

## 课 程 表

五年级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	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	外语	道德与法治	数学	艺术·音乐	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
下午	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	自然	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

五年级2班（第一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	数学	体育与健康	语文
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	体育与健康	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
下午	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·音乐	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	艺术·音乐	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	数学	道德与法治	道德与法治	数学	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
下午	第6节	体育与健康	劳技	书法	体育与健康	艺术·音乐
	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
下午	第6节	数学	外语	体育与健康	数学	艺术·音乐
	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
下午	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·音乐	艺术·音乐	艺术·音乐
	15:30-17:30	课 后 服 务				
17:30-18:00	课 后 服 务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级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	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	外语	体育与健康	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
下午	第6节	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	劳技	体育活动
	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	体育与健康	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
下午	第6节	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·音乐	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	数学	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
下午	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	书法
	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·音乐	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级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	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	艺术·音乐	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	自然	艺术·音乐	体育活动	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
下午	第6节	体育与健康	劳技	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
下午	第6节	艺术·音乐	道德与法治	探究	体育与健康	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	体育与健康	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
下午	第6节	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	劳技
	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·音乐	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。

学校监督电话：64828685

学校邮箱：tl4x\_xq@sina.com

## 课 程 表

五年级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	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·美术	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	自然	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

五年级2班（第二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	数学	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·美术	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	艺术·音乐	体育与健康
中午	11:45-12:20 午餐时间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
	12:30-13:15 午休					
下午	第5节	数学	道德与法治	道德与法治	数学	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	劳技	书法	体育与健康	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	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	数学	外语	体育与健康	数学	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐
	15:30-17:30 课后服务					
	17:30-18:00 课后服务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级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	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	外语	体育与健康	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	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	艺术·美术	体育与健康	劳技	体育活动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	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	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·美术	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	书法
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级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	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	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	劳技	体育与健康	艺术·美术	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·美术	道德与法治	探究	体育与健康	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	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	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	劳技
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·美术	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

五年级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	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·音乐	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	自然	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

五年级2班（第三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	数学	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·音乐	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	艺术·音乐	体育与健康
中午	11:45-12:20	午餐时间				
	12:20-12:30	十分钟劳动				
	12:30-13:15	午休				
下午	第5节	数学	道德与法治	道德与法治	数学	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	劳技	书法	体育与健康	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	道德与法治	艺术·音乐	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	数学	外语	体育与健康	数学	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·音乐	艺术·音乐	艺术·音乐
	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00	课后服务				

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级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	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	外语	体育与健康	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	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	艺术·音乐	体育与健康	劳技	体育活动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	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	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·音乐	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	书法
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·音乐	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级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	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	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	劳技	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·音乐	道德与法治	探究	体育与健康	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	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	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	劳技
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·音乐	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

五年级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	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·美术	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	自然	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

五年级2班（第四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	数学	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·美术	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	艺术·音乐	体育与健康
中午	11:45-12:20	午餐时间				
	12:20-12:30	十分钟劳动				
	12:30-13:15	午休				
下午	第5节	数学	道德与法治	道德与法治	数学	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	劳技	书法	体育与健康	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	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	数学	外语	体育与健康	数学	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐
	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00	课后服务				

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级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	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	外语	体育与健康	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	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	艺术·美术	体育与健康	劳技	体育活动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	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	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·美术	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	书法
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级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	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	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	劳技	体育与健康	艺术·美术	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·美术	道德与法治	探究	体育与健康	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	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	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	劳技
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·美术	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

五年级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	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·美术	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	自然	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

五年级2班（第五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	数学	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·美术	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	艺术·音乐	体育与健康
中午	11:45-12:20 午餐时间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
	12:30-13:15 午休					
下午	第5节	数学	道德与法治	道德与法治	数学	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	劳技	书法	体育与健康	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	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	数学	外语	体育与健康	数学	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐
	15:30-17:30 课后服务					
	17:30-18:00 课后服务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级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	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	外语	体育与健康	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	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	艺术·美术	体育与健康	劳技	体育活动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	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	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·美术	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	书法
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级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	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	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	劳技	体育与健康	艺术·美术	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·美术	道德与法治	探究	体育与健康	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	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	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	劳技
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·美术	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

