

徐浦小学 五（1）班

第一周 9.1-9.5

时间		星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五			
上午	8:10~8:23	课前准备							
	第1节	语文	道德与法治	英语	语文	数学			
	8:25~9:00								
	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）							
	第2节	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文			
	9:35~10:10								
	10:10~10:22	课间休息							
	第3节	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康			
	10:22~10:57								
	10:57~11:03	眼保健操							
	11:03~11:15	课间休息							
	第4节	音乐	语文	数学	自然	英语			
	11:15~11:50								
	中午	11:50~12:25	午餐						
		12:25~12:55	午休						
		第5节	英语	英语	音乐	数学	校本课程		
		13:00~13:35							
		13:36~13:42	眼保健操						
		13:42~13:54	课间休息						
		13:54~13:58	室内操						
下午	第6节	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程			
	13:58~14:33								
	14:33~14:53	课间体育活动							
	第7节	自然	劳动	校本课程	美术			课后服务	
	14:55~15:30								
	15:30~17:30	课后服务							
	17:30~18:00	课后服务							

第二周 9.8-9.12

时间 \ 星期		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	语文	道德与法治	英语	语文	数学	
	8:25~9:00	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）					
午	第2节	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文	
	9:35~10:10	课间休息					
午	第3节	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康	
	10:10~10:22	眼保健操					
中	10:22~10:57	课间休息					
	10:57~11:03	第4节	音乐	语文	数学	自然	英语
午	11:03~11:15	午餐					
	11:15~11:50	午休					
下	第5节	英语	英语	音乐	数学	校本课程	
	11:50~12:25	眼保健操					
午	12:25~12:55	课间休息					
	13:00~13:35	室内操					
午	13:36~13:42	第6节	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程
	13:42~13:54	课间体育活动					
下	13:54~13:58	第7节	自然	劳动	校本课程	美术	课后服务
	14:33~14:53	课后服务					
14:55~15:30	课后服务						
15:30~17:30	课后服务						
17:30~18:00	课后服务						

第三周 9.15-9.19

时间 \ 星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		8:10~8:23	课前准备			
上午 中午 下午	第1节	语文	道德与法治	英语	语文	数学
	8:25~9:00	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
	第2节	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	9:35~10:10	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
	10:10~10:22	课间休息				
	第3节	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康
	10:22~10:57	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
	10:57~11:03	眼保健操				
	11:03~11:15	课间休息				
	第4节	音乐	语文	数学	自然	英语
	11:15~11:50	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
	11:50~12:25	午餐				
	12:25~12:55	午休				
	第5节	英语	英语	音乐	数学	校本课程
	13:00~13:35	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
	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	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程	
13:58~14:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）					
14:33~14:53	课间体育活动					
第7节	自然	劳动	校本课程	美术	课后服务	
14:55~15:30	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）					
15:30~17:30	课后服务					
17:30~18:00	课后服务					

第四周 9.22-9.26

时间 \ 星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		8:10~8:23	课前准备			
上午	第1节 8:25~9:00	语文	道德与法治	英语	语文	数学
	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
	第2节 9:35~10:10	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	10:10~10:22	课间休息				
	第3节 10:22~10:57	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康
	10:57~11:03	眼保健操				
	11:03~11:15	课间休息				
	第4节 11:15~11:50	音乐	语文	数学	自然	英语
	中午	午餐				
	12:25~12:55	午休				
	第5节 13:00~13:35	英语	英语	音乐	数学	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				
下午	第6节 13:58~14:33	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程
	14:33~14:53	课间体育活动				课后服务
	第7节 14:55~15:30	自然	劳动	校本课程	美术	
	15:30~17:30	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。)

