

课 程 表

一年级1班（第一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间				
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动				
	12:30-13:15	午 休				
下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30	课 后 服 务				
17:30-18:00	课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
第4节	外语	体育与健康	数学	语文	语文	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间				
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动				
	12:30-13:15	午 休				
下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30	课 后 服 务				
17:30-18:00	课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
第4节	数学	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间				
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动				
	12:30-13:15	午 休				
下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30	课 后 服 务				
17:30-18:00	课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
第4节	语文	语文	语文	体育与健康	科学	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间				
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动				
	12:30-13:15	午 休				
下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	校本课程	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30	课 后 服 务				
17:30-18:00	课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间				
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动				
	12:30-13:15	午 休				
下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30	课 后 服 务				
17:30-18:00	课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间				
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动				
	12:30-13:15	午 休				
下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30	课 后 服 务				
17:30-18:00	课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	科学	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间				
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动				
	12:30-13:15	午 休				
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30	课 后 服 务				
17:30-18:00	课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	数学	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间				
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动				
	12:30-13:15	午 休				
下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30	课 后 服 务				
17:30-18:00	课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	语文
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	体育拓展
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	体育拓展	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	数学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	语文
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	体育拓展
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	体育拓展	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	数学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	语文
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	体育拓展
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	体育拓展	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	数学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	语文
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	体育拓展
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	体育拓展	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	数学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	清	语文	外语	体育与健康	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	明	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	期	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	清	艺术·音乐	道德与法治	数学	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	明	语文	科学	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	节	体育活动	体育拓展	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	清	数学	语文	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	明	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	期	体育与健康	数学	语文	语文
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	清	艺术·音乐	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	明	校本课程	道德与法治	体育活动	体育拓展
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	节	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	清	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	明	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	数学	道德与法治	数学	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	期	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	清	外语	体育与健康	艺术·美术	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	明	语文	艺术·美术	体育拓展	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	节	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	清	体育与健康	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	明	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	期	语文	语文	体育与健康	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	清	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	明	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	节	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	清	语文	语文	科学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	明	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	语文	外语	艺术·美术	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	期	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	清	科学	数学	体育与健康	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	明	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	节	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	清	语文	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	明	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	数学	科学	数学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	期	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	清	体育活动	语文	外语	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	明	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	节	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	清	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	明	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	期	数学	数学	艺术·音乐	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	清	艺术·美术	校本课程	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	明	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	节	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	清	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	明	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	期	校本课程	外语	数学	数学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	清	校本课程	体育与健康	劳动	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	明	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	节	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第七周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第七周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	语文
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	体育拓展
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第七周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	体育拓展	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第七周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第七周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第七周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第七周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第七周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	数学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第八周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第八周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	语文
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	体育拓展
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第八周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	体育拓展	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第八周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第八周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第八周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第八周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第八周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	数学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第九周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	五
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	一
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	假
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	期
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	劳
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	节
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第九周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	五
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	一
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	假
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	期
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	劳
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	节
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第九周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	五
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	一
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	假
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	期
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	劳
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	体育拓展	动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	节
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第九周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	五
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	一
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	假
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	期
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	劳
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	节
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第九周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	五
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	一
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	假
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	期
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	劳
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	节
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第九周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	五
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	一
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	假
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	期
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	劳
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	节
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第九周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	五
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	一
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	假
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	期
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	劳
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	节
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第九周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	五
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	一
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	假
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	期
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	劳
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	节
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第十周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六（周二课）	
上午	第1节	五	五	外语	体育与健康	数学	语文
	十分钟 课间休息						
	第2节	一	一	语文	语文	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	假	假	语文	道德与法治	语文	体育与健康
	十分钟 课间休息						
第4节	期	期	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康	数学	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间					
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15	午 休					
下午	第5节	劳	劳	道德与法治	数学	综合实践	艺术·音乐
	十分钟 课间休息						
	眼 保 健 操、 室 内 操 时 间						
	第6节	动	动	科学	校本课程	体育活动	语文
	十分钟 课间休息						
	第7节	节	节	体育拓展	课后服务	课后服务	体育活动
	15:30-17:30	课 后 服 务					
17:30-18:00	课 后 服 务						

