

课 程 表

三年级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	体育与健康	语文	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	艺术·美术
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	数学	校本课程	数学	道德与法治	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	外语	道德与法治	探究	体育与健康	艺术·音乐	
十分钟课间休息						
第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	心理	
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

三年级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	语文	外语	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	数学	体育与健康
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	自然	信息技术	书法	体育与健康	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	外语	外语	体育与健康	道德与法治	探究	
十分钟课间休息						
第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	校本课程	
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

三年级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	外语	外语	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	探究
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	信息技术	语文	校本课程	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	体育与健康	心理	数学	道德与法治	体育与健康	
十分钟课间休息						
第7节	外语	书法	自然	体育活动	自然	
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

三年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	体育与健康	数学
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	外语	语文	艺术·美术	书法	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	数学	校本课程	体育与健康	自然	艺术·美术	
十分钟课间休息						
第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	探究	
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

三年级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	数学	外语	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	外语	体育与健康
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	自然	
十分钟课间休息						
第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	探究	
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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	探究
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	心理
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	信息技术	外语	艺术·音乐	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	体育与健康	
十分钟课间休息						
第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	道德与法治	
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

三年级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	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	体育与健康	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	艺术·音乐
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	体育与健康	心理	校本课程	书法	语文
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	兴趣	
十分钟课间休息						
第7节	数学	探究	自然	体育与健康	体育与健康	
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

三年级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	自然	校本课程	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	道德与法治
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	艺术·美术	道德与法治	体育与健康	体育活动	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	体育与健康	书法	信息技术	艺术·美术	自然	
十分钟课间休息						
第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康	
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

三年级9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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	外语
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	体育与健康	艺术·音乐	自然	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	艺术·音乐	
十分钟课间休息						
第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	自然	
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

三年级10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	校本课程	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	艺术·美术
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	体育与健康	体育活动	体育与健康	道德与法治	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	探究	
十分钟课间休息						
第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	体育与健康	
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

三年级11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	外语	体育与健康	艺术·音乐	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	体育与健康
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	外语	体育活动	艺术·美术	校本课程	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	体育与健康	道德与法治	探究	心理	艺术·美术	
十分钟课间休息						
第7节	自然	书法	信息技术	体育活动	道德与法治	
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

三年级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	体育与健康	语文	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	艺术·美术
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	校本课程	数学	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	道德与法治	探究	体育与健康	艺术·音乐
下	十分钟课间休息					
	第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	心理
	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

三年级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	语文	外语	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	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	自然	信息技术	书法	体育与健康	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	体育与健康	道德与法治	探究
下	十分钟课间休息					
	第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	校本课程
	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

三年级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	外语	外语	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	探究
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	信息技术	语文	校本课程	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	心理	数学	道德与法治	体育与健康
下	十分钟课间休息					
	第7节	外语	书法	自然	体育活动	自然
	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

三年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	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	外语	语文	艺术·美术	书法	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	校本课程	体育与健康	自然	艺术·美术
下	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	探究
	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

三年级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	数学	外语	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	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	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	自然
下	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	探究
	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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	探究
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	心理
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	信息技术	外语	艺术·音乐	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	体育与健康
下	十分钟课间休息					
	第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	道德与法治
	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

三年级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	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	体育与健康	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	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	心理	校本课程	书法	语文
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	兴趣
下	十分钟课间休息					
	第7节	数学	探究	自然	体育与健康	体育与健康
	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

三年级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	自然	校本课程	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	道德与法治
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	道德与法治	体育与健康	体育活动	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	书法	信息技术	艺术·美术	自然
下	十分钟课间休息					
	第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康
	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

三年级9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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	外语
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	艺术·音乐	自然	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	艺术·音乐
下	十分钟课间休息					
	第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	自然
	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

三年级10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	校本课程	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	艺术·美术
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	体育活动	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	探究
下	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	体育与健康
	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

三年级11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	外语	体育与健康	艺术·音乐	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	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	外语	体育活动	艺术·美术	校本课程	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	道德与法治	探究	心理	艺术·美术</

课 程 表

三年级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	体育与健康	语文	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	艺术·美术
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	校本课程	数学	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	道德与法治	探究	体育与健康	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	心理
	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

三年级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	语文	外语	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	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	自然	信息技术	书法	体育与健康	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	体育与健康	道德与法治	探究
下午	十分钟课间休息					
	第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	校本课程
	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

三年级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	外语	外语	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	探究
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	信息技术	语文	校本课程	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	心理	数学	道德与法治	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	书法	自然	体育活动	自然
	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

三年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	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	外语	语文	艺术·美术	书法	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	校本课程	体育与健康	自然	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	探究
	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

三年级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	数学	外语	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	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	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	自然
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	探究
	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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	探究
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	心理
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	信息技术	外语	艺术·音乐	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	道德与法治
	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

三年级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	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	体育与健康	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	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	心理	校本课程	书法	语文
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	兴趣
下午	十分钟课间休息					
	第7节	数学	探究	自然	体育与健康	体育与健康
	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

三年级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	自然	校本课程	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	道德与法治
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	道德与法治	体育与健康	体育活动	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	书法	信息技术	艺术·美术	自然
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康
	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

三年级9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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	外语
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	艺术·音乐	自然	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	自然
	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