时间		星期			
		星期四	星期五	星期六	
上 午	8:10~8:23	课前准备			
	第1节	语文	数学	英语	
	8:25~9:00				
	9:00~9:33	学生大活动(周一升旗仪式、广播操)			
	第2节	道德与法治	语文	语文	
	9:35~10:10				
	10:10~10:22	课间休息			
	第3节	英语	体育与健康	道德与法治	
	10:22~10:57				
	10:57~11:03	眼保健操			
	11:03~11:15	课间休息			
	第4节	自然	英语	数学	
	11:15~11:50				
	中午	11:50~12:25	午餐		
		12:25~12:55	午休		
	下 午	第5节	数学	校本课程	音乐
		13:00~13:35			
		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		体育与健康	校本课程	体育与健康	
13:58~14:33					
14:33~14:53		课间体育活动	课后服务	课间体育活动	
第7节		美术	课后服务	校本课程	
14:55~15:30					
15:30~17:30	课后服务				
17:30~18:00	课后服务				

第七周 10.13-10.17

时间 \ 星期		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	语文	道德与法治	英语	语文	数学
	8:25~9:00					
午	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
	第2节	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文
午	9:35~10:10	课间休息				
	第3节	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康
中	10:10~10:22	眼保健操				
	10:22~10:57	课间休息				
午	10:57~11:03	眼保健操				
	第4节	音乐	语文	数学	自然	英语
午	11:03~11:15	课间休息				
	11:15~11:50	午餐				
下	11:50~12:25	午休				
	第5节	英语	英语	音乐	数学	校本课程
午	12:25~12:55	眼保健操				
	13:00~13:35	课间休息				
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	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程
午	13:58~14:33	课间体育活动				
	第7节	自然	劳动	校本课程	美术	课后服务
14:33~14:53						
14:55~15:30	课后服务					
15:30~17:30	课后服务					
17:30~18:00	课后服务					

第八周 10.20-10.24

时间 \ 星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		8:10~8:23	课前准备			
上午	第1节 8:25~9:00	语文	道德与法治	英语	语文	数学
	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
	第2节 9:35~10:10	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	10:10~10:22	课间休息				
	第3节 10:22~10:57	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康
	10:57~11:03	眼保健操				
	11:03~11:15	课间休息				
	第4节 11:15~11:50	音乐	语文	数学	自然	英语
	11:50~12:25	午餐				
	12:25~12:55	午休				
	第5节 13:00~13:35	英语	英语	音乐	数学	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				
下午	第6节 13:58~14:33	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程
	14:33~14:53	课间体育活动				课后服务
	第7节 14:55~15:30	自然	劳动	校本课程	美术	
	15:30~17:30	课后服务				
	17:30~18:00	课后服务				

第九周 10.27-10.31

时间 \ 星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		8:10~8:23	课前准备			
上午	第1节 8:25~9:00	语文	道德与法治	英语	语文	数学
	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
午	第2节 9:35~10:10	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	10:10~10:22	课间休息				
中	第3节 10:22~10:57	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康
	10:57~11:03	眼保健操				
午	11:03~11:15	课间休息				
	第4节 11:15~11:50	音乐	语文	数学	自然	英语
中	11:50~12:25	午餐				
	12:25~12:55	午休				
下	第5节 13:00~13:35	英语	英语	音乐	数学	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				
下	第6节 13:58~14:33	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程
	14:33~14:53	课间体育活动				课后服务
第7节 14:55~15:30	自然	劳动	校本课程	美术		
15:30~17:30	课后服务					
	17:30~18:00	课后服务				

第十周 11.3-11.7

时间 \ 星期		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	语文	道德与法治	英语	语文	数学	
	8:25~9:00						
午	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）					
	第2节	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文	
午	9:35~10:10	课间休息					
	第3节	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康	
中	10:10~10:22	课间休息					
	10:22~10:57	眼保健操					
午	10:57~11:03	课间休息					
	第4节	音乐	语文	数学	自然	英语	
中	11:03~11:15	午餐					
	11:15~11:50	午休					
下	11:50~12:25	英语	英语	音乐	数学	校本课程	
	12:25~12:55	眼保健操					
午	第5节	课间休息					
	13:00~13:35	室内操					
下	13:36~13:42	课间休息					
	13:42~13:54	室内操					
午	13:54~13:58	课间休息					
	第6节	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程	
下	13:58~14:33	课间休息					
	14:33~14:53	课间体育活动					
午	第7节	自然	劳动	校本课程	美术	课后服务	
	14:55~15:30	课后服务					
下	15:30~17:30	课后服务					
	17:30~18:00	课后服务					

