

课程表（第一周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第一周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文·书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第一周）

班级：三（3）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第一周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文 书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法 读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文 书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二周）

班级：三（3）

星期	时间	一	二	三	四	五
节次 课程						
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文 书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法 读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第三周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第三周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文 书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第三周）

班级：三（3）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第三周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文 书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法 读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第四周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第四周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文·书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第四周）

班级：三（3）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第四周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文 书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法 读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第五周）

班级：三（1）

星期	时间	日	一	二	三	四	五
节次 课程							
第一节	8：20~8：55	体育与健康	语文	体育与健康	国庆中秋节休假		
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）					
第二节	9：30~10：05	语文	外语	语文			
课间	10：05~10：17	课间休息					
第三节	10：17~10：52	数学	校本课程	数学			
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操					
课间	10：57~11：09	课间休息					
第四节	11：09~11：44	科学	美术	科学			
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动					
午休	12：15~13：05	午间休息					
第五节	13：05~13：40	外语	体育与健康	外语			
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）					
第六节	14：10~14：45	综合实践活动	道德与法治	综合实践活动			
课间	14：45~14：57	课间休息					
第七节	14：57~15：32	校本课程	科学	校本课程			
课后服务	15：32~18：00	课后服务					

*备注：本周日为国庆节调休上课，上本周周二的课

课程表（第五周）

班级：三（2）

星期	时间	日	一	二	三	四	五
节次 课程					国庆中秋节休假		
第一节	8：20~8：55	数学	语文	数学			
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）					
第二节	9：30~10：05	外语	数学	外语			
课间	10：05~10：17	课间休息					
第三节	10：17~10：52	体育与健康	美术	体育与健康			
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操					
课间	10：57~11：09	课间休息					
第四节	11：09~11：44	语文	音乐	语文			
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动					
午休	12：15~13：05	午间休息					
第五节	13：05~13：40	美术	外语	美术			
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）					
第六节	14：10~14：45	语文·书法	体育与健康	语文·书法			
课间	14：45~14：57	课间休息					
第七节	14：57~15：32	科学	劳动	科学			
课后服务	15：32~18：00	课后服务					

*备注：本周日为国庆节调休上课，上本周周二的课

课程表（第五周）

班级：三（3）

星期	时间	日	一	二	三	四	五
节次 课程							
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	国庆中秋节休假		
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）					
第二节	9：30~10：05	音乐	语文	音乐			
课间	10：05~10：17	课间休息					
第三节	10：17~10：52	科学	科学	科学			
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操					
课间	10：57~11：09	课间休息					
第四节	11：09~11：44	体育与健康	语文·书法	体育与健康			
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动					
午休	12：15~13：05	午间休息					
第五节	13：05~13：40	外语	数学	外语			
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）					
第六节	14：10~14：45	道法·读本	劳动	道法·读本			
课间	14：45~14：57	课间休息					
第七节	14：57~15：32	美术	体育与健康	美术			
课后服务	15：32~18：00	课后服务					

*备注：本周日为国庆节调休上课，上本周周二的课

课程表（第五周）

班级：三（4）

星期	时间	日	一	二	三	四	五
节次 课程					国庆中秋节休假		
第一节	8：20~8：55	外语	语文	外语			
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）					
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康			
课间	10：05~10：17	课间休息					
第三节	10：17~10：52	音乐	校本课程	音乐			
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操					
课间	10：57~11：09	课间休息					
第四节	11：09~11：44	语文	科学	语文			
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动					
午休	12：15~13：05	午间休息					
第五节	13：05~13：40	劳动	数学	劳动			
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）					
第六节	14：10~14：45	科学	外语	科学			
课间	14：45~14：57	课间休息					
第七节	14：57~15：32	校本课程	美术	校本课程			
课后服务	15：32~18：00	课后服务					

*备注：本周日为国庆节调休上课，上本周周二的课

课程表（第六周）

班级：三（1）

星期	时间	一	二	三	四	五	六
节次 课程							
第一节	8：20~8：55	国庆中秋节休假			数学	数学	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30				大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）		
第二节	9：30~10：05				音乐	外语	外语
课间	10：05~10：17				课间休息		
第三节	10：17~10：52				体育与健康	体育与健康	道法 读本
眼保健操	10：52~10：57				眼保健操		
课间	10：57~11：09				课间休息		
第四节	11：09~11：44				语文	语文	数学
午餐及午间劳动	11：44~12：15				午餐及午间劳动		
午休	12：15~13：05				午间休息		
第五节	13：05~13：40				劳动	音乐	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10				大课间休息（含眼保健操）		
第六节	14：10~14：45				信息科技	校本课程	语文 书法
课间	14：45~14：57				课间休息	课后服务	课间休息
第七节	14：57~15：32				美术		校本课程
课后服务	15：32~18：00				课后服务		

