

2025学年班级课表

班级：一（1）

班主任：王冯程

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	数学	科学	语文	语文
9: 00—9: 35	班团队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	艺术·音乐	劳动	外语	艺术·音乐
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	体育与健康	10: 20—10: 55	语文	体育与健康	体育与健康	校本课程（体育与健康）
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	数学	11: 10—11: 45	语文	语文	数学	校本课程
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	科学	13: 05—13: 40	外语	语文	艺术·美术	语文
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	道德与法治	13: 55—14: 30	体育与健康	道德与法治	艺术·美术	综合实践活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 20—15: 30	课间休息	15: 20—15: 30	课间休息			
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：一（2）

班主任：张瑞瑞

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	外语	劳动	体育与健康	语文
9: 00—9: 35	班团队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	数学	道德与法治	语文	外语
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	艺术·美术	10: 20—10: 55	体育与健康	语文	语文	道德与法治
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	艺术·美术	11: 10—11: 45	语文	语文	艺术·音乐	数学
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	校本课程（体育与健康）	13: 05—13: 40	艺术·音乐	体育与健康	科学	体育与健康
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	科学	13: 55—14: 30	语文	数学	校本课程	综合实践活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 20—15: 30	课间休息	15: 20—15: 30	课间休息			
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：一（3）

班主任：陈长

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	外语	道德与法治	艺术·美术	语文
9: 00—9: 35	班团队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	体育与健康	数学	艺术·美术	科学
9: 45—10: 20	校本课程（体育与健康）	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	数学	10: 20—10: 55	语文	校本课程	语文	体育与健康
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	语文	11: 10—11: 45	艺术·音乐	体育与健康	道德与法治	艺术·音乐
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	语文	13: 05—13: 40	劳动	语文	语文	道德与法治
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	外语	13: 55—14: 30	科学	语文	校本课程	综合实践活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 20—15: 30	课间休息	15: 20—15: 30	课间休息			
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：一（4）

班主任：侯雪婷

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科	班级/学科	班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	数学	艺术·美术	艺术·音乐	语文
9: 00—9: 35	班团队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	语文	艺术·美术	体育与健康	外语
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	道德与法治	10: 20—10: 55	艺术·音乐	校本课程	语文	数学
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	校本课程（体育与健康）	11: 10—11: 45	语文	语文	语文	体育与健康
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	科学	13: 05—13: 40	体育与健康	数学	道德与法治	语文
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	外语	13: 55—14: 30	劳动	体育与健康	科学	综合实践活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 20—15: 30	课间休息	15: 20—15: 30	课间休息			
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：一（5）

班主任：焦珊珊

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科	班级/学科	班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	科学	数学	体育与健康	艺术·音乐
9: 00—9: 35	班团队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	外语	校本课程	语文	语文
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	艺术·音乐	10: 20—10: 55	语文	艺术·美术	外语	科学
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	道德与法治	11: 10—11: 45	语文	艺术·美术	语文	校本课程（体育与健康）
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	体育与健康	13: 05—13: 40	劳动	语文	数学	语文
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	数学	13: 55—14: 30	体育与健康	体育与健康	道德与法治	综合实践活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 20—15: 30	课间休息	15: 20—15: 30	课间休息			
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：一（6）

班主任：高珍

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	语文	语文	外语
9: 00—9: 35	班团队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	科学	体育与健康	艺术·音乐	语文
9: 45—10: 20	数学	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	体育与健康	10: 20—10: 55	艺术·美术	道德与法治	语文	劳动
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	外语	11: 10—11: 45	艺术·美术	语文	体育与健康	数学
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	语文	13: 05—13: 40	体育与健康	校本课程	道德与法治	校本课程（体育与健康）
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	语文	13: 55—14: 30	艺术·音乐	数学	科学	综合实践活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 20—15: 30	课间休息	15: 20—15: 30	课间休息			
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：一（7）

班主任：季许可

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	劳动	语文	数学	语文
9: 00—9: 35	班团队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	数学	科学	体育与健康	校本课程（体育与健康）
9: 45—10: 20	艺术·音乐	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	语文	10: 20—10: 55	体育与健康	体育与健康	艺术·音乐	艺术·美术
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	体育与健康	11: 10—11: 45	道德与法治	道德与法治	校本课程	艺术·美术
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	外语	13: 05—13: 40	语文	语文	语文	科学
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	数学	13: 55—14: 30	语文	外语	语文	综合实践活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 20—15: 30	课间休息	15: 20—15: 30	课间休息			
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：二（1）

