

惠立学校 2025-2026 学年第一学期一年级 1 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	造型. 美术	语文	唱游. 音乐	体育与健康	语文
	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	造型. 美术	语文	体育与健康	校本课程	科学
	9:40-10:00	升旗仪式/早操				
	10:00-10:30	阳光大课间				
	10:30-10:35	眼保健操				
第三节	10:35-11:10	语文	数学	科学	班队活动	体育与健康
	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-11:55	数学	英语	语文	道德与法治	语文
	11:55-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	道德与法治	唱游. 音乐	语文	英语	劳动
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	校本课程	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
	14:25-14:40	课间休息				
	14:40-14:45	室内操				
	14:45-14:55	降旗				
	14:55-15:30	开展各类活动				
课后 服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 保证每周开设 5 节体育课和 2 节体育活动，其中 1 节体育课在校本课程开设，2 节体育活动在课后服务时间开设。
2. 综合实践活动时间将开展实施跨学科综合实践课程内容。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 19 周。
4. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
5. 心理健康教育将在班队活动时间开展。

有关教育、教学活动具体开展时间可能会结合实际工作进行调整，以实际发生为准。

举 报 电 话 ： 31775088 * 5071

电 子 邮 箱 ：

primary.hss@hibaacademy.org 联系人： 褚善义

联系电话：

31580026

惠立学校 2025-2026 学年第一学期一年级 2 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	语文	数学	数学	体育与健康	语文
	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	体育与健康	语文	语文	体育与健康
	9:40-10:00	升旗仪式/早操				
	10:00-10:30	阳光大课间				
	10:30-10:35	眼保健操				
第三节	10:35-11:10	造型. 美术	道德与法治	道德与法治	班队活动	唱游. 音乐
	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-11:55	造型. 美术	英语	英语	校本课程	劳动
	11:55-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	科学	语文	科学	唱游. 音乐	语文
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	校本课程	语文	体育与健康	语文	综合实践活动
	14:25-14:40	课间休息				
	14:40-14:45	室内操				
	14:45-14:55	降旗				
	14:55-15:30	开展各类活动				

课后 服务	15:30-16:30	第一时段
	16:30-17:30	第二时段
	17:30-18:00	延时服务

说明：

1. 保证每周开设 5 节体育课和 2 节体育活动，其中 1 节体育课在校本课程开设，2 节体育活动在课后服务时间开设。
2. 综合实践活动时间将开展实施跨学科综合实践课程内容。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 19 周。
4. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
5. 心理健康教育将在班队活动时间开展。

有关教育、教学活动具体开展时间可能会结合实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：31775088 * 5071

电子邮箱：

primary.hss@hibaacademy.org 联系人：褚善义

联系电话：

31580026

惠立学校 2025-2026 学年第一学期一年级 3 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	体育与健康	语文	校本课程	数学	语文
	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	唱游. 音乐	语文	语文	体育与健康	体育与健康
	9:40-10:00	升旗仪式/早操				
	10:00-10:30	阳光大课间				
	10:30-10:35	眼保健操				
第三节	10:35-11:10	语文	数学	英语	班队活动	道德与法治
	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-11:55	数学	校本课程	科学	语文	语文
	11:55-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	道德与法治	造型. 美术	语文	英语	科学
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	劳动	造型. 美术	体育与健康	唱游. 音乐	综合实践活动
	14:25-14:40	课间休息				
	14:40-14:45	室内操				

	14:45-14:55	降旗
	14:55-15:30	开展各类活动
课后 服务	15:30-16:30	第一时段
	16:30-17:30	第二时段
	17:30-18:00	延时服务

说明：

1. 保证每周开设 5 节体育课和 2 节体育活动，其中 1 节体育课在校本课程开设，2 节体育活动在课后服务时间开设。
2. 综合实践活动时间将开展实施跨学科综合实践课程内容。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 19 周。
4. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
5. 心理健康教育将在班队活动时间开展。

有关教育、教学活动具体开展时间可能会结合实际工作进行调整，以实际发生为准。

举 报 电 话 ： 31775088 * 5071

电 子 邮 箱 ：

primary.hss@hibaacademy.org 联系人： 褚善义

联系电话：

31580026

惠立学校 2025-2026 学年第一学期一年级 4 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	科学	语文	数学	科学	体育与健康
	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	数学	语文	道德与法治	体育与健康	唱游. 音乐
	9:40-10:00	升旗仪式/早操				
	10:00-10:30	阳光大课间				
	10:30-10:35	眼保健操				
第三节	10:35-11:10	唱游. 音乐	班队活动	语文	校本课程	语文
	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-11:55	语文	英语	英语	语文	语文
	11:55-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	道德与法治	数学	语文	劳动	造型. 美术
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				

第六节	13:50-14:25	校本课程	体育与健康	体育与健康	综合实践活动	造型. 美术
	14:25-14:40	课间休息				
	14:40-14:45	室内操				
	14:45-14:55	降旗				
	14:55-15:30	开展各类活动				
课后 服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明:

1. 保证每周开设 5 节体育课和 2 节体育活动，其中 1 节体育课在校本课程开设，2 节体育活动在课后服务时间开设。
2. 综合实践活动时间将开展实施跨学科综合实践课程内容。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 19 周。
4. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
5. 心理健康教育将在班队活动时间开展。

有关教育、教学活动具体开展时间可能会结合实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：31775088 * 5071

电子邮箱：

primary.hss@hibaacademy.org 联系人：褚善义

联系电话：

31580026

惠立学校 2025-2026 学年第一学期一年级 5 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:20-8:55	唱游. 音乐	造型. 美术	体育与健康	道德与法治	校本课程
	8:55-9:05	课间休息				
第二节	9:05-9:40	体育与健康	造型. 美术	语文	语文	语文
	9:40-10:00	升旗仪式/早操				
	10:00-10:30	阳光大课间				
	10:30-10:35	眼保健操				
第三节	10:35-11:10	数学	数学	唱游. 音乐	班队活动	语文
	11:10-11:20	课间休息				
第四节	11:20-11:55	语文	校本课程	英语	语文	英语

	11:55-13:00	午餐、午休、午会				
第五节	13:00-13:35	科学	语文	数学	体育与健康	体育与健康
	13:35-13:45	课间休息				
	13:45-13:50	眼保健操				
第六节	13:50-14:25	道德与法治	语文	科学	劳动	综合实践活动
	14:25-14:40	课间休息				
	14:40-14:45	室内操				
	14:45-14:55	降旗				
	14:55-15:30	开展各类活动				
课后 服务	15:30-16:30	第一时段				
	16:30-17:30	第二时段				
	17:30-18:00	延时服务				

说明：

1. 保证每周开设 5 节体育课和 2 节体育活动，其中 1 节体育课在校本课程开设，2 节体育活动在课后服务时间开设。
2. 综合实践活动时间将开展实施跨学科综合实践课程内容。
3. 期末综合素质评价活动安排在第 19 周。
4. 学校推行义务教育课后服务“5+2”模式，学生自愿参与原则，有特殊需要的学生，学校提供延时托管服务。
5. 心理健康教育将在班队活动时间开展。

有关教育、教学活动具体开展时间可能会结合实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：31775088 * 5071

电子邮箱：

primary.hss@hibaacademy.org 联系人：褚善义

联系电话：

31580026

