

2026 学年第一学期一年级(1)班周课表

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 55		英语	语文	语文	英语	语文
8: 55-9: 25		大课间（含广播操、体育活动）				
9: 25-10: 00		语文	数学	体育与健康	语文	综合实践 活动
10: 00-10: 05		眼保健操				
10: 05-10: 20		课间休息（微运动）				
10: 20-10: 55		语文	体育与健康 （体育专项）	科学	数学	体育与健康
10: 55-11: 10		课间休息（微运动）				
11: 10-11: 45		体育与健康	语文	数学	体育与健康	语文
11: 45-12: 20		午餐				
12: 20-13: 00		午休				
13: 00-13: 10		午会				
13: 10-13: 45		造型·美术	校本课程	唱游·音乐	劳动	班团队活动
13: 45-14: 00		课间休息				
14: 00-14: 35		造型·美术	科学	道德与法治	道德与法治	唱游·音乐
14: 35-14: 40		眼保健操				
14: 40-14: 55		课间休息				
14: 55-15: 30		体育活动				
课后 服务	15: 30-16: 20	作业辅导				
	16: 20-17: 30	延时服务				
备注：						
1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日（周三）；						
2. “乐动比赛日”安排：2026 年 9 月 18 日，10 月 16 日，11 月 20 日，12 月 18 日（校运会）和 2027 年 1 月 8 日，如遇雨天则顺延至下周；						
3. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 15（共 15 周次）。						

2026 学年第一学期一年级(1)班周课表 (乐动比赛日周)

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 55		英语	语文	语文	英语	语文
8: 55-9: 25		大课间（含广播操、体育活动）				
9: 25-10: 00		语文	数学	体育与健康	语文	综合实践 活动
10: 00-10: 05		眼保健操				
10: 05-10: 20		课间休息（微运动）				
10: 20-10: 55		语文	体育与健康 （体育专项）	科学	数学	体育与健康
10: 55-11: 10		课间休息（微运动）				
11: 10-11: 45		体育与健康	语文	数学	体育与健康	语文
11: 45-12: 20		午餐				
12: 20-13: 00		午休				
13: 00-13: 10		午会				
13: 10-13: 45		造型·美术	校本课程	唱游·音乐	劳动	一、二年级 乐动比赛日
13: 45-14: 00		课间休息				
14: 00-14: 35		造型·美术	科学	道德与法治	道德与法治	
14: 35-14: 40		眼保健操				
14: 40-14: 55		课间休息				
14: 55-15: 30		体育活动				
课后 服务	15: 30-16: 20	作业辅导				
	16: 20-17: 30	延时服务				
备注：						
1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日（周三）；						
2. “乐动比赛日”安排：2026 年 9 月 18 日，10 月 16 日，11 月 20 日，12 月 18 日（校运会）和 2027 年 1 月 8 日，如遇雨天则顺延至下周；						
3. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 15（共 15 周次）。						

2026 学年第一学期一年级(2)班周课表

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 55		体育与健康	语文	语文	语文	校本课程
8: 55-9: 25		大课间（含广播操、体育活动）				
9: 25-10: 00		语文	英语	英语	数学	语文
10: 00-10: 05		眼保健操				
10: 05-10: 20		课间休息（微运动）				
10: 20-10: 55		数学	科学	体育与健康	唱游·音乐	数学
10: 55-11: 10		课间休息（微运动）				
11: 10-11: 45		唱游·音乐	语文	语文	道德与法治	体育与健康 （体育专项）
11: 45-12: 20		午餐				
12: 20-13: 00		午休				
13: 00-13: 10		午会				
13: 10-13: 45		语文	道德与法治	造型·美术	体育与健康	班团队活动
13: 45-14: 00		课间休息				
14: 00-14: 35		劳动	体育与健康	造型·美术	科学	综合实践 活动
14: 35-14: 40		眼保健操				
14: 40-14: 55		课间休息				
14: 55-15: 30		体育活动				
课后 服务	15: 30-16: 20	作业辅导				
	16: 20-17: 30	延时服务				
备注：						
1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日（周三）；						
2. “乐动比赛日”安排：2026 年 9 月 18 日，10 月 16 日，11 月 20 日，12 月 18 日（校运会）和 2027 年 1 月 8 日，如遇雨天则顺延至下周；						
3. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 15（共 15 周次）。						

