

课 程 表 一7班 第一周						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法
午餐	11：40～12：10					
午间劳动	12：10～12：20					
午休与午间活动	12：20～12：55					
午会	12：55～13：10					
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动
课间活动	13：45～13：57					
眼保健操	13：57～14：02					
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
延时服务	17：31～18：00	延时服务				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班 第二周						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法
午餐	11：40～12：10					
午间劳动	12：10～12：20					
午休与午间活动	12：20～12：55					
午会	12：55～13：10					
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动
课间活动	13：45～13：57					
眼保健操	13：57～14：02					
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
延时服务	17：31～18：00	延时服务				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班 第三周						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法
午餐	11：40～12：10					
午间劳动	12：10～12：20					
午休与午间活动	12：20～12：55					
午会	12：55～13：10					
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动
课间活动	13：45～13：57					
眼保健操	13：57～14：02					
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
延时服务	17：31～18：00	延时服务				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表						
一7班				第4周		
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法
午餐	11：40～12：10					
午间劳动	12：10～12：20					
午休与午间活动	12：20～12：55					
午会	12：55～13：10					
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动
课间活动	13：45～13：57					
眼保健操	13：57～14：02					
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
延时服务	17：31～18：00	延时服务				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表						
一7班				第5周		
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法
午餐	11：40～12：10					
午间劳动	12：10～12：20					
午休与午间活动	12：20～12：55					
午会	12：55～13：10					
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动
课间活动	13：45～13：57					
眼保健操	13：57～14：02					
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
延时服务	17：31～18：00	延时服务				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班 第6周						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法
午餐	11：40～12：10					
午间劳动	12：10～12：20					
午休与午间活动	12：20～12：55					
午会	12：55～13：10					
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动
课间活动	13：45～13：57					
眼保健操	13：57～14：02					
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
延时服务	17：31～18：00	延时服务				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表						
一7班				第7周		
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文
课间活动	10：01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法
午餐	11：40～12：10					
午间劳动	12：10～12：20					
午休与午间活动	12：20～12：55					
午会	12：55～13：10					
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动
课间活动	13：45～13：57			社会实践活动		
眼保健操	13：57～14：02			社会实践活动		
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	社会实践活动	艺术·音乐	校本课程
课间活动	14：37～14：49			社会实践活动		
室内操	14：49～14：54			社会实践活动		
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	社会实践活动	劳动	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	课后服务	社会实践活动	课后服务	课后服务
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
延时服务	17：31～18：00	延时服务				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班 第8周						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法
午餐	11：40～12：10					
午间劳动	12：10～12：20					
午休与午间活动	12：20～12：55					
午会	12：55～13：10					
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动
课间活动	13：45～13：57					
眼保健操	13：57～14：02					
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
延时服务	17：31～18：00	延时服务				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班 第9周						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法
午餐	11：40～12：10					
午间劳动	12：10～12：20					
午休与午间活动	12：20～12：55					
午会	12：55～13：10					
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动
课间活动	13：45～13：57					
眼保健操	13：57～14：02					
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
延时服务	17：31～18：00	延时服务				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班							第10周
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学	
大课间活动	8：56～9：26						
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文	
课间活动	10:01～10：13						
眼保健操	10：13～10：18						
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动	
课间活动	10：53～11:05						
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法	
午餐	11：40～12：10						
午间劳动	12：10～12：20						
午休与午间活动	12：20～12：55						
午会	12：55～13：10						
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动	
课间活动	13：45～13：57						
眼保健操	13：57～14：02						
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程	
课间活动	14：37～14：49						
室内操	14：49～14：54						
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务	
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
延时服务	17：31～18：00	延时服务					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班							第11周
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学	
大课间活动	8：56～9：26						
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文	
课间活动	10:01～10：13						
眼保健操	10：13～10：18						
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动	
课间活动	10：53～11:05						
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法	
午餐	11：40～12：10						
午间劳动	12：10～12：20						
午休与午间活动	12：20～12：55						
午会	12：55～13：10						
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动	
课间活动	13：45～13：57						
眼保健操	13：57～14：02						
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程	
课间活动	14：37～14：49						
室内操	14：49～14：54						
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务	
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
延时服务	17：31～18：00	延时服务					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表						第12周
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	秋游	科学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康		语文
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐		体育活动
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文		道法
午餐	11：40～12：10					
午间劳动	12：10～12：20					
午休与午间活动	12：20～12：55					
午会	12：55～13：10					
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学		体育活动
课间活动	13：45～13：57					
眼保健操	13：57～14：02					
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法		校本课程
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务		课后服务
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务
延时服务	17：31～18：00	延时服务				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班							第13周
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学	
大课间活动	8：56～9：26						
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文	
课间活动	10:01～10：13						
眼保健操	10：13～10：18						
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动	
课间活动	10：53～11:05						
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法	
午餐	11：40～12：10						
午间劳动	12：10～12：20						
午休与午间活动	12：20～12：55						
午会	12：55～13：10						
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动	
课间活动	13：45～13：57						
眼保健操	13：57～14：02						
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程	
课间活动	14：37～14：49						
室内操	14：49～14：54						
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务	
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
延时服务	17：31～18：00	延时服务					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班

