

一 1 班课表（第一周 9/1-9/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
升旗仪式/广播操+大课间	8:20-8:50					
第一节	8:50-9:25	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	9:25-9:35					
第二节 (含眼保健操)	9:35-10:15	语文	语文	语文	语文	体育与健康
课间	10:15-10:25					
第三节	10:25-11:00	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	11:00—11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第二周 9/8-9/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
升旗仪式/广播操+大课间	8:20-8:50					
第一节	8:50-9:25	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	9:25-9:35					
第二节 (含眼保健操)	9:35-10:15	语文	语文	语文	语文	体育与健康
课间	10:15-10:25					
第三节	10:25-11:00	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	11:00—11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第三周 9/15-9/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
升旗仪式/广播操+大课间	8:20-8:50					
第一节	8:50-9:25	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	9:25-9:35					
第二节 (含眼保健操)	9:35-10:15	语文	语文	语文	语文	体育与健康
课间	10:15-10:25					
第三节	10:25-11:00	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	11:00—11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第四周 9/22-9/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
升旗仪式/广播操+大课间	8:20-8:50					
第一节	8:50-9:25	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	9:25-9:35					
第二节 (含眼保健操)	9:35-10:15	语文	语文	语文	语文	体育与健康
课间	10:15-10:25					
第三节	10:25-11:00	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	11:00—11:10					
第四节	11:10-11:45	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:45-12:10					
午休	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第五周 9/28-10/3）

	时间	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
升旗仪式/广播操+大课间	8:20-8:50				国庆节放假		
第一节	8:50-9:25	语文	数学	体育与健康			
课间	9:25-9:35						
第二节 (含眼保健操)	9:35-10:15	语文	语文	语文			
课间	10:15-10:25						
第三节	10:25-11:00	校本课程	道德与法治	语文			
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:45	体育与健康	艺术·美术	英语			
午餐	11:45-12:10						
午休	12:10-13:10						
第五节	13:10-13:45	数学	英语	艺术·美术			
课间	13:45-13:55						
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	科学	体育与健康	综合实践			
课后服务	14:40-18:00						

一 1 班课表（第六周 10/6-10/11）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	8:20-8:55	国庆节放假			数学	语文	体育与健康
课间	8:55-9:05						
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45				语文	体育与健康	语文
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20						
第三节	10:20-10:55				语文	科学	语文
课间	10:55—11:05						
第四节	11:05-11:40				艺术·音乐	劳动	英语
午餐	11:40-12:10						
午休	12:10-13:10						
第五节	13:10-13;45				道德与法治	艺术·音乐	艺术·美术
课间	13:45-13:55						
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40				体育与健康	班队	综合实践
课后服务	14:40-18:00						

一 1 班课表（第七周 10/13-10/17）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文	语文	语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10					
午休	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第八周 10/20-10/24）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	秋游活动	数学	语文
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文		语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文		语文	科学
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语		艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10					
午休	12:10-13:10					
第五节	13:10-13:45	英语	艺术·美术		道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践		体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第九周 10/27-10/31）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文	语文	语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10					
午休	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第十周 11/3-11/7）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文	语文	语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10					
午休	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第十一周 11/10-11/14）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文	语文	语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10					
午休	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第十二周 11/17-11/21）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文	语文	语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10					
午休	12:10-13:10					
第五节	13:10-13:45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第十三周 11/24-11/28）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文	语文	语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10					
午休	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第十四周 12/1-12/5）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文	语文	语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10					
午休+活动	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第十五周 12/8-12/12）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文	语文	语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10					
午休+活动	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第十六周 12/15-12/19）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文	语文	语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10					
午休+活动	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第十七周 12/22-12/26）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文	语文	语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					

第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10					
午休+活动	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第十八周 12/29-1/2）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	语文		
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文	语文		
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文	校本课程		
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语	体育与健康		
午餐	11:40-12:10					
午休+活动	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45	英语	艺术·美术	数学		
课间	13:45-13:55					

第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	
课后服务	14:40-18:00				

一 1 班课表（第十九周 1/5-1/9）

	时间	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05						
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	体育与健康	语文	语文	语文	语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20						
第三节	10:20-10:55	科学	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	10:55—11:05						
第四节	11:05-11:40	劳动	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10						
午休+活动	12:10-13:10						
第五节	13:10-13;45	艺术·音乐	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55						
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	班队	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00						

一 1 班课表（第二十周 1/12-1/16）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文	语文	语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学

课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10					
午休+活动	12:10-13:10					
第五节	13:10-13:45	英语	艺术·美术	数学	道德与法治	艺术·音乐
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学	体育与健康	班队
课后服务	14:40-18:00					

一 1 班课表（第二十一周 1/19-1/23）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康	语文	数学	语文
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文	语文	语文	体育与健康
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文	校本课程	语文	科学
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语	体育与健康	艺术·音乐	劳动
午餐	11:40-12:10					
午休+活动	12:10-13:10					
第五节	13:10-13:45	英语	艺术·美术	数学		
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40	体育与健康	综合实践	科学		

课后服务	14:40-18:00					
------	-------------	--	--	--	--	--

一 1 班课表（第二十二周 1/26-1/30）

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
--	----	-----	-----	-----	-----	-----

第一节	8:20-8:55	数学	体育与健康			
课间	8:55-9:05					
第二节 (含眼保健操)	9:05-9:45	语文	语文			
升旗仪式/广播操+大课间	9:45-10:20					
第三节	10:20-10:55	道德与法治	语文			
课间	10:55—11:05					
第四节	11:05-11:40	艺术·美术	英语			
午餐	11:40-12:10					
午休+活动	12:10-13:10					
第五节	13:10-13;45					
课间	13:45-13:55					
第六节 (含眼保健操+室内操)	13:55-14:40					
课后服务	14:40-18:00					