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第十周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六（周二课）	
上午	第1节	五	五	语文	数学	科学	数学
	十分钟 课间休息						
	第2节	一	一	语文	外语	道德与法治	语文
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	假	假	体育与健康	体育与健康	语文	语文
	十分钟 课间休息						
第4节	期	期	数学	语文	语文	体育与健康	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间					
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15	午 休					
下午	第5节	劳	劳	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践	艺术·音乐
	十分钟 课间休息						
	眼 保 健 操、 室 内 操 时 间						
	第6节	动	动	道德与法治	体育活动	体育拓展	校本课程
	十分钟 课间休息						
	第7节	节	节	科学	课后服务	课后服务	体育活动
	15:30-17:30	课 后 服 务					
17:30-18:00	课 后 服 务						

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第十周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六（周二课）	
上午	第1节	五	五	数学	语文	语文	艺术·音乐
	十分钟 课间休息						
	第2节	一	一	科学	语文	体育与健康	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	假	假	道德与法治	数学	劳动	数学
	十分钟 课间休息						
第4节	期	期	语文	道德与法治	艺术·音乐	语文	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间					
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15	午 休					
下午	第5节	劳	劳	体育与健康	艺术·美术	综合实践	外语
	十分钟 课间休息						
	眼 保 健 操、 室 内 操 时 间						
	第6节	动	动	艺术·美术	体育拓展	体育活动	语文
	十分钟 课间休息						
	第7节	节	节	校本课程	课后服务	课后服务	体育活动
	15:30-17:30	课 后 服 务					
17:30-18:00	课 后 服 务						

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第十周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六（周二课）	
上午	第1节	五	五	语文	语文	语文	体育与健康
	十分钟 课间休息						
	第2节	一	一	外语	语文	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	假	假	数学	艺术·音乐	体育与健康	劳动
	十分钟 课间休息						
第4节	期	期	语文	体育与健康	科学	语文	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间					
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15	午 休					
下午	第5节	劳	劳	道德与法治	道德与法治	综合实践	外语
	十分钟 课间休息						
	眼 保 健 操、 室 内 操 时 间						
	第6节	动	动	体育与健康	校本课程	体育活动	艺术·音乐
	十分钟 课间休息						
	第7节	节	节	艺术·音乐	课后服务	课后服务	体育活动
	15:30-17:30	课 后 服 务					
17:30-18:00	课 后 服 务						

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第十周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六（周二课）	
上午	第1节	五	五	语文	科学	数学	语文
	十分钟 课间休息						
	第2节	一	一	语文	语文	语文	校本课程
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	假	假	外语	艺术·美术	语文	语文
	十分钟 课间休息						
第4节	期	期	艺术·音乐	数学	体育与健康	劳动	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间					
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15	午 休					
下午	第5节	劳	劳	数学	体育与健康	综合实践	科学
	十分钟 课间休息						
	眼 保 健 操、 室 内 操 时 间						
	第6节	动	动	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐	校本课程
	十分钟 课间休息						
	第7节	节	节	体育活动	课后服务	课后服务	体育活动
	15:30-17:30	课 后 服 务					
17:30-18:00	课 后 服 务						

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第十周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六（周二课）	
上午	第1节	五	五	数学	语文	语文	语文
	十分钟 课间休息						
	第2节	一	一	语文	体育与健康	外语	语文
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	假	假	科学	数学	数学	数学
	十分钟 课间休息						
第4节	期	期	语文	艺术·美术	体育与健康	艺术·音乐	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间					
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15	午 休					
下午	第5节	劳	劳	语文	外语	综合实践	体育活动
	十分钟 课间休息						
	眼 保 健 操、 室 内 操 时 间						
	第6节	动	动	体育与健康	道德与法治	校本课程	校本课程
	十分钟 课间休息						
	第7节	节	节	体育活动	课后服务	课后服务	科学
	15:30-17:30	课 后 服 务					
17:30-18:00	课 后 服 务						

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第十周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六（周二课）	
上午	第1节	五	五	语文	语文	语文	语文
	十分钟 课间休息						
	第2节	一	一	语文	语文	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	假	假	艺术·音乐	外语	体育与健康	外语
	十分钟 课间休息						
第4节	期	期	数学	艺术·音乐	科学	数学	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间					
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15	午 休					
下午	第5节	劳	劳	校本课程	道德与法治	综合实践	艺术·音乐
	十分钟 课间休息						
	眼 保 健 操、 室 内 操 时 间						
	第6节	动	动	劳动	体育与健康	艺术·美术	校本课程
	十分钟 课间休息						
	第7节	节	节	体育与健康	课后服务	课后服务	体育活动
	15:30-17:30	课 后 服 务					
17:30-18:00	课 后 服 务						