*备注：本周六为国庆节调休上课，上本周周三的课

课程表（第六周）

班级：三（2）

星期	时间	一	二	三	四	五	六
节次 课程							
第一节	8：20~8：55	国庆中秋节休假			语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30				大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）		
第二节	9：30~10：05				校本课程	数学	信息科技
课间	10：05~10：17				课间休息		
第三节	10：17~10：52				音乐	校本课程	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57				眼保健操		
课间	10：57~11：09				课间休息		
第四节	11：09~11：44				外语	体育与健康	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15				午餐及午间劳动		
午休	12：15~13：05				午间休息		
第五节	13：05~13：40				数学	道法 读本	科学
大课间休息	13：40~14：10				大课间休息（含眼保健操）		
第六节	14：10~14：45				体育与健康	校本课程	综合实践活动
课间	14：45~14：57				课间休息	课后服务	课间休息
第七节	14：57~15：32				校本课程		道德与法治
课后服务	15：32~18：00				课后服务		

*备注：本周六为国庆节调休上课，上本周周三的课

课程表（第六周）

班级：三（3）

星期	时间	一	二	三	四	五	六
节次 课程					语文	外语	语文
第一节	8：20~8：55	国庆中秋节休假			大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）		
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30				数学	数学	道德与法治
第二节	9：30~10：05				课间休息		
课间	10：05~10：17				校本课程	语文	数学
第三节	10：17~10：52				眼保健操		
眼保健操	10：52~10：57				课间休息		
课间	10：57~11：09				音乐	信息科技	外语
第四节	11：09~11：44				午餐及午间劳动		
午餐及午间劳动	11：44~12：15				午间休息		
午休	12：15~13：05				体育与健康	体育与健康	美术
第五节	13：05~13：40				大课间休息（含眼保健操）		
大课间休息	13：40~14：10				校本课程	校本课程	体育与健康
第六节	14：10~14：45				课间休息	课后服务	课间休息
第七节	14：57~15：32				校本课程		综合实践活动
课后服务	15：32~18：00				课后服务		

*备注：本周六为国庆节调休上课，上本周周三的课

课程表（第六周）

班级：三（4）

星期	时间	一	二	三	四	五	六
节次 课程					语文	语文	语文
第一节	8：20~8：55	国庆中秋节休假			语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30				大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）		
第二节	9：30~10：05				数学	体育与健康	体育与健康
课间	10：05~10：17				课间休息		
第三节	10：17~10：52				外语	语文·书法	数学
眼保健操	10：52~10：57				眼保健操		
课间	10：57~11：09				课间休息		
第四节	11：09~11：44				信息科技	外语	道法·读本
午餐及午间劳动	11：44~12：15				午餐及午间劳动		
午休	12：15~13：05				午间休息		
第五节	13：05~13：40				道德与法治	数学	校本课程
大课间休息	13：40~14：10				大课间休息（含眼保健操）		
第六节	14：10~14：45				综合实践活动	校本课程	美术
课间	14：45~14：57				课间休息	课后服务	课间休息
第七节	14：57~15：32				体育与健康		音乐
课后服务	15：32~18：00				课后服务		

*备注：本周六为国庆节调休上课，上本周周三的课

课程表（第七周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第七周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文·书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第七周）

班级：三（3）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第七周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文 书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法 读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第八周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第八周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文·书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第八周）

班级：三（3）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第八周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文·书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法·读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第九周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第九周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文·书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第九周）

班级：三（3）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第九周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文 书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法 读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文 书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十周）

班级：三（3）

星期	时间	一	二	三	四	五
节次 课程						
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文 书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法 读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十一周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十一周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文·书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十一周）

班级：三（3）

星期	时间	一	二	三	四	五
节次 课程						
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十一周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文 书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法 读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十二周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十二周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文 书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十二周）

班级：三（3）

星期	时间	一	二	三	四	五
节次 课程						
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十二周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文·书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法·读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十三周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十三周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文·书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十三周）

班级：三（3）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十三周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文·书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法·读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十四周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十四周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文 书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十四周）

班级：三（3）

星期	时间	一	二	三	四	五
节次 课程						
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十四周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文 书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法 读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十五周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十五周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文 书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十五周）

班级：三（3）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十五周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文·书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法·读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十六周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十六周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文·书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十六周）

班级：三（3）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十六周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文 书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法 读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十七周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十七周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文 书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十七周）