五年级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	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	明	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	期	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·美术	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节	明	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治	
十分钟课间休息						
第7节	节	书法	自然	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

五年级2班（第六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	清	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	明	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	期	体育与健康	数学	体育与健康	语文
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	体育与健康	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节	明	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康	
十分钟课间休息						
第7节	节	道德与法治	书法	艺术·美术	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	明	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	期	数学	外语	艺术·音乐	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	道德与法治	数学	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节	明	劳技	书法	体育与健康	艺术·美术	
十分钟课间休息						
第7节	节	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	明	体育与健康	外语	外语	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	期	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	艺术·美术	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	数学	艺术·音乐	
十分钟课间休息						
第7节	节	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	清	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	明	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	期	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节	明	自然	探究	体育与健康	体育与健康	
十分钟课间休息						
第7节	节	校本课程	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐	
15:30-17:30 课后服务						
17:30-18:00 课后服务						

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

### 课 程 表

五年级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	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	明	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	期	外语	外语	体育与健康	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	书法	道德与法治	艺术·音乐	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	体育与健康	劳技	体育活动	
十分钟课间休息						
第7节	节	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	明	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	期	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	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	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学	
十分钟课间休息						
第7节	节	体育活动	道德与法治	艺术·美术	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	明	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	期	校本课程	自然	数学	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	道德与法治	劳技	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	外语	书法	
十分钟课间休息						
第7节	节	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级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	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	明	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	期	外语	书法	艺术·音乐	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	体育活动	外语	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节	明	劳技	体育与健康	艺术·美术	体育与健康	
十分钟课间休息						
第7节	节	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	明	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	期	数学	外语	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	外语	体育活动	艺术·音乐	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	道德与法治	
十分钟课间休息						
第7节	节	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	明	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	期	书法	自然	道德与法治	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	自然	艺术·音乐	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	道德与法治	体育活动	探究	劳技	
十分钟课间休息						
第7节	节	校本课程	体育与健康	艺术·美术	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

五年级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	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·美术	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	自然	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

五年级2班（第七周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	数学	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·美术	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	艺术·音乐	体育与健康
中午	11:45-12:20 午餐时间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
	12:30-13:15 午休					
下午	第5节	数学	道德与法治	道德与法治	数学	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	劳技	书法	体育与健康	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	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	数学	外语	体育与健康	数学	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第七周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐
	15:30-17:30 课后服务					
	17:30-18:00 课后服务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

### 课 程 表

五年级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	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	外语	体育与健康	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	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	艺术·美术	体育与健康	劳技	体育活动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	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	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·美术	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	书法
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级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	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	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	劳技	体育与健康	艺术·美术	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·美术	道德与法治	探究	体育与健康	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	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	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	劳技
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·美术	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

五年级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	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·美术	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	自然	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

五年级2班（第八周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	数学	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·美术	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	艺术·音乐	体育与健康
中午	11:45-12:20 午餐时间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
	12:30-13:15 午休					
下午	第5节	数学	道德与法治	道德与法治	数学	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	劳技	书法	体育与健康	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	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	数学	外语	体育与健康	数学	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第八周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐
	15:30-17:30 课后服务					
	17:30-18:00 课后服务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级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	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	外语	体育与健康	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	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	艺术·美术	体育与健康	劳技	体育活动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	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	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·美术	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	书法
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级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	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	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	劳技	体育与健康	艺术·美术	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·美术	道德与法治	探究	体育与健康	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	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	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	劳技
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·美术	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

五年级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	外语	体育与健康	语文	五
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	艺术·音乐	一
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	体育与健康	体育活动	外语	假
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·美术	劳
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	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

五年级2班（第九周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	五
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	一
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	假
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语	劳
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·美术	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	五
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	一
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	假
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	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	数学	道德与法治	道德与法治	数学	劳
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	体育与健康	劳技	书法	体育与健康	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	五
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	一
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	体育与健康	数学	体育活动	道德与法治	假
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	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	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	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	数学	外语	体育与健康	数学	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第九周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	五
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	一
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	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	劳技	道德与法治	数学	劳
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·美术	艺术·音乐	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