2026 学年第一学期一年级(2)班周课表（乐动比赛日周）

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:55		体育与健康	语文	语文	语文	校本课程
8:55-9:25		大课间（含广播操、体育活动）				
9:25-10:00		语文	英语	英语	数学	语文
10:00-10:05		眼保健操				
10:05-10:20		课间休息（微运动）				
10:20-10:55		数学	科学	体育与健康	唱游·音乐	数学
10:55-11:10		课间休息（微运动）				
11:10-11:45		唱游·音乐	语文	语文	道德与法治	体育与健康 （体育专项）
11:45-12:20		午餐				
12:20-13:00		午休				
13:00-13:10		午会				
13:10-13:45		语文	道德与法治	造型·美术	体育与健康	一、二年级 乐动比赛日
13:45-14:00		课间休息				
14:00-14:35		劳动	体育与健康	造型·美术	科学	
14:35-14:40		眼保健操				
14:40-14:55		课间休息				
14:55-15:30		体育活动				
课后 服务	15:30-16:20	作业辅导				
	16:20-17:30	延时服务				

备注：

1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日(周三)；

2. “乐动比赛日”安排：2026 年 9 月 18 日，10 月 16 日，11 月 20 日，12 月 18 日（校运会）和 2027 年 1 月 8 日，如遇雨天则顺延至下周；

3. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 15（共 15 周次）。

2026 学年第一学期一年级(3)班周课表

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 55		语文	语文	语文	语文	数学
8: 55-9: 25		大课间（含广播操、体育活动）				
9: 25-10: 00		体育与健康	体育与健康 （体育专项）	数学	英语	语文
10: 00-10: 05		眼保健操				
10: 05-10: 20		课间休息（微运动）				
10: 20-10: 55		语文	数学	道德与法治	造型·美术	语文
10: 55-11: 10		课间休息（微运动）				
11: 10-11: 45		英语	唱游·音乐	科学	造型·美术	体育与健康
11: 45-12: 20		午餐				
12: 20-13: 00		午休				
13: 00-13: 10		午会				
13: 10-13: 45		科学	劳动	体育与健康	语文	班团队活动
13: 45-14: 00		课间休息				
14: 00-14: 35		唱游·音乐	校本课程	综合实践 活动	体育与健康	道德与法治
14: 35-14: 40		眼保健操				
14: 40-14: 55		课间休息				
14: 55-15: 30		体育活动				
课后 服务	15: 30-16: 20	作业辅导				
	16: 20-17: 30	延时服务				
备注：						
1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日（周三）；						
2. “乐动比赛日”安排：2026 年 9 月 18 日，10 月 16 日，11 月 20 日，12 月 18 日（校运会）和 2027 年 1 月 8 日，如遇雨天则顺延至下周；						
3. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 15（共 15 周次）。						

2026 学年第一学期一年级(3)班周课表 (乐动比赛日周)

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 55		语文	语文	语文	语文	数学
8: 55-9: 25		大课间（含广播操、体育活动）				
9: 25-10: 00		体育与健康	体育与健康 （体育专项）	数学	英语	语文
10: 00-10: 05		眼保健操				
10: 05-10: 20		课间休息（微运动）				
10: 20-10: 55		语文	数学	道德与法治	造型·美术	语文
10: 55-11: 10		课间休息（微运动）				
11: 10-11: 45		英语	唱游·音乐	科学	造型·美术	体育与健康
11: 45-12: 20		午餐				
12: 20-13: 00		午休				
13: 00-13: 10		午会				
13: 10-13: 45		科学	劳动	体育与健康	语文	一、二年级 乐动比赛日
13: 45-14: 00		课间休息				
14: 00-14: 35		唱游·音乐	校本课程	综合实践 活动	体育与健康	
14: 35-14: 40		眼保健操				
14: 40-14: 55		课间休息				
14: 55-15: 30		体育活动				
课后 服务	15: 30-16: 20	作业辅导				
	16: 20-17: 30	延时服务				

备注:

1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日 (周三);
2. “乐动比赛日”安排: 2026 年 9 月 18 日, 10 月 16 日, 11 月 20 日, 12 月 18 日 (校运会) 和 2027 年 1 月 8 日, 如遇雨天则顺延至下周;
3. 社团活动: 每天下午 16:20-17:15 (共 15 周次)。