班主任：姜淑英

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	数学	艺术·音乐	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	艺术·音乐	体育与健康	语文	校本课程
9: 45—10: 20	数学	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	语文	10: 20—10: 55	校本课程（体育与健康）	劳动	外语	校本课程
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	语文	11: 10—11: 45	科学	语文	体育与健康	数学
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	体育与健康	13: 05—13: 40	语文	语文	艺术·美术	科学
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	综合实践活动	13: 55—14: 30	外语	道德与法治	艺术·美术	道德与法治
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：二（2）

班主任：刘雪丽

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	艺术·美术	语文	语文	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	艺术·美术	语文	语文	语文
9: 45—10: 20	科学	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	校本课程（体育与健康）	10: 20—10: 55	体育与健康	艺术·音乐	体育与健康	校本课程
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	语文	11: 10—11: 45	语文	科学	道德与法治	体育与健康
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	外语	13: 05—13: 40	劳动	道德与法治	外语	数学
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	综合实践活动	13: 55—14: 30	数学	体育与健康	数学	艺术·音乐
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：二（3）

班主任：邱清

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	艺术·美术	语文	语文	语文
9: 00—9: 35	班会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	艺术·美术	数学	体育与健康	语文
9: 45—10: 20	外语	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	科学	10: 20—10: 55	语文	道德与法治	语文	外语
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	体育与健身	11: 10—11: 45	校本课程（体育与健康）	体育与健康	艺术·音乐	数学
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	语文	13: 05—13: 40	艺术·音乐	语文	道德与法治	体育与健康
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	综合实践活动	13: 55—14: 30	数学	校本课程	劳动	科学
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：二（4）

班主任：马媛媛

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	数学	语文	语文	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	外语	语文	语文	校本课程
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	道德与法治	10: 20—10: 55	语文	艺术·美术	艺术·音乐	科学
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	校本课程（体育与健康）	11: 10—11: 45	语文	艺术·美术	体育与健康	体育与健康
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	科学	13: 05—13: 40	体育与健康	体育与健康	数学	数学
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	综合实践活动	13: 55—14: 30	艺术·音乐	劳动	外语	道德与法治
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：二（5）

班主任：公丕菊

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	数学	艺术·音乐	语文	道德与法治
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	校本课程	语文	体育与健康	语文
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	语文	10: 20—10: 55	语文	语文	艺术·美术	体育与健康
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	外语	11: 10—11: 45	语文	体育与健康	艺术·美术	数学
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	体育与健康	13: 05—13: 40	校本课程（体育与健康）	道德与法治	数学	艺术·音乐
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	综合实践活动	13: 55—14: 30	科学	科学	劳动	外语
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：二（6）

班主任：张亚南

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	数学	语文	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	数学	体育与健康	科学	体育与健康
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	语文	10: 20—10: 55	艺术·美术	科学	体育与健身	数学
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	道德与法治	11: 10—11: 45	艺术·美术	艺术·音乐	劳动	外语
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	校本课程	13: 05—13: 40	外语	语文	校本课程	语文
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	综合实践活动（体育与健康）	13: 55—14: 30	体育与健康	语文	道德与法治	艺术·音乐
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：二（7）

班主任：秦芬

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	道德与法治	语文	道德与法治	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	语文	数学	艺术·音乐	语文
9: 45—10: 20	体育与健康	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	外语	10: 20—10: 55	语文	语文	体育与健康	数学
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	科学	11: 10—11: 45	艺术·音乐	体育与健身	语文	体育与健康
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	语文	13: 05—13: 40	数学	科学	艺术·美术	劳动
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	综合实践活动	13: 55—14: 30	校本课程（体育与健康）	校本课程	艺术·美术	外语
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20		14: 45—15: 20				
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：三（1）

班主任：黄思远

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	美术	语文	校本课程
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	语文	美术	信息科技	语文（书法）
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	体育与健身	10: 20—10: 55	数学	语文	体育与健身	自然
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	数学	11: 10—11: 45	道德与法治	外语	音乐	外语
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	外语	13: 05—13: 40	音乐	数学	外语	探究
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	道德与法治（习读本）	13: 55—14: 30	体育与健身	体育与健身	数学	体育活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	自然	14: 45—15: 20	体育活动		校本课程	兴趣活动
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：三（2）

班主任：王丹

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	语文	体育与健身	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	自然	音乐	外语	探究
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	美术	10: 20—10: 55	体育与健身	体育与健身	音乐	外语
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	美术	11: 10—11: 45	数学	语文	自然	校本课程
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	数学	13: 05—13: 40	外语	外语	数学	道德与法治
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	信息科技	13: 55—14: 30	道德与法治（习读本）	数学	语文（书法）	体育活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	体育与健身	14: 45—15: 20	体育活动		校本课程	兴趣活动
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：三（3）

