

2026 学年第一学期五年级(1)班周课表

| <div>星期<br/>时间</div> | 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         | 语文             | 数学    | 信息科技           | 语文             | 英语     |
| 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             | 语文    | 体育与健康          | 艺术·美术          | 数学     |
| 10: 55-11: 10        | 课间休息（微运动）      |       |                |                |        |
| 11: 10-11: 45        | 英语             | 英语    | 数学             | 艺术·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        | 道德与法治          | 劳动    | 综合实践<br>活动     | 校本课程<br>（体育专项） | 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 | 科学             | 道德与法治          | 语文（书法） |
| 14: 35-14: 40        | 眼保健操           |       |                |                |        |
| 14: 40-14: 55        | 课间休息           |       |                |                |        |
| 14: 55-15: 30        | 体育活动           |       |                |                |        |
| 15: 30-15: 45        | 课间休息           |       |                |                |        |
| 15: 45-16: 20        | 艺术·音乐          | 科学    | 课后服务<br>（作业辅导） | 艺术·音乐          | 道德与法治  |
| 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 学年第一学期五年级(1)班周课表（乐动比赛日）

| <div>星期<br/>时间</div>                                                                                                                                                                                                                                                         | 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                                                                                                                                                                                                                                                                 | 语文             | 数学    | 信息科技           | 语文             | 英语                                 |
| 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             | 语文    | 体育与健康          | 艺术·美术          | 数学                                 |
| 10: 55-11: 10                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息（微运动）      |       |                |                |                                    |
| 11: 10-11: 45                                                                                                                                                                                                                                                                | 英语             | 英语    | 数学             | 艺术·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             |       |                |                | 三、四、五<br>年级乐动比<br>赛日（12: 50<br>开始） |
| 13: 10-13: 45                                                                                                                                                                                                                                                                | 道德与法治          | 劳动    | 综合实践<br>活动     | 校本课程<br>（体育专项） |                                    |
| 13: 45-14: 00                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息           |       |                |                |                                    |
| 14: 00-14: 35                                                                                                                                                                                                                                                                | 体育与健康          | 体育与健康 | 科学             | 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           |       |                |                |                                    |
| 15: 30-15: 45                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息           |       |                |                |                                    |
| 15: 45-16: 20                                                                                                                                                                                                                                                                | 艺术·音乐          | 科学    | 课后服务<br>（作业辅导） | 艺术·音乐          |                                    |
| 16: 20-17: 30                                                                                                                                                                                                                                                                | 课后服务 2: 延时服务   |       |                |                |                                    |
| <div>备注：</div> <div>1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日(周三)；</div> <div>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；</div> <div>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；</div> <div>4. 社团活动：每天下午 16: 20-17: 40（共 15 周次）。</div> |                |       |                |                |                                    |

2026 学年第一学期五年级(2)班周课表

| <div>星期<br/>时间</div> | 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             | 数学         | 数学              | 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        | 科学             | 体育与健康      | 英语              | 科学             | 英语    |
| 10: 55-11: 10        | 课间休息（微运动）      |            |                 |                |       |
| 11: 10-11: 45        | 体育与健康          | 信息科技       | 语文              | 语文             | 劳动    |
| 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          | 艺术·音乐      | 体育与健康           | 语文             | 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<br>活动 | 道德与法治           | 校本课程<br>(体育专项) | 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           |            |                 |                |       |
| 15: 30-15: 45        | 课间休息           |            |                 |                |       |
| 15: 45-16: 20        | 艺术·美术          | 语文（书法）     | 课后服务 1:<br>作业辅导 | 道德与法治          | 道德与法治 |
| 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 学年第一学期五年级(2)班周课表（乐动比赛日）

