

徐浦小学 五（3）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	英语	数学	语文	英语	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	道德与法治	语文	英语	自然	体育与健康		
	9:35~10:10							
	10:10~10:22	课间休息						
	第3节	数学	音乐	体育与健康	语文	英语		
	10:22~10:57							
	10:57~11:03	眼保健操						
	11:03~11:15	课间休息						
	第4节	校本课程	体育与健康	校本课程	数学	语文		
	11:15~11:50							
	11:50~12:25	午餐						
	12:25~12:55	午休						
	第5节	自然	英语	数学	道德与法治	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	语文	美术	写字	音乐	校本课程		
	13:58~14:33							
	14:33~14:53	课间体育活动					课后服务	
	第7节	体育与健康	道德与法治	劳动	体育与健康			
	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	英语	数学	语文	英语	数学
	8:25~9:00	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
午	第2节	道德与法治	语文	英语	自然	体育与健康
	9:35~10:10	课间休息				
午	第3节	数学	音乐	体育与健康	语文	英语
	10:10~10:22	眼保健操				
中	10:22~10:57	课间休息				
	10:57~11:03	眼保健操				
午	第4节	校本课程	体育与健康	校本课程	数学	语文
	11:03~11:15	课间休息				
午	11:15~11:50	午餐				
	11:50~12:25	午休				
下	第5节	自然	英语	数学	道德与法治	校本课程
	12:25~12:55	眼保健操				
午	13:00~13:35	课间休息				
	13:36~13:42	室内操				
午	第6节	语文	美术	写字	音乐	校本课程
	13:42~13:54	课间休息				
午	13:54~13:58	室内操				
	第7节	体育与健康	道德与法治	劳动	体育与健康	课后服务
13:58~14:33	课间体育活动					
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	第1节	英语	数学	语文	英语	数学
	8:25~9:00	学生大活动（周一升旗仪式、广播操）				
午	第2节	道德与法治	语文	英语	自然	体育与健康
	9:35~10:10	课间休息				
午	第3节	数学	音乐	体育与健康	语文	英语
	10:10~10:22	眼保健操				
中	10:22~10:57	课间休息				
	第4节	校本课程	体育与健康	校本课程	数学	语文
午	10:57~11:03	午餐				
	11:03~11:15	午休				
下	第5节	自然	英语	数学	道德与法治	校本课程
	11:15~11:50	眼保健操				
午	11:50~12:25	课间休息				
	第6节	语文	美术	写字	音乐	校本课程
午	12:25~12:55	室内操				
	第7节	体育与健康	道德与法治	劳动	体育与健康	课后服务
13:00~13:35	课间体育活动					
13:36~13:42	课后服务					
13:42~13:54	课后服务					
13:54~13:58	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					