第十一周 11.10-11.14

时间 \ 星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
		8:10~8:23 课前准备					
上午	第1节	语文	道德与法治	英语	语文	数学	
	8:25~9:00 学生大活动（周一升旗仪式、广播操）						
	第2节	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文	
	9:35~10:10 课间休息						
	第3节	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康	
	10:22~10:57 眼保健操						
	10:57~11:03 课间休息						
	第4节	音乐	语文	数学	自然	英语	
	11:03~11:15 课间休息						
	11:15~11:50 午餐						
	11:50~12:25 午休						
	第5节	英语	英语	音乐	数学	校本课程	
	13:00~13:35 眼保健操						
	13:36~13:42 课间休息						
下午	13:42~13:54 室内操						
	第6节	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程	
	13:58~14:33 课间体育活动						
	第7节	自然	劳动	校本课程	美术	课后服务	
	14:33~14:53 课后服务						
	14:55~15:30 课后服务						
15:30~17:30 课后服务							
17:30~18:00 课后服务							

第十二周 11.17-11.21

星期 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 午	第1节 8:25~9:00	语文	道德与法治	英语	语文	数学	
	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）					
	第2节 9:35~10:10	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文	
	10:10~10:22	课间休息					
	第3节 10:22~10:57	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康	
	10:57~11:03	眼保健操					
	11:03~11:15	课间休息					
	第4节 11:15~11:50	音乐	语文	数学	自然	英语	
	中午	11:50~12:25	午餐				
	12:25~12:55	午休					
	第5节 13:00~13:35	英语	英语	音乐	数学	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 13:58~14:33	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程	
	14:33~14:53	课间体育活动					
	第7节 14:55~15:30	自然	劳动	校本课程	美术	课后服务	
	15:30~17:30	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 8:25~9:00	语文	道德与法治	英语	语文		
	9:00~9:33	学生大活动(周一升旗仪式、广播操)					
	第2节 9:35~10:10	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治		
	10:10~10:22	课间休息					
	第3节 10:22~10:57	数学	数学	道德与法治	英语		
	10:57~11:03	眼保健操					
	11:03~11:15	课间休息					
	第4节 11:15~11:50	音乐	语文	数学	自然		
	中午 11:50~12:25	午餐					
	12:25~12:55	午休					
	第5节 13:00~13:35	英语	英语	音乐	数学		
	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 13:58~14:33	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康		
	14:33~14:53	课间体育活动					
	第7节 14:55~15:30	自然	劳动	校本课程	美术		
	15:30~17:30	课后服务					
	17:30~18:00	课后服务					

第十四周 12.1-12.5

时间		星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五			
上 午	8:10~8:23	课前准备							
	第1节	语文	道德与法治	英语	语文	数学			
	8:25~9:00								
	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）							
	第2节	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文			
	9:35~10:10								
	10:10~10:22	课间休息							
	第3节	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康			
	10:22~10:57								
	10:57~11:03	眼保健操							
	11:03~11:15	课间休息							
	第4节	音乐	语文	数学	自然	英语			
	11:15~11:50								
	中午	11:50~12:25	午餐						
	12:25~12:55	午休							
	第5节	英语	英语	音乐	数学	校本课程			
	13:00~13:35								
	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	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程				
13:58~14:33									
14:33~14:53	课间体育活动								
第7节	自然	劳动	校本课程	美术					
14:55~15:30							课后服务		
15:30~17:30	课后服务								
17:30~18:00	课后服务								