三年级10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	校本课程	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	艺术·美术
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	体育活动	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	探究
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	体育与健康
	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

三年级11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	外语	体育与健康	艺术·音乐	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	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	外语	体育活动	艺术·美术	校本课程	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	道德与法治	探究	心理	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	书法	信息技术	体育活动	道德与法治
	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

三年级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	体育与健康	语文	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	艺术·美术
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	校本课程	数学	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	道德与法治	探究	体育与健康	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	心理
	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

三年级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	语文	外语	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	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	自然	信息技术	书法	体育与健康	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	体育与健康	道德与法治	探究
下午	十分钟课间休息					
	第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	校本课程
	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

三年级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	外语	外语	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	探究
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	信息技术	语文	校本课程	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	心理	数学	道德与法治	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	书法	自然	体育活动	自然
	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

三年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	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	外语	语文	艺术·美术	书法	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	校本课程	体育与健康	自然	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	探究
	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

三年级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	数学	外语	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	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	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	自然
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	探究
	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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	探究
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	心理
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	信息技术	外语	艺术·音乐	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	道德与法治
	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

三年级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	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	体育与健康	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	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	心理	校本课程	书法	语文
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	兴趣
下午	十分钟课间休息					
	第7节	数学	探究	自然	体育与健康	体育与健康
	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

三年级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	自然	校本课程	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	道德与法治
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	道德与法治	体育与健康	体育活动	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	书法	信息技术	艺术·美术	自然
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康
	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

三年级9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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	外语
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	艺术·音乐	自然	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	自然
	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

三年级10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	校本课程	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	艺术·美术
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	体育活动	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	探究
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	体育与健康
	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

三年级11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	外语	体育与健康	艺术·音乐	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	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	外语	体育活动	艺术·美术	校本课程	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	道德与法治	探究	心理	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	书法	信息技术	体育活动	道德与法治
	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

三年级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	体育与健康	语文	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	艺术·美术
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	校本课程	数学	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	道德与法治	探究	体育与健康	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	心理
	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

三年级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	语文	外语	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	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	自然	信息技术	书法	体育与健康	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	体育与健康	道德与法治	探究
下午	十分钟课间休息					
	第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	校本课程
	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

三年级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	外语	外语	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	探究
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	信息技术	语文	校本课程	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	心理	数学	道德与法治	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	书法	自然	体育活动	自然
	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

三年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	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	外语	语文	艺术·美术	书法	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	校本课程	体育与健康	自然	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	探究
	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

三年级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	数学	外语	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	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	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	自然
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	探究
	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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	探究
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	心理
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	信息技术	外语	艺术·音乐	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	道德与法治
	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

三年级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	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	体育与健康	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	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	心理	校本课程	书法	语文
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	兴趣
下午	十分钟课间休息					
	第7节	数学	探究	自然	体育与健康	体育与健康
	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

三年级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	自然	校本课程	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	道德与法治
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	道德与法治	体育与健康	体育活动	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	书法	信息技术	艺术·美术	自然
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康
	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

三年级9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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	外语
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	艺术·音乐	自然	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	自然
	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

三年级10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	校本课程	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	艺术·美术
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	体育活动	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	探究
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	体育与健康
	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

三年级11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	外语	体育与健康	艺术·音乐	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	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	外语	体育活动	艺术·美术	校本课程	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	道德与法治	探究	心理	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	书法	信息技术	体育活动	道德与法治
	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

三年级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	体育与健康	语文	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	明	语文	外语	数学	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	体育活动	体育与健康	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	期	外语	书法	自然	艺术·美术
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	清	校本课程	数学	道德与法治	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	明	道德与法治	探究	体育与健康	艺术·音乐	
十分钟课间休息						
第7节	节	信息技术	艺术·美术	体育活动	心理	
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

三年级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	语文	外语	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	明	自然	语文	艺术·美术	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	体育活动	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	期	体育与健康	道德与法治	数学	体育与健康
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	清	信息技术	书法	体育与健康	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	明	外语	体育与健康	道德与法治	探究	
十分钟课间休息						
第7节	节	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	校本课程	
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

三年级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	外语	外语	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	明	体育与健康	体育与健康	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	体育活动	语文	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	期	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	探究
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	清	语文	校本课程	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	明	心理	数学	道德与法治	体育与健康	
十分钟课间休息						
第7节	节	书法	自然	体育活动	自然	
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

三年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	明	信息技术	数学	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	体育活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	期	外语	外语	体育与健康	数学
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	清	语文	艺术·美术	书法	兴趣
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	自然	艺术·美术	
十分钟课间休息						
第7节	节	心理	艺术·音乐	体育活动	探究	
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

三年级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	数学	外语	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	明	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	体育活动	自然	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	期	语文	校本课程	外语	体育与健康
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	清	道德与法治	体育与健康	道德与法治	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	明	外语	艺术·美术	艺术·音乐	自然	
十分钟课间休息						
第7节	节	书法	心理	体育活动	探究	
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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	明	数学	数学	校本课程	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	语文	体育与健康	体育与健康	探究
	十分钟课间休息					
	第4节	期	道德与法治	外语	自然	心理
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	清	外语	艺术·音乐	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	明	校本课程	艺术·美术	体育活动	体育与健康	
十分钟课间休息						
第7节	节	艺术·美术	体育活动	书法	道德与法治	
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