五年级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	校本课程	语文	语文	五
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	一
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	假
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	劳
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	体育与健康	艺术·美术	体育与健康	劳技	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	五
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	一
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	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	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·美术	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	五
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	一
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	假
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	劳
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育与健康	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

五年级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	语文	外语	数学	一
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	假
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	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	劳技	体育与健康	艺术·美术	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	五
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	一
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	假
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	劳
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·美术	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	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	五
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	一
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	体育与健康	劳
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·美术	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

五年级1班（第十周）						
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	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	一	一	劳技	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	假	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	期	期	外语	道德与法治	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	劳	劳	数学	艺术·音乐	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节	动	动	语文	数学	道德与法治	艺术·音乐
十分钟课间休息						
第7节	节	节	自然	体育与健康	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

五年级2班（第十周）						
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
	十分钟课间休息					
	第2节	一	一	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	假	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	期	期	数学	体育与健康	语文
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	劳	劳	体育与健康	外语	兴趣
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	劳技	体育与健康	自然
十分钟课间休息						
第7节	节	节	书法	艺术·音乐	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

五年级3班（第十周）						
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	自然	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第2节	一	一	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	假	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	期	期	外语	艺术·音乐	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	劳	劳	道德与法治	数学	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节	动	动	书法	体育与健康	艺术·音乐	劳技
十分钟课间休息						
第7节	节	节	体育与健康	道德与法治	探究	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

五年级4班（第十周）						
时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六（周二课）
上午	第1节	五	五	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	一	一	外语	外语	体育与健康
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	假	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	期	期	艺术·音乐	自然	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	劳	劳	艺术·音乐	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	动	动	体育与健康	数学	艺术·音乐	外语
十分钟课间休息						
第7节	节	节	语文	劳技	书法	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

五年级5班（第十周）						
时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六（周二课）
上午	第1节	五	五	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	一	一	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	假	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	期	期	外语	语文	书法
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	劳	劳	道德与法治	数学	兴趣
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	体育与健康	自然
十分钟课间休息						
第7节	节	节	艺术·音乐	艺术·音乐	艺术·音乐	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

五年级6班（第十周）						
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
	十分钟课间休息					
	第2节	一	一	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	假	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	期	期	外语	体育与健康	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	劳	劳	道德与法治	艺术·音乐	兴趣
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	劳技	体育与健康	艺术·音乐
十分钟课间休息						
第7节	节	节	自然	探究	体育与健康	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

五年级7班（第十周）						
时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六（周二课）
上午	第1节	五	五	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	一	一	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	假	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	期	期	体育与健康	体育活动	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	劳	劳	劳技	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	动	动	艺术·音乐	艺术·音乐	数学	道德与法治
十分钟课间休息						
第7节	节	节	道德与法治	艺术·音乐	探究	体育活动
15:30-17:30	课后服务					
17:30-18:00	课后服务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级8班（第十周）						
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	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	一	一	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	假	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	期	期	自然	数学	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	劳	劳	道德与法治	劳技	兴趣
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节	动	动	探究	外语	书法	道德与法治
十分钟课间休息						
第7节	节	节	体育与健康	体育与健康	自然	体育活动
15:30-17:30	课后服务					
17:30-18:00	课后服务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级9班（第十周）						
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
	十分钟课间休息					
	第2节	一	一	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	假	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	期	期	书法	艺术·音乐	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	劳	劳	体育活动	外语	兴趣
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	艺术·音乐	体育与健康	劳技
十分钟课间休息						
第7节	节	节	道德与法治	体育与健康	探究	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

五年级10班（第十周）						
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
	十分钟课间休息					
	第2节	一	一	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	假	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	期	期	外语	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	劳	劳	体育活动	艺术·音乐	兴趣
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	道德与法治	道德与法治
十分钟课间休息						
第7节	节	节	道德与法治	劳技	自然	体育活动
15:30-17:30	课后服务					
17:30-18:00	课后服务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级11班（第十周）						
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
	十分钟课间休息					
	第2节	一	一	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大 课 间				
中午	眼保健操时间					
	第3节	假	假	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	期	期	自然	道德与法治	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	劳	劳	艺术·音乐	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	动	动	体育活动	探究	劳技	道德与法治
十分钟课间休息						
第7节	节	节	体育与健康	艺术·音乐	道德与法治	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

