

课 程 表

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	春游	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语		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	体育健康	数学		数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础		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	英语	英语	音乐		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	语文	道法	体育健康		科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究		课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	课后服务	体育活动		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
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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	社会实践活动	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02		社会实践活动			
第三节课	15: 02~15: 37	道法	社会实践活动	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	社会实践活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学	语文	英语	英语
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	语文	英语	科学	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	体育健康	数学	语文	数学
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技	人工智能基础	信息	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	英语	英语	音乐	数学	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	语文	道法	体育健康	音乐	科学
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字	探究	体育健康	课后服务
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	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	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

四7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	体育健康	数学			
大课间活动	8: 55~9: 25					
第二节课	9: 25~10: 00	队活动	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	体育健康			
课间活动	10: 52~11: 04					
第四节课	11: 04~11: 39	美术	劳技			
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	英语	英语			
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	语文	道法			
课间休息	14: 50~15: 02					
第三节课	15: 02~15: 37	道法	写字			
课后服务(1)	15: 37~16: 30	体育活动	课后服务			
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