2026 学年第一学期一年级(4)班周课表

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 55		语文	英语	语文	造型·美术	语文
8: 55-9: 25		大课间（含广播操、体育活动）				
9: 25-10: 00		数学	语文	数学	造型·美术	数学
10: 00-10: 05		眼保健操				
10: 05-10: 20		课间休息（微运动）				
10: 20-10: 55		体育与健康	体育与健康	唱游·音乐	体育与健康	体育与健康 （体育专项）
10: 55-11: 10		课间休息（微运动）				
11: 10-11: 45		语文	语文	英语	语文	唱游·音乐
11: 45-12: 20		午餐				
12: 20-13: 00		午休				
13: 00-13: 10		午会				
13: 10-13: 45		道德与法治	劳动	语文	科学	班团队活动
13: 45-14: 00		课间休息				
14: 00-14: 35		科学	综合实践 活动	体育与健康	校本课程	道德与法治
14: 35-14: 40		眼保健操				
14: 40-14: 55		课间休息				
14: 55-15: 30		体育活动				
课后 服务	15: 30-16: 20	作业辅导				
	16: 20-17: 30	延时服务				
备注：						
1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日（周三）；						
2. “乐动比赛日”安排：2026 年 9 月 18 日，10 月 16 日，11 月 20 日，12 月 18 日（校运会）和 2027 年 1 月 8 日，如遇雨天则顺延至下周；						
3. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 15（共 15 周次）。						

2026 学年第一学期一年级(4)班周课表 (乐动比赛日周)

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:55		语文	英语	语文	造型·美术	语文
8:55-9:25		大课间（含广播操、体育活动）				
9:25-10:00		数学	语文	数学	造型·美术	数学
10:00-10:05		眼保健操				
10:05-10:20		课间休息（微运动）				
10:20-10:55		体育与健康	体育与健康	唱游·音乐	体育与健康	体育与健康 （体育专项）
10:55-11:10		课间休息（微运动）				
11:10-11:45		语文	语文	英语	语文	唱游·音乐
11:45-12:20		午餐				
12:20-13:00		午休				
13:00-13:10		午会				
13:10-13:45		道德与法治	劳动	语文	科学	一、二年级 乐动比赛日
13:45-14:00		课间休息				
14:00-14:35		科学	综合实践 活动	体育与健康	校本课程	
14:35-14:40		眼保健操				
14:40-14:55		课间休息				
14:55-15:30		体育活动				
课后 服务	15:30-16:20	作业辅导				
	16:20-17:30	延时服务				
备注：						
1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日（周三）；						
2. “乐动比赛日”安排：2026 年 9 月 18 日，10 月 16 日，11 月 20 日，12 月 18 日（校运会）和 2027 年 1 月 8 日，如遇雨天则顺延至下周；						
3. 社团活动：每天下午 16:20-17:15（共 15 周次）。						

2026 学年第一学期一年级(5)班周课表

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:20-8:55		语文	数学	语文	语文	语文
8:55-9:25		大课间（含广播操、体育活动）				
9:25-10:00		道德与法治	道德与法治	英语	体育与健康	体育与健康 （体育专项）
10:00-10:05		眼保健操				
10:05-10:20		课间休息（微运动）				
10:20-10:55		英语	语文	语文	科学	语文
10:55-11:10		课间休息（微运动）				
11:10-11:45		数学	体育与健康	唱游·音乐	数学	校本课程
11:45-12:20		午餐				
12:20-13:00		午休				
13:00-13:10		午会				
13:10-13:45		语文	科学	体育与健康	造型·美术	班团队活动
13:45-14:00		课间休息				
14:00-14:35		体育与健康	唱游·音乐	综合实践 活动	造型·美术	劳动
14:35-14:40		眼保健操				
14:40-14:55		课间休息				
14:55-15:30		体育活动				
课后 服务	15:30-16:20	作业辅导				
	16:20-17:30	延时服务				
备注：						
1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日（周三）；						
2. “乐动比赛日”安排：2026 年 9 月 18 日，10 月 16 日，11 月 20 日，12 月 18 日（校运会）和 2027 年 1 月 8 日，如遇雨天则顺延至下周；						
3. 社团活动：每天下午 16:20-17:15（共 15 周次）。						

2026 学年第一学期一年级(5)班周课表 (乐动比赛日周)