| <div>星期<br/>时间</div>                                                                                                                                                                                                                                                       | 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             | 数学         | 数学              | 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                                                                                                                                                                                                                                                                | 科学             | 体育与健康      | 英语              | 科学             | 英语                                |
| 10:55-11:10                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息（微运动）      |            |                 |                |                                   |
| 11:10-11:45                                                                                                                                                                                                                                                                | 体育与健康          | 信息科技       | 语文              | 语文             | 劳动                                |
| 11:45-12:20                                                                                                                                                                                                                                                                | 午餐             |            |                 |                |                                   |
| 12:20-13:00                                                                                                                                                                                                                                                                | 午休             |            |                 |                |                                   |
| 13:00-13:10                                                                                                                                                                                                                                                                | 午会             |            |                 |                | 三、四、五<br>年级乐动比<br>赛日（12:50<br>开始） |
| 13:10-13:45                                                                                                                                                                                                                                                                | 艺术·音乐          | 艺术·音乐      | 体育与健康           | 语文             |                                   |
| 13:45-14:00                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息           |            |                 |                |                                   |
| 14:00-14:35                                                                                                                                                                                                                                                                | 艺术·美术          | 综合实践<br>活动 | 道德与法治           | 校本课程<br>（体育专项） |                                   |
| 14:35-14:40                                                                                                                                                                                                                                                                | 眼保健操           |            |                 |                |                                   |
| 14:40-14:55                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息           |            |                 |                |                                   |
| 14:55-15:30                                                                                                                                                                                                                                                                | 体育活动           |            |                 |                |                                   |
| 15:30-15:45                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息           |            |                 |                |                                   |
| 15:45-16:20                                                                                                                                                                                                                                                                | 艺术·美术          | 语文（书法）     | 课后服务 1:<br>作业辅导 | 道德与法治          |                                   |
| 16:20-17:30                                                                                                                                                                                                                                                                | 课后服务 2: 延时服务   |            |                 |                |                                   |
| <div>备注：</div> <div>1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日(周三)；</div> <div>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；</div> <div>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；</div> <div>4. 社团活动：每天下午 16:20-17:40（共 15 周次）。</div> |                |            |                 |                |                                   |

2026 学年第一学期五年级 (3) 班周课表

| <div>星期<br/>时间</div> | 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         | 数学             | 数学    | 英语              | 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        | 英语             | 语文    | 数学              | 数学     | 校本课程<br>(体育专项) |
| 10: 55-11: 10        | 课间休息（微运动）      |       |                 |        |                |
| 11: 10-11: 45        | 语文             | 体育与健康 | 体育与健康           | 劳动     | 艺术·音乐          |
| 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          | 艺术·美术 | 道德与法治           | 语文（书法） | 班团队活动          |
| 13: 45-14: 00        | 课间休息           |       |                 |        |                |
| 14: 00-14: 35        | 科学             | 艺术·美术 | 艺术·音乐           | 体育与健康  | 综合实践<br>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           |       |                 |        |                |
| 15: 30-15: 45        | 课间休息           |       |                 |        |                |
| 15: 45-16: 20        | 信息科技           | 道德与法治 | 课后服务 1:<br>作业辅导 | 道德与法治  | 科学             |
| 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 学年第一学期五年级(3)班周课表（乐动比赛日）

| <div>星期<br/>时间</div>                                                                                                                                                                                                                                                       | 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                                                                                                                                                                                                                                                                 | 数学             | 数学    | 英语              | 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                                                                                                                                                                                                                                                                | 英语             | 语文    | 数学              | 数学     | 校本课程<br>(体育专项)                    |
| 10:55-11:10                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息（微运动）      |       |                 |        |                                   |
| 11:10-11:45                                                                                                                                                                                                                                                                | 语文             | 体育与健康 | 体育与健康           | 劳动     | 艺术·音乐                             |
| 11:45-12:20                                                                                                                                                                                                                                                                | 午餐             |       |                 |        |                                   |
| 12:20-13:00                                                                                                                                                                                                                                                                | 午休             |       |                 |        |                                   |
| 13:00-13:10                                                                                                                                                                                                                                                                | 午会             |       |                 |        | 三、四、五<br>年级乐动比<br>赛日（12:50<br>开始） |
| 13:10-13:45                                                                                                                                                                                                                                                                | 体育与健康          | 艺术·美术 | 道德与法治           | 语文（书法） |                                   |
| 13:45-14:00                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息           |       |                 |        |                                   |
| 14:00-14:35                                                                                                                                                                                                                                                                | 科学             | 艺术·美术 | 艺术·音乐           | 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           |       |                 |        |                                   |
| 15:30-15:45                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息           |       |                 |        |                                   |
| 15:45-16:20                                                                                                                                                                                                                                                                | 信息科技           | 道德与法治 | 课后服务 1:<br>作业辅导 | 道德与法治  |                                   |
| 16:20-17:30                                                                                                                                                                                                                                                                | 课后服务 2: 延时服务   |       |                 |        |                                   |
| <div>备注：</div> <div>1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日(周三)；</div> <div>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；</div> <div>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；</div> <div>4. 社团活动：每天下午 16:20-17:40（共 15 周次）。</div> |                |       |                 |        |                                   |

