

2026 学年第一学期三年级(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	语文	语文	语文	数学	语文
8:55-9:25	大课间（含广播操、体育活动）				
9:25-10:00	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
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	校本课程 （体育专项）	艺术·美术	英语	数学
10:55-11:10	课间休息（微运动）				
11:10-11:45	数学	数学	艺术·美术	语文	语文
11:45-12:20	午餐				
12:20-13:00	午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	艺术·音乐	科学	数学	道德与法治	班团队活动
13:45-14:00	课间休息				
14:00-14:35	道德与法治	信息科技	体育活动	语文（书法）	科学
14:35-14:40	眼保健操				
14:40-14:55	课间休息				
14:55-15:30	英语	劳动	艺术·音乐	校本课程 （心理）	综合实践 活动
15:30-15:45	课间休息				
15:45-16:20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16:20-17:30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日，数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日；
4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。

2026 学年第一学期三年级(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	语文	语文	语文	数学	语文
8:55-9:25	大课间（含广播操、体育活动）				
9:25-10:00	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康	体育与健康
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	校本课程 （体育专项）	艺术·美术	英语	数学
10:55-11:10	课间休息（微运动）				
11:10-11:45	数学	数学	艺术·美术	语文	语文
11:45-12:20	午餐				
12:20-13:00	午休				
13:00-13:10	午会				三、四、五 年级乐动比 赛日（12:50 开始）
13:10-13:45	艺术·音乐	科学	数学	道德与法治	
13:45-14:00	课间休息				
14:00-14:35	道德与法治	信息科技	体育活动	语文（书法）	
14:35-14:40	眼保健操				
14:40-14:55	课间休息				
14:55-15:30	英语	劳动	艺术·音乐	校本课程 （心理）	
15:30-15:45	课间休息				
15:45-16:20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16:20-17:30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日, 数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日; 4. 社团活动: 每天下午 16:20-17:40(共 15 周次)。					

2026 学年第一学期三年级(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	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	体育与健康	数学	校本课程 （体育专项）	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	数学	科学	数学	艺术·音乐	体育与健康
10:55-11:10	课间休息（微运动）				
11:10-11:45	英语	语文	校本课程 （心理）	英语	科学
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	艺术·美术	体育与健康	班团队活动
13:45-14:00	课间休息				
14:00-14:35	信息科技	体育与健康	体育活动	语文（书法）	英语
14:35-14:40	眼保健操				
14:40-14:55	课间休息				
14:55-15:30	艺术·音乐	综合实践 活动	艺术·美术	道德与法治	劳动
15:30-15:45	课间休息				
15:45-16:20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16:20-17:30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日，数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日；

4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。

2026 学年第一学期三年级(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	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	体育与健康	数学	校本课程 （体育专项）	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	数学	科学	数学	艺术·音乐	体育与健康
10:55-11:10	课间休息（微运动）				
11:10-11:45	英语	语文	校本课程 （心理）	英语	科学
11:45-12:20	午餐				
12:20-13:00	午休				
13:00-13:10	午会				三、四、五 年级乐动比 赛日（12:50 开始）
13:10-13:45	语文	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	
13:45-14:00	课间休息				
14:00-14:35	信息科技	体育与健康	体育活动	语文（书法）	
14:35-14:40	眼保健操				
14:40-14:55	课间休息				
14:55-15:30	艺术·音乐	综合实践 活动	艺术·美术	道德与法治	
15:30-15:45	课间休息				
15:45-16:20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16:20-17:30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日，数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日；
4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。

2026 学年第一学期三年级(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	英语	数学	英语	科学	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	体育与健康	体育与健康	校本课程 （体育专项）	数学	艺术·音乐
10:55-11:10	课间休息（微运动）				
11:10-11:45	数学	语文	数学	艺术·音乐	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	语文	校本课程 （心理）	语文（书法）	英语	班团队活动
13:45-14:00	课间休息				
14:00-14:35	艺术·美术	综合实践 活动	体育活动	体育与健康	信息科技
14:35-14:40	眼保健操				
14:40-14:55	课间休息				
14:55-15:30	艺术·美术	科学	道德与法治	劳动	道德与法治
15:30-15:45	课间休息				
15:45-16:20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16:20-17:30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日，数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日；
4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。

