

# 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<br>(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                           | 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/校本<br>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                                                                        | 数学                              | 数学              | 语文              | 数学               | 劳动     |
| 午餐和午休 | 12:05--13:05                                                                        | 午休（12:05-12:35）和午餐（12:35-13:05） |                 |                 |                  |        |
| 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                           | 语文（书法）          | 艺术·美术           | 校本课程（体<br>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                                                                        | 语文                              | 道德与法治           | 科学              | 道德与法治            | 课后锻炼   |
| 课后服务  | 15:40--16:15                                                                        | 素质教育活动<br>(体育活动)                | 素质教育活动          | 素质教育活动          | 素质教育活动<br>(体育活动) | 素质教育活动 |
| 课后服务  | 16:15--17:30                                                                        | 作业辅导/素<br>质教育活动                 | 作业辅导/素<br>质教育活动 | 作业辅导/素<br>质教育活动 | 作业辅导/素<br>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；<br>2、拟安排第八周秋游活动；<br>3、拟安排每月一次乐动比赛日；<br>4、拟安排11月份一次运动会。 |                                 |                 |                 |                  |        |