第四周 9.22-9.26

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	英语	数学	语文	英语	数学	
上午	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	道德与法治	语文	英语	自然	体育与健康	
	9:35~10:10	课间休息					
	10:10~10:22	课间休息					
	第3节	数学	音乐	体育与健康	语文	英语	
	10:22~10:57	眼保健操					
	10:57~11:03	眼保健操					
	11:03~11:15	课间休息					
	第4节	校本课程	体育与健康	校本课程	数学	语文	
	11:15~11:50	校本课程					
	中午	11:50~12:25	午餐				
	12:25~12:55	午休					
	下午	第5节	自然	英语	数学	道德与法治	校本课程
13:00~13:35		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		语文	美术	写字	音乐	校本课程	
13:58~14:33		校本课程					
14:33~14:53		课间体育活动					
第7节		体育与健康	道德与法治	劳动	体育与健康	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 时间		星期日	星期一	星期二
		8:10~8:23 课前准备		
上 午	第1节	数学	英语	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	语文	道德与法治	语文
	9:35~10:10			
	10:10~10:22 课间休息			
	第3节	音乐	数学	音乐
	10:22~10:57			
	10:57~11:03 眼保健操			
	11:03~11:15 课间休息			
	第4节	体育与健康	校本课程	体育与健康
	11:15~11:50			
	中午	11:50~12:25 午餐		
	12:25~12:55 午休			
下 午	第5节	英语	自然	英语
	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	美术	语文	美术
	13:58~14:33			
	14:33~14:53 课间体育活动			
	第7节	道德与法治	体育与健康	道德与法治
	14:55~15:30			
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	英语	数学	语文	
	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	自然	体育与健康	英语	
	9:35~10:10				
	10:10~10:22	课间休息			
	第3节	语文	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	数学	语文	校本课程	
	11:15~11:50				
	中午	11:50~12:25	午餐		
		12:25~12:55	午休		
	下午	第5节	道德与法治	校本课程	数学
		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		音乐	校本课程	写字	
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		体育与健康	课后服务	劳动	
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	英语	数学	语文	英语	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	道德与法治	语文	英语	自然	体育与健康
中	9:35~10:10					
	10:10~10:22	课间休息				
午	第3节	数学	音乐	体育与健康	语文	英语
	10:22~10:57					
中	10:57~11:03	眼保健操				
	11:03~11:15	课间休息				
午	第4节	校本课程	体育与健康	校本课程	数学	语文
	11:15~11:50					
中	11:50~12:25	午餐				
	12:25~12:55	午休				
下	第5节	自然	英语	数学	道德与法治	校本课程
	13:00~13:35					
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	语文	美术	写字	音乐	校本课程
午	13:58~14:33					
	14:33~14:53	课间体育活动				
下	第7节	体育与健康	道德与法治	劳动	体育与健康	课后服务
	14:55~15:30					
午	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	第1节	英语	数学	语文	英语	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	道德与法治	语文	英语	自然	体育与健康
中	9:35~10:10	课间休息				
	第3节	数学	音乐	体育与健康	语文	英语
午	10:10~10:22	眼保健操				
	10:22~10:57	课间休息				
中	10:57~11:03	眼保健操				
	11:03~11:15	课间休息				
午	第4节	校本课程	体育与健康	校本课程	数学	语文
	11:15~11:50	午餐				
下	11:50~12:25	午休				
	12:25~12:55					
午	第5节	自然	英语	数学	道德与法治	校本课程
	13:00~13:35	眼保健操				
下	13:36~13:42	课间休息				
	13:42~13:54	室内操				
午	13:54~13:58					
	第6节	语文	美术	写字	音乐	校本课程
下	13:58~14:33	课间体育活动				
	14:33~14:53					
午	第7节	体育与健康	道德与法治	劳动	体育与健康	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	第1节	英语	数学	语文	英语	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	道德与法治	语文	英语	自然	体育与健康
中	9:35~10:10	课间休息				
	第3节	数学	音乐	体育与健康	语文	英语
午	10:10~10:22	眼保健操				
	10:22~10:57	课间休息				
中	10:57~11:03	眼保健操				
	第4节	校本课程	体育与健康	校本课程	数学	语文
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	自然	英语	数学	道德与法治	校本课程
午	12:25~12:55	眼保健操				
	13:00~13:35	课间休息				
下	13:36~13:42	眼保健操				
	第6节	语文	美术	写字	音乐	校本课程
午	13:42~13:54	课间休息				
	13:54~13:58	室内操				
下	13:58~14:33	课间体育活动				
	第7节	体育与健康	道德与法治	劳动	体育与健康	课后服务
14:33~14:53	课后服务					
午	14:55~15:30	课后服务				
	15:30~17:30	课后服务				
下	17:30~18:00	课后服务				

第十周 11.3-11.7

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

第十二周 11.17-11.21

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	英语	数学	语文	英语	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	道德与法治	语文	英语	自然	体育与健康
	10:10~10:22	课间休息				
	第3节 10:22~10:57	数学	音乐	体育与健康	语文	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	校本课程	体育与健康	校本课程	数学	语文
	11:50~12:25	午餐				
	12:25~12:55	午休				
	第5节 13:00~13:35	自然	英语	数学	道德与法治	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	语文	美术	写字	音乐	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	体育与健康	道德与法治	劳动	体育与健康	
	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)