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第十周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六（周二课）	
上午	第1节	五	五	语文	语文	语文	语文
	十分钟 课间休息						
	第2节	一	一	语文	语文	科学	数学
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	假	假	道德与法治	体育与健康	体育与健康	科学
	十分钟 课间休息						
第4节	期	期	外语	数学	数学	校本课程	
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间					
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15	午 休					
下午	第5节	劳	劳	体育与健康	劳动	艺术·音乐	校本课程
	十分钟 课间休息						
	眼 保 健 操、 室 内 操 时 间						
	第6节						

课 程 表

一年级1班（第十一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	综合实践
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	体育活动
	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第十一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	科学
	十分钟课间休息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	语文
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	体育拓展
	十分钟课间休息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第十一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	劳动
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	综合实践
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	体育拓展	体育活动
	十分钟课间休息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第十一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十分钟课间休息					
	第7节	体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第十一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	综合实践
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第十一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	综合实践
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第十一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	综合实践
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第十一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	数学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第十二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第十二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	语文
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	体育拓展
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第十二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	体育拓展	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第十二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第十二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第十二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第十二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第十二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	数学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	语文
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	体育拓展
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	体育拓展	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	数学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第十四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第十四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	语文
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	体育拓展
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第十四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	体育拓展	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第十四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第十四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第十四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第十四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第十四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	数学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第十五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第十五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	语文
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	体育拓展
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第十五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	体育拓展	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第十五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第十五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第十五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第十五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第十五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	数学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
12:30-13:15 午 休						
下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第十六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	端	
	十 分 钟 课 间 休 息						
	第2节	语文	外语	语文	语文	午	
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	假	
十 分 钟 课 间 休 息							
中午	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	期	
	11:45-12:20 午 餐 时 间						
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动						
	12:30-13:15 午 休						
	下午	第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学	端
		十 分 钟 课 间 休 息					
眼 保 健 操、室 内 操 时 间							
第6节		劳动	语文	科学	校本课程	午	
十 分 钟 课 间 休 息							
第7节		艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	节	
15:30-17:30 课 后 服 务							
17:30-18:00 课 后 服 务							

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第十六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	端	
	十 分 钟 课 间 休 息						
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	午	
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	假	
十 分 钟 课 间 休 息							
中午	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	期	
	11:45-12:20 午 餐 时 间						
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动						
	12:30-13:15 午 休						
	下午	第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	端
		十 分 钟 课 间 休 息					
眼 保 健 操、室 内 操 时 间							
第6节		体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	午	
十 分 钟 课 间 休 息							
第7节		劳动	体育活动	科学	课后服务	节	
15:30-17:30 课 后 服 务							
17:30-18:00 课 后 服 务							

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第十六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	端	
	十 分 钟 课 间 休 息						
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	午	
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	假	
十 分 钟 课 间 休 息							
中午	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	期	
	11:45-12:20 午 餐 时 间						
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动						
	12:30-13:15 午 休						
	下午	第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术	端
		十 分 钟 课 间 休 息					
眼 保 健 操、室 内 操 时 间							
第6节		外语	语文	艺术·美术	体育拓展	午	
十 分 钟 课 间 休 息							
第7节		科学	体育活动	校本课程	课后服务	节	
15:30-17:30 课 后 服 务							
17:30-18:00 课 后 服 务							

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第十六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	端	
	十 分 钟 课 间 休 息						
	第2节	数学	数学	外语	语文	午	
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	假	
十 分 钟 课 间 休 息							
中午	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	期	
	11:45-12:20 午 餐 时 间						
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动						
	12:30-13:15 午 休						
	下午	第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治	端
		十 分 钟 课 间 休 息					
眼 保 健 操、室 内 操 时 间							
第6节		艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	午	
十 分 钟 课 间 休 息							
第7节		体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	节	
15:30-17:30 课 后 服 务							
17:30-18:00 课 后 服 务							