三年级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	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	明	外语	体育与健康	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	校本课程	数学	体育活动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	期	艺术·美术	体育活动	数学	艺术·音乐
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	清	心理	校本课程	书法	语文
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	明	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	兴趣	
十分钟课间休息						
第7节	节	探究	自然	体育与健康	体育与健康	
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

三年级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	自然	校本课程	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	外语	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	期	校本课程	心理	外语	道德与法治
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	清	道德与法治	体育与健康	体育活动	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	明	书法	信息技术	艺术·美术	自然	
十分钟课间休息						
第7节	节	探究	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康	
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

三年级9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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	明	外语	校本课程	书法	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	语文	体育与健康	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	期	校本课程	信息技术	艺术·美术	外语
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	清	艺术·音乐	自然	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	明	艺术·美术	体育活动	体育与健康	艺术·音乐	
十分钟课间休息						
第7节	节	道德与法治	心理	体育活动	自然	
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

三年级10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	校本课程	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	明	数学	自然	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	期	自然	艺术·音乐	外语	艺术·美术
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	清	体育活动	体育与健康	道德与法治	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	明	艺术·美术	书法	体育活动	探究	
十分钟课间休息						
第7节	节	艺术·音乐	校本课程	心理	体育与健康	
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

三年级11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	外语	体育与健康	艺术·音乐	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	假	校本课程	自然	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	期	数学	数学	体育与健康	体育与健康
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	清	体育活动	艺术·美术	校本课程	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	明	道德与法治	探究	心理	艺术·美术	
十分钟课间休息						
第7节	节	书法	信息技术	体育活动	道德与法治	
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

三年级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	体育与健康	语文	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	艺术·美术
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	校本课程	数学	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	道德与法治	探究	体育与健康	艺术·音乐
十分钟课间休息						
第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	心理	
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

三年级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	语文	外语	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	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	自然	信息技术	书法	体育与健康	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	体育与健康	道德与法治	探究
十分钟课间休息						
第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	校本课程	
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

三年级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	外语	外语	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	探究
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	信息技术	语文	校本课程	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	心理	数学	道德与法治	体育与健康
十分钟课间休息						
第7节	外语	书法	自然	体育活动	自然	
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

三年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	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	外语	语文	艺术·美术	书法	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	校本课程	体育与健康	自然	艺术·美术
十分钟课间休息						
第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	探究	
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

三年级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	数学	外语	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	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	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	自然
十分钟课间休息						
第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	探究	
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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	探究
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	心理
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	信息技术	外语	艺术·音乐	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	体育与健康
十分钟课间休息						
第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	道德与法治	
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

三年级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	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	体育与健康	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	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	心理	校本课程	书法	语文
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	兴趣
十分钟课间休息						
第7节	数学	探究	自然	体育与健康	体育与健康	
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

三年级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	自然	校本课程	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	道德与法治
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	道德与法治	体育与健康	体育活动	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	书法	信息技术	艺术·美术	自然
十分钟课间休息						
第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康	
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

三年级9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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	外语
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	艺术·音乐	自然	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	艺术·音乐
十分钟课间休息						
第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	自然	
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

三年级10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	校本课程	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	艺术·美术
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	体育活动	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	探究
十分钟课间休息						
第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	体育与健康	
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

三年级11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	外语	体育与健康	艺术·音乐	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	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	外语	体育活动	艺术·美术	校本课程	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	道德与法治	探究	心理	艺术·美术
十分钟课间休息						
第7节	自然	书法	信息技术	体育活动	道德与法治	
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

三年级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	体育与健康	语文	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	艺术·美术
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	校本课程	数学	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	道德与法治	探究	体育与健康	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	心理
	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

三年级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	语文	外语	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	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	自然	信息技术	书法	体育与健康	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	体育与健康	道德与法治	探究
下午	十分钟课间休息					
	第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	校本课程
	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

三年级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	外语	外语	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	探究
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	信息技术	语文	校本课程	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	心理	数学	道德与法治	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	书法	自然	体育活动	自然
	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

三年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	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	外语	语文	艺术·美术	书法	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	校本课程	体育与健康	自然	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	探究
	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

三年级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	数学	外语	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	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	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	自然
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	探究
	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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	探究
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	心理
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	信息技术	外语	艺术·音乐	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	道德与法治
	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

三年级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	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	体育与健康	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	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	心理	校本课程	书法	语文
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	兴趣
下午	十分钟课间休息					
	第7节	数学	探究	自然	体育与健康	体育与健康
	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

三年级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	自然	校本课程	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	道德与法治
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	道德与法治	体育与健康	体育活动	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	书法	信息技术	艺术·美术	自然
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康
	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

三年级9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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	外语
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	艺术·音乐	自然	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	自然
	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

三年级10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	校本课程	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	艺术·美术
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	体育活动	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	探究
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	体育与健康
	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

三年级11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	外语	体育与健康	艺术·音乐	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	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	外语	体育活动	艺术·美术	校本课程	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	道德与法治	探究	心理	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	书法	信息技术	体育活动	道德与法治
	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

三年级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	体育与健康	语文	外语	五
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	一
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	假
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	期
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	校本课程	数学	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	外语	道德与法治	探究	体育与健康	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	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

