

课 程 表

长征中心小学 学校 一 年级 1 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	数学	语文	语文	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	体育与健康	科学	体育与健康	语文	语文
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	语文	唱游·音乐	数学	道德与法治	体育与健康
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	语文	体育与健康	造型·美术	数学	唱游·音乐
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	劳动	语文	科学	英语	校本课程
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	造型·美术	道德与法治	英语	体育与健康	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
体育活动	15:05--15:40	素质教育活动 （体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动 （体育活动）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 一 年级 2 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	语文	语文	体育与健康
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	英语	语文	语文	体育与健康	道德与法治
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	科学	数学	道德与法治	数学	数学
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	造型·美术	劳动	体育与健康	科学	语文
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	语文	校本课程	唱游·音乐	语文	唱游·音乐
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	体育与健康	体育与健康	造型·美术	英语	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
体育活动	15:05--15:40	素质教育活动 （体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动 （体育活动）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 一 年级 3 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	语文	语文	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	语文	数学	劳动	数学	语文
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	英语	造型·美术	体育与健康	语文	校本课程
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	体育与健康	唱游·音乐	科学	道德与法治	体育与健康
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	造型·美术	道德与法治	英语	唱游·音乐	科学
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	语文	体育与健康	数学	体育与健康	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
体育活动	15:05--15:40	素质教育活动 （体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动 （体育活动）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 一 年级 4 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	语文	造型·美术	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	唱游·音乐	英语	体育与健康	体育与健康	语文
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	体育与健康	劳动	造型·美术	唱游·音乐	体育与健康
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	道德与法治	体育与健康	科学	语文	数学
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	科学	数学	数学	道德与法治	校本课程
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	语文	语文	英语	语文	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
体育活动	15:05--15:40	素质教育活动 （体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动 （体育活动）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 一 年级 5 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	道德与法治	造型·美术	数学	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	数学	语文	语文	语文	数学
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	体育与健康	唱游·音乐	语文	英语	校本课程
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	语文	体育与健康	英语	科学	体育与健康
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	语文	造型·美术	道德与法治	体育与健康	唱游·音乐
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	科学	劳动	体育与健康	语文	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
体育活动	15:05--15:40	素质教育活动 （体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动 （体育活动）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学

学校

一

年级

6

班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	语文	语文	造型·美术
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	语文	数学	体育与健康	英语	道德与法治
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	唱游·音乐	校本课程	语文	数学	体育与健康
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	英语	造型·美术	数学	劳动	语文
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	语文	体育与健康	唱游·音乐	语文	科学
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	体育与健康	道德与法治	科学	体育与健康	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
体育活动	15:05--15:40	素质教育活动 （体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动 （体育活动）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 二 年级 1 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	英语	体育与健康	语文	英语
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	劳动	唱游·音乐	语文	校本课程	体育与健康
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	数学	造型·美术	语文	唱游·音乐	数学
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	语文	语文	造型·美术	校本课程（体育与健康）	语文
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	体育与健康	体育与健康	数学	科学	语文
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	语文	道德与法治	科学	道德与法治	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
体育活动	15:05--15:40	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 二 年级 2 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	语文	语文	体育与健康
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	道德与法治	英语	劳动	道德与法治	英语
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	语文	校本课程（体育与健康）	体育与健康	语文	语文
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	数学	校本课程	语文	唱游·音乐	数学
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	科学	造型·美术	造型·美术	体育与健康	语文
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	体育与健康	唱游·音乐	数学	科学	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
体育活动	15:05--15:40	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 二 年级 3 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	语文	语文	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	英语	数学	道德与法治	数学	数学
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	唱游·音乐	劳动	语文	造型·美术	英语
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	体育与健康	造型·美术	校本课程	道德与法治	体育与健康
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	语文	语文	校本课程（体育与健康）	语文	科学
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	科学	体育与健康	唱游·音乐	体育与健康	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
体育活动	15:05--15:40	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 二 年级 4 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	语文	科学	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	数学	数学	体育与健康	英语	劳动
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	语文	英语	道德与法治	校本课程（体育与健康）	体育与健康
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	语文	道德与法治	唱游·音乐	造型·美术	语文
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	造型·美术	体育与健康	科学	唱游·音乐	校本课程
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	体育与健康	语文	数学	语文	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
体育活动	15:05--15:40	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 二 年级 5 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	体育与健康	体育与健康	英语	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	语文	语文	语文	语文	英语
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	劳动	数学	唱游·音乐	科学	造型·美术
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	校本课程（体育与健康）	唱游·音乐	校本课程	数学	体育与健康
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	数学	科学	道德与法治	体育与健康	语文
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	语文	道德与法治	造型·美术	语文	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
体育活动	15:05--15:40	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 三 年级 1 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	数学	校本课程/心理	道德与法治	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	语文	语文	数学	科学	体育与健康
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	体育与健康	英语	语文	英语	英语
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	语文	体育与健康	劳动	数学	数学
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	习近平读本	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	科学	信息科技	艺术、音乐	体育与健康	语文
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	数学	道德与法治	艺术、美术	语文	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	艺术、美术	语文（书法）	校本课程（体育与健康）	艺术、音乐	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 三 年级 2 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	体育与健康	信息科技	语文	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	数学	语文	语文	数学	数学
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	语文	艺术. 音乐	英语	体育与健康	校本课程（体育与健康）
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	语文	数学	体育与健康	英语	科学
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	习近平读本	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	艺术. 美术	校本课程/心理	数学	语文	艺术. 美术
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	体育与健康	英语	科学	道德与法治	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	道德与法治	语文（书法）	劳动	艺术. 音乐	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 三 年级 3 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	语文	艺术、音乐	体育与健康
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	校本课程/心理	英语	体育与健康	语文	数学
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	语文	体育与健康	数学	艺术、美术	英语
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	数学	数学	语文	数学	劳动
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	习近平读本	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	语文	语文（书法）	艺术、美术	校本课程（体育与健康）	语文
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	科学	艺术、音乐	信息科技	英语	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	体育与健康	道德与法治	科学	道德与法治	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学