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第十六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	端	
	十 分 钟 课 间 休 息						
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	午	
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	外语	语文	外语	艺术·音乐	假	
十 分 钟 课 间 休 息							
中午	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	期	
	11:45-12:20 午 餐 时 间						
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动						
	12:30-13:15 午 休						
	下午	第5节	数学	科学	数学	体育与健康	端
		十 分 钟 课 间 休 息					
眼 保 健 操、室 内 操 时 间							
第6节		艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	午	
十 分 钟 课 间 休 息							
第7节		体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	节	
15:30-17:30 课 后 服 务							
17:30-18:00 课 后 服 务							

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第十六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	端	
	十 分 钟 课 间 休 息						
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	午	
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	假	
十 分 钟 课 间 休 息							
中午	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	期	
	11:45-12:20 午 餐 时 间						
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动						
	12:30-13:15 午 休						
	下午	第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语	端
		十 分 钟 课 间 休 息					
眼 保 健 操、室 内 操 时 间							
第6节		道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	午	
十 分 钟 课 间 休 息							
第7节		体育与健康	科学	体育活动	课后服务	节	
15:30-17:30 课 后 服 务							
17:30-18:00 课 后 服 务							

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第十六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	端	
	十 分 钟 课 间 休 息						
	第2节	语文	语文	语文	语文	午	
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	假	
十 分 钟 课 间 休 息							
中午	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	期	
	11:45-12:20 午 餐 时 间						
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动						
	12:30-13:15 午 休						
	下午	第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治	端
		十 分 钟 课 间 休 息					
眼 保 健 操、室 内 操 时 间							
第6节		科学	校本课程	劳动	体育与健康	午	
十 分 钟 课 间 休 息							
第7节		体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	节	
15:30-17:30 课 后 服 务							
17:30-18:00 课 后 服 务							

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第十六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	端	
	十 分 钟 课 间 休 息						
	第2节	语文	数学	语文	语文	午	
	9:50-10:20	大 课 间					
	眼 保 健 操 时 间						
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	假	
十 分 钟 课 间 休 息							
中午	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	期	
	11:45-12:20 午 餐 时 间						
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动						
	12:30-13:15 午 休						
	下午	第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动	端
		十 分 钟 课 间 休 息					
眼 保 健 操、室 内 操 时 间							
第6节		体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	午	
十 分 钟 课 间 休 息							
第7节		体育与健康	体育活动	数学	课后服务	节	
15:30-17:30 课 后 服 务							
17:30-18:00 课 后 服 务							

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第十七周）

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	外语	体育与健康	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	外语	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	科学	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	艺术·音乐	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	中午	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动				
12:30-13:15 午 休						
下午		第5节	数学	艺术·音乐	道德与法治	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	劳动	语文	科学	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育拓展	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第十七周）

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	艺术·美术	语文	语文	外语	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	体育与健康	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	外语	体育与健康	数学	语文	语文
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	中午	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动				
12:30-13:15 午 休						
下午		第5节	数学	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	校本课程	道德与法治	体育活动	体育拓展
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	劳动	体育活动	科学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第十七周）

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	艺术·音乐	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	体育与健康	科学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	数学	道德与法治	数学	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	数学	语文	语文	道德与法治	艺术·音乐
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	中午	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动				
12:30-13:15 午 休						
下午		第5节	体育与健康	外语	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	语文	艺术·美术	体育拓展	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	科学	体育活动	校本课程	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第十七周）

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	数学	数学	外语	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	劳动	数学	艺术·音乐	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	语文	语文	语文	体育与健康	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	中午	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动				
12:30-13:15 午 休						
下午		第5节	科学	外语	道德与法治	道德与法治
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	艺术·美术	体育与健康	校本课程	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育拓展	体育活动	艺术·音乐	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第十七周）

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	科学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	校本课程	语文	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	外语	语文	外语	艺术·美术	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	道德与法治	劳动	艺术·音乐	数学	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	中午	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动				
12:30-13:15 午 休						
下午		第5节	数学	科学	数学	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	艺术·美术	校本课程	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第十七周）

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	体育与健康	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	数学	科学	数学	数学
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	劳动	艺术·音乐	语文	艺术·美术	体育与健康
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	中午	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动				
12:30-13:15 午 休						
下午		第5节	艺术·美术	体育活动	语文	外语
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	道德与法治	校本课程	体育与健康	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	科学	体育活动	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第十七周）