2026 学年第一学期五年级(4)班周课表

| <div>星期<br/>时间</div> | 星期一            | 星期二            | 星期三             | 星期四    | 星期五        |
|----------------------|----------------|----------------|-----------------|--------|------------|
| 8: 20-8: 55          | 语文             | 英语             | 体育与健康           | 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          | 语文             | 数学              | 数学     | 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        | 英语             | 数学             | 语文              | 体育与健康  | 数学         |
| 10: 55-11: 10        | 课间休息（微运动）      |                |                 |        |            |
| 11: 10-11: 45        | 数学             | 语文             | 信息科技            | 语文     | 科学         |
| 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          | 校本课程<br>(体育专项) | 艺术·美术           | 艺术·音乐  | 班团队活动      |
| 13: 45-14: 00        | 课间休息           |                |                 |        |            |
| 14: 00-14: 35        | 艺术·音乐          | 劳动             | 艺术·美术           | 英语     | 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           |                |                 |        |            |
| 15: 30-15: 45        | 课间休息           |                |                 |        |            |
| 15: 45-16: 20        | 科学             | 道德与法治          | 课后服务 1:<br>作业辅导 | 语文（书法） | 综合实践<br>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 学年第一学期五年级(4)班周课表（乐动比赛日）

| <div>星期<br/>时间</div>                                                                                                                                                                                                                                                       | 星期一            | 星期二            | 星期三             | 星期四    | 星期五                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------|--------|-----------------------------------|
| 8:20-8:55                                                                                                                                                                                                                                                                  | 语文             | 英语             | 体育与健康           | 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          | 语文             | 数学              | 数学     | 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                                                                                                                                                                                                                                                                | 英语             | 数学             | 语文              | 体育与健康  | 数学                                |
| 10:55-11:10                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息（微运动）      |                |                 |        |                                   |
| 11:10-11:45                                                                                                                                                                                                                                                                | 数学             | 语文             | 信息科技            | 语文     | 科学                                |
| 11:45-12:20                                                                                                                                                                                                                                                                | 午餐             |                |                 |        |                                   |
| 12:20-13:00                                                                                                                                                                                                                                                                | 午休             |                |                 |        |                                   |
| 13:00-13:10                                                                                                                                                                                                                                                                | 午会             |                |                 |        | 三、四、五<br>年级乐动比<br>赛日（12:50<br>开始） |
| 13:10-13:45                                                                                                                                                                                                                                                                | 道德与法治          | 校本课程<br>（体育专项） | 艺术·美术           | 艺术·音乐  |                                   |
| 13:45-14:00                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息           |                |                 |        |                                   |
| 14:00-14:35                                                                                                                                                                                                                                                                | 艺术·音乐          | 劳动             | 艺术·美术           | 英语     |                                   |
| 14:35-14:40                                                                                                                                                                                                                                                                | 眼保健操           |                |                 |        |                                   |
| 14:40-14:55                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息           |                |                 |        |                                   |
| 14:55-15:30                                                                                                                                                                                                                                                                | 体育活动           |                |                 |        |                                   |
| 15:30-15:45                                                                                                                                                                                                                                                                | 课间休息           |                |                 |        |                                   |
| 15:45-16:20                                                                                                                                                                                                                                                                | 科学             | 道德与法治          | 课后服务 1:<br>作业辅导 | 语文（书法） |                                   |
| 16:20-17:30                                                                                                                                                                                                                                                                | 课后服务 2: 延时服务   |                |                 |        |                                   |
| <div>备注：</div> <div>1. 秋游定于 2026 年 10 月 14 日(周三)；</div> <div>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；</div> <div>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；</div> <div>4. 社团活动：每天下午 16:20-17:40（共 15 周次）。</div> |                |                |                 |        |                                   |