三年级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	语文	外语	语文	五
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	一
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	数学	期
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	自然	信息技术	书法	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	外语	外语	体育与健康	道德与法治	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	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

三年级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	外语	外语	语文	五
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	一
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	期
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	信息技术	语文	校本课程	外语	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	心理	数学	道德与法治	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	书法	自然	体育活动	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

三年级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	数学	五
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	一
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	假
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	体育与健康	期
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	语文	艺术·美术	书法	劳
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	校本课程	体育与健康	自然	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	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

三年级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	数学	外语	数学	五
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	一
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	外语	期
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	道德与法治	体育与健康	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	外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	五
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	一
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	假
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	期
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	信息技术	外语	艺术·音乐	外语	劳
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	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

三年级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	外语	外语	体育与健康	外语	一
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	假
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	期
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	心理	校本课程	书法	劳
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	数学	探究	自然	体育与健康	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

三年级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	自然	校本课程	数学	一
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	假
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	期
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	道德与法治	体育与健康	体育活动	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	书法	信息技术	艺术·美术	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	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

三年级9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	语文	五
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	一
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	假
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	期
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	艺术·音乐	自然	外语	劳
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	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

三年级10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	校本课程	语文	数学	五
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	一
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	期
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	体育活动	体育与健康	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	信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	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

三年级11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	外语	体育与健康	艺术·音乐	一
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	假
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	期
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	体育活动	艺术·美术	校本课程	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	道德与法治	探究	心理	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	书法	信息技术	体育活动	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

三年级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	语文	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息						
	第2节	一	一	外语	数学	体育与健康	语文
	9:50-10:20	大 课 间					
午	眼保健操时间						
	第3节	假	假	体育与健康	语文	数学	体育活动
	十分钟课间休息						
	第4节	期	期	书法	自然	艺术·美术	外语
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	道德与法治	兴趣	校本课程
	十分钟课间休息						
	眼保健操、室内操时间						
	第6节	动	动	探究	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治
下	十分钟课间休息						
	第7节	节	节	艺术·美术	体育活动	心理	信息科技
	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

三年级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	外语	语文	语文	语文
	十分钟课间休息						
	第2节	一	一	语文	艺术·美术	数学	自然
	9:50-10:20	大 课 间					
午	眼保健操时间						
	第3节	假	假	数学	艺术·音乐	外语	体育活动
	十分钟课间休息						
	第4节	期	期	道德与法治	数学	体育与健康	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	书法	体育与健康	兴趣	信息科技
	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	探究	外语
下	十分钟课间休息						
	第7节	节	节	艺术·音乐	体育活动	校本课程	艺术·美术
	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

三年级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	外语	语文	数学	外语
	十分钟课间休息						
	第2节	一	一	体育与健康	数学	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间					
午	眼保健操时间						
	第3节	假	假	语文	体育与健康	艺术·美术	体育活动
	十分钟课间休息						
	第4节	期	期	道德与法治	艺术·音乐	探究	艺术·美术
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	外语	兴趣	语文
	十分钟课间休息						
	眼保健操、室内操时间						
	第6节	动	动	数学	道德与法治	体育与健康	心理
下	十分钟课间休息						
	第7节	节	节	自然	体育活动	自然	书法
	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

三年级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	数学	语文	体育与健康
	十分钟课间休息						
	第2节	一	一	数学	语文	外语	信息科技
	9:50-10:20	大 课 间					
午	眼保健操时间						
	第3节	假	假	道德与法治	道德与法治	体育与健康	体育活动
	十分钟课间休息						
	第4节	期	期	外语	体育与健康	数学	外语
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·美术	书法	兴趣	语文
	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	自然	艺术·美术	校本课程
下	十分钟课间休息						
	第7节	节	节	艺术·音乐	体育活动	探究	心理
	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

三年级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	外语	数学	数学	数学
	十分钟课间休息						
	第2节	一	一	语文	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间					
午	眼保健操时间						
	第3节	假	假	自然	语文	语文	体育活动
	十分钟课间休息						
	第4节	期	期	校本课程	外语	体育与健康	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	道德与法治	兴趣	道德与法治
	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	艺术·音乐	自然	外语
下	十分钟课间休息						
	第7节	节	节	心理	体育活动	探究	书法
	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

三年级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	语文	语文	数学	艺术·音乐
	十分钟课间休息						
	第2节	一	一	数学	校本课程	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间					
午	眼保健操时间						
	第3节	假	假	体育与健康	体育与健康	书法	语文
	十分钟课间休息						
	第4节	期	期	外语	自然	心理	道德与法治
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	外语	兴趣	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	体育活动	体育与健康	体育与健康
下	十分钟课间休息						
	第7节	节	节	体育活动	探究	道德与法治	艺术·美术
	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

三年级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	外语	语文
	十分钟课间休息						
	第2节	一	一	体育与健康	外语	数学	外语
	9:50-10:20	大 课 间					
午	眼保健操时间						
	第3节	假	假	数学	体育活动	艺术·美术	体育与健康
	十分钟课间休息						
	第4节	期	期	道德与法治	数学	艺术·音乐	心理
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	兴趣	艺术·美术
	十分钟课间休息						
	眼保健操、室内操时间						
	第6节	动	动	艺术·音乐	信息科技	语文	书法
下	十分钟课间休息						
	第7节	节	节	自然	体育与健康	体育与健康	探究
	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

