

上海市第五十四中学七（2）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	信息科技	数学	校本课程	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学	道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	外语	体育与健康	地理
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	生物学	道德与法治	美术 A	外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语	历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础	生物学	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	历史	课后服务	语文	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（2）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	信息科技	数学	校本课程	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学	道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	外语	体育与健康	地理
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	生物学	道德与法治	美术 A	外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语	历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础	生物学	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	历史	课后服务	语文	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（2）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		校本课程	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50			数学	道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00			音乐	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50			外语	体育与健康	地理
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			美术 A	外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35			历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25			生物学	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15			语文	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（2）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	信息科技	数学	校本课程	秋季运动会	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学		校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐		语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	外语		地理
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	生物学	道德与法治	美术 A		美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语	历史		综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础	生物学		
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	历史	课后服务	语文		
/	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（2）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	信息科技	国庆节假期			
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康				
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动				
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	生物学				
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学				
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文				
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（2）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	数学	校本课程	语文	数学	
课间	9:00-9:10						
第二节	9:10-9:50		地理	数学	道德与法治	校本课程	
大课间	9:50-10:20						
第三节	10:20-11:00		语文	音乐	体育与健康	语文	
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:50		语文	外语	体育与健康	地理	
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	美术 A	外语	美术 B	
课间	13:40-13:50						
第六节	13:50-14:35		外语	历史	校本课程	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	生物学	数学		
课间	15:25-15:35						
第八节	15:35-16:15		课后服务	语文	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（2）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	信息科技	数学	校本课程	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学	道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	外语	体育与健康	地理
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	生物学	道德与法治	美术 A	外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语	历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础	生物学	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	历史	课后服务	语文	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（2）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	信息科技	数学	校本课程	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学	道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	外语	体育与健康	地理
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	生物学	道德与法治	美术 A	外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语	历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础	生物学	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	历史	课后服务	语文	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（2）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	信息科技	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	体育与健康				
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动				
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	生物学				
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学				
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文				
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（2）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	信息科技	数学	校本课程	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学	道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	外语	体育与健康	地理
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	生物学	道德与法治	美术 A	外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语	历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础	生物学	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	历史	课后服务	语文	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（2）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	信息科技	数学	校本课程	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学	道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	外语	体育与健康	地理
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	生物学	道德与法治	美术 A	外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语	历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础	生物学	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	历史	课后服务	语文	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（2）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	信息科技	数学	校本课程	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学	道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	外语	体育与健康	地理
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	生物学	道德与法治	美术 A	外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语	历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础	生物学	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	历史	课后服务	语文	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（2）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	信息科技	数学	校本课程	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学	道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	外语	体育与健康	地理
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	生物学	道德与法治	美术 A	外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语	历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础	生物学	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	历史	课后服务	语文	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（2）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	信息科技	数学	校本课程	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学	道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	外语	体育与健康	地理
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	生物学	道德与法治	美术 A	外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语	历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础	生物学	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	历史	课后服务	语文	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（2）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	信息科技	数学	校本课程	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学	道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	外语	体育与健康	地理
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	生物学	道德与法治	美术 A	外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语	历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础	生物学	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	历史	课后服务	语文	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（2）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	信息科技	数学	校本课程	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学	道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	外语	体育与健康	地理
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	生物学	道德与法治	美术 A	外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语	历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础	生物学	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	历史	课后服务	语文	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（2）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	信息科技	数学	校本课程	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学	道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐	体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	外语	体育与健康	地理
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	生物学	道德与法治	美术 A	外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语	历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础	生物学	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	历史	课后服务	语文	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（2）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	信息科技	数学	元旦假期	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理		道德与法治	校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文		体育与健康	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文		体育与健康	地理
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	生物学	道德与法治		外语	美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学	外语		校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文	人工智能基础		数学	
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（2）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	信息科技	期末能力诊断			数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康				校本课程
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语				语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动				地理
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	生物学				美术 B
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	数学				综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	语文				
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（2）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	信息科技	数学	校本课程	法制安全 讲座	结业式
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	体育与健康	地理	数学		
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	语文	音乐	年级大会	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	劳动	语文	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。