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 55		语文	数学	语文	语文	语文
8: 55-9: 25		大课间（含广播操、体育活动）				
9: 25-10: 00		道德与法治	道德与法治	英语	体育与健康	体育与健康 （体育专项）
10: 00-10: 05		眼保健操				
10: 05-10: 20		课间休息（微运动）				
10: 20-10: 55		英语	语文	语文	科学	语文
10: 55-11: 10		课间休息（微运动）				
11: 10-11: 45		数学	体育与健康	唱游·音乐	数学	校本课程
11: 45-12: 20		午餐				
12: 20-13: 00		午休				
13: 00-13: 10		午会				
13: 10-13: 45		语文	科学	体育与健康	造型·美术	一、二年级 乐动比赛日
13: 45-14: 00		课间休息				
14: 00-14: 35		体育与健康	唱游·音乐	综合实践 活动	造型·美术	
14: 35-14: 40		眼保健操				
14: 40-14: 55		课间休息				
14: 55-15: 30		体育活动				
课后 服务	15: 30-16: 20	作业辅导				
	16: 20-17: 30	延时服务				
备注：						
1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日（周三）；						
2. “乐动比赛日”安排：2026 年 9 月 18 日，10 月 16 日，11 月 20 日，12 月 18 日（校运会）和 2027 年 1 月 8 日，如遇雨天则顺延至下周；						
3. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 15（共 15 周次）。						

2026 学年第一学期一年级(6)班周课表

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 55		语文	语文	语文	英语	语文
8: 55-9: 25		大课间（含广播操、体育活动）				
9: 25-10: 00		数学	科学	语文	数学	数学
10: 00-10: 05		眼保健操				
10: 05-10: 20		课间休息（微运动）				
10: 20-10: 55		造型·美术	语文	综合实践 活动	校本课程	科学
10: 55-11: 10		课间休息（微运动）				
11: 10-11: 45		造型·美术	体育与健康 （体育专项）	体育与健康	体育与健康	英语
11: 45-12: 20		午餐				
12: 20-13: 00		午休				
13: 00-13: 10		午会				
13: 10-13: 45		体育与健康	唱游·音乐	道德与法治	语文	班团队活动
13: 45-14: 00		课间休息				
14: 00-14: 35		英语	道德与法治	唱游·音乐	劳动	体育与健康
14: 35-14: 40		眼保健操				
14: 40-14: 55		课间休息				
14: 55-15: 30		体育活动				
课后 服务	15: 30-16: 20	作业辅导				
	16: 20-17: 30	延时服务				
备注：						
1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日（周三）；						
2. “乐动比赛日”安排：2026 年 9 月 18 日，10 月 16 日，11 月 20 日，12 月 18 日（校运会）和 2027 年 1 月 8 日，如遇雨天则顺延至下周；						
3. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 15（共 15 周次）。						

2026 学年第一学期一年级(6)班周课表 (乐动比赛日周)

星期 时间		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20-8: 55		语文	语文	语文	语文	语文
8: 55-9: 25		大课间（含广播操、体育活动）				
9: 25-10: 00		数学	科学	语文	数学	数学
10: 00-10: 05		眼保健操				
10: 05-10: 20		课间休息（微运动）				
10: 20-10: 55		造型·美术	语文	综合实践 活动	校本课程	科学
10: 55-11: 10		课间休息（微运动）				
11: 10-11: 45		造型·美术	体育与健康 （体育专项）	体育与健康	体育与健康	英语
11: 45-12: 20		午餐				
12: 20-13: 00		午休				
13: 00-13: 10		午会				
13: 10-13: 45		体育与健康	唱游·音乐	道德与法治	语文	一、二年级 乐动比赛日
13: 45-14: 00		课间休息				
14: 00-14: 35		英语	道德与法治	唱游·音乐	劳动	
14: 35-14: 40		眼保健操				
14: 40-14: 55		课间休息				
14: 55-15: 30		体育活动				
课后 服务	15: 30-16: 20	作业辅导				
	16: 20-17: 30	延时服务				
备注：						
1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日（周三）；						
2. “乐动比赛日”安排：2026 年 9 月 18 日，10 月 16 日，11 月 20 日，12 月 18 日（校运会）和 2027 年 1 月 8 日，如遇雨天则顺延至下周；						
3. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 15（共 15 周次）。						

