课余时间安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 开始时间 | 结束时间 | 周一 | | 周二 | | 周三 | | 周四 | | 周五 | |
|  | **16:40** | 吃东西、休息 | | | | | | | | **(15:00-15:30)** 悟空拼音(或识字)  **(15:30-16:40)** 跳绳、自行车、拍球、游泳 | |
| 16:45 | **17:15** | (语数英) 作业、复习、预习 | | | | | | | | | |
| 17:20 | **17:50** | 语文 | 练字（3个） | 数学 | 练字（3个） | 语文 | 练字（3个） | 语文 | 练字（3个） | 数学 | 练字（3个） |
| 自读（3篇） | 计算（60个） | 听读（3篇） | 自读（3篇） | 计算（60个） |
| 17:55 | **18:25** | 晚餐 | | | | | | | | | |
| 18:30 | **19:00** | 英语 | 开心豆  1个单元 | 英语 | 分级阅读  一篇5遍 | 数学 | 练字（3个） | 英语 | VIPKID  课程回放 | 英语 | 看英语动画片 |
| 听算（60个） |
| 19:05 | **19:40** | 锻炼（跳绳、拍球、跑步、游泳、俯卧撑、仰卧起坐） | | | | | | | | | |
| 19:45 | **20:15** | 钢琴（每条三遍，要有进步） | | | | | | | | | |
| 20:15 | **20:30** | 检查作业 | | | | | | | | | |
| 20:35 | **20:50** | 洗澡、上床 | | | | | | | | | |