2026 学年第一学期五年级 (5) 班周课表

| <div>星期<br/>时间</div> | 星期一             | 星期二     | 星期三             | 星期四        | 星期五     |
|----------------------|-----------------|---------|-----------------|------------|---------|
| 8: 20-8: 55          | 数学              | 语文      | 校本课程<br>(体育专项)  | 语文         | 语文      |
| 8: 55-9: 25          | 大课间 (含广播操、体育活动) |         |                 |            |         |
| 9: 25-10: 00         | 语文              | 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        | 体育与健康           | 数学      | 数学              | 道德与法治      | 体育与健康   |
| 10: 55-11: 10        | 课间休息 (微运动)      |         |                 |            |         |
| 11: 10-11: 45        | 英语              | 语文      | 英语              | 体育与健康      | 数学      |
| 11: 45-12: 20        | 午餐              |         |                 |            |         |
| 12: 20-13: 00        | 午休              |         |                 |            |         |
| 13: 00-13: 10        | 午会              |         |                 |            |         |
| 13: 10-13: 45        | 科学              | 体育与健康   | 语文 (书法)         | 综合实践<br>活动 | 班团队活动   |
| 13: 45-14: 00        | 课间休息            |         |                 |            |         |
| 14: 00-14: 35        | 道德与法治           | 科学      | 道德与法治           | 艺术 · 音乐    | 艺术 · 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            |         |                 |            |         |
| 15: 30-15: 45        | 课间休息            |         |                 |            |         |
| 15: 45-16: 20        | 劳动              | 艺术 · 音乐 | 课后服务 1:<br>作业辅导 | 信息科技       | 艺术 · 美术 |
| 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 学年第一学期五年级(5)班周课表（乐动比赛日）

| <div>星期<br/>时间</div> | 星期一            | 星期二   | 星期三             | 星期四        | 星期五                               |
|----------------------|----------------|-------|-----------------|------------|-----------------------------------|
| 8:20-8:55            | 数学             | 语文    | 校本课程<br>(体育专项)  | 语文         | 语文                                |
| 8:55-9:25            | 大课间（含广播操、体育活动） |       |                 |            |                                   |
| 9:25-10:00           | 语文             | 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          | 体育与健康          | 数学    | 数学              | 道德与法治      | 体育与健康                             |
| 10:55-11:10          | 课间休息（微运动）      |       |                 |            |                                   |
| 11:10-11:45          | 英语             | 语文    | 英语              | 体育与健康      | 数学                                |
| 11:45-12:20          | 午餐             |       |                 |            |                                   |
| 12:20-13:00          | 午休             |       |                 |            |                                   |
| 13:00-13:10          | 午会             |       |                 |            | 三、四、五<br>年级乐动比<br>赛日（12:50<br>开始） |
| 13:10-13:45          | 科学             | 体育与健康 | 语文（书法）          | 综合实践<br>活动 |                                   |
| 13:45-14:00          | 课间休息           |       |                 |            |                                   |
| 14:00-14:35          | 道德与法治          | 科学    | 道德与法治           | 艺术·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           |       |                 |            |                                   |
| 15:30-15:45          | 课间休息           |       |                 |            |                                   |
| 15:45-16:20          | 劳动             | 艺术·音乐 | 课后服务 1:<br>作业辅导 | 信息科技       |                                   |
| 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 学年第一学期五年级(6)班周课表