三年级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	校本课程	数学	数学	自然
	9:50-10:20	大 课 间					
午	眼保健操时间						
	第3节	假	假	数学	艺术·音乐	外语	外语
	十分钟课间休息						
	第4节	期	期	心理	外语	道德与法治	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	体育与健康			

课 程 表

三年级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	体育与健康	语文	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	艺术·美术
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	数学	校本课程	数学	道德与法治	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	外语	道德与法治	探究	体育与健康	艺术·音乐	
十分钟课间休息						
第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	心理	
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

三年级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	语文	外语	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	数学	体育与健康
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	自然	信息技术	书法	体育与健康	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	外语	外语	体育与健康	道德与法治	探究	
十分钟课间休息						
第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	校本课程	
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

三年级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	外语	外语	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	探究
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	信息技术	语文	校本课程	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	体育与健康	心理	数学	道德与法治	体育与健康	
十分钟课间休息						
第7节	外语	书法	自然	体育活动	自然	
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

三年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	体育与健康	数学
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	外语	语文	艺术·美术	书法	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	数学	校本课程	体育与健康	自然	艺术·美术	
十分钟课间休息						
第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	探究	
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

三年级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	数学	外语	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	外语	体育与健康
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	自然	
十分钟课间休息						
第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	探究	
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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	探究
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	心理
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	信息技术	外语	艺术·音乐	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	体育与健康	
十分钟课间休息						
第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	道德与法治	
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

三年级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	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	体育与健康	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	艺术·音乐
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	体育与健康	心理	校本课程	书法	语文
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	兴趣	
十分钟课间休息						
第7节	数学	探究	自然	体育与健康	体育与健康	
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

三年级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	自然	校本课程	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	道德与法治
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	艺术·美术	道德与法治	体育与健康	体育活动	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	体育与健康	书法	信息技术	艺术·美术	自然	
十分钟课间休息						
第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康	
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

三年级9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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	外语
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	体育与健康	艺术·音乐	自然	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	艺术·音乐	
十分钟课间休息						
第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	自然	
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

三年级10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	校本课程	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	艺术·美术
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	体育与健康	体育活动	体育与健康	道德与法治	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	探究	
十分钟课间休息						
第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	体育与健康	
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

三年级11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	外语	体育与健康	艺术·音乐	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	体育与健康
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	外语	体育活动	艺术·美术	校本课程	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	体育与健康	道德与法治	探究	心理	艺术·美术	
十分钟课间休息						
第7节	自然	书法	信息技术	体育活动	道德与法治	
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

三年级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	体育与健康	语文	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	艺术·美术
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	数学	校本课程	数学	道德与法治	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	外语	道德与法治	探究	体育与健康	艺术·音乐	
十分钟课间休息						
第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	心理	
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

三年级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	语文	外语	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	数学	体育与健康
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	自然	信息技术	书法	体育与健康	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	外语	外语	体育与健康	道德与法治	探究	
十分钟课间休息						
第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	校本课程	
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

三年级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	外语	外语	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	探究
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	信息技术	语文	校本课程	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	体育与健康	心理	数学	道德与法治	体育与健康	
十分钟课间休息						
第7节	外语	书法	自然	体育活动	自然	
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

三年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	体育与健康	数学
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	外语	语文	艺术·美术	书法	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	数学	校本课程	体育与健康	自然	艺术·美术	
十分钟课间休息						
第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	探究	
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

三年级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	数学	外语	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	外语	体育与健康
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	自然	
十分钟课间休息						
第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	探究	
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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	探究
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	心理
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	信息技术	外语	艺术·音乐	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	体育与健康	
十分钟课间休息						
第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	道德与法治	
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

三年级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	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	体育与健康	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	艺术·音乐
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	体育与健康	心理	校本课程	书法	语文
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	兴趣	
十分钟课间休息						
第7节	数学	探究	自然	体育与健康	体育与健康	
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

三年级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	自然	校本课程	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	道德与法治
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	艺术·美术	道德与法治	体育与健康	体育活动	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	体育与健康	书法	信息技术	艺术·美术	自然	
十分钟课间休息						
第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康	
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

三年级9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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	外语
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	体育与健康	艺术·音乐	自然	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	艺术·音乐	
十分钟课间休息						
第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	自然	
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

三年级10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	校本课程	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	艺术·美术
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	体育与健康	体育活动	体育与健康	道德与法治	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	探究	
十分钟课间休息						
第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	体育与健康	
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

三年级11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	外语	体育与健康	艺术·音乐	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	体育与健康
下午	11:45-12:20 午 餐 时 间					
	12:20-12:30 十 分 钟 劳 动					
	12:30-13:15 午 休					
	第5节	外语	体育活动	艺术·美术	校本课程	兴趣
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节	体育与健康	道德与法治	探究	心理	艺术·美术	
十分钟课间休息						
第7节	自然	书法	信息技术	体育活动	道德与法治	
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

三年级1班（第十三周）

Table with 6 columns (Time, Monday-Friday) and 18 rows (Classes 1-4, Lunch, Classes 5-7, Afternoon). Includes subjects like 班会, 语文, 数学, 英语, 体育与健康, 艺术·音乐, 道德与法治, 自然, 信息技术, 校本课程, 探究, 心理, 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