五年级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	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·音乐
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节		自然	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	自然	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

五年级2班（第十一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	数学	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节		道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·音乐	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	艺术·音乐	体育与健康
中午	11:45-12:20	午餐时间				
	12:20-12:30	十分钟劳动				
	12:30-13:15	午休				
	下午	第5节	数学	道德与法治	道德与法治	数学
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节		体育与健康	劳技	书法	体育与健康	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节		数学	外语	体育与健康	数学	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第十一周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节		道德与法治	自然	探究	体育与健康	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·音乐	艺术·音乐	艺术·音乐
	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00	课后服务				

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级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	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	外语	体育与健康	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节		体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	劳技	体育活动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	体育与健康
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节		书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·音乐	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节		道德与法治	道德与法治	探究	外语	书法
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·音乐	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级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	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	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	劳技	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节		艺术·音乐	道德与法治	探究	体育与健康	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	体育与健康
十分钟课间休息						
眼保健操、室内操时间						
第6节		艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	劳技
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·音乐	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

五年级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	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·美术	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	自然	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

五年级2班（第十二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	数学	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·美术	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	艺术·音乐	体育与健康
中午	11:45-12:20 午餐时间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
	12:30-13:15 午休					
下午	第5节	数学	道德与法治	道德与法治	数学	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	劳技	书法	体育与健康	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	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	数学	外语	体育与健康	数学	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第十二周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐
	15:30-17:30 课后服务					
	17:30-18:00 课后服务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级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	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	外语	体育与健康	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	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	艺术·美术	体育与健康	劳技	体育活动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	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	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·美术	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	书法
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级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	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	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	劳技	体育与健康	艺术·美术	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·美术	道德与法治	探究	体育与健康	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	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	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	劳技
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·美术	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

五年级1班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·美术	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	自然	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

五年级2班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	数学	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·美术	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

五年级3班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	艺术·音乐	体育与健康
中午	11:45-12:20 午餐时间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
	12:30-13:15 午休					
下午	第5节	数学	道德与法治	道德与法治	数学	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	劳技	书法	体育与健康	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级4班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	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	数学	外语	体育与健康	数学	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐
	15:30-17:30 课后服务					
	17:30-18:00 课后服务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级6班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	外语	体育与健康	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	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	艺术·美术	体育与健康	劳技	体育活动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级7班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	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	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·美术	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

五年级8班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	书法
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级9班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	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	劳技	体育与健康	艺术·美术	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级10班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·美术	道德与法治	探究	体育与健康	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级11班（第十三周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	语文	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	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	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	劳技
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·美术	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

五年级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	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·音乐	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	自然	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

五年级2班（第十四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	数学	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·音乐	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	艺术·音乐	体育与健康
中午	11:45-12:20	午餐时间				
	12:20-12:30	十分钟劳动				
	12:30-13:15	午休				
下午	第5节	数学	道德与法治	道德与法治	数学	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	劳技	书法	体育与健康	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	道德与法治	艺术·音乐	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	数学	外语	体育与健康	数学	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第十四周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·音乐	艺术·音乐	艺术·音乐
	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00	课后服务				

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级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	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	外语	体育与健康	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	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	艺术·音乐	体育与健康	劳技	体育活动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	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	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·音乐	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	书法
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·音乐	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级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	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	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	劳技	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·音乐	道德与法治	探究	体育与健康	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	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	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	劳技
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·音乐	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

五年级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	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·美术	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	自然	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

五年级2班（第十五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	数学	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·美术	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	艺术·音乐	体育与健康
中午	11:45-12:20 午餐时间					
	12:20-12:30 十分钟劳动					
	12:30-13:15 午休					
下午	第5节	数学	道德与法治	道德与法治	数学	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	劳技	书法	体育与健康	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	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	数学	外语	体育与健康	数学	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第十五周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐
	15:30-17:30 课后服务					
	17:30-18:00 课后服务					

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级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	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	外语	体育与健康	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	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	艺术·美术	体育与健康	劳技	体育活动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	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	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·美术	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	书法
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级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	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	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	劳技	体育与健康	艺术·美术	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·美术	道德与法治	探究	体育与健康	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	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	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	劳技
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·美术	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