第14周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法
午餐	11：40～12：10					
午间劳动	12：10～12：20					
午休与午间活动	12：20～12：55					
午会	12：55～13：10					
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动
课间活动	13：45～13：57					
眼保健操	13：57～14：02					
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
延时服务	17：31～18：00	延时服务				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班							第15周
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学	
大课间活动	8：56～9：26						
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文	
课间活动	10:01～10：13						
眼保健操	10：13～10：18						
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动	
课间活动	10：53～11:05						
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法	
午餐	11：40～12：10						
午间劳动	12：10～12：20						
午休与午间活动	12：20～12：55						
午会	12：55～13：10						
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动	
课间活动	13：45～13：57						
眼保健操	13：57～14：02						
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程	
课间活动	14：37～14：49						
室内操	14：49～14：54						
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务	
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
延时服务	17：31～18：00	延时服务					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班							第16周
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学	
大课间活动	8：56～9：26						
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文	
课间活动	10:01～10：13						
眼保健操	10：13～10：18						
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动	
课间活动	10：53～11:05						
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法	
午餐	11：40～12：10						
午间劳动	12：10～12：20						
午休与午间活动	12：20～12：55						
午会	12：55～13：10						
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动	
课间活动	13：45～13：57						
眼保健操	13：57～14：02						
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程	
课间活动	14：37～14：49						
室内操	14：49～14：54						
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务	
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
延时服务	17：31～18：00	延时服务					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班							第17周
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学	
大课间活动	8：56～9：26						
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文	
课间活动	10:01～10：13						
眼保健操	10：13～10：18						
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动	
课间活动	10：53～11:05						
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法	
午餐	11：40～12：10						
午间劳动	12：10～12：20						
午休与午间活动	12：20～12：55						
午会	12：55～13：10						
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动	
课间活动	13：45～13：57						
眼保健操	13：57～14：02						
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程	
课间活动	14：37～14：49						
室内操	14：49～14：54						
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务	
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
延时服务	17：31～18：00	延时服务					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班							第18周
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学	
大课间活动	8：56～9：26						
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文	
课间活动	10:01～10：13						
眼保健操	10：13～10：18						
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动	
课间活动	10：53～11:05						
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法	
午餐	11：40～12：10						
午间劳动	12：10～12：20						
午休与午间活动	12：20～12：55						
午会	12：55～13：10						
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动	
课间活动	13：45～13：57						
眼保健操	13：57～14：02						
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程	
课间活动	14：37～14：49						
室内操	14：49～14：54						
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务	
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
延时服务	17：31～18：00	延时服务					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班							第19周
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学	
大课间活动	8：56～9：26						
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文	
课间活动	10:01～10：13						
眼保健操	10：13～10：18						
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动	
课间活动	10：53～11:05						
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法	
午餐	11：40～12：10						
午间劳动	12：10～12：20						
午休与午间活动	12：20～12：55						
午会	12：55～13：10						
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动	
课间活动	13：45～13：57						
眼保健操	13：57～14：02						
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程	
课间活动	14：37～14：49						
室内操	14：49～14：54						
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务	
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
延时服务	17：31～18：00	延时服务					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班							第20周
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学	
大课间活动	8：56～9：26						
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文	
课间活动	10:01～10：13						
眼保健操	10：13～10：18						
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动	
课间活动	10：53～11:05						
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法	
午餐	11：40～12：10						
午间劳动	12：10～12：20						
午休与午间活动	12：20～12：55						
午会	12：55～13：10						
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动	
课间活动	13：45～13：57						
眼保健操	13：57～14：02						
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程	
课间活动	14：37～14：49						
室内操	14：49～14：54						
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务	
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
延时服务	17：31～18：00	延时服务					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表 一7班							第21周
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学	
大课间活动	8：56～9：26						
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文	
课间活动	10:01～10：13						
眼保健操	10：13～10：18						
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动	
课间活动	10：53～11:05						
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法	
午餐	11：40～12：10						
午间劳动	12：10～12：20						
午休与午间活动	12：20～12：55						
午会	12：55～13：10						
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动	
课间活动	13：45～13：57						
眼保健操	13：57～14：02						
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程	
课间活动	14：37～14：49						
室内操	14：49～14：54						
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务	
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	
延时服务	17：31～18：00	延时服务					

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整

课 程 表						
一7班				第2周		
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节课	8：20～8：55	数学	英语	语文	语文	科学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	校本课程	体育健康	体育健康	校本课程	语文
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	语文	语文	艺术·音乐	体育健康	体育活动
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	科学	数学	语文	语文	道法
午餐	11：40～12：10					
午间劳动	12：10～12：20					
午休与午间活动	12：20～12：55					
午会	12：55～13：10					
第五节课	13：10～13：45	艺术·美术	语文	数学	英语	体育活动
课间活动	13：45～13：57					
眼保健操	13：57～14：02					
第六节课	14：02～14：37	体育健康	艺术·美术	道法	艺术·音乐	校本课程
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	体育活动	综合实践	课后服务	劳动	课后服务
课后服务（1）	15:30～16：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
课后服务（2）	16：31～17：30	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务
延时服务	17：31～18：00	延时服务				

备注：视实际情况按课程实施办法要求动态调整