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	语文	语文	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	艺术·音乐	外语	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	体育与健康	数学	数学	艺术·音乐	科学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	中午	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动				
12:30-13:15 午 休						
下午		第5节	道德与法治	艺术·美术	校本课程	道德与法治
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	科学	校本课程	劳动	体育与健康	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育活动	体育活动	体育与健康	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第十七周）

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第2节	语文	数学	语文	语文	科学
	9:50-10:20	大 课 间				
	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	科学	道德与法治	体育与健康	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第4节	艺术·音乐	校本课程	外语	数学	数学
	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	中午	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动				
12:30-13:15 午 休						
下午		第5节	外语	校本课程	体育与健康	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育活动	艺术·音乐	艺术·美术	道德与法治	综合实践
	十 分 钟 课 间 休 息					
	第7节	体育与健康	体育活动	数学	课后服务	课后服务
	15:30-17:30 课 后 服 务					
	17:30-18:00 课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级1班（第十八周）

	星期 时间	星期一	星期二
上午	第1节	班会	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第2节	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间	
	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	科学	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	体育与健康	数学
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间	
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动	
	12:30-13:15	午 休	
下午	第5节	数学	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	劳动	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	艺术·美术	体育活动
	15:30-17:30	课 后 服 务	
	17:30-18:00	课 后 服 务	

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级2班（第十八周）

	星期 时间	星期一	星期二
上午	第1节	班会	数学
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第2节	艺术·美术	语文
	9:50-10:20	大 课 间	
	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	外语	体育与健康
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间	
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动	
	12:30-13:15	午 休	
下午	第5节	数学	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	体育与健康	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	劳动	体育活动
	15:30-17:30	课 后 服 务	
	17:30-18:00	课 后 服 务	

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级3班（第十八周）

	星期 时间	星期一	星期二
上午	第1节	班会	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第2节	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间	
	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	语文	数学
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	数学	语文
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间	
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动	
	12:30-13:15	午 休	
下午	第5节	体育与健康	外语
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	外语	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	科学	体育活动
	15:30-17:30	课 后 服 务	
	17:30-18:00	课 后 服 务	

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级4班（第十八周）

	星期 时间	星期一	星期二
上午	第1节	班会	体育与健康
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第2节	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间	
	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	语文	劳动
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	语文	语文
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间	
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动	
	12:30-13:15	午 休	
下午	第5节	科学	外语
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	艺术·美术	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	体育拓展	体育活动
	15:30-17:30	课 后 服 务	
	17:30-18:00	课 后 服 务	

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级5班（第十八周）

	星期 时间	星期一	星期二
上午	第1节	班会	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第2节	语文	校本课程
	9:50-10:20	大 课 间	
	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	外语	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	道德与法治	劳动
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间	
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动	
	12:30-13:15	午 休	
下午	第5节	数学	科学
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	艺术·美术	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	体育与健康	体育活动
	15:30-17:30	课 后 服 务	
	17:30-18:00	课 后 服 务	

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级6班（第十八周）

	星期 时间	星期一	星期二
上午	第1节	班会	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第2节	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间	
	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	艺术·音乐	数学
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	劳动	艺术·音乐
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间	
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动	
	12:30-13:15	午 休	
下午	第5节	艺术·美术	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	道德与法治	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	体育与健康	科学
	15:30-17:30	课 后 服 务	
	17:30-18:00	课 后 服 务	

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级7班（第十八周）

	星期 时间	星期一	星期二
上午	第1节	班会	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第2节	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间	
	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	数学	外语
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	体育与健康	数学
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间	
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动	
	12:30-13:15	午 休	
下午	第5节	道德与法治	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	科学	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	体育活动	体育活动
	15:30-17:30	课 后 服 务	
	17:30-18:00	课 后 服 务	

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

课 程 表

一年级8班（第十八周）

	星期 时间	星期一	星期二
上午	第1节	班会	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第2节	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间	
	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	语文	科学
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	艺术·音乐	校本课程
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间	
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动	
	12:30-13:15	午 休	
下午	第5节	外语	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	体育活动	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	体育与健康	体育活动
	15:30-17:30	课 后 服 务	
	17:30-18:00	课 后 服 务	

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。