

上海市第五十四中学七（1）班课表

第一周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第二周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第三周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|-----|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 中秋节假期 | | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | | | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | | | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | | | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | | | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | | | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | | | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | | | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | | | 课后服务 | | |
| / | 17:30-18:00 | | | 课后服务 | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第四周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 秋季运动会 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | 地理 | | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | 历史 | | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | 生物学 | | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | 课后服务 |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | 课后服务 |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第五周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|-------|-----|-----|-----|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 国庆节假期 | | | |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | | | | |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | | | | |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | | | | |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | | | | |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | | | | |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | | | | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | | | | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第六周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 国庆节假期 | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | | 数学 | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | | 地理 | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | | 人工智能基础 | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | | 课后服务 | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | | 课后服务 | | | |
| / | 17:30-18:00 | | 课后服务 | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第七周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第八周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第九周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 期中能力诊断 | 期中能力诊断 | 期中能力诊断 | 秋季社会考察 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | | | | |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | | | | |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | | | | |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | | | | |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | | | | |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | | | | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | | | | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第十周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第十一周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第十二周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第十三周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第十四周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第十五周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第十六周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第十七周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | 地理 | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | 历史 | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | 生物学 | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第十八周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|------|-------|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 元旦假期 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | | 数学 | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | | 体育与健康 | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | | 体育与健康 | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | 校本课程 | | 信息科技 | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | 地理 | | 音乐 | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | 人工智能基础 | | 外语 | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | 课后服务 | | 课后服务 | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | 课后服务 | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | 课后服务 | |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第十九周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|-------|--------|-----|-----|--------|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 期末能力诊断 | | | 语文 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | | | | 美术 B |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | | | | 生物学 |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | | | | 校本课程 |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 数学 | | | | 数学 |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | 道德与法治 | | | | 综合实践活动 |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | 外语 | | | | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | 历史 | | | | |
| / | 16:15-17:30 | 课后服务 | | | | 课后服务 |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | 课后服务 |

上海市第五十四中学七（1）班课表

第二十周

| | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-----|-------------|--------|-----|-------|------------|-----|
| 第一节 | 8:20-9:00 | 美术 A | 劳动 | 体育与健康 | 法制安全 讲座 | 结业式 |
| 课间 | 9:00-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 校本课程 | 外语 | 语文 | | |
| 大课间 | 9:50-10:20 | | | | | |
| 第三节 | 10:20-11:00 | 语文 | 语文 | 数学 | 年级大会 | |
| 课间 | 11:00-11:10 | | | | | |
| 第四节 | 11:10-11:50 | 语文 | 数学 | 外语 | | |
| 午餐 | 11:50-12:10 | | | | | |
| 午休 | 12:10-12:40 | | | | | |
| 午会 | 12:40-13:00 | | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | 综合实践活动 | | | | |
| 课间 | 13:40-13:50 | | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:35 | | | | | |
| 课间 | 14:35-14:45 | | | | | |
| 第七节 | 14:45-15:25 | | | | | |
| 课间 | 15:25-15:35 | | | | | |
| 第八节 | 15:35-16:15 | | | | | |
| / | 16:15-17:30 | | | | | |
| / | 17:30-18:00 | 课后服务 | | | | |

备注：

1.实际教学安排视情况动态调整。

2.11/1 秋季社会考察；暂定第 9 周期中能力诊断、第 19 周期末能力诊断。