2026 学年第一学期三年级(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	英语	数学	英语	科学	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	体育与健康	体育与健康	校本课程 （体育专项）	数学	艺术·音乐
10:55-11:10	课间休息（微运动）				
11:10-11:45	数学	语文	数学	艺术·音乐	体育与健康
11:45-12:20	午餐				
12:20-13:00	午休				
13:00-13:10	午会				三、四、五 年级乐动比 赛日（12:50 开始）
13:10-13:45	语文	校本课程 （心理）	语文（书法）	英语	
13:45-14:00	课间休息				
14:00-14:35	艺术·美术	综合实践 活动	体育活动	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	艺术·美术	科学	道德与法治	劳动	
15:30-15:45	课间休息				
15:45-16:20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16:20-17:30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日，数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日；
4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。

2026 学年第一学期三年级(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	语文	数学	英语	体育与健康
8:55-9:25	大课间（含广播操、体育活动）				
9:25-10:00	数学	校本课程 （体育专项）	语文	体育与健康	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	艺术·美术	语文	艺术·音乐	语文	数学
10:55-11:10	课间休息（微运动）				
11:10-11:45	艺术·美术	英语	体育与健康	数学	英语
11:45-12:20	午餐				
12:20-13:00	午休				
13:00-13:10	午会				
13:10-13:45	信息科技	数学	校本课程 （心理）	语文	班团队活动
13:45-14:00	课间休息				
14:00-14:35	体育与健康	科学	体育活动	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	语文（书法）	劳动	综合实践 活动	艺术·音乐	科学
15:30-15:45	课间休息				
15:45-16:20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16:20-17:30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日，数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日；

4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。

2026 学年第一学期三年级(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	语文	数学	英语	体育与健康
8:55-9:25	大课间（含广播操、体育活动）				
9:25-10:00	数学	校本课程 （体育专项）	语文	体育与健康	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	艺术·美术	语文	艺术·音乐	语文	数学
10:55-11:10	课间休息（微运动）				
11:10-11:45	艺术·美术	英语	体育与健康	数学	英语
11:45-12:20	午餐				
12:20-13:00	午休				
13:00-13:10	午会				三、四、五 年级乐动比 赛日（12:50 开始）
13:10-13:45	信息科技	数学	校本课程 （心理）	语文	
13:45-14:00	课间休息				
14:00-14:35	体育与健康	科学	体育活动	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	语文（书法）	劳动	综合实践 活动	艺术·音乐	
15:30-15:45	课间休息				
15:45-16:20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16:20-17:30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日，数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日；
4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。

2026 学年第一学期三年级 (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	英语	语文	语文	数学	语文
8:55-9:25	大课间（含广播操、体育活动）				
9:25-10:00	语文	道德与法治	数学	语文	艺术·美术
10:00-10:05	眼保健操				
10:05-10:20	课间休息（微运动）				
10:20-10:55	科学	数学	英语	体育与健康	艺术·美术
10:55-11:10	课间休息（微运动）				
11:10-11:45	语文	校本课程 （体育专项）	语文	科学	数学
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	信息科技	体育与健康	艺术·音乐	班团队活动
13:45-14:00	课间休息				
14:00-14:35	数学	英语	体育活动	语文（书法）	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	道德与法治	劳动	校本课程 （心理）	综合实践 活动	艺术·音乐
15:30-15:45	课间休息				
15:45-16:20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16:20-17:30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日，数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日。
4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。

2026 学年第一学期三年级(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	英语	语文	语文	数学	语文
8:55-9:25	大课间（含广播操、体育活动）				
9:25-10:00	语文	道德与法治	数学	语文	艺术·美术
10:00-10:05	眼保健操				
10:05-10:20	课间休息（微运动）				
10:20-10:55	科学	数学	英语	体育与健康	艺术·美术
10:55-11:10	课间休息（微运动）				
11:10-11:45	语文	校本课程 （体育专项）	语文	科学	数学
11:45-12:20	午餐				
12:20-13:00	午休				
13:00-13:10	午会				三、四、五 年级乐动比 赛日（12:50 开始）
13:10-13:45	体育与健康	信息科技	体育与健康	艺术·音乐	
13:45-14:00	课间休息				
14:00-14:35	数学	英语	体育活动	语文（书法）	
14:35-14:40	眼保健操				
14:40-14:55	课间休息				
14:55-15:30	道德与法治	劳动	校本课程 （心理）	综合实践 活动	
15:30-15:45	课间休息				
15:45-16:20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16:20-17:30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日，数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日。
4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。

