

课程表

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	秋游	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文		数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学		体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学		英语
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	道法	音乐	体育健康	秋游	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	英语	英语	劳技		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	科学	道法	美术		课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	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
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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	社会实践活动	劳技	英语	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	科学	社会实践活动	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	社会实践活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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

五7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	体育健康	英语	语文	语文
大课间活动	8：56～9：26					
第二节课	9：26～10：01	队活动	数学	语文	体育健康	数学
课间活动	10:01～10：13					
眼保健操	10：13～10：18					
第三节课	10：18～10：53	体育健康	语文	科学	道法	体育健康
课间活动	10：53～11:05					
第四节课	11：05～11：40	数学	写字	数学	体育活动	英语
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	道法	音乐	体育健康	数学	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	英语	英语	劳技	英语	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	科学	道法	美术	音乐	课后服务
课后服务（1）	15：30～16：30	体育活动	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