

徐浦小学 一（2）班

第一周 9.1-9.5

| 星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |  |
|----|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|--|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |  |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |  |
| 上午 | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |  |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |  |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |  |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |  |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |  |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |  |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |  |
|    | 中午                 | 11:50~12:25       | 午餐    |        |       |       |  |
|    | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |       |  |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |  |
| 下午 | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |  |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |  |
|    | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |  |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |  |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |  |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |  |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |  |

第二周 9.8-9.12

| 星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |
|----|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |
|    | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |
|    | 11:50~12:25        | 午餐                |       |        |       |       |
|    | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |       |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |
|    | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |

第三周 9.15-9.19

| 星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |
|----|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |
|    | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |
|    | 11:50~12:25        | 午餐                |       |        |       |       |
|    | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |       |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |
|    | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |

第四周 9.22-9.26

| 第四周<br>星期 |                    | 星期一                | 星期二    | 星期三   | 星期四    | 星期五   |      |
|-----------|--------------------|--------------------|--------|-------|--------|-------|------|
| 时间        | 8:10~8:23          | 课前准备               |        |       |        |       |      |
|           | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术              | 体育与健康  | 数学    | 语文     | 道德与法治 |      |
|           | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操）  |        |       |        |       |      |
|           | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                 | 语文     | 科学    | 英语     | 体育与健康 |      |
|           | 10:10~10:22        | 课间休息               |        |       |        |       |      |
|           | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                 | 数学     | 语文    | 数学     | 语文    |      |
|           | 10:57~11:03        | 眼保健操               |        |       |        |       |      |
|           | 11:03~11:15        | 课间休息               |        |       |        |       |      |
|           | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                 | 劳动     | 语文    | 艺术·音乐  | 科学    |      |
|           | 中午                 | 11:50~12:25        | 午餐     |       |        |       |      |
|           |                    | 12:25~12:55        | 午休     |       |        |       |      |
|           |                    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程   | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程 |
|           |                    | 13:36~13:42        | 眼保健操   |       |        |       |      |
|           |                    | 13:42~13:54        | 课间休息   |       |        |       |      |
|           |                    | 13:54~13:58        | 室内操    |       |        |       |      |
|           |                    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康  | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程 |
|           |                    | 14:33~14:53        | 课间体育活动 |       |        |       |      |
|           |                    | 14:55~17:30        | 课后服务   |       |        |       |      |
|           |                    | 17:30~18:00        | 课后服务   |       |        |       |      |

第五周 9.28-9.30 (9.28为国庆调休上课, 10.1-10.8国庆放假。)

| 星期 |                    | 星期日               | 星期一   | 星期二   |
|----|--------------------|-------------------|-------|-------|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |       |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 体育与健康             | 艺术·美术 | 体育与健康 |
| 上午 | 9:00~9:33          | 学生大活动(周一升旗仪式、广播操) |       |       |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 语文    |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |       |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 数学                | 语文    | 数学    |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |       |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |       |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 劳动                | 英语    | 劳动    |
|    | 11:50~12:25        | 午餐                |       |       |
|    | 12:25~12:55        | 午休                |       |       |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 道德与法治             | 校本课程  | 道德与法治 |
|    | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |       |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |       |
| 下午 | 13:54~13:58        | 室内操               |       |       |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 艺术·美术             | 体育与健康 | 艺术·美术 |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |       |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |       |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |       |

第六周 10.9-10.11 (10.1-10.8国庆放假, 10.11为国庆调休上课。)

| 星期 |                    | 星期四               | 星期五   | 星期六    |
|----|--------------------|-------------------|-------|--------|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 语文                | 道德与法治 | 数学     |
|    | 9:00~9:33          | 学生大活动(周一升旗仪式、广播操) |       |        |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 英语                | 体育与健康 | 科学     |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 数学                | 语文    | 语文     |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 艺术·音乐             | 科学    | 语文     |
|    | 11:50~12:25        | 午餐                |       |        |
|    | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 体育与健康             | 校本课程  | 综合实践活动 |
|    | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |
|    | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 语文                | 校本课程  | 艺术·音乐  |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |

第七周 10.13-10.17

| 第七周<br>星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |  |
|-----------|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|--|
| 时间        | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |  |
|           | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |  |
|           | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |  |
|           | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |  |
|           | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |  |
|           | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |  |
|           | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |  |
|           | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |  |
|           | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |  |
|           | 中午                 | 11:50~12:25       | 午餐    |        |       |       |  |
|           | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |       |  |
|           | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |  |
|           | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |  |
|           | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |  |
|           | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |  |
|           | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |  |
|           | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |  |
|           | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |  |
|           | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |  |

