

华东师范大学附属小学 2025 学年第二学期各年级课表

学校课表负责人: 蒋惠敏、侯雅芳 联系电话: 62600583

2025 学年第二学期一年级(1)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:50	大课间活动				
8:50-9:25	数学	语文	语文	语文	英语
9:25-9:35	课间				
9:35-10:10	语文	语文	体育与健康 (体育专项)	语文	语文
10:10-10:15	眼保健操				
10:15-10:25	课间				
10:25-11:00	语文	造型·美术	综合实践 活动	体育与健康	数学
11:00-11:10	课间				
11:10-11:45	英语	造型·美术	数学	道德与法治	科学
11:45-13:00	午餐及午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	道德与法治	唱游·音乐	劳动	科学	班团队活动
13:45-13:55	课间				
13:55-14:30	体育与健康	体育与健康	校本课程	唱游·音乐	体育与健康
14:30-14:35	眼保健操				
14:35-15:20	体育活动				
15:20-15:30	课间				
15:30-16:30	课后服务 1				
16:30-17:30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三)					
每月“乐动比赛日”安排: 3 月 27 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期一年级(2)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	数学	体育与健康	语文	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	数学	语文	劳动	科学	体育与健康
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	英语	体育与健康 (体育专项)	语文	英语	综合实践 活动
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	唱游·音乐	语文	科学	数学	唱游·音乐
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	体育与健康	造型·美术	校本课程	体育与健康	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	道德与法治	造型·美术	道德与法治	语文	语文
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-15: 20	体育活动				
15: 20-15: 30	课间				
15: 30-16: 30	课后服务 1				
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三)					
每月“乐动比赛日”安排：3 月 27 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期一年级(3)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:50	大课间活动				
8:50-9:25	语文	语文	语文	道德与法治	语文
9:25-9:35	课间				
9:35-10:10	数学	体育与健康	科学	英语	语文
10:10-10:15	眼保健操				
10:15-10:25	课间				
10:25-11:00	语文	数学	英语	语文	数学
11:00-11:10	课间				
11:10-11:45	体育与健康	语文	道德与法治	唱游·音乐	体育与健康
11:45-13:00	午餐及午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	校本课程	造型·美术	体育与健康	体育与健康 (体育专项)	班团队活动
13:45-13:55	课间				
13:55-14:30	唱游·音乐	造型·美术	劳动	科学	综合实践 活动
14:30-14:35	眼保健操				
14:35-15:20	体育活动				
15:20-15:30	课间				
15:30-16:30	课后服务 1				
16:30-17:30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 27 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期一年级(4)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:50	大课间活动				
8:50-9:25	语文	语文	综合实践活动	语文	英语
9:25-9:35	课间				
9:35-10:10	体育与健康	科学	语文	体育与健康	语文
10:10-10:15	眼保健操				
10:15-10:25	课间				
10:25-11:00	数学	唱游·音乐	语文	语文	唱游·音乐
11:00-11:10	课间				
11:10-11:45	科学	语文	数学	数学	体育与健康
11:45-13:00	午餐及午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	造型·美术	体育与健康 (体育专项)	体育与健康	道德与法治	班团队活动
13:45-13:55	课间				
13:55-14:30	造型·美术	道德与法治	校本课程	英语	劳动
14:30-14:35	眼保健操				
14:35-15:20	体育活动				
15:20-15:30	课间				
15:30-16:30	课后服务 1				
16:30-17:30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 27 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期一年级(5)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:50	大课间活动				
8:50-9:25	语文	英语	语文	语文	语文
9:25-9:35	课间				
9:35-10:10	数学	劳动	数学	数学	校本课程
10:10-10:15	眼保健操				
10:15-10:25	课间				
10:25-11:00	唱游·音乐	语文	体育与健康	体育与健康	造型·美术
11:00-11:10	课间				
11:10-11:45	语文	语文	英语	语文	造型·美术
11:45-13:00	午餐及午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	体育与健康 (体育专项)	体育与健康	道德与法治	综合实践 活动	班团队活动
13:45-13:55	课间				
13:55-14:30	科学	科学	唱游·音乐	道德与法治	体育与健康
14:30-14:35	眼保健操				
14:35-15:20	体育活动				
15:20-15:30	课间				
15:30-16:30	课后服务 1				
16:30-17:30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三)					
每月“乐动比赛日”安排：3 月 27 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期一年级(6)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:50	大课间活动				
8:50-9:25	唱游·音乐	语文	语文	语文	语文
9:25-9:35	课间				
9:35-10:10	语文	数学	数学	体育与健康 (体育专项)	数学
10:10-10:15	眼保健操				
10:15-10:25	课间				
10:25-11:00	道德与法治	造型·美术	英语	唱游·音乐	体育与健康
11:00-11:10	课间				
11:10-11:45	体育与健康	造型·美术	体育与健康	语文	英语
11:45-13:00	午餐及午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	科学	劳动	综合实践 活动	校本课程	班团队活动
13:45-13:55	课间				
13:55-14:30	语文	体育与健康	科学	道德与法治	语文
14:30-14:35	眼保健操				
14:35-15:20	体育活动				
15:20-15:30	课间				
15:30-16:30	课后服务 1				
