劳动	综合实践活动	体育与健康	课后服务
课间	14:35-14:45	课间				
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	课间				
课后服务	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整。