第八周 10.20-10.24

| 第八周<br>星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |
|-----------|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|
| 时间        | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |
|           | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |
|           | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |
|           | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |
|           | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |
|           | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |
|           | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|           | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |
|           | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |
|           | 中午                 | 11:50~12:25 午餐    |       |        |       |       |
|           | 12:25~12:55 午休     |                   |       |        |       |       |
|           | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |
|           | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|           | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |
|           | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |
|           | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |
|           | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |
|           | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |
|           | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |

第九周 10.27-10.31

| 星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |
|----|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |
|    | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |
|    | 11:50~12:25        | 午餐                |       |        |       |       |
|    | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |       |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |
|    | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |

第十周 11.3-11.7

| 第十周<br>星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |
|-----------|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|
| 时间        | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |
|           | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |
|           | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |
|           | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |
|           | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |
|           | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |
|           | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|           | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |
|           | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |
|           | 11:50~12:25        | 午餐                |       |        |       |       |
|           | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |       |
|           | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |
|           | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|           | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |
|           | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |
|           | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |
|           | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |
|           | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |
|           | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |

第十一周 11.10-11.14

| 星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |  |
|----|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|--|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |  |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |  |
|    | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |  |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |  |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |  |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |  |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |  |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |  |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |  |
|    | 中午                 | 11:50~12:25       | 午餐    |        |       |       |  |
|    | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |       |  |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |  |
|    | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |  |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |  |
|    | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |  |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |  |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |  |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |  |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |  |

## 第十二周 11.17-11.21

| 星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |
|----|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |
|    | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |
|    | 11:50~12:25        | 午餐                |       |        |       |       |
|    | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |       |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |
|    | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |

第十三周 11.24-11.28 (11.28秋游)

| 星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五 |    |
|----|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-----|----|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |     | 秋游 |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    |     |    |
|    | 9:00~9:33          | 学生大活动(周一升旗仪式、广播操) |       |        |       |     |    |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    |     |    |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |     |    |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    |     |    |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |     |    |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |     |    |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 |     |    |
|    | 中午                 | 午餐                |       |        |       |     |    |
|    | 11:50~12:25        | 午餐                |       |        |       |     |    |
|    | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |     |    |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 |     |    |
|    | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |     |    |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |     |    |
|    | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |     |    |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    |     |    |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |     |    |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |     |    |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |     |    |

第十四周 12.1-12.5

| 星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |
|----|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |
|    | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |
|    | 11:50~12:25        | 午餐                |       |        |       |       |
|    | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |       |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |
|    | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |

第十五周 12.8-12.12

| 星期 |                    | 星期一                | 星期二    | 星期三   | 星期四    | 星期五   |      |
|----|--------------------|--------------------|--------|-------|--------|-------|------|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备               |        |       |        |       |      |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术              | 体育与健康  | 数学    | 语文     | 道德与法治 |      |
|    | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操）  |        |       |        |       |      |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                 | 语文     | 科学    | 英语     | 体育与健康 |      |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息               |        |       |        |       |      |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                 | 数学     | 语文    | 数学     | 语文    |      |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操               |        |       |        |       |      |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息               |        |       |        |       |      |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                 | 劳动     | 语文    | 艺术·音乐  | 科学    |      |
|    | 中午                 | 11:50~12:25        | 午餐     |       |        |       |      |
|    |                    | 12:25~12:55        | 午休     |       |        |       |      |
|    |                    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程   | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程 |
|    |                    | 13:36~13:42        | 眼保健操   |       |        |       |      |
|    |                    | 13:42~13:54        | 课间休息   |       |        |       |      |
|    |                    | 13:54~13:58        | 室内操    |       |        |       |      |
|    |                    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康  | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程 |
|    |                    | 14:33~14:53        | 课间体育活动 |       |        |       |      |
|    |                    | 14:55~17:30        | 课后服务   |       |        |       |      |
|    |                    | 17:30~18:00        | 课后服务   |       |        |       |      |

第十六周 12.15-12.19

| 星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |
|----|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|
| 上  | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |
| 午  | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |
| 午  | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |
| 中  | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |
| 午  | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |
|    | 11:50~12:25        | 午餐                |       |        |       |       |
| 下  | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |       |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |
| 午  | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |
| 午  | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |

第十七周 12.22-12.26

| 星期     |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |  |
|--------|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|--|
|        |                    | 时间                |       |        |       |       |  |
| 上<br>午 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |  |
|        | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |  |
|        | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |  |
|        | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |  |
|        | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |  |
|        | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |  |
|        | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |  |
|        | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |  |
|        | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |  |
|        | 中午                 | 11:50~12:25       | 午餐    |        |       |       |  |
|        | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |       |  |
|        | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |  |
|        | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |  |
|        | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |  |
|        | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |  |
|        | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |  |
|        | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |  |
|        | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |  |
|        | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |  |
|        | 下<br>午             |                   |       |        |       |       |  |