学校

三

年级

4

班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	数学	英语	数学	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	语文	语文	校本课程（体育与健康）	艺术、美术	英语
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	数学	体育与健康	语文	体育与健康	体育与健康
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	艺术、音乐	英语	语文	艺术、音乐	数学
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	习近平读本	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	科学	语文	信息科技	科学	语文（书法）
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	体育与健康	校本课程/心理	艺术、美术	道德与法治	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	道德与法治	劳动	数学	语文	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 三 年级 5 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	数学	语文	数学	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	数学	语文	校本课程/心理	语文	英语
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	语文	英语	体育与健康	艺术. 美术	数学
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	劳动	校本课程（体育与健康）	语文	语文	体育与健康
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	习近平读本	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	体育与健康	艺术. 美术	数学	英语	语文（书法）
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	道德与法治	信息科技	艺术. 音乐	科学	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	科学	艺术. 音乐	道德与法治	体育与健康	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 三 年级 6 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	体育与健康	语文	语文	校本课程（体育与健康）
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	语文	语文	语文（书法）	艺术、音乐	英语
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	体育与健康	数学	校本课程/心理	数学	数学
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	数学	劳动	体育与健康	英语	艺术、音乐
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	习近平读本	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	艺术、美术	语文	英语	体育与健康	语文
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	科学	道德与法治	数学	道德与法治	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	语文	信息科技	艺术、美术	科学	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 四 年级 1 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	语文	科学	数学
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	劳动	数学	语文	语文	艺术、音乐
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	语文	科学	体育与健康	校本课程（体育与健康）	英语
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	体育与健康	信息科技	数学	数学	体育与健康
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	艺术、美术	体育与健康	艺术、音乐	道德与法治	语文
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	数学	英语	道德与法治	英语	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	语文	艺术、美术	人工智能基础	语文（书法）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 四 年级 2 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	数学	体育与健康	数学	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	英语	英语	语文	道德与法治	数学
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	语文	信息科技	科学	科学	劳动
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	数学	体育与健康	数学	语文	语文
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	语文	语文	英语	艺术、音乐	体育与健康
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	艺术、美术	语文（书法）	艺术、音乐	体育与健康	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	校本课程（体育与健康）	道德与法治	艺术、美术	人工智能基础	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 四 年级 3 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	校本课程（体育与健康）	语文	艺术、音乐	体育与健康
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	语文	艺术、音乐	语文	数学	语文
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	数学	数学	艺术、美术	语文	道德与法治
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	劳动	英语	体育与健康	英语	数学
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	语文	语文	数学	体育与健康	艺术、美术
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	体育与健康	科学	英语	人工智能基础	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	信息科技	语文（书法）	科学	道德与法治	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学

学校

四

年级

4

班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	语文	英语	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	英语	科学	语文	数学	科学
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	语文	体育与健康	体育与健康	人工智能基础	数学
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	数学	数学	语文	体育与健康	艺术、音乐
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	体育与健康	道德与法治	艺术、美术	语文	校本课程（体育与健康）
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	信息科技	英语	数学	艺术、音乐	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	艺术、美术	劳动	道德与法治	语文（书法）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 四 年级 5 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	数学	校本课程（体育与健康）	数学	体育与健康
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	数学	语文	语文	语文	语文
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	艺术. 美术	语文	科学	艺术. 美术	语文
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	英语	科学	人工智能基础	英语	数学
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	信息科技	英语	数学	劳动	艺术. 音乐
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	语文	体育与健康	道德与法治	语文（书法）	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	体育与健康	道德与法治	艺术. 音乐	体育与健康	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学