第十五周 12.8-12.12

星期 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 8:25~9:00	语文	道德与法治	英语	语文	数学
	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
午	第2节 9:35~10:10	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	10:10~10:22	课间休息				
中	第3节 10:22~10:57	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康
	10:57~11:03	眼保健操				
午	11:03~11:15	课间休息				
	第4节 11:15~11:50	音乐	语文	数学	自然	英语
下	11:50~12:25	午餐				
	12:25~12:55	午休				
午	第5节 13:00~13:35	英语	英语	音乐	数学	校本课程
	13:36~13:42	眼保健操				
下	13:42~13:54	课间休息				
	13:54~13:58	室内操				
午	第6节 13:58~14:33	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程
	14:33~14:53	课间体育活动				课后服务
第7节 14:55~15:30	自然	劳动	校本课程	美术		
15:30~17:30	课后服务					
17:30~18:00	课后服务					

第十六周 12.15-12.19

星期 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	语文	道德与法治	英语	语文	数学
	8:25~9:00					
午	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
	第2节	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文
午	9:35~10:10	课间休息				
	10:10~10:22	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康
中	10:22~10:57	眼保健操				
	10:57~11:03	课间休息				
午	第4节	音乐	语文	数学	自然	英语
	11:03~11:15					
中	11:15~11:50	午餐				
	11:50~12:25	午休				
下	第5节	英语	英语	音乐	数学	校本课程
	12:25~12:55					
午	13:00~13:35	眼保健操				
	13:36~13:42	课间休息				
午	13:42~13:54	室内操				
	13:54~13:58	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程
下	第6节	课间体育活动				课后服务
	13:58~14:33	自然	劳动	校本课程	美术	
午	14:33~14:53					
	第7节					
下	14:55~15:30	课后服务				
	15:30~17:30	课后服务				
午	17:30~18:00	课后服务				

第十七周 12.22-12.26

星期 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 午	第1节 8:25~9:00	语文	道德与法治	英语	语文	数学
	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
	第2节 9:35~10:10	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文
	10:10~10:22	课间休息				
	第3节 10:22~10:57	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康
	10:57~11:03	眼保健操				
	11:03~11:15	课间休息				
	第4节 11:15~11:50	音乐	语文	数学	自然	英语
	11:50~12:25	午餐				
	12:25~12:55	午休				
	第5节 13:00~13:35	英语	英语	音乐	数学	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				
下 午	第6节 13:58~14:33	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程
	14:33~14:53	课间体育活动				课后服务
	第7节 14:55~15:30	自然	劳动	校本课程	美术	
	15:30~17:30	课后服务				
	17:30~18:00	课后服务				

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	语文	道德与法治	英语		数学
	8:25~9:00	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	体育与健康	体育与健康	语文		语文
	9:35~10:10	课间休息				课间休息
	第3节	英语	语文	道德与法治		体育与健康
	10:22~10:57	眼保健操				眼保健操
	10:57~11:03	课间休息				课间休息
	第4节	音乐	语文	数学		英语
	11:15~11:50	午餐				午餐
	11:50~12:25	午休				午休
	第5节	英语	英语	音乐		校本课程
	13:00~13:35	眼保健操				眼保健操
	13:36~13:42	课间休息				课间休息
	13:42~13:54	室内操				室内操
	第6节	校本课程	写字	体育与健康		校本课程
	13:58~14:33	课间体育活动				课后服务
	第7节	自然	劳动	校本课程		
	14:33~14:53	课后服务				
	14:55~15:30	课后服务				
15:30~17:30	课后服务					
17:30~18:00	课后服务					