| <div>星期<br/>时间</div> | 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    | 体育与健康 |
| 8: 55-9: 25          | 大课间（含广播操、体育活动） |        |                 |       |       |
| 9: 25-10: 00         | 科学             | 体育与健康  | 校本课程<br>（体育专项）  | 体育与健康 | 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        | 语文             | 艺术·音乐  | 英语              | 数学    | 语文    |
| 10: 55-11: 10        | 课间休息（微运动）      |        |                 |       |       |
| 11: 10-11: 45        | 道德与法治          | 道德与法治  | 数学              | 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        | 语文             | 数学     | 科学              | 道德与法治 | 班团队活动 |
| 13: 45-14: 00        | 课间休息           |        |                 |       |       |
| 14: 00-14: 35        | 体育与健康          | 英语     | 信息科技            | 艺术·美术 | 艺术·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           |        |                 |       |       |
| 15: 30-15: 45        | 课间休息           |        |                 |       |       |
| 15: 45-16: 20        | 综合实践<br>活动     | 语文（书法） | 课后服务 1:<br>作业辅导 | 艺术·美术 | 劳动    |
| 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 学年第一学期五年级(6)班周课表（乐动比赛日）

| <div>星期<br/>时间</div> | 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    | 体育与健康                             |
| 8:55-9:25            | 大课间（含广播操、体育活动） |        |                 |       |                                   |
| 9:25-10:00           | 科学             | 体育与健康  | 校本课程<br>（体育专项）  | 体育与健康 | 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          | 语文             | 艺术·音乐  | 英语              | 数学    | 语文                                |
| 10:55-11:10          | 课间休息（微运动）      |        |                 |       |                                   |
| 11:10-11:45          | 道德与法治          | 道德与法治  | 数学              | 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<br>年级乐动比<br>赛日（12:50<br>开始） |
| 13:10-13:45          | 语文             | 数学     | 科学              | 道德与法治 |                                   |
| 13:45-14:00          | 课间休息           |        |                 |       |                                   |
| 14:00-14:35          | 体育与健康          | 英语     | 信息科技            | 艺术·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           |        |                 |       |                                   |
| 15:30-15:45          | 课间休息           |        |                 |       |                                   |
| 15:45-16:20          | 综合实践<br>活动     | 语文（书法） | 课后服务 1:<br>作业辅导 | 艺术·美术 |                                   |
| 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 学年第一学期五年级(7)班周课表

| <div>星期<br/>时间</div> | 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          | 语文             | 数学              | 语文    | 英语    |
| 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             | 数学             | 体育与健康           | 英语    | 数学    |
| 10: 55-11: 10        | 课间休息（微运动）      |                |                 |       |       |
| 11: 10-11: 45        | 语文             | 科学             | 科学              | 体育与健康 | 艺术·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          | 综合实践<br>活动     | 语文（书法）          | 艺术·美术 | 班团队活动 |
| 13: 45-14: 00        | 课间休息           |                |                 |       |       |
| 14: 00-14: 35        | 英语             | 校本课程<br>（体育专项） | 道德与法治           | 艺术·美术 | 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           |                |                 |       |       |
| 15: 30-15: 45        | 课间休息           |                |                 |       |       |
| 15: 45-16: 20        | 艺术·音乐          | 信息科技           | 课后服务 1:<br>作业辅导 | 劳动    | 道德与法治 |
| 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 学年第一学期五年级(7)班周课表（乐动比赛日）

| <div>星期<br/>时间</div> | 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          | 语文             | 数学              | 语文    | 英语                                 |
| 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             | 数学             | 体育与健康           | 英语    | 数学                                 |
| 10: 55-11: 10        | 课间休息（微运动）      |                |                 |       |                                    |
| 11: 10-11: 45        | 语文             | 科学             | 科学              | 体育与健康 | 艺术·音乐                              |
| 11: 45-12: 20        | 午餐             |                |                 |       |                                    |
| 12: 20-13: 00        | 午休             |                |                 |       |                                    |
| 13: 00-13: 10        | 午会             |                |                 |       | 三、四、五<br>年级乐动比<br>赛日（12: 50<br>开始） |
| 13: 10-13: 45        | 道德与法治          | 综合实践<br>活动     | 语文（书法）          | 艺术·美术 |                                    |
| 13: 45-14: 00        | 课间休息           |                |                 |       |                                    |
| 14: 00-14: 35        | 英语             | 校本课程<br>（体育专项） | 道德与法治           | 艺术·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           |                |                 |       |                                    |
| 15: 30-15: 45        | 课间休息           |                |                 |       |                                    |
| 15: 45-16: 20        | 艺术·音乐          | 信息科技           | 课后服务 1:<br>作业辅导 | 劳动    |                                    |
| 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）。