

四5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	语文	数学
2	09:05-09:40		信息科技	外语	艺术·音乐	自然
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语	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	我爱我班
5	13:15-13:50	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康	外语
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

四5班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	外语	体育与健康	语文	语文	数学
2	09:05-09:40	人工智能基础	信息科技	外语	艺术·音乐	自然
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语	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	我爱我班
5	13:15-13:50	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康	外语
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

四5班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	外语	体育与健康	语文	语文	数学
2	09:05-09:40	人工智能基础	信息科技	外语	艺术·音乐	自然
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语	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	我爱我班
5	13:15-13:50	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康	外语
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

四5班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	外语	体育与健康	语文	语文	数学
2	09:05-09:40	人工智能基础	信息科技	外语	艺术·音乐	自然
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语	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	我爱我班
5	13:15-13:50	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康	外语
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

四5班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	外语	体育与健康	语文	语文	数学
2	09:05-09:40	人工智能基础	信息科技	外语	艺术·音乐	自然
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语	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	我爱我班
5	13:15-13:50	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治	数学节闭幕
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康	
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

四5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	语文	春季运动会	
2	09:05-09:40	信息科技	外语	艺术·音乐		
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	数学	体育与健康	数学		
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	外语	语文	外语		
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	艺术·音乐	数学	道德与法治		
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	语文	艺术·美术	体育与健康		
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	道德与法治	自然	劳动技术		
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务		

四5班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	外语	体育与健康	语文	语文	数学
2	09:05-09:40	人工智能基础	信息科技	外语	艺术·音乐	自然
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语	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	我爱我班
5	13:15-13:50	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康	外语
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

四5班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	外语	体育与健康	语文	语文	数学
2	09:05-09:40	人工智能基础	信息科技	外语	艺术·音乐	自然
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语	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	我爱我班
5	13:15-13:50	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康	外语
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

四5班		周一	周二	周三	周四
08:10-08:20 课前准备					
1	08:20-08:55	外语	体育与健康	语文	语文
2	09:05-09:40	人工智能基础	信息科技	外语	艺术·音乐
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）					
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学
11:10-11:15 眼保健操					
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语
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	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治
13:50-13:55 室内操					
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康
14:50-14:55 眼保健操					
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

四5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	语文	数学	
2	09:05-09:40	外语	艺术·音乐	自然	
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）					
3	10:25-11:00	体育与健康	数学	体育与健康	
11:10-11:15 眼保健操					
4	11:15-11:50	语文	外语	语文	
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	数学	道德与法治	校本课程	
13:50-13:55 室内操					
6	14:05-14:40	艺术·美术	体育与健康	外语	
14:50-14:55 眼保健操					
7	14:55-15:30	自然	劳动技术		
15:35-16:30		课后服务	课后服务		

四5班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	外语	体育与健康	语文	语文	数学
2	09:05-09:40	人工智能基础	信息科技	外语	艺术·音乐	自然
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语	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	我爱我班
5	13:15-13:50	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康	外语
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

四5班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	外语	体育与健康	语文	语文	数学
2	09:05-09:40	人工智能基础	信息科技	外语	艺术·音乐	自然
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语	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	我爱我班
5	13:15-13:50	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康	外语
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

四5班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	外语	体育与健康	语文	语文	数学
2	09:05-09:40	人工智能基础	信息科技	外语	艺术·音乐	自然
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语	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	我爱我班
5	13:15-13:50	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治	乐动比赛
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康	
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

四5班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	外语	体育与健康	语文	语文	数学
2	09:05-09:40	人工智能基础	信息科技	外语	艺术·音乐	自然
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语	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	我爱我班
5	13:15-13:50	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康	外语
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

四5班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	外语	体育与健康	语文	语文	数学
2	09:05-09:40	人工智能基础	信息科技	外语	艺术·音乐	自然
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）						
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学	体育与健康
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语	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	我爱我班
5	13:15-13:50	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治	校本课程
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康	外语
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

四5班		周一	周二	周三	周四
08:10-08:20 课前准备					
1	08:20-08:55	外语	体育与健康	语文	语文
2	09:05-09:40	人工智能基础	信息科技	外语	艺术·音乐
09:40-10:25 大课间（升旗仪式、阳光体育）					
3	10:25-11:00	道德与法治	数学	体育与健康	数学
11:10-11:15 眼保健操					
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语
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	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治
13:50-13:55 室内操					
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康
14:50-14:55 眼保健操					
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

四5班		周一	周二	周三	周四	周五
08:10-08:20 课前准备						
1	08:20-08:55	语文期末考试	数学期末考试	语文	语文	暑期作业指导
2	09:05-09:40			外语	艺术·音乐	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	道德与法治	数学	体育与健康	数学	暑期作业指导
11:10-11:15 眼保健操						
4	11:15-11:50	数学	外语	语文	外语	
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	语文	艺术·音乐	数学	道德与法治	
13:50-13:55 室内操						
6	14:05-14:40	体育与健康	语文	艺术·美术	体育与健康	
14:50-14:55 眼保健操						
7	14:55-15:30	校本课程	道德与法治	自然	劳动技术	
15:35-16:30		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	

四5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			
7	14:55-15:30		
15:35-16:30			