16:30-17:30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 27 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期一年级(7)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:50	大课间活动				
8:50-9:25	劳动	语文	语文	语文	数学
9:25-9:35	课间				
9:35-10:10	语文	语文	语文	语文	体育与健康
10:10-10:15	眼保健操				
10:15-10:25	课间				
10:25-11:00	数学	英语	造型·美术	科学	语文
11:00-11:10	课间				
11:10-11:45	校本课程	体育与健康	造型·美术	数学	英语
11:45-13:00	午餐及午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	体育与健康	科学	道德与法治	体育与健康 (体育专项)	班团队活动
13:45-13:55	课间				
13:55-14:30	综合实践活 动	唱游·音乐	体育与健康	道德与法治	唱游·音乐
14:30-14:35	眼保健操				
14:35-15:20	体育活动				
15:20-15:30	课间				
15:30-16:30	课后服务 1				
16:30-17:30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 27 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期二年级(1)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:50	大课间活动				
8:50-9:25	语文	语文	语文	语文	语文
9:25-9:35	课间				
9:35-10:10	体育与健康 (体育专项)	语文	体育与健康	英语	数学
10:10-10:15	眼保健操				
10:15-10:25	课间				
10:25-11:00	造型·美术	体育与健康	语文	道德与法治	体育与健康
11:00-11:10	课间				
11:10-11:45	造型·美术	道德与法治	英语	数学	科学
11:45-13:00	午餐及午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	综合实践 活动	唱游·音乐	数学	语文	班团队活动
13:45-13:55	课间				
13:55-14:30	数学	科学	唱游·音乐	体育与健康	劳动
14:30-14:35	眼保健操				
14:35-15:20	体育活动				
15:20-15:30	课间				
15:30-16:30	课后服务 1				
16:30-17:30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 27 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期二年级(2)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:50	大课间活动				
8:50-9:25	语文	语文	数学	数学	语文
9:25-9:35	课间				
9:35-10:10	英语	数学	语文	语文	体育与健康
10:10-10:15	眼保健操				
10:15-10:25	课间				
10:25-11:00	劳动	语文	科学	英语	造型·美术
11:00-11:10	课间				
11:10-11:45	数学	体育与健康	体育与健康 (体育专项)	体育与健康	造型·美术
11:45-13:00	午餐及午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	体育与健康	综合实践 活动	语文	唱游·音乐	班团队活动
13:45-13:55	课间				
13:55-14:30	道德与法治	唱游·音乐	道德与法治	语文	科学
14:30-14:35	眼保健操				
14:35-15:20	体育活动				
15:20-15:30	课间				
15:30-16:30	课后服务 1				
16:30-17:30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 27 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期二年级(3)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:50	大课间活动				
8:50-9:25	数学	语文	语文	语文	造型·美术
9:25-9:35	课间				
9:35-10:10	体育与健康	体育与健康	体育与健康 (体育专项)	数学	造型·美术
10:10-10:15	眼保健操				
10:15-10:25	课间				
10:25-11:00	语文	唱游·音乐	数学	体育与健康	语文
11:00-11:10	课间				
11:10-11:45	道德与法治	英语	语文	语文	体育与健康
11:45-13:00	午餐及午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	劳动	数学	唱游·音乐	道德与法治	班团队活动
13:45-13:55	课间				
13:55-14:30	科学	语文	科学	综合实践 活动	英语
14:30-14:35	眼保健操				
14:35-15:20	体育活动				
15:20-15:30	课间				
15:30-16:30	课后服务 1				
16:30-17:30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 27 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期二年级(4)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:50	大课间活动				
8:50-9:25	语文	唱游·音乐	劳动	语文	语文
9:25-9:35	课间				
9:35-10:10	语文	语文	数学	数学	数学
10:10-10:15	眼保健操				
10:15-10:25	课间				
10:25-11:00	数学	体育与健康 (体育专项)	体育与健康	造型·美术	英语
11:00-11:10	课间				
11:10-11:45	体育与健康	英语	语文	造型·美术	唱游·音乐
11:45-13:00	午餐及午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	科学	科学	综合实践 活动	体育与健康	班团队活动
13:45-13:55	课间				
13:55-14:30	道德与法治	语文	语文	道德与法治	体育与健康
14:30-14:35	眼保健操				
14:35-15:20	体育活动				
15:20-15:30	课间				
15:30-16:30	课后服务 1				
16:30-17:30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 27 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期二年级(5)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:50	大课间活动				
8:50-9:25	语文	英语	语文	语文	语文
9:25-9:35	课间				
9:35-10:10	科学	语文	造型·美术	体育与健康 (体育专项)	英语
10:10-10:15	眼保健操				
10:15-10:25	课间				
10:25-11:00	体育与健康	劳动	造型·美术	数学	数学
11:00-11:10	课间				
11:10-11:45	语文	数学	体育与健康	语文	体育与健康
11:45-13:00	午餐及午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	数学	道德与法治	科学	综合实践 活动	班团队活动
13:45-13:55	课间				
13:55-14:30	唱游·音乐	体育与健康	道德与法治	唱游·音乐	语文
14:30-14:35	眼保健操				
14:35-15:20	体育活动				
15:20-15:30	课间				
15:30-16:30	课后服务 1				
16:30-17:30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 27 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期二年级(6)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:50	大课间活动				