五年级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	外语	体育与健康	语文	端
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	假
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·美术	端
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	午
	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	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

五年级2班（第十六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	数学	语文	语文	端
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	午
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	假
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语	端
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	午
	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·美术	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	端
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	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	体育活动	外语	假
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	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	数学	道德与法治	道德与法治	数学	端
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	体育与健康	劳技	书法	体育与健康	午
	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	端
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	午
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	体育与健康	数学	体育活动	道德与法治	假
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	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	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	端
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	数学	外语	体育与健康	数学	午
	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级5班（第十六周）

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	第1节	班会	语文	数学	外语	端
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	午
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	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	劳技	道德与法治	数学	端
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	午
	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·美术	艺术·音乐	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

五年级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	校本课程	语文	语文	端
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	午
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	假
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	端
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	体育与健康	艺术·美术	体育与健康	劳技	午
	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	端
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	午
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	体育与健康	端
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	午
	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·美术	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	端
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	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	体育活动	假
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	端
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	午
	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育与健康	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

五年级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	端
	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	数学	自然	数学	道德与法治	假
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	外语	端
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	体育与健康	劳技	体育与健康	艺术·美术	午
	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	端
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	午
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	假
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	端
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·美术	道德与法治	探究	体育与健康	午
	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	端
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	午
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	假
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	体育与健康	端
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	午
	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·美术	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

五年级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	外语	体育与健康	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	劳技	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	体育与健康	体育活动	外语	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	道德与法治	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	道德与法治	数学	艺术·美术	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	自然	艺术·音乐	语文	数学	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	书法	自然	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

五年级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	数学	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	语文	外语	自然	道德与法治
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	外语	体育活动	数学	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	语文	体育与健康	数学	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	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	外语	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	艺术·音乐	劳技	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	道德与法治	书法	艺术·美术	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

五年级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	体育与健康	语文	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	语文	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	语文	体育活动	外语	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	艺术·音乐	数学	外语	艺术·音乐	体育与健康
中午	11:45-12:20	午餐时间				
	12:20-12:30	十分钟劳动				
	12:30-13:15	午休				
下午	第5节	数学	道德与法治	道德与法治	数学	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	劳技	书法	体育与健康	艺术·美术
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	自然	体育与健康	道德与法治	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

五年级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	语文	数学	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	体育与健康	外语	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	自然	艺术·音乐	自然	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	道德与法治	道德与法治	艺术·美术	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	数学	外语	体育与健康	数学	艺术·音乐
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	探究	语文	劳技	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

五年级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	语文	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	劳技	语文	自然	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	数学	体育与健康	体育活动	语文
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	道德与法治	外语	语文	书法
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	劳技	道德与法治	数学	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	自然	探究	体育与健康	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	艺术·美术	艺术·音乐	艺术·音乐
	15:30-17:30	课后服务				
	17:30-18:00	课后服务				

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

## 课 程 表

五年级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	校本课程	语文	语文	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	艺术·音乐	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	数学	数学	外语	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	外语	体育与健康	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	体育活动	书法	道德与法治	艺术·音乐	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	艺术·美术	体育与健康	劳技	体育活动
下午	十分钟课间休息					
	第7节	道德与法治	自然	自然	探究	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

五年级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	数学	数学	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	语文	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	自然	校本课程	外语	语文	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	自然	体育与健康	体育活动	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	外语	劳技	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	书法	道德与法治	艺术·音乐	艺术·音乐	数学
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	体育活动	道德与法治	艺术·美术	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

五年级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	数学	语文	艺术·音乐	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	语文	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	外语	数学	体育活动	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	校本课程	自然	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	外语	艺术·音乐	道德与法治	劳技	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	道德与法治	道德与法治	探究	外语	书法
下午	十分钟课间休息					
	第7节	艺术·美术	体育活动	体育与健康	体育与健康	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

五年级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	数学
	十分钟课间休息					
	第2节	语文	语文	外语	数学	语文
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	数学	自然	数学	道德与法治	道德与法治
	十分钟课间休息					
	第4节	外语	外语	书法	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	自然	艺术·音乐	体育活动	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	劳技	体育与健康	艺术·美术	体育与健康
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育活动	校本课程	道德与法治	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