学校

四

年级

6

班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	语文	数学	英语
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	英语	语文（书法）	语文	艺术、音乐	体育与健康
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	数学	数学	科学	语文	语文
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	艺术、美术	艺术、音乐	体育与健康	语文	数学
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	专题教育
第五节	13:20--13:55	校本课程（体育与健康）	英语	数学	信息科技	人工智能基础
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	语文	劳动	艺术、美术	体育与健康	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	科学	体育与健康	道德与法治	道德与法治	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 五 年级 1 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	英语	语文	信息科技	造型·美术
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	语文	科学	道德与法治	劳动	数学
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	道德与法治	数学	体育与健康	数学	英语
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	数学	语文	英语	语文	语文
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	习近平读本
第五节	13:20--13:55	体育与健康	道德与法治	数学	语文	体育与健康
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	语文（书法）	语文	科学	艺术·音乐	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	造型·美术	校本课程（体育与健康）	艺术·音乐	体育与健康	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 五 年级 2 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	英语	数学	体育与健康
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	英语	体育与健康	体育与健康	科学	语文
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	数学	艺术. 音乐	信息科技	语文	数学
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	道德与法治	数学	语文	语文	语文（书法）
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	习近平读本
第五节	13:20--13:55	语文	科学	艺术. 音乐	道德与法治	艺术. 美术
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	劳动	英语	数学	艺术. 美术	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	体育与健康	语文	道德与法治	校本课程（体育与健康）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 五 年级 3 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	体育与健康	体育与健康	数学
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	艺术、音乐	校本课程（体育与健康）	劳动	信息科技	体育与健康
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	英语	数学	艺术、音乐	数学	语文
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	数学	英语	语文	英语	语文
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	习近平读本
第五节	13:20--13:55	语文	语文	数学	语文	艺术、美术
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	科学	科学	道德与法治	道德与法治	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	体育与健康	道德与法治	艺术、美术	语文（书法）	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 五 年级 4 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	语文	体育与健康	科学	艺术. 美术
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	科学	道德与法治	信息科技	语文	英语
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	校本课程（体育与健康）	英语	道德与法治	道德与法治	语文
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	语文	数学	语文	数学	数学
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	习近平读本
第五节	13:20--13:55	数学	语文	英语	语文	体育与健康
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	艺术. 美术	体育与健康	艺术. 音乐	体育与健康	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	劳动	语文（书法）	数学	艺术. 音乐	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 五 年级 5 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	科学	艺术. 美术	语文	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	数学	信息科技	校本课程（体育与健康）	体育与健康	艺术. 美术
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	语文	数学	数学	数学	体育与健康
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	英语	语文	语文	英语	数学
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	习近平读本
第五节	13:20--13:55	体育与健康	语文	科学	语文	英语
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	道德与法治	劳动	道德与法治	艺术. 音乐	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	语文（书法）	体育与健康	艺术. 音乐	道德与法治	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					

课 程 表

长征中心小学 学校 五 年级 6 班级

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
体育活动	08:20--08:50	大课间活动				
第一节	08:55--09:30	班团队活动	信息科技	语文	艺术. 美术	语文
课间	09:30--09:45	课间休息（微运动）				
第二节	09:45--10:20	英语	数学	数学	语文	体育与健康
课间	10:20--10:35	课间休息（微运动）				
眼保健操	10:35--10:40	眼保健操				
第三节	10:40--11:15	数学	体育与健康	校本课程（体育与健康）	科学	数学
课间	11:15--11:30	课间休息（微运动）				
第四节	11:30--12:05 12:15--12:50（五年级）	语文	英语	语文	数学	语文
午餐和午休	12:05--13:05	午餐（12:05-12:35或12:35-13:05）和午休（12:35-13:05或12:05-12:35）				
午会	13:05--13:20	阅读	专题教育	健康教育	红领巾广播	习近平读本
第五节	13:20--13:55	道德与法治	语文	道德与法治	语文（书法）	艺术. 音乐
课间	13:55--14:10	室内操 课间休息（微运动）				
眼保健操	14:10--14:15	眼保健操				
第六节	14:15--14:50	劳动	艺术. 美术	英语	道德与法治	综合实践活动
课间	14:50--15:05	课间休息（微运动）				
第七节	15:05--15:40	体育与健康	艺术. 音乐	科学	体育与健康	大课间活动
课后服务	15:40--16:15	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动	素质教育活动	素质教育活动（体育活动）	素质教育活动
课后服务	16:15--17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
课后服务	17:30--18:00	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务	延时服务
备注：	1. 本学期第20周，拟安排三至五年级语文、数学期末考试； 2. 拟安排第八周秋游活动					