8:50-9:25	数学	数学	语文	语文	语文
9:25-9:35	课间				
9:35-10:10	英语	语文	数学	唱游·音乐	体育与健康
10:10-10:15	眼保健操				
10:15-10:25	课间				
10:25-11:00	语文	语文	体育与健康	语文	数学
11:00-11:10	课间				
11:10-11:45	唱游·音乐	科学	英语	体育与健康	劳动
11:45-13:00	午餐及午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	道德与法治	体育与健康 (体育专项)	造型·美术	科学	班团队活动
13:45-13:55	课间				
13:55-14:30	体育与健康	道德与法治	造型·美术	综合实践 活动	语文
14:30-14:35	眼保健操				
14:35-15:20	体育活动				
15:20-15:30	课间				
15:30-16:30	课后服务 1				
16:30-17:30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 27 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期二年级(7)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:50	大课间活动				
8:50-9:25	体育与健康	语文	体育与健康	英语	语文
9:25-9:35	课间				
9:35-10:10	语文	语文	语文	语文	数学
10:10-10:15	眼保健操				
10:15-10:25	课间				
10:25-11:00	英语	科学	道德与法治	道德与法治	科学
11:00-11:10	课间				
11:10-11:45	数学	体育与健康	语文	数学	语文
11:45-13:00	午餐及午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	造型·美术	数学	唱游·音乐	唱游·音乐	班团队活动
13:45-13:55	课间				
13:55-14:30	造型·美术	综合实践 活动	劳动	体育与健康 (体育专项)	体育与健康
14:30-14:35	眼保健操				
14:35-15:20	体育活动				
15:20-15:30	课间				
15:30-16:30	课后服务 1				
16:30-17:30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 27 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期三年级(1)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	英语	语文	语文	英语	数学
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	语文	语文	数学	数学	语文
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	数学	数学	英语	语文	美术
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	道德与法治	体育与健康	语文	书法	美术
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	信息科技	综合实践 活动	音乐	体育与健康	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	道德与法治	音乐	体育与健康	劳动	自然
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	自然	生命教育心理 健康活动课		道德与法治	体育与健康
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 20 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期三年级(2)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	数学	数学	体育与健康	语文	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	语文	语文	语文	英语	体育与健康
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	英语	音乐	语文	数学	数学
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	语文	英语	数学	体育与健康 (体育专项)	书法
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	自然	体育与健康	综合实践 活动	劳动	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	信息科技	自然	生命教育心理 健康活动课	道德与法治	美术
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	体育与健康	道德与法治		音乐	美术
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期三年级(3)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	语文	语文	语文	体育与健康 (体育专项)
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	数学	数学	英语	书法	语文
10: 10-10: 15	课间				
10: 15-10: 25	眼保健操				
10: 25-11: 00	美术	体育与健康	体育与健康	数学	数学
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	美术	语文	数学	体育与健康	英语
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	语文	自然	信息科技	音乐	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	体育与健康	英语	音乐	生命教育心理 健康活动课	劳动
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	综合实践 活动	道德与法治		道德与法治	自然
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期三年级(4)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	语文	英语	语文	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	英语	语文	语文	数学	数学
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	数学	数学	数学	美术	体育与健康
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	语文	英语	体育与健康	美术	音乐
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	体育与健康	音乐	劳动	综合实践 活动	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	自然	体育与健康 (体育专项)	自然	书法	生命教育心理 健康活动课
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	信息科技	道德与法治		体育与健康	道德与法治
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 20 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期三年级(5)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	语文	数学	英语	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	数学	语文	体育与健康	数学	英语
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	体育与健康	英语	语文	语文	体育与健康 (体育专项)