五年级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	语文	语文	语文	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	数学	校本课程	数学	数学	数学
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	外语	艺术·音乐	体育与健康	自然	外语
	十分钟课间休息					
	第4节	体育与健康	数学	外语	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	语文	外语	体育活动	艺术·音乐	兴趣
	十分钟课间休息					
	眼保健操、室内操时间					
	第6节	艺术·美术	道德与法治	探究	体育与健康	道德与法治
下午	十分钟课间休息					
	第7节	书法	体育活动	道德与法治	劳技	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

五年级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	数学	语文
	十分钟课间休息					
	第2节	外语	外语	数学	外语	外语
	9:50-10:20	大课间				
下午	眼保健操时间					
	第3节	语文	数学	外语	语文	体育与健康
	十分钟课间休息					
	第4节	数学	书法	自然	道德与法治	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	体育活动	自然	艺术·音乐	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	艺术·音乐	道德与法治	体育活动	探究	劳技
下午	十分钟课间休息					
	第7节	体育与健康	校本课程	体育与健康	艺术·美术	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

五年级1班(第十八周)

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

五年级2班(第十八周)

	星期	星期一	星期二	
上午	时间			
	第1节	班会	数学	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	第2节	数学	语文	
	9:50-10:20	大 课 间		
	眼 保 健 操 时 间			
	第3节	外语	外语	
	十 分 钟 课 间 休 息			
第4节	语文	体育与健康		
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间		
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动		
	12:30-13:15	午 休		
下午	第5节	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	道德与法治	自然	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	第7节	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

五年级3班(第十八周)

	星期	星期一	星期二	
上午	时间			
	第1节	班会	体育与健康	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	第2节	外语	外语	
	9:50-10:20	大 课 间		
	眼 保 健 操 时 间			
	第3节	语文	语文	
	十 分 钟 课 间 休 息			
第4节	艺术·音乐	数学		
中午	11:45-12:20	午 餐 时 间		
	12:20-12:30	十 分 钟 劳 动		
	12:30-13:15	午 休		
下午	第5节	数学	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	劳技	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	第7节	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

五年级4班(第十八周)

	星期	星期一	星期二	
上午	时间			
	第1节	班会	语文	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	第2节	语文	体育与健康	
	9:50-10:20	大 课 间		
	眼 保 健 操 时 间			
	第3节	体育与健康	数学	
	十 分 钟 课 间 休 息			
第4节	外语	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	道德与法治	道德与法治	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间			
	第6节	数学	外语	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	第7节	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

五年级5班(第十八周)

	星期	星期一	星期二	
上午	时间			
	第1节	班会	语文	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	第2节	语文	劳技	
	9:50-10:20	大 课 间		
	眼 保 健 操 时 间			
	第3节	外语	数学	
	十 分 钟 课 间 休 息			
第4节	数学	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	体育与健康	劳技	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间			
	第6节	道德与法治	自然	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	第7节	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

五年级6班(第十八周)

	星期	星期一	星期二	
上午	时间			
	第1节	班会	校本课程	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	第2节	语文	语文	
	9:50-10:20	大 课 间		
	眼 保 健 操 时 间			
	第3节	数学	数学	
	十 分 钟 课 间 休 息			
第4节	外语	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	体育活动	书法	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间			
	第6节	体育与健康	艺术·美术	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	第7节	道德与法治	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

五年级7班(第十八周)

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

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

### 课 程 表

五年级8班(第十八周)

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

备注：视教学实际情况，依据课程实施办法作动态调整。

### 课 程 表

五年级9班(第十八周)

	星期	星期一	星期二	
上午	时间			
	第1节	班会	数学	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	第2节	语文	语文	
	9:50-10:20	大 课 间		
	眼 保 健 操 时 间			
	第3节	数学	自然	
	十 分 钟 课 间 休 息			
第4节	外语	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	自然	艺术·音乐	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	眼 保 健 操、室 内 操 时 间			
	第6节	体育与健康	劳技	
	十 分 钟 课 间 休 息			
	第7节	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

五年级10班(第十八周)

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