

课 程 表						
三7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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7班				第四周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7班				第五周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7班				第六周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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 三7班 第七周						
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7班				第八周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7班				第九周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7班				第十周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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 三7班 第十一周						
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						三7班	第十二周
	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	语文	科学	数学	秋游	数学	
大课间活动	8：56～9：26						
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文		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	道法	体育健康	音乐		英语	
课间活动	10：53～11:05						
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字		体育健康	
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	数学	道法	英拓		学校少年宫	
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	英语	体育健康		探究	
课间活动	14：37～14：49						
室内操	14：49～14：54						
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学		课后服务	
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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	
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						
三7班				第十三周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	社会实践活动	探究
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	美术	美术	科学	社会实践活动	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	课后服务	社会实践活动	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						三7班	第十四周
	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	语文	科学	数学	语文	数学	
大课间活动	8：56～9：26						
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语	
课间活动	10：53～11：05						
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康	
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫	
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	英语	体育健康	阅读	探究	
课间活动	14：37～14：49						
室内操	14：49～14：54						
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务	
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7班				第十五周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7班				第十六周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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 三7班 第十七周						
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7班				第十八周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7班				第十九周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7班				第二十周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7班				第二十一周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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						
三7班				第二十二周		
	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	语文	科学	数学	语文	数学
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	信息	语文	体育活动	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	道法	体育健康	音乐	英语	英语
课间活动	10：53～11：05					
第四节课	11：05～11：40	心理	语文	写字	数学	体育健康
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	数学	道法	英拓	音乐	学校少年宫
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	英语	体育健康	阅读	探究
课间活动	14：37～14：49					
室内操	14：49～14：54					
第七节课	14：54～15：29	美术	美术	科学	体育健康	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	课后服务	体育活动	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