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	音乐	数学	音乐	书法	数学
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	语文	体育与健康	综合实践 活动	体育与健康	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	美术	生命教育心理 健康活动课	自然	道德与法治	自然
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	美术	道德与法治		信息科技	劳动
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期三年级(6)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	英语	语文	语文	语文	数学
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	语文	英语	语文	音乐	语文
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	语文	体育与健康	数学	体育与健康	书法
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	数学	数学	英语	数学	体育与健康 (体育专项)
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	体育与健康	生命教育心理 健康活动课	体育与健康	美术	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	自然	自然	信息科技	美术	道德与法治
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	道德与法治	劳动		综合实践 活动	音乐
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期三年级(7)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	数学	数学	信息科技	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	数学	语文	语文	数学	体育与健康 (体育专项)
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	英语	语文	语文	语文	数学
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	体育与健康	体育与健康	体育与健康	书法	英语
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	音乐	综合实践 活动	生命教育心理 健康活动课	英语	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	道德与法治	美术	自然	道德与法治	音乐
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	劳动	美术		体育与健康	自然
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期四年级(1)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	自然	语文	语文	体育与健康
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	英语	语文	数学	英语	语文
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	语文	数学	体育与健康	体育与健康	数学
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	数学	人工智能 基础	英语	数学	音乐
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	综合实践 活动	校本课程	语文	书法	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	自然	体育与健康 (体育专项)	劳动技术	音乐	美术
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	体育与健康	道德与法治		道德与法治	美术
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 20 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期四年级(2)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	语文	语文	语文	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	数学	数学	数学	数学	数学
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	英语	英语	人工智能 基础	美术	英语
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	语文	语文	书法	美术	体育与健康
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	体育与健康	自然	道德与法治	体育与健康	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	综合实践 活动	体育与健康	体育与健康 (体育专项)	校本课程	劳动技术
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	自然	音乐		道德与法治	音乐
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期四年级(3)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	数学	语文	语文	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	人工智能 基础	语文	体育与健康	自然	书法
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	美术	语文	数学	数学	数学
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	美术	英语	语文	英语	英语
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	数学	体育与健康	自然	劳动技术	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	体育与健康	道德与法治	道德与法治	体育与健康 (体育专项)	音乐
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	校本课程	综合实践 活动		音乐	体育与健康
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期四年级(4)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	英语	语文	体育与健康	语文	数学
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	语文	语文	语文	数学	语文
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	数学	数学	英语	自然	英语
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	体育与健康	体育与健康	数学	书法	自然
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	语文	人工智能 基础	道德与法治	体育与健康 (体育专项)	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	美术	音乐	音乐	校本课程	体育与健康
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	美术	道德与法治		劳动技术	综合实践 活动
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 20 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期四年级(5)班周课表(无游泳课)

