

徐汇区田林第三小学2025学年第一学期

五年级3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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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-星期五 |
|----------------|-------------|-------|-------|-------|---------|
| 第一节            | 08:20-08:55 | 数学    | 校本课程  | 数学    | 国庆放假    |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |         |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 语文    | 体育与健身 | 语文    |         |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |         |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 体育与健身 | 数学    | 体育与健身 |         |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |         |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 语文    |         |
| 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 | 美术    | 英语    | 美术    |         |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |         |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 英语    | 道德与法治 | 英语    |         |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |         |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 自然    | 劳动技术  | 自然    |         |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |         |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 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    | 语文    | 数学     | 秋游  |
| 课间                            | 08:55-09:05 |         | 课间    |        |     |
| 第二节<br><small>(含眼保健操)</small> | 09:05-09:45 |         | 道德与法治 | 体育与健身  |     |
| 大课间                           | 09:45-10:20 |         | 大课间   |        |     |
| 第三节                           | 10:20-10:55 |         | 数学    | 语文     |     |
| 课间                            | 10:55-11:05 |         | 课间    |        |     |
| 第四节                           | 11:05-11:40 |         | 校本课程  | 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 |         | 英语    | 校本课程   |     |
| 课间                            | 13:45-13:55 |         | 课间    |        |     |
| 第六节<br><small>(含眼保健操)</small> | 13:55-14:35 |         | 体育与健身 | 综合实践活动 |     |
| 课间                            | 14:35-14:45 |         | 课间    |        |     |
| 第七节                           | 14:45-15:20 |         | 音乐    | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 元旦放假 | 数学    |  |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |      | 课间    |  |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    |      | 体育与健身 |  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |      | 大课间   |  |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    |      | 语文    |  |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |      | 课间    |  |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  |      | 英语    |  |
| 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    | 美术    | 道德与法治 |      | 校本课程  |  |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |      | 课间    |  |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    |      | 自然    |  |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |      | 课间    |  |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    |      | 课后服务  |  |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |      |       |  |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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  | 数学    | 英语    | 语文    | 数学     |
| 课间             | 08:55-09:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第二节<br>(含眼保健操) | 09:05-09:45 | 体育与健身 | 语文    | 语文    | 道德与法治 | 体育与健身  |
| 大课间            | 09:45-10:20 | 大课间   |       |       |       |        |
| 第三节            | 10:20-10:55 | 数学    | 体育与健身 | 数学    | 数学    | 语文     |
| 课间             | 10:55-11:05 | 课间    |       |       |       |        |
| 第四节            | 11:05-11:40 | 语文    | 语文    | 校本课程  | 校本课程  | 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 | 英语    | 美术    | 道德与法治 | 英语    | 校本课程   |
| 课间             | 13:45-13:55 | 课间    |       |       |       |        |
| 第六节<br>(含眼保健操) | 13:55-14:35 | 道德与法治 | 英语    | 音乐    | 体育与健身 | 综合实践活动 |
| 课间             | 14:35-14:45 | 课间    |       |       |       |        |
| 第七节            | 14:45-15:20 | 劳动技术  | 自然    | 自然    | 音乐    | 课后服务   |
| 课间             | 15:20-15:30 | 课间    |       |       |       |        |
| 课后服务           | 15:30-17:30 | 课后服务  | 课后服务  | 课后服务  | 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。