2026 学年第一学期三年级(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	英语	语文	数学
8:55-9:25	大课间（含广播操、体育活动）				
9:25-10:00	数学	英语	语文	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	英语	数学	数学	体育与健康	综合实践活动
10:55-11:10	课间休息（微运动）				
11:10-11:45	语文	语文	艺术·音乐	信息科技	校本课程 （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	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	语文（书法）	班团队活动
13:45-14:00	课间休息				
14:00-14:35	体育与健康	体育与健康	体育活动	校本课程 （心理）	艺术·美术
14:35-14:40	眼保健操				
14:40-14:55	课间休息				
14:55-15:30	科学	道德与法治	劳动	科学	艺术·美术
15:30-15:45	课间休息				
15:45-16:20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16:20-17:30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日，数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日。

4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。

2026 学年第一学期三年级(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	英语	语文	数学
8: 55-9: 25	大课间（含广播操、体育活动）				
9: 25-10: 00	数学	英语	语文	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	英语	数学	数学	体育与健康	综合实践 活动
10: 55-11: 10	课间休息（微运动）				
11: 10-11: 45	语文	语文	艺术·音乐	信息科技	校本课程 （体育专项）
11: 45-12: 20	午餐				
12: 20-13: 00	午休				
13: 00-13: 10	午会				三、四、五 年级乐动比 赛日（12: 50 开始）
13: 10-13: 45	道德与法治	艺术·音乐	体育与健康	语文（书法）	
13: 45-14: 00	课间休息				
14: 00-14: 35	体育与健康	体育与健康	体育活动	校本课程 （心理）	
14: 35-14: 40	眼保健操				
14: 40-14: 55	课间休息				
14: 55-15: 30	科学	道德与法治	劳动	科学	
15: 30-15: 45	课间休息				
15: 45-16: 20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16: 20-17: 30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日，数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日。
4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。

2026 学年第一学期三年级(7)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	数学	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	艺术·美术	数学	语文	语文（书法）
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	艺术·美术	科学	语文	数学
10:55-11:10	课间休息（微运动）				
11:10-11:45	英语	数学	体育与健康	数学	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	校本课程 （体育专项）	艺术·音乐	体育与健康	班团队活动
13:45-14:00	课间休息				
14:00-14:35	科学	艺术·音乐	体育活动	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	道德与法治	校本课程 （心理）	综合实践 活动	信息科技	道德与法治
15:30-15:45	课间休息				
15:45-16:20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16:20-17:30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日，数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日；
4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。

2026 学年第一学期三年级(7)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	数学	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	艺术·美术	数学	语文	语文（书法）
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	艺术·美术	科学	语文	数学
10:55-11:10	课间休息（微运动）				
11:10-11:45	英语	数学	体育与健康	数学	英语
11:45-12:20	午餐				
12:20-13:00	午休				
13:00-13:10	午会				三、四、五 年级乐动比 赛日（12:50 开始）
13:10-13:45	体育与健康	校本课程 （体育专项）	艺术·音乐	体育与健康	
13:45-14:00	课间休息				
14:00-14:35	科学	艺术·音乐	体育活动	劳动	
14:35-14:40	眼保健操				
14:40-14:55	课间休息				
14:55-15:30	道德与法治	校本课程 （心理）	综合实践 活动	信息科技	
15:30-15:45	课间休息				
15:45-16:20	体育活动		课后服务 1: 作业辅导	体育活动	
16:20-17:30	课后服务 2: 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. 本学期语文学科期末练习拟安排在 1 月 13 日，数学学科期末练习拟安排在 1 月 14 日；
4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。