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	数学	语文	数学	语文	英语
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	语文	英语	语文	语文	语文
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	体育与健康	体育与健康	语文	数学	书法
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	音乐	数学	体育与健康	英语	数学
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	道德与法治	美术	综合实践 活动	音乐	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	校本课程	美术	自然	道德与法治	体育与健康 (体育专项)
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	劳动技术	自然		体育与健康	人工智能 基础
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 游泳课定于 3 月 19 日—5 月 28 日的每周四, 共 11 次 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期四年级(5)班周课表(有游泳课)

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	数学	语文	数学	语文	英语
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	语文	英语	语文	语文	语文
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	体育与健康	体育与健康	语文	数学	体育与健康
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	音乐	数学	体育与健康	英语	数学
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	道德与法治	美术	综合实践 活动	音乐	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	校本课程	美术	自然	道德与法治	书法
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	劳动技术	自然		体育与健康 (体育专项) 游泳课	人工智能 基础
15: 20-16: 05	体育活动		课后服务 1 (15: 30 开始)		体育活动
16: 30-17: 30			课后服务 2		
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 游泳课定于 3 月 19 日—5 月 28 日的每周四, 共 11 次 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期四年级(6)班周课表(无游泳课)

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	语文	语文	语文	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	英语	数学	数学	数学	体育与健康
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	音乐	语文	美术	体育与健康	数学
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	数学	自然	美术	英语	英语
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	语文	综合实践 活动	体育与健康	书法	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	道德与法治	体育与健康	校本课程	音乐	人工智能 基础
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	体育与健康	道德与法治		劳动技术	自然
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 游泳课定于 3 月 19 日—5 月 28 日的每周四, 共 11 次 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期四年级(6)班周课表(有游泳课)

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	语文	语文	语文	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	英语	数学	数学	数学	体育与健康
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	音乐	语文	美术	体育与健康	数学
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	数学	自然	美术	英语	英语
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	语文	综合实践 活动	道德与法治	劳动技术	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	道德与法治	道德与法治	校本课程	音乐	人工智能 基础
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	体育与健康	体育与健康 (体育专项) 游泳课		书法	自然
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 游泳课定于 3 月 19 日—5 月 28 日的每周四, 共 11 次 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期四年级(7)班周课表(无游泳课)

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	英语	英语	语文	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	数学	语文	语文	语文	书法
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	英语	数学	数学	数学	体育与健康
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	音乐	道德与法治	语文	人工智能基础	数学
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	自然	音乐	体育与健康	美术	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	体育与健康	自然	劳动技术	美术	校本课程
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	道德与法治	体育与健康 (体育专项)		体育与健康	综合实践活动
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 游泳课定于 3 月 19 日—5 月 28 日的每周四, 共 11 次 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期四年级(7)班周课表(有游泳课)