班主任：汪海洋

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	语文	语文	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	数学	体育与健身	体育与健身	校本课程
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	音乐	10: 20—10: 55	音乐	外语	语文(书法)	美术
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	体育与健身	11: 10—11: 45	体育与健身	道德与法治	数学	美术
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	信息科技	13: 05—13: 40	外语	数学	探究	外语
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	自然	13: 55—14: 30	道德与法治(习读本)	自然	外语	体育活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	数学	14: 45—15: 20	体育活动		校本课程	兴趣活动
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：三（4）

班主任：浦秋慧

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	外语	外语	外语	外语
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	语文	数学	音乐	校本课程
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	校本课程	10: 20—10: 55	语文（书法）	语文	数学	探究
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	音乐	11: 10—11: 45	数学	道德与法治	体育与健身	数学
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	自然	13: 05—13: 40	体育与健身	体育与健身	语文	语文
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	体育与健身	13: 55—14: 30	道德与法治（习读本）	自然	美术	体育活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	信息科技	14: 45—15: 20	体育活动		美术	兴趣活动
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：三（5）

班主任：戚晓琛

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	数学	音乐	校本课程
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	体育与健身	外语	语文(书法)	语文
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	语文	10: 20—10: 55	数学	美术	数学	外语
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	外语	11: 10—11: 45	道德与法治(习读本)	美术	体育与健身	自然
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	自然	13: 05—13: 40	信息科技	体育与健身	道德与法治	探究
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	数学	13: 55—14: 30	音乐	语文	校本课程	体育活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	体育与健身	14: 45—15: 20	体育活动		外语	兴趣活动
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：三（6）

班主任：梁聪丽

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	语文	体育与健身	美术
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	音乐	体育与健身	自然	美术
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	语文	10: 20—10: 55	体育与健身	道德与法治	外语	外语
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	外语	11: 10—11: 45	数学	音乐	数学	校本课程
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	数学	13: 05—13: 40	自然	外语	语文(书法)	语文
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	体育与健身	13: 55—14: 30	信息科技	数学	探究	体育活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	道德与法治(习读本)	14: 45—15: 20	体育活动		校本课程	兴趣活动
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：三（7）

班主任：金敏瑞

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	信息科技	数学	美术	音乐
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	语文	语文	美术	外语
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	语文	10: 20—10: 55	数学	音乐	体育与健身	校本课程
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	自然	11: 10—11: 45	体育与健身	外语	外语	探究
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	体育与健身	13: 05—13: 40	道德与法治	自然	语文(书法)	语文
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	数学	13: 55—14: 30	外语	体育与健身	数学	体育活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	道德与法治(习读本)	14: 45—15: 20	体育活动		校本课程	兴趣活动
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：三（8）

班主任：李怡

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	音乐	语文	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	数学	数学	体育与健身	音乐
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	语文	10: 20—10: 55	美术	体育与健身	自然	校本课程
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	体育与健身	11: 10—11: 45	美术	语文（书法）	外语	外语
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	数学	13: 05—13: 40	体育与健身	道德与法治	数学	探究
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	外语	13: 55—14: 30	自然	外语	校本课程	体育活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	道德与法治（习读本）	14: 45—15: 20	体育活动		信息科技	兴趣活动
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：四（1）

班主任：任航

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	数学	外语	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	外语	体育与健身	语文	外语
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	校本课程（体育与健身）	10: 20—10: 55	自然	语文	体育与健身	数学
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	人工智能	11: 10—11: 45	美术	外语	数学	信息科技
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	外语	13: 05—13: 40	体育与健身	音乐	自然	体育与健身
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	数学	13: 55—14: 30	数学	体育活动	语文（书法）	道德与法治
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	音乐	14: 45—15: 20	道德与法治	兴趣活动	道德与法治	劳动技术
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：四（2）

班主任：陈颐

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	语文	外语	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	道德与法治	数学	校本课程（体育与健身）	道德与法治
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	人工智能	10: 20—10: 55	美术	体育与健身	语文	体育与健身
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	数学	11: 10—11: 45	体育与健身	外语	语文（书法）	音乐
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	音乐	13: 05—13: 40	数学	自然	数学	数学
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	体育与健身	13: 55—14: 30	外语	体育活动	自然	劳动技术
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	外语	14: 45—15: 20	信息科技	兴趣活动	道德与法治	外语
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：四（3）