三年级2班（第十三周）

Table with 6 columns (Time, Monday-Friday) and 18 rows (Classes 1-4, Lunch, Classes 5-7, Afternoon). Includes subjects like 班会, 语文, 英语, 语文, 数学, 体育与健康, 自然, 艺术·音乐, 道德与法治, 探究, 心理, 校本课程, 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

三年级3班（第十三周）

Table with 6 columns (Time, Monday-Friday) and 18 rows (Classes 1-4, Lunch, Classes 5-7, Afternoon). Includes subjects like 班会, 语文, 英语, 语文, 数学, 体育与健康, 自然, 艺术·音乐, 道德与法治, 探究, 心理, 校本课程, 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

三年级4班（第十三周）

Table with 6 columns (Time, Monday-Friday) and 18 rows (Classes 1-4, Lunch, Classes 5-7, Afternoon). Includes subjects like 班会, 语文, 英语, 语文, 数学, 体育与健康, 自然, 艺术·音乐, 道德与法治, 探究, 心理, 校本课程, 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

三年级5班（第十三周）

Table with 6 columns (Time, Monday-Friday) and 18 rows (Classes 1-4, Lunch, Classes 5-7, Afternoon). Includes subjects like 班会, 数学, 英语, 数学, 语文, 体育与健康, 自然, 艺术·音乐, 道德与法治, 探究, 心理, 校本课程, 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

三年级6班（第十三周）

Table with 6 columns (Time, Monday-Friday) and 18 rows (Classes 1-4, Lunch, Classes 5-7, Afternoon). Includes subjects like 班会, 艺术·音乐, 语文, 语文, 数学, 体育与健康, 自然, 艺术·音乐, 道德与法治, 探究, 心理, 校本课程, 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

三年级7班（第十三周）

Table with 6 columns (Time, Monday-Friday) and 18 rows (Classes 1-4, Lunch, Classes 5-7, Afternoon). Includes subjects like 班会, 语文, 语文, 语文, 语文, 英语, 数学, 体育与健康, 自然, 艺术·音乐, 道德与法治, 探究, 心理, 校本课程, 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

三年级8班（第十三周）

Table with 6 columns (Time, Monday-Friday) and 18 rows (Classes 1-4, Lunch, Classes 5-7, Afternoon). Includes subjects like 班会, 语文, 语文, 语文, 语文, 数学, 体育与健康, 自然, 艺术·音乐, 道德与法治, 探究, 心理, 校本课程, 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

三年级9班（第十三周）

Table with 6 columns (Time, Monday-Friday) and 18 rows (Classes 1-4, Lunch, Classes 5-7, Afternoon). Includes subjects like 班会, 数学, 语文, 语文, 语文, 语文, 英语, 数学, 体育与健康, 自然, 艺术·音乐, 道德与法治, 探究, 心理, 校本课程, 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

三年级10班（第十三周）

Table with 6 columns (Time, Monday-Friday) and 18 rows (Classes 1-4, Lunch, Classes 5-7, Afternoon). Includes subjects like 班会, 校本课程, 语文, 数学, 语文, 语文, 英语, 数学, 体育与健康, 自然, 艺术·音乐, 道德与法治, 探究, 心理, 校本课程, 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

三年级11班（第十三周）

Table with 6 columns (Time, Monday-Friday) and 18 rows (Classes 1-4, Lunch, Classes 5-7, Afternoon). Includes subjects like 班会, 语文, 语文, 语文, 语文, 语文, 英语, 数学, 体育与健康, 自然, 艺术·音乐, 道德与法治, 探究, 心理, 校本课程, 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

三年级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	体育与健康	语文	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	艺术·美术
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	校本课程	数学	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	道德与法治	探究	体育与健康	艺术·音乐
下	十分钟课间休息					
	第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	心理
	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

三年级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	语文	外语	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	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	自然	信息技术	书法	体育与健康	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	体育与健康	道德与法治	探究
下	十分钟课间休息					
	第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	校本课程
	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

三年级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	外语	外语	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	探究
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	信息技术	语文	校本课程	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	心理	数学	道德与法治	体育与健康
下	十分钟课间休息					
	第7节	外语	书法	自然	体育活动	自然
	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

三年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	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	外语	语文	艺术·美术	书法	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	校本课程	体育与健康	自然	艺术·美术
下	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	探究
	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

三年级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	数学	外语	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	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	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	自然
下	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	探究
	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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	探究
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	心理
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	信息技术	外语	艺术·音乐	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	体育与健康
下	十分钟课间休息					
	第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	道德与法治
	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

三年级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	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	体育与健康	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	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	心理	校本课程	书法	语文
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	兴趣
下	十分钟课间休息					
	第7节	数学	探究	自然	体育与健康	体育与健康
	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

三年级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	自然	校本课程	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	道德与法治
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	道德与法治	体育与健康	体育活动	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	书法	信息技术	艺术·美术	自然
下	十分钟课间休息					
	第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康
	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

三年级9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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	外语
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	艺术·音乐	自然	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	艺术·音乐
下	十分钟课间休息					
	第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	自然
	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

三年级10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	校本课程	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	艺术·美术
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	体育活动	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	探究
下	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	体育与健康
	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

