

2026 学年第一学期五年级 4 班第一周课表 9.1-9.4

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 30	大 课 间					
9 : 30 ~ 10 : 05	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
10 : 05 ~ 10 : 10	眼 保 健 操					
10 : 10 ~ 10 : 25	课 间 休 息					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	综合实践活动
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	艺术·美术
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	课后服务
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第二周课表 9.7-9.11

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 30	大 课 间					
9 : 30 ~ 10 : 05	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
10 : 05 ~ 10 : 10	眼 保 健 操					
10 : 10 ~ 10 : 25	课 间 休 息					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	综合实践活动
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	艺术·美术
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	课后服务
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第三周课表 9.14-9.18

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 30	大 课 间					
9 : 30 ~ 10 : 05	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
10 : 05 ~ 10 : 10	眼 保 健 操					
10 : 10 ~ 10 : 25	课 间 休 息					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	综合实践活动
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	艺术·美术
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	课后服务
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第四周课表 9. 20-9. 25

星期 时间 节次		日	一	二	三	四	五
8：20 ～ 8：55	第 一 节	语 文	语 文	语 文	数 学	信息科技	中秋 节 休 假
8：55 ～ 9：30	大 课 间						
9：30 ～ 10：05	第 二 节	艺术·音乐	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	
10：05 ～ 10：10	眼 保 健 操						
10：10 ～ 10：25	课 间 休 息						
10：25 ～ 11：00	第 三 节	语 文	数 学	语 文	语 文	语 文	
11：00 ～ 11：15	课 间 休 息						
11：15 ～ 11：50	第 四 节	数 学	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	
11：50 ～ 12：10	午 餐						
12：10 ～ 13：00	午 休						
13：00 ～ 13：35	第 五 节	道德与法治	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	
13：35 ～ 13：50	课 间 休 息						
13：50 ～ 14：25	第 六 节	艺术·美术	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	
14：25 ～ 14：45	大 课 间						
14：45 ～ 15：20	第 七 节	校本课程（体育活动）	校本课程（体育与健康）	校本课程（体育活动）	语文（书法）	道德与法治（习读本）	
15：20 ～ 16：30	课 后 服 务 （ 周 一 包 含 体 育 活 动 ）						
16：30 ～ 17：30	课后服务						
17：30 ～ 18：00	延时服务						

*备注：本周日为国庆节调休上课，上第六周周二的课

2026 学年第一学期五年级 4 班第五周课表 9.28-10.2

星期 时间 \ 节次		一	二	三	四	五
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	庆国庆主题活动+乐动比赛日	国庆节休假	
8 : 55 ~ 9 : 30	大 课 间					
9 : 30 ~ 10 : 05	第 二 节	英 语	艺术·音乐			
10 : 05 ~ 10 : 10	眼 保 健 操					
10 : 10 ~ 10 : 25	课 间 休 息					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文			
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学			
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治			
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术			
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)			
15 : 20 ~ 16 : 30	课后服务 (周一包含体育活动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第六周课表 10.5-10.10

星期 时间 \ 节次		一	二	三	四	五	六
8：20 ～ 8：55	第 一 节	国庆节休假			信息科技	英 语	数 学
8：55 ～ 9：30					大 课 间		
9：30 ～ 10：05	第 二 节				科 学	数 学	英 语
10：05 ～ 10：10					眼 保 健 操		
10：10 ～ 10：25					课 间 休 息		
10：25 ～ 11：00	第 三 节				语 文	体育与健康	语 文
11：00 ～ 11：15					课 间 休 息		
11：15 ～ 11：50	第 四 节				语 文	语 文	科 学
11：50 ～ 12：10					午 餐		
12：10 ～ 13：00					午 休		
13：00 ～ 13：35	第 五 节				数 学	综合实践活动	劳 动
13：35 ～ 13：50					课 间 休 息		
13：50 ～ 14：25	第 六 节				体育与健康	艺术·美术	体育与健康
14：25 ～ 14：45					大 课 间		
14：45 ～ 15：20	第 七 节				道德与法治(习读本)	课后服务	语文(书法)
15：20 ～ 16：30					课后服务（周一包含体育活动）		
16：30 ～ 17：30					课后服务		
17：30 ～ 18：00					延时服务		