班主任：杨君志

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	语文	数学	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	人工智能	外语	体育与健身	音乐
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	数学	10: 20—10: 55	道德与法治	信息科技	语文	数学
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	校本课程（体育与健身）	11: 10—11: 45	自然	体育与健身	语文（书法）	外语
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	美术	13: 05—13: 40	外语	数学	外语	劳动技术
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	音乐	13: 55—14: 30	体育与健身	体育活动	道德与法治	体育与健身
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	外语	14: 45—15: 20	数学	兴趣活动	自然	道德与法治
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：四（4）

班主任：回潇涵

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	语文	语文	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	校本课程（体育与健身）	数学	外语	体育与健身
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	数学	10: 20—10: 55	人工智能	外语	自然	外语
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	外语	11: 10—11: 45	音乐	信息科技	体育与健身	数学
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	道德与法治	13: 05—13: 40	自然	体育与健身	语文（书法）	道德与法治
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	美术	13: 55—14: 30	外语	体育活动	数学	音乐
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35				
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45				
14: 45—15: 20	体育与健身	14: 45—15: 20	数学	兴趣活动	道德与法治	劳动技术
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：四（5）

班主任：那琪

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	数学	体育与健身	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	外语	外语	语文	数学
9: 45—10: 20	数学	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	语文	10: 20—10: 55	数学	体育与健身	人工智能	音乐
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	外语	11: 10—11: 45	体育与健身	语文	语文（书法）	自然
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	体育与健身	13: 05—13: 40	音乐	信息科技	数学	外语
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	道德与法治	13: 55—14: 30	道德与法治	体育活动	外语	校本课程（体育与健身）
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	美术	14: 45—15: 20	自然	兴趣活动	道德与法治	劳动技术
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：四（6）

班主任：李嘉

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	外语	数学	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	外语	语文	体育与健身	外语
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	数学	10: 20—10: 55	语文(书法)	校本课程(体育与健身)	音乐	体育与健身
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	体育与健身	11: 10—11: 45	数学	自然	人工智能	数学
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	自然	13: 05—13: 40	体育与健身	数学	语文	信息科技
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	外语	13: 55—14: 30	音乐	体育活动	外语	劳动技术
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	道德与法治	14: 45—15: 20	道德与法治	兴趣活动	美术	道德与法治
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：四（7）

班主任：陈沙沙

时间/星期 班级/学科	星期一	时间/星期 班级/学科	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	数学	数学	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	外语	人工智能	音乐	体育与健身
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	外语	10: 20—10: 55	语文(书法)	语文	体育与健身	数学
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	数学	11: 10—11: 45	数学	外语	语文	外语
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	道德与法治	13: 05—13: 40	校本课程(体育与健身)	体育与健身	外语	自然
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	自然	13: 55—14: 30	道德与法治	体育活动	美术	信息科技
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	体育与健身	14: 45—15: 20	音乐	兴趣活动	道德与法治	劳动技术
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：四（8）

班主任：晏丹丹

时间/星期 班级/学科	星期一	时间/星期 班级/学科	星期二	星期三	星期四	星期五
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	语文	音乐	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	数学	体育与健身	数学	外语
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	体育与健身	10: 20—10: 55	校本课程（体育与健身）	外语	语文（书法）	信息科技
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	音乐	11: 10—11: 45	人工智能	语文	体育与健身	体育与健身
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	数学	13: 05—13: 40	外语	数学	美术	数学
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	外语	13: 55—14: 30	自然	体育活动	外语	劳动技术
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	道德与法治	14: 45—15: 20	道德与法治	兴趣活动	道德与法治	自然
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：五（1）

班主任：陈天瑜

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	道德与法治（习读本）	外语	外语	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	数学	数学	劳动技术	数学
9: 45—10: 20	数学	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	外语	10: 20—10: 55	语文	音乐	体育与健身	外语
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	音乐	11: 10—11: 45	语文(书法)	道德与法治	道德与法治	美术
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	语文	13: 05—13: 40	体育与健身	语文	数学	体育活动
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	心理健康	13: 55—14: 30	外语	自然	自然	兴趣活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	体育与健身	14: 45—15: 20	探究	体育与健身	语文	校本课程（体育与健身）
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：五（2）