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 中午 下午	8:10~8:23	课前准备						秋游	
	第1节	英语	数学	语文	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	英语	自然				
	9:35~10:10								
	10:10~10:22	课间休息							
	第3节	数学	音乐	体育与健康	语文				
	10:22~10:57								
	10:57~11:03	眼保健操							
	11:03~11:15	课间休息							
	第4节	校本课程	体育与健康	校本课程	数学				
	11:15~11:50								
	中午	11:50~12:25	午餐						
	12:25~12:55	午休							
	第5节	自然	英语	数学	道德与法治				
	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	语文	美术	写字	音乐					
13:58~14:33									
14:33~14:53	课间体育活动								
第7节	体育与健康	道德与法治	劳动	体育与健康					
14:55~15:30									
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 中午 下午	8:10~8:23	课前准备							
	第1节 8:25~9:00	英语	数学	语文	英语	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	道德与法治	语文	英语	自然	体育与健康			
	10:10~10:22	课间休息							
	第3节 10:22~10:57	数学	音乐	体育与健康	语文	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	校本课程	体育与健康	校本课程	数学	语文			
	中午 11:50~12:25	午餐							
	12:25~12:55	午休							
	第5节 13:00~13:35	自然	英语	数学	道德与法治	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	语文	美术	写字	音乐	校本课程			
	14:33~14:53	课间体育活动							
	第7节 14:55~15:30	体育与健康	道德与法治	劳动	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							

第十五周 12.8-12.12

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	英语	数学	语文	英语	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	道德与法治	语文	英语	自然	体育与健康	
9:35~10:10							
下	10:10~10:22	课间休息					
	第3节	数学	音乐	体育与健康	语文	英语	
10:22~10:57							
中	10:57~11:03	眼保健操					
	11:03~11:15	课间休息					
午	第4节	校本课程	体育与健康	校本课程	数学	语文	
	11:15~11:50						
下	11:50~12:25	午餐					
	12:25~12:55	午休					
午	第5节	自然	英语	数学	道德与法治	校本课程	
	13:00~13:35						
下	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	语文	美术	写字	音乐	校本课程	
13:58~14:33							
下	14:33~14:53	课间体育活动					
	第7节	体育与健康	道德与法治	劳动	体育与健康	课后服务	
14:55~15:30							
午	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	英语	数学	语文	英语	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	道德与法治	语文	英语	自然	体育与健康
午	9:35~10:10	课间休息				
	第3节	数学	音乐	体育与健康	语文	英语
中	10:22~10:57	眼保健操				
	10:57~11:03	课间休息				
午	第4节	校本课程	体育与健康	校本课程	数学	语文
	11:03~11:15	课间休息				
中	11:15~11:50	午餐				
	12:25~12:55	午休				
下	第5节	自然	英语	数学	道德与法治	校本课程
	13:00~13:35	眼保健操				
午	13:36~13:42	课间休息				
	13:42~13:54	室内操				
午	第6节	语文	美术	写字	音乐	校本课程
	13:58~14:33	课间体育活动				
下	第7节	体育与健康	道德与法治	劳动	体育与健康	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	第1节 8:25~9:00	英语	数学	语文	英语	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	道德与法治	语文	英语	自然	体育与健康
	10:10~10:22	课间休息				
午	第3节 10:22~10:57	数学	音乐	体育与健康	语文	英语
	10:57~11:03	眼保健操				
中午	11:03~11:15	课间休息				
	第4节 11:15~11:50	校本课程	体育与健康	校本课程	数学	语文
中午	11:50~12:25	午餐				
	12:25~12:55	午休				
下	第5节 13:00~13:35	自然	英语	数学	道德与法治	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 13:58~14:33	语文	美术	写字	音乐	校本课程
	14:33~14:53	课间体育活动				
午	第7节 14:55~15:30	体育与健康	道德与法治	劳动	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	英语	数学	语文		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	道德与法治	语文	英语		体育与健康
	9:35~10:10	课间休息				课间休息
	第3节	数学	音乐	体育与健康		英语
	10:10~10:22	眼保健操				眼保健操
	10:22~10:57	课间休息				课间休息
	10:57~11:03	校本课程				校本课程
	11:03~11:15	体育与健康				语文
	第4节	校本课程	体育与健康	校本课程		语文
	11:15~11:50	午餐				午餐
	11:50~12:25	午休				午休
	12:25~12:55	校本课程				校本课程
	第5节	自然	英语	数学		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
	13:54~13:58	校本课程				校本课程
	第6节	语文	美术	写字		校本课程
13:58~14:33	课间体育活动			课后服务		
14:33~14:53	课后服务					
第7节	体育与健康	道德与法治	劳动			
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

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

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

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