*备注：本周六为国庆节调休上课，上第六周周三的课

2026 学年第一学期五年级 4 班第七周课表 10.12-10.16

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 30	大 课 间					
9 : 30 ~ 10 : 05	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
10 : 05 ~ 10 : 10	眼 保 健 操					
10 : 10 ~ 10 : 25	课 间 休 息					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	综合实践活动
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	艺术·美术
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	课后服务
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第八周课表 10. 19-10. 23

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 30	大 课 间					
9 : 30 ~ 10 : 05	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
10 : 05 ~ 10 : 10	眼 保 健 操					
10 : 10 ~ 10 : 25	课 间 休 息					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	乐动比赛日
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	乐动比赛日
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	乐动比赛日
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第九周课表 10.26-10.30

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 30	大 课 间					
9 : 30 ~ 10 : 05	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
10 : 05 ~ 10 : 10	眼 保 健 操					
10 : 10 ~ 10 : 25	课 间 休 息					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	综合实践活动
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	艺术·美术
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	课后服务
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第十周课表 11.2-11.6

星期 时间 节次		一	二	三	四	五	
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	秋季社会实践活动	英 语	
8 : 55 ~ 9 : 10	课 间 休 息					课间休息	
9 : 10 ~ 9 : 45	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语		数 学	
9 : 45 ~ 9 : 50	眼 保 健 操					眼 保 健 操	
9 : 50 ~ 10 : 25	大 课 间					大 课 间	
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文		体育与健康	
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					课间休息	
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学		语 文	
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					午 餐	
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					午 休	
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动		综合实践活动	
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					课间休息	
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康		艺术·美术	
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					大 课 间	
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)		课后服务	
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					课后服务	
16 : 30 ~ 17 : 30	课 后 服 务					课后服务	
17 : 30 ~ 18 : 00	延 时 服 务					延时服务	

2026 学年第一学期五年级 4 班第十一周课表 11.9-11.13

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 10	课 间 休 息					
9 : 10 ~ 9 : 45	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
9 : 45 ~ 9 : 50	眼 保 健 操					
9 : 50 ~ 10 : 25	大 课 间					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	综合实践活动
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	艺术·美术
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	课后服务
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第十二周课表 11.16-11.20

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 10	课 间 休 息					
9 : 10 ~ 9 : 45	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
9 : 45 ~ 9 : 50	眼 保 健 操					
9 : 50 ~ 10 : 25	大 课 间					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	综合实践活动
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	艺术·美术
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	课后服务
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第十三周课表 11.23-11.27

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 10	课 间 休 息					
9 : 10 ~ 9 : 45	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
9 : 45 ~ 9 : 50	眼 保 健 操					
9 : 50 ~ 10 : 25	大 课 间					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	乐动比赛日
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	乐动比赛日
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	乐动比赛日
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第十四周课表 11.30-12.4

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 10	课 间 休 息					
9 : 10 ~ 9 : 45	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
9 : 45 ~ 9 : 50	眼 保 健 操					
9 : 50 ~ 10 : 25	大 课 间					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	综合实践活动
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	艺术·美术
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	课后服务
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第十五周课表 12.7-12.11

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 10	课 间 休 息					
9 : 10 ~ 9 : 45	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
9 : 45 ~ 9 : 50	眼 保 健 操					
9 : 50 ~ 10 : 25	大 课 间					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	综合实践活动
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	艺术·美术
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	课后服务
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第十六周课表 12.14-12.18

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 10	课 间 休 息					
9 : 10 ~ 9 : 45	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
9 : 45 ~ 9 : 50	眼 保 健 操					
9 : 50 ~ 10 : 25	大 课 间					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	综合实践活动
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	艺术·美术
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	课后服务
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第十七周课表 12. 21-12. 25

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 10	课 间 休 息					
9 : 10 ~ 9 : 45	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
9 : 45 ~ 9 : 50	眼 保 健 操					
9 : 50 ~ 10 : 25	大 课 间					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	乐动比赛日
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	乐动比赛日
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	乐动比赛日
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第十八周课表 12. 28-1. 1