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	英语	英语	语文	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	数学	语文	语文	语文	书法
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	英语	数学	数学	数学	体育与健康
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	音乐	道德与法治	语文	人工智能 基础	数学
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	自然	音乐	体育与健康	美术	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	体育与健康	自然	劳动技术	美术	校本课程
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	道德与法治	体育与健康 (体育专项) 游泳课		体育与健康	综合实践 活动
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日(周三) 游泳课定于 3 月 19 日—5 月 28 日的每周四，共 11 次 每月“乐动比赛日”安排：3 月 20 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期五年级(1)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	语文	语文	语文	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	体育与健康	体育与健康 (体育专项)	体育与健康	体育与健康	体育与健康
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	数学	数学	英语	音乐	数学
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	英语	语文	数学	书法	信息科技
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	语文	综合实践 活动	美术	数学	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	音乐	道德与法治	美术	道德与法治	英语
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	道德与法治	自然		劳动技术	自然
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期五年级(2)班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	英语	语文	语文	英语	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	语文	数学	数学	语文	自然
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	数学	英语	美术	数学	音乐
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	体育与健康	语文	美术	书法	数学
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	语文	体育与健康	体育与健康 (体育专项)	体育与健康	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	自然	音乐	综合实践 活动	信息科技	体育与健康
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	道德与法治	道德与法治		道德与法治	劳动技术
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注: 春游定于 4 月 1 日(周三) 每月“乐动比赛日”安排: 3 月 20 日, 4 月 30 日, 5 月 29 日, 6 月 12 日					

2025 学年第二学期五年级（3）班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	语文	数学	数学	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	数学	英语	语文	语文	数学
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	体育与健康	体育与健康 (体育专项)	体育与健康	英语	书法
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	自然	数学	语文	体育与健康	英语
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	语文	道德与法治	美术	信息科技	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	综合实践 活动	自然	美术	音乐	音乐
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	道德与法治	劳动技术		道德与法治	体育与健康
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日（周三） 每月“乐动比赛日”安排：3 月 20 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期五年级（4）班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	语文	语文	语文	数学
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	语文	数学	数学	信息科技	语文
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	英语	英语	英语	数学	书法
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	数学	体育与健康 (体育专项)	体育与健康	音乐	体育与健康
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	体育与健康	自然	美术	语文	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	道德与法治	劳动技术	美术	体育与健康	综合实践 活动
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	自然	道德与法治		道德与法治	音乐
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日 (周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 20 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期五年级（5）班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	数学	体育与健康	美术	英语
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	数学	语文	语文	美术	数学
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	体育与健康	音乐	数学	语文	语文
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	英语	语文	自然	数学	书法
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	语文	体育与健康 (体育专项)	英语	音乐	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	道德与法治	综合实践 活动	道德与法治	自然	道德与法治
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	劳动技术	信息科技		体育与健康	体育与健康
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日 (周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 20 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期五年级（6）班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	英语	语文	语文	语文	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	语文	语文	英语	数学	数学
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	数学	数学	体育与健康	美术	英语
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	语文	音乐	数学	美术	体育与健康
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	体育与健康	道德与法治	音乐	综合实践 活动	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	自然	信息科技	体育与健康	体育与健康	自然
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	劳动技术	体育与健康 (体育专项)		道德与法治	书法
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日 (周三) 每月“乐动比赛日”安排：3 月 20 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					

2025 学年第二学期五年级（7）班周课表

节次 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 50	大课间活动				
8: 50-9: 25	语文	语文	语文	语文	语文
9: 25-9: 35	课间				
9: 35-10: 10	美术	信息科技	数学	语文	英语
10: 10-10: 15	眼保健操				
10: 15-10: 25	课间				
10: 25-11: 00	美术	数学	英语	数学	书法
11: 00-11: 10	课间				
11: 10-11: 45	数学	英语	体育与健康	体育与健康	数学
11: 45-13: 00	午餐及午休				
13: 00-13: 10	午会				
13: 10-13: 45	语文	自然	自然	综合实践 活动	班团队活动
13: 45-13: 55	课间				
13: 55-14: 30	体育与健康	体育与健康 (体育专项)	音乐	道德与法治	体育与健康
14: 30-14: 35	眼保健操				
14: 35-14: 45	课间		体育活动	课间	
14: 45-15: 20	音乐	道德与法治		劳动技术	道德与法治
15: 20-16: 05	体育活动		课间	体育活动	
			课后服务 1 (15: 30 开始)		
16: 30-17: 30	课后服务 2				
备注：春游定于 4 月 1 日（周三） 每月“乐动比赛日”安排：3 月 20 日，4 月 30 日，5 月 29 日，6 月 12 日					