



2026 秋季课程表

AUTUMN CLASS SCHEDULE



姓名 _____ 班级 _____

节次	周一	周二	周三	周四	周五
上午第1节					
上午第2节					
上午第3节					
上午第4节					
午 休					
下午第5节					
下午第6节					
下午第7节					

备 注

2026 秋季课程表

SIMPLE · CLEAN · TIMETABLE

姓名 _____ 班级 _____

节次	周一	周二	周三	周四	周五
上午第1节					
上午第2节					
上午第3节					
上午第4节					
午 休					
下午第5节					
下午第6节					
下午第7节					

备 注



2026 秋季课程表



求知 · 力行 · 日有所进

姓名 _____ 班级 _____

节次	周一	周二	周三	周四	周五
上午第1节					
上午第2节					
上午第3节					
上午第4节					
午 休					
下午第5节					
下午第6节					
下午第7节					

备 注

2026 秋季作息时间表

DAILY ROUTINE PLAN

姓名 _____ 班级 _____

时间段	时间	内容 / 备注
起床	6:30	
早餐	6:50	
上学出门	7:20	
上午课	8:00 — 11:40	
午餐	12:00	
午休	12:30 — 13:20	
下午课	14:00 — 16:20	
放学	16:40	
作业	17:00 — 18:00	
阅读	18:00 — 18:30	
运动	18:30 — 19:00	
晚餐	19:00	
洗漱	20:30	
睡觉	21:00	

周末作息（周六）

周末作息（周日）

温馨提示

- 小学生每天应保证 9—10 小时睡眠，尽量 21:00 前入睡、固定起床时间。
- 「时间」列为参考示例（浅色字），家长可根据学校作息与家庭情况自行覆盖修改。
- 连续用眼 20—30 分钟后远眺放松，每天户外活动不少于 1 小时。
- 作业前先整理书桌、备齐文具；完成后自查并签字，养成收纳与复盘习惯。

新学期计划表

NEW TERM PLAN

姓名 _____ 班级 _____

一 · 我的目标

学习目标

习惯养成

兴趣特长

二 · 阅读打卡（完成画 ✓）

周次	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
第 1 周							
第 2 周							
第 3 周							
第 4 周							

三 · 运动打卡（完成画 ✓）

周次	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
第 1 周							
第 2 周							
第 3 周							
第 4 周							

四 · 家务打卡（完成画 ✓）

周次	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
第 1 周							
第 2 周							
第 3 周							
第 4 周							

家长寄语

孩子签名 _____

日期 _____