

一3班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	开学第1课	体育与健康	语文	数学	语文
2	09:05-09:40		科学	语文	语文	艺术·美术
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文	科学
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	我爱我班
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐	数学
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

一3班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学	语文
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文	艺术·美术
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文	科学
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	我爱我班
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐	数学
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

一3班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学	语文
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文	艺术·美术
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文	科学
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	我爱我班
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐	数学
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

一3班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学	语文
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文	艺术·美术
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文	科学
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	我爱我班
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐	数学
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

一3班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学	语文
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文	艺术·美术
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文	科学
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	我爱我班
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	数学节闭幕
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐	
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

一3班		周二	周三	周四	周五	
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	体育与健康	语文	数学	春季运动会	
2	09:05-09:40	科学	语文	语文		
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	语文	外语	外语		
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	语文	数学	语文		
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	春季运动会	
5	13:15-13:50	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康		
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐		
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务		
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务		

一3班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学	语文
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文	艺术·美术
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文	科学
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	我爱我班
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐	数学
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

一3班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学	语文
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文	艺术·美术
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文	科学
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	我爱我班
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐	数学
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

一3班		周一	周二	周三	周四
08:10-08:20 课前准备					
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）					
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语
11:10-11:15 眼保健操					
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文
11:55-12:15 午餐					
12:15-12:50 午休(棋类活动)					
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康
13:50-13:55 室内操					
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐
14:50-14:55 眼保健操					
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

一3班		周三	周四	周五	周六
08:10-08:20 课前准备					春季实践活动
1	08:20-08:55	语文	数学	语文	
2	09:05-09:40	语文	语文	艺术·美术	
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）					
3	10:25-11:00	外语	外语	体育与健康	
11:10-11:15 眼保健操					
4	11:15-11:50	数学	语文	科学	
11:55-12:15 午餐					
12:15-12:50 午休(棋类活动)					
12:50-13:10(午会)		红领巾广播	卫生 心理广播	我爱我班	
5	13:15-13:50	艺术·音乐	体育与健康	校本课程	
13:50-13:55 室内操					
6	14:05-14:40	体育与健康	艺术·音乐	数学	
14:50-14:55 眼保健操					
14:55-15:30		课后服务	课后服务		
15:35-16:30		课后服务	课后服务		

一3班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学	语文
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文	艺术·美术
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文	科学
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	我爱我班
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐	数学
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

一3班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学	语文
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文	艺术·美术
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文	科学
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	我爱我班
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐	数学
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

一3班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学	语文
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文	艺术·美术
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文	科学
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	我爱我班
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐	数学
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

一3班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学	语文
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文	艺术·美术
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文	科学
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	我爱我班
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐	数学
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

一3班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学	语文
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文	艺术·美术
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文	科学
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	我爱我班
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	乐动比赛
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐	
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

一3班		周一	周二	周三	周四
08:10-08:20 课前准备					
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）					
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语
11:10-11:15 眼保健操					
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文
11:55-12:15 午餐					
12:15-12:50 午休(棋类活动)					
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康
13:50-13:55 室内操					
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐
14:50-14:55 眼保健操					
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

一3班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	校本课程	体育与健康	语文	数学	暑期作业指导
2	09:05-09:40	语文	科学	语文	语文	暑期作业指导
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	艺术·美术	语文	外语	外语	暑期作业指导
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	道德与法治	语文	数学	语文	
11:55-12:15 午餐						
12:15-12:50 午休(棋类活动)						
12:50-13:10(午会)		行规教育	专题教育 新书推荐	红领巾广播	卫生 心理广播	
5	13:15-13:50	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	劳动	综合实践活动	体育与健康	艺术·音乐	
14:50-14:55 眼保健操						
14:55-15:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

一3班		周一	周二
08:10-08:20 课前准备			
1	08:20-08:55	暑期生活指导	结业式
2	09:05-09:40	安全教育	
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）			
3	10:25-11:00	保护视力讲座	
11:10-11:15 眼保健操			
4	11:15-11:50		
11:55-12:15 午餐			
12:15-12:50 午休(棋类活动)			
12:50-13:10(午会)			
5	13:15-13:50		
13:50-13:55 室内操			
6	14:05-14:40		
14:50-14:55 眼保健操			
14:55-15:30			
15:35-16:30			