

课 程 表

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	春游	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学		语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康		体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语		美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读		学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学		探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息		课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	课后服务	体育活动	课后服务		课后服务
课后服务(2)	16: 30~17: 30	课后服务	课后服务	课后服务		课后服务
延时服务	17: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45				社会实践活动	
大课间活动	13: 45~14: 15				社会实践活动	
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	社会实践活动	探究
课间休息	14: 50~15: 02				社会实践活动	
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	社会实践活动	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文	语文	数学	英拓
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学	数学	体育活动	语文
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学	体育健康	语文	体育健康
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康	英语	写字	美术
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐	阅读	英语	学校少年宫
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语	科学	体育健康	探究
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法	信息	道法	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 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: 30~17: 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: 30~18: 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

三5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	语文			
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	科学			
课间活动	10: 00~10: 12					
眼保健操	10: 12~10: 17					
第三节课	10: 17~10: 52	数学	数学			
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	音乐	体育健康			
午餐	11: 39~12: 10					
午休与午间活动	12: 10~12: 45					
午会	12: 45~13: 00					
第一节课	13: 05~13: 40	心理	音乐			
眼保健操	13: 40~13: 45					
大课间活动	13: 45~14: 15					
第二节课	14: 15~14: 50	体育健康	英语			
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	美术	道法			
课后服务(1)	15: 37~16: 30	课后服务	体育活动			
课后服务(2)	16: 30~17: 30	课后服务	课后服务			
延时服务	17: 30~18: 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