三年级11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	外语	体育与健康	艺术·音乐	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	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	外语	体育活动	艺术·美术	校本课程	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	道德与法治	探究	心理	艺术·美术
下	十分钟课间休息					
	第7节	自然	书法			

课 程 表

三年级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	体育与健康	语文	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	艺术·美术
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	校本课程	数学	道德与法治
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节		外语	道德与法治	探究	体育与健康	艺术·音乐
下	十分钟课间休息					
	第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	心理
	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

三年级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	语文	外语	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	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	自然	信息技术	书法	体育与健康
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节		外语	外语	体育与健康	道德与法治	探究
下	十分钟课间休息					
	第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	校本课程
	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

三年级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	外语	外语	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	探究
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	信息技术	语文	校本课程	外语
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节		体育与健康	心理	数学	道德与法治	体育与健康
下	十分钟课间休息					
	第7节	外语	书法	自然	体育活动	自然
	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

三年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	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	外语	语文	艺术·美术	书法
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节		数学	校本课程	体育与健康	自然	艺术·美术
下	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	探究
	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

三年级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	数学	外语	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	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	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节		外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	自然
下	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	探究
	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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	探究
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	心理
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	信息技术	外语	艺术·音乐	外语
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节		外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	体育与健康
下	十分钟课间休息					
	第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	道德与法治
	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

三年级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	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	体育与健康	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	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	心理	校本课程	书法
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节		自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	兴趣
下	十分钟课间休息					
	第7节	数学	探究	自然	体育与健康	体育与健康
	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

三年级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	自然	校本课程	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	道德与法治
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	道德与法治	体育与健康	体育活动
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节		体育与健康	书法	信息技术	艺术·美术	自然
下	十分钟课间休息					
	第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康
	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

三年级9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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	外语
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	艺术·音乐	自然	外语
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节		数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	艺术·音乐
下	十分钟课间休息					
	第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	自然
	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

三年级10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	校本课程	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	艺术·美术
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	体育活动	体育与健康	道德与法治
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节		信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	探究
下	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	体育与健康
	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

三年级11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	外语	体育与健康	艺术·音乐	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	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	外语	体育活动	艺术·美术	校本课程
十分钟课间休息						
眼 保 健 操、室 内 操 时 间						
第6节		体育与健康	道德与法治	探究	心理	艺术·美术
下	十分钟课间休息					
	第7节	自然	书法			

课 程 表

三年级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	体育与健康	语文	外语	瑞
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	午
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	假
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	期
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	校本课程	数学	道德与法治	瑞
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	道德与法治	探究	体育与健康	午
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	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

三年级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	语文	外语	语文	瑞
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	午
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	数学	期
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	自然	信息技术	书法	体育与健康	瑞
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	体育与健康	道德与法治	午
下午	十分钟课间休息					
	第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	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

三年级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	外语	外语	语文	瑞
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	午
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	期
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	信息技术	语文	校本课程	外语	瑞
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	心理	数学	道德与法治	午
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	书法	自然	体育活动	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

三年级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	数学	瑞
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	午
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	假
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	体育与健康	期
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	语文	艺术·美术	书法	瑞
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	校本课程	体育与健康	自然	午
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	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

三年级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	数学	外语	数学	瑞
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	午
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	外语	期
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	道德与法治	体育与健康	道德与法治	瑞
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	午
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	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

三年级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	艺术·音乐	语文	语文	瑞
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	午
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	假
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	期
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	信息技术	外语	艺术·音乐	外语	瑞
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	午
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	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

三年级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	瑞
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	体育与健康	外语	午
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	假
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	期
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	心理	校本课程	书法	瑞
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	午
下午	十分钟课间休息					
	第7节	数学	探究	自然	体育与健康	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

三年级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	瑞
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	自然	校本课程	数学	午
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	假
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	期
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	道德与法治	体育与健康	体育活动	瑞
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	书法	信息技术	艺术·美术	午
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	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

三年级9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	语文	瑞
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	午
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	假
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	期
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	艺术·音乐	自然	外语	瑞
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	午
下午	十分钟课间休息					
	第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	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

三年级10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	校本课程	语文	数学	瑞
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	午
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	期
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	体育活动	体育与健康	道德与法治	瑞
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	午
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	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

三年级11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	瑞
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	体育与健康	艺术·音乐	午
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	假
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	期
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	体育活动	艺术·美术	校本课程	瑞
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	道德与法治	探究	心理	午
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	书法	信息技术	体育活动	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

三年级1班（第十七周）

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	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	体育活动	体育与健康	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	书法	自然	艺术·美术
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	校本课程	数学	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	道德与法治	探究	体育与健康	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	信息技术	艺术·美术	体育活动	心理
	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

三年级2班（第十七周）

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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	体育与健康	自然	语文	艺术·美术	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	体育活动	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	体育与健康	道德与法治	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	自然	信息技术	书法	体育与健康	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	体育与健康	道德与法治	探究
下午	十分钟课间休息					
	第7节	心理	艺术·美术	艺术·音乐	体育活动	校本课程
	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

三年级3班（第十七周）

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	外语	外语	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	体育与健康	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	艺术·音乐	体育活动	语文	体育与健康	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	艺术·美术	道德与法治	艺术·音乐	探究
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	信息技术	语文	校本课程	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	心理	数学	道德与法治	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	书法	自然	体育活动	自然
	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

