

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 (升旗仪式)	大课间活动	大课间活动	大课间活动	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	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）和午休（12:35-13:05）				
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)	课后锻炼	课后锻炼	素质教育活动 (体育活动)	课后锻炼
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	学生自主活动
课后服务	17:30起	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； 3、拟安排每月一次乐动比赛日； 4、拟安排11月份一次运动会。					