星期 时间 节次		一	二	三	四	五
8：20 ～ 8：55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	迎新活动	元旦休假
8：55 ～ 9：10	课 间 休 息					
9：10 ～ 9：45	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语		
9：45 ～ 9：50	眼 保 健 操					
9：50 ～ 10：25	大 课 间					
10：25 ～ 11：00	第 三 节	数 学	语 文	语 文		
11：00 ～ 11：15	课 间 休 息					
11：15 ～ 11：50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学		
11：50 ～ 12：10	午 餐					
12：10 ～ 13：00	午 休					
13：00 ～ 13：35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动		
13：35 ～ 13：50	课 间 休 息					
13：50 ～ 14：25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康		
14：25 ～ 14：45	大 课 间					
14：45 ～ 15：20	第 七 节	校本课程（体育与健康）	校本课程（体育活动）	语文（书法）		
15：20 ～ 16：30	课 后 服 务 （ 周 一 包 含 体 育 活 动 ）					
16：30 ～ 17：30	课 后 服 务					
17：30 ～ 18：00	延 时 服 务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第十九周课表 1.4-1.8

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 10	课 间 休 息					
9 : 10 ~ 9 : 45	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
9 : 45 ~ 9 : 50	眼 保 健 操					
9 : 50 ~ 10 : 25	大 课 间					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	综合实践活动
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	艺术·美术
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	课后服务
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第二十周课表 1.11-1.15

星期		一	二	三	四	五
时间	节次					
8：20 ～ 8：55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	语文期末考试	数学期末考试
8：55 ～ 9：10	课 间 休 息					
9：10 ～ 9：45	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语		
9：45 ～ 9：50	眼 保 健 操					
9：50 ～ 10：25	大 课 间					
10：25 ～ 11：00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11：00 ～ 11：15	课 间 休 息					
11：15 ～ 11：50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11：50 ～ 12：10	午 餐					
12：10 ～ 13：00	午 休					
13：00 ～ 13：35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	综合实践活动
13：35 ～ 13：50	课 间 休 息					
13：50 ～ 14：25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	艺术·美术
14：25 ～ 14：45	大 课 间					
14：45 ～ 15：20	第 七 节	校本课程（体育与健康）	校本课程（体育活动）	语文（书法）	道德与法治（习读本）	课后服务
15：20 ～ 16：30	课 后 服 务 （ 周 一 包 含 体 育 活 动 ）					
16：30 ～ 17：30	课后服务					
17：30 ～ 18：00	延时服务					

2026 学年第一学期五年级 4 班第二十一周课表 1. 18-1. 22

时间	星期	一	二	三	四	五
	节次					
8 : 20 ~ 8 : 55	第 一 节	语 文	语 文	数 学	信息科技	英 语
8 : 55 ~ 9 : 10	课 间 休 息					
9 : 10 ~ 9 : 45	第 二 节	英 语	艺术·音乐	英 语	科 学	数 学
9 : 45 ~ 9 : 50	眼 保 健 操					
9 : 50 ~ 10 : 25	大 课 间					
10 : 25 ~ 11 : 00	第 三 节	数 学	语 文	语 文	语 文	体育与健康
11 : 00 ~ 11 : 15	课 间 休 息					
11 : 15 ~ 11 : 50	第 四 节	艺术·音乐	数 学	科 学	语 文	语 文
11 : 50 ~ 12 : 10	午 餐					
12 : 10 ~ 13 : 00	午 休					
13 : 00 ~ 13 : 35	第 五 节	体育与健康	道德与法治	劳 动	数 学	综合实践活动
13 : 35 ~ 13 : 50	课 间 休 息					
13 : 50 ~ 14 : 25	第 六 节	道德与法治	艺术·美术	体育与健康	体育与健康	艺术·美术
14 : 25 ~ 14 : 45	大 课 间					
14 : 45 ~ 15 : 20	第 七 节	校本课程 (体育与健康)	校本课程 (体育活动)	语文 (书法)	道德与法治 (习读本)	课后服务
15 : 20 ~ 16 : 30	课 后 服 务 (周 一 包 含 体 育 活 动)					
16 : 30 ~ 17 : 30	课后服务					
17 : 30 ~ 18 : 00	延时服务					

*备注：具体课程略有微调，详见告家长书