三年级4班（第十七周）

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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	信息技术	数学	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	自然	体育活动	道德与法治	道德与法治	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	外语	外语	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	外语	语文	艺术·美术	书法	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	校本课程	体育与健康	自然	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	心理	艺术·音乐	体育活动	探究
	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

三年级5班（第十七周）

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	外语	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	语文	体育与健康	艺术·音乐
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	信息技术	体育活动	自然	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	语文	校本课程	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	体育与健康	道德与法治	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	外语	艺术·美术	艺术·音乐	自然
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	书法	心理	体育活动	探究
	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

三年级6班（第十七周）

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	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	数学	数学	校本课程	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康	探究
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	道德与法治	外语	自然	心理
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	信息技术	外语	艺术·音乐	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	外语	校本课程	艺术·美术	体育活动	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	艺术·美术	体育活动	书法	道德与法治
	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

三年级7班（第十七周）

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	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	体育与健康	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	校本课程	数学	体育活动	艺术·美术
	十分钟课间休息					
	第4节	道德与法治	艺术·美术	体育活动	数学	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	心理	校本课程	书法	语文
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	自然	道德与法治	艺术·音乐	信息技术	兴趣
下午	十分钟课间休息					
	第7节	数学	探究	自然	体育与健康	体育与健康
	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

三年级8班（第十七周）

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	自然	校本课程	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	外语	数学	艺术·音乐	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育活动	校本课程	心理	外语	道德与法治
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	道德与法治	体育与健康	体育活动	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	书法	信息技术	艺术·美术	自然
下午	十分钟课间休息					
	第7节	外语	探究	艺术·音乐	体育与健康	体育与健康
	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

三年级9班（第十七周）

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	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	外语	校本课程	书法	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	道德与法治	语文	体育与健康	数学	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	校本课程	信息技术	艺术·美术	外语
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	艺术·音乐	自然	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	数学	艺术·美术	体育活动	体育与健康	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	探究	道德与法治	心理	体育活动	自然
	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

三年级10班（第十七周）

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	校本课程	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	数学	自然	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	语文	语文	外语	体育与健康	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	艺术·音乐	外语	艺术·美术
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	体育活动	体育与健康	道德与法治	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	信息技术	艺术·美术	书法	体育活动	探究
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	艺术·音乐	校本课程	心理	体育与健康
	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

三年级11班（第十七周）

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	外语	体育与健康	艺术·音乐	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
下午	眼 保 健 操 时 间					
	第3节	数学	校本课程	自然	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	数学	体育与健康	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	外语	体育活动	艺术·美术	校本课程	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间					
	第6节	体育与健康	道德与法治	探究	心理	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	自然	书法	信息技术	体育活动	道德与法治
	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

三年级1班(第十八周)

	星期	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	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间	
午	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	体育与健康	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	艺术·音乐	外语
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	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	外语	道德与法治
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	自然	信息科技
	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

三年级2班(第十八周)

	星期	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	体育与健康	自然
	9:50-10:20	大 课 间	
午	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	语文	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	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	自然	信息科技
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	外语	外语
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	心理	艺术·美术
	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

三年级3班(第十八周)

	星期	星期一	星期二
上午	第1节	班会	外语
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第2节	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间	
午	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	艺术·音乐	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	数学	艺术·美术
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	信息科技	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	体育与健康	心理
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	外语	书法
	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

三年级4班(第十八周)

	星期	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	语文	信息科技
	9:50-10:20	大 课 间	
午	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	自然	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	艺术·音乐	外语
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	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	数学	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	体育与健康	心理
	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

三年级5班(第十八周)

	星期	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	语文	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间	
午	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	信息科技	体育活动
	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	道德与法治
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	外语	外语
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	艺术·美术	书法
	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

三年级6班(第十八周)

	星期	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	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间	
午	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	体育与健康	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	语文	道德与法治
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	信息科技	外语
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	外语	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	自然	艺术·美术
	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

三年级7班(第十八周)

	星期	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	外语	外语
	9:50-10:20	大 课 间	
午	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	语文	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	道德与法治	艺术·美术
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	心理
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	自然	道德与法治
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	数学	探究
	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

三年级8班(第十八周)

	星期	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	自然
	9:50-10:20	大 课 间	
午	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	数学	外语
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	体育活动	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	艺术·美术	道德与法治
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	体育与健康	书法
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	外语	探究
	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

三年级9班(第十八周)

	星期	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	语文	外语
	9:50-10:20	大 课 间	
午	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	道德与法治	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	外语	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	体育与健康	艺术·音乐
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	数学	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	探究	道德与法治
	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

三年级10班(第十八周)

	星期	星期一	星期二
上午	第1节	班会	校本课程
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第2节	外语	数学
	9:50-10:20	大 课 间	
午	眼 保 健 操 时 间		
	第3节	语文	语文
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第4节	数学	自然
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	体育活动
	十 分 钟 课 间 休 息		
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间		
	第6节	信息科技	艺术·美术
	十 分 钟 课 间 休 息		
	第7节	道德与法治	艺术·音乐
	15:30-17:30	课 后 服 务	
17:30-18:00	课 后 服 务		