第十九周 1.5-1.9

时间 \ 星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
		8:10~8:23	课前准备				
上午 中午 下午	第1节 8:25~9:00	语文	道德与法治	英语	语文	数学	
	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）					
	第2节 9:35~10:10	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文	
	10:10~10:22	课间休息					
	第3节 10:22~10:57	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康	
	10:57~11:03	眼保健操					
	11:03~11:15	课间休息					
	第4节 11:15~11:50	音乐	语文	数学	自然	英语	
	11:50~12:25	午餐					
	12:25~12:55	午休					
	第5节 13:00~13:35	英语	英语	音乐	数学	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 13:58~14:33	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程	
	14:33~14:53	课间体育活动					
	第7节 14:55~15:30	自然	劳动	校本课程	美术	课后服务	
	15:30~17:30	课后服务					
	17:30~18:00	课后服务					

第二十周 1.12-1.16

时间 \ 星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
		8:10~8:23	课前准备				
上午 中午 下午	第1节 8:25~9:00	语文	道德与法治	英语	语文	数学	
	9:00~9:33	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）					
	第2节 9:35~10:10	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治	语文	
	10:10~10:22	课间休息					
	第3节 10:22~10:57	数学	数学	道德与法治	英语	体育与健康	
	10:57~11:03	眼保健操					
	11:03~11:15	课间休息					
	第4节 11:15~11:50	音乐	语文	数学	自然	英语	
	11:50~12:25	午餐					
	12:25~12:55	午休					
	第5节 13:00~13:35	英语	英语	音乐	数学	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 13:58~14:33	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康	校本课程	
	14:33~14:53	课间体育活动					
	第7节 14:55~15:30	自然	劳动	校本课程	美术	课后服务	
	15:30~17:30	课后服务					
	17:30~18:00	课后服务					

第二十一周 1.19-1.23

(1.22教学质量检测)

星期 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 午	第1节 8:25~9:00	语文	道德与法治	英语	教学质量检测	数学	
	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 9:35~10:10	体育与健康	体育与健康	语文		语文	
	10:10~10:22	课间休息				课间休息	
	第3节 10:22~10:57	英语	语文	道德与法治		体育与健康	
	10:57~11:03	眼保健操				眼保健操	
	11:03~11:15	课间休息				课间休息	
	第4节 11:15~11:50	音乐	语文	数学		英语	
	中午	11:50~12:25	午餐				
	12:25~12:55	午休					
下 午	第5节 13:00~13:35	数学	自然	校本课程	语文	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 13:58~14:33	信息	英语	自然	美术	校本课程	
	14:33~14:53	课间体育活动					
	第7节 14:55~15:30	美术	写字	体育与健康	体育与健康	课后服务	
	15:30~17:30	课后服务					
	17:30~18:00	课后服务					

第二十二周 1.26-1.30

(1.30休業式)

星期 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					休業式
上	第1节	语文	道德与法治	英语	语文		
	8:25~9:00	9:00~9:33 学生大活动（周一升旗仪式、广播操）					
午	第2节	体育与健康	体育与健康	语文	道德与法治		
	9:35~10:10	10:10~10:22 课间休息					
中	第3节	数学	数学	道德与法治	英语		
	10:22~10:57	10:57~11:03 眼保健操					
午	11:03~11:15	11:03~11:15 课间休息					
	第4节	音乐	语文	数学	自然		
中	11:15~11:50	11:50~12:25 午餐					
	12:25~12:55	12:25~12:55 午休					
下	第5节	英语	英语	音乐	数学		
	13:00~13:35	13:36~13:42 眼保健操					
午	13:42~13:54	13:42~13:54 课间休息					
	13:54~13:58	13:54~13:58 室内操					
第6节	校本课程	写字	体育与健康	体育与健康			
	13:58~14:33	14:33~14:53 课间体育活动					
第7节	自然	劳动	校本课程	美术			
	14:55~15:30	15:30~17:30 课后服务					
17:30~18:00		17:30~18:00 课后服务					

举报电话：54822255*808
电子邮箱：xpxx_xinxgk@xhedu.sh.cn