班主任：强晴

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	自然	语文	体育与健身	外语
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	外语	数学	音乐	自然
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	数学	10: 20—10: 55	语文	外语	外语	校本课程（体育与健身）
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	外语	11: 10—11: 45	语文(书法)	道德与法治	语文	数学
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	道德与法治（习读本）	13: 05—13: 40	数学	体育与健身	数学	体育活动
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	体育与健身	13: 55—14: 30	体育与健身	心理健康	探究	兴趣活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	音乐	14: 45—15: 20	道德与法治	美术	劳动技术	语文
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：五（3）

班主任：游细红

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	外语	音乐	外语
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	语文(书法)	数学	体育与健身	语文
9: 45—10: 20	外语	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	语文	10: 20—10: 55	体育与健身	语文	外语	数学
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	体育与健身	11: 10—11: 45	数学	道德与法治	语文	校本课程(体育与健身)
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	音乐	13: 05—13: 40	外语	心理健康	数学	体育活动
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	数学	13: 55—14: 30	道德与法治(习读本)	体育与健身	道德与法治	兴趣活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	自然	14: 45—15: 20	自然	探究	劳动技术	美术
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：五（4）

班主任：鲍青青

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	数学	语文	外语	语文
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	自然	体育与健身	语文	数学
9: 45—10: 20	数学	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	校本课程（体育与健身）	10: 20—10: 55	语文	劳动技术	数学	体育与健身
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	美术	11: 10—11: 45	语文(书法)	外语	体育与健身	外语
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	语文	13: 05—13: 40	外语	数学	探究	体育活动
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	道德与法治（习读本）	13: 55—14: 30	体育与健身	音乐	心理健康	兴趣活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	外语	14: 45—15: 20	音乐	道德与法治	道德与法治	自然
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：五（5）

班主任：马文萍

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	数学	数学	自然	外语
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	外语	语文	数学	语文
9: 45—10: 20	语文	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	数学	10: 20—10: 55	语文	外语	体育与健身	音乐
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	体育与健身	11: 10—11: 45	语文(书法)	体育与健身	外语	数学
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	外语	13: 05—13: 40	体育与健身	美术	语文	体育活动
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	道德与法治（习读本）	13: 55—14: 30	音乐	自然	道德与法治	兴趣活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	劳动技术	14: 45—15: 20	探究	道德与法治	心理健康	校本课程（体育与健身）
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：五（6）

班主任：陈妍

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	体育活动	数学	外语	校本课程（体育与健身）
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	道德与法治（习 读本）	道德与法治	道法	语文
9: 45—10: 20	外语	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	数学	10: 20—10: 55	数学	语文	音乐	美术
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	语文	11: 10—11: 45	音乐	外语	体育与健身	外语
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	探究	13: 05—13: 40	外语	体育与健身	语文	体育活动
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	体育与健身	13: 55—14: 30	语文	劳动技术	数学	兴趣活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	自然	14: 45—15: 20	语文（书法）	心理健康	科学	数学
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			

2025学年班级课表

班级：五（7）

班主任：陆智婕

时间/星期	星期一	时间/星期	星期二	星期三	星期四	星期五
班级/学科		班级/学科				
8: 20—9: 00	升旗仪式	8: 20—8: 55	语文	数学	体育与健身	数学
9: 00—9: 35	班队会	8: 55—9: 05	课间休息			
9: 35—9: 45	课间休息	9: 05—9: 40	语文(书法)	外语	数学	外语
9: 45—10: 20	外语	9: 40—10: 20	大课间			
10: 30—11: 05	美术	10: 20—10: 55	体育与健身	心理健康	劳动技术	校本课程（体育与健身）
11: 05—11: 10	眼保健操	10: 55—11: 00	眼保健操			
11: 10—11: 20	课间休息	11: 00—11: 10	课间休息			
11: 20—11: 55	道德与法治（习读本）	11: 10—11: 45	数学	语文	语文	音乐
11: 55—12: 45	午餐午休	11: 45—12: 45	午餐午休			
12: 45—13: 00	午会	12: 45—13: 00	午会			
13: 05—13: 40	数学	13: 05—13: 40	音乐	探究	外语	体育活动
13: 40—13: 45	课间操	13: 40—13: 45	课间操			
13: 45—13: 55	课间休息	13: 45—13: 55	课间休息			
13: 55—14: 30	语文	13: 55—14: 30	外语	体育与健身	自然	兴趣活动
14: 30—14: 35	眼保健操	14: 30—14: 35	眼保健操			
14: 35—14: 45	课间休息	14: 35—14: 45	课间休息			
14: 45—15: 20	体育与健身	14: 45—15: 20	自然	道德与法治	道德与法治	语文
15: 30—18: 00	课后服务	15: 30—18: 00	课后服务			