班级：三（3）

星期	时间	一	二	三	四	五
节次 课程						
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十七周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文·书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法·读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十八周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五	
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	元旦 休假	数学	
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				大课间休息	
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语		外语	
课间	10：05~10：17	课间休息				课间休息	
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本		体育与健康	
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				眼保健操	
课间	10：57~11：09	课间休息				课间休息	
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学		语文	
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				午餐及午间劳动	
午休	12：15~13：05	午间休息				午间休息	
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康		音乐	
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				大课间休息（含 眼保健操）	
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法		校本课程	
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务	
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程			
课后服务	15：32~18：00	课后服务					

课程表（第十八周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	元旦 休假	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				大课间休息
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技		数学
课间	10：05~10：17	课间休息				课间休息
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康		校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				眼保健操
课间	10：57~11：09	课间休息				课间休息
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语		体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				午餐及午间劳动
午休	12：15~13：05	午间休息				午间休息
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学		道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				大课间休息（含 眼保健操）
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文 书法	综合实践活动		校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治		
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十八周）

班级：三（3）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	元旦 休假	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				大课间休息
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治		数学
课间	10：05~10：17	课间休息				课间休息
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学		语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				眼保健操
课间	10：57~11：09	课间休息				课间休息
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语		信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				午餐及午间劳动
午休	12：15~13：05	午间休息				午间休息
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术		体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				大课间休息（含 眼保健操）
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康		校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动		
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十八周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五	
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	元旦 休假	语文	
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				大课间休息	
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康		体育与健康	
课间	10：05~10：17	课间休息				课间休息	
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学		语文·书法	
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				眼保健操	
课间	10：57~11：09	课间休息				课间休息	
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法·读本		外语	
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				午餐及午间劳动	
午休	12：15~13：05	午间休息				午间休息	
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程		数学	
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				大课间休息（含 眼保健操）	
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术		校本课程	
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务	
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐			
课后服务	15：32~18：00	课后服务					

课程表（第十九周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十九周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文·书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十九周）

班级：三（3）

星期	时间	一	二	三	四	五
节次 课程						
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第十九周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文·书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法·读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二十周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二十周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文·书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二十周）

班级：三（3）

星期	时间	一	二	三	四	五
节次 课程						
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二十周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文 书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法 读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二十一周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二十一周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文·书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二十一周）

班级：三（3）

星期	时间	一	二	三	四	五
节次 课程						
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二十一周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文·书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法·读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二十二周）

班级：三（1）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	体育与健康	语文	数学	数学
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	外语	语文	外语	音乐	外语
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	数学	道法 读本	体育与健康	体育与健康
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	美术	科学	数学	语文	语文
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	体育与健康	外语	体育与健康	劳动	音乐
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	道德与法治	综合实践活动	语文 书法	信息科技	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	科学	校本课程	校本课程	美术	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二十二周）

班级：三（2）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	数学	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	数学	外语	信息科技	校本课程	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	美术	体育与健康	体育与健康	音乐	校本课程
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	音乐	语文	外语	外语	体育与健康
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	外语	美术	科学	数学	道法 读本
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	体育与健康	语文 书法	综合实践活动	体育与健康	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	劳动	科学	道德与法治	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二十二周）

班级：三（3）

星期	时间	一	二	三	四	五
节次 课程						
第一节	8：20~8：55	外语	语文	语文	语文	外语
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	语文	音乐	道德与法治	数学	数学
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	科学	科学	数学	校本课程	语文
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	语文·书法	体育与健康	外语	音乐	信息科技
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	外语	美术	体育与健康	体育与健康
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	劳动	道法·读本	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	体育与健康	美术	综合实践活动	校本课程	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

课程表（第二十二周）

班级：三（4）

星期 节次 课程	时间	一	二	三	四	五
第一节	8：20~8：55	语文	外语	语文	语文	语文
大课间休息 (周一升旗仪式)	8：55~9：30	大课间休息（含广播操，周一升旗仪式）				
第二节	9：30~10：05	体育与健康	体育与健康	体育与健康	数学	体育与健康
课间	10：05~10：17	课间休息				
第三节	10：17~10：52	校本课程	音乐	数学	外语	语文·书法
眼保健操	10：52~10：57	眼保健操				
课间	10：57~11：09	课间休息				
第四节	11：09~11：44	科学	语文	道法·读本	信息科技	外语
午餐及午间劳动	11：44~12：15	午餐及午间劳动				
午休	12：15~13：05	午间休息				
第五节	13：05~13：40	数学	劳动	校本课程	道德与法治	数学
大课间休息	13：40~14：10	大课间休息（含眼保健操）				
第六节	14：10~14：45	外语	科学	美术	综合实践活动	校本课程
课间	14：45~14：57	课间休息				课后服务
第七节	14：57~15：32	美术	校本课程	音乐	体育与健康	
课后服务	15：32~18：00	课后服务				

其他有关活动的具体开展时间会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。