第十八周 12.29-1.2 (1.1元旦放假)

| 星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四 | 星期五               |
|----|--------------------|-------------------|-------|--------|-----|-------------------|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        | 元旦  | 课前准备              |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     |     | 道德与法治             |
|    | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |     | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     |     | 体育与健康             |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |     | 课间休息              |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     |     | 语文                |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |     | 眼保健操              |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |     | 间休息               |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     |     | 科学                |
|    | 11:50~12:25        | 午餐                |       |        |     | 午餐                |
|    | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |     | 午休                |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 |     | 校本课程              |
|    | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |     | 眼保健操              |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |     | 课间休息              |
|    | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |     | 室内操               |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  |     | 校本课程              |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |     | 课间体育活动            |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |     | 课后服务              |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |     | 课后服务              |

第十九周 1.5-1.9

| 时间                                 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |
|------------------------------------|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|
| 上<br>午<br><br>中<br>午<br><br>下<br>午 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |
|                                    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |
|                                    | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |
|                                    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |
|                                    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |
|                                    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |
|                                    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|                                    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |
|                                    | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |
|                                    | 11:50~12:25        | 午餐                |       |        |       |       |
|                                    | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |       |
|                                    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |
|                                    | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|                                    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |
|                                    | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |
|                                    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |
|                                    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |
|                                    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |
|                                    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |

第二十周 1.12-1.16

| 星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |
|----|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |       |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |
|    | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |
|    | 中午                 | 11:50~12:25 午餐    |       |        |       |       |
|    | 12:25~12:55 午休     |                   |       |        |       |       |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |
|    | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |
|    | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |

## 第二十一周 1.19-1.23

| 星期<br>时间 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五   |
|----------|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-------|
|          |                    | 8:10~8:23         | 课前准备  |        |       |       |
| 上        | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    | 道德与法治 |
|          | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |       |
| 午        | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    | 体育与健康 |
|          | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |       |
| 午        | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    | 语文    |
|          | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |       |
| 中        | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |       |
|          | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 | 科学    |
| 午        | 11:50~12:25        | 午餐                |       |        |       |       |
|          | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |       |
| 下        | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 | 校本课程  |
|          | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |       |
| 午        | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |       |
|          | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |       |
| 午        | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    | 校本课程  |
|          | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |       |
|          | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |       |
|          | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |       |

第二十二周 1.26-1.30

| 星期 |                    | 星期一               | 星期二   | 星期三    | 星期四   | 星期五 |    |
|----|--------------------|-------------------|-------|--------|-------|-----|----|
| 时间 | 8:10~8:23          | 课前准备              |       |        |       |     | 体式 |
|    | 第1节<br>8:25~9:00   | 艺术·美术             | 体育与健康 | 数学     | 语文    |     |    |
|    | 9:00~9:33          | 学生大活动（周一升旗仪式、广播操） |       |        |       |     |    |
|    | 第2节<br>9:35~10:10  | 语文                | 语文    | 科学     | 英语    |     |    |
|    | 10:10~10:22        | 课间休息              |       |        |       |     |    |
|    | 第3节<br>10:22~10:57 | 语文                | 数学    | 语文     | 数学    |     |    |
|    | 10:57~11:03        | 眼保健操              |       |        |       |     |    |
|    | 11:03~11:15        | 课间休息              |       |        |       |     |    |
|    | 第4节<br>11:15~11:50 | 英语                | 劳动    | 语文     | 艺术·音乐 |     |    |
|    | 11:50~12:25        | 午餐                |       |        |       |     |    |
|    | 12:25~12:55        | 午休                |       |        |       |     |    |
|    | 第5节<br>13:00~13:35 | 校本课程              | 道德与法治 | 综合实践活动 | 体育与健康 |     |    |
|    | 13:36~13:42        | 眼保健操              |       |        |       |     |    |
|    | 13:42~13:54        | 课间休息              |       |        |       |     |    |
|    | 13:54~13:58        | 室内操               |       |        |       |     |    |
|    | 第6节<br>13:58~14:33 | 体育与健康             | 艺术·美术 | 艺术·音乐  | 语文    |     |    |
|    | 14:33~14:53        | 课间体育活动            |       |        |       |     |    |
|    | 14:55~17:30        | 课后服务              |       |        |       |     |    |
|    | 17:30~18:00        | 课后服务              |       |        |       |     |    |

举报电话：54822255\*808

电子邮箱：xpxx\_xinxgk@xhedu.sh.cn