

## 上海市第五十四中学七（3）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	校本课程	语文	外语	数学	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学	语文	语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A	体育与健康	地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学	体育与健康	数学
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	历史	数学	语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	美术 B	信息科技	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	地理	音乐	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	课后服务	历史	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（3）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	校本课程	语文	外语	数学	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学	语文	语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A	体育与健康	地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学	体育与健康	数学
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	历史	数学	语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	美术 B	信息科技	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	地理	音乐	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	课后服务	历史	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（3）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		外语	数学	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50			数学	语文	语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00			美术 A	体育与健康	地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50			生物学	体育与健康	数学
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			语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35			美术 B	信息科技	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25			地理	音乐	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15			历史	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（3）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	校本课程	语文	外语	秋季运动会	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学		语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A		地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学		数学
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	历史	数学	语文		道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	美术 B		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	地理		
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	课后服务	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（3）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	校本课程	国庆节假期			
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动				
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治				
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	历史				
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语				
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	语文				
/	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（3）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	语文	外语	数学	校本课程	
课间	9:00-9:10						
第二节	9:10-9:50		生物学	数学	语文	语文	
大课间	9:50-10:20						
第三节	10:20-11:00		外语	美术 A	体育与健康	地理	
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:50		体育与健康	生物学	体育与健康	数学	
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	语文	校本课程	道德与法治	
课间	13:40-13:50						
第六节	13:50-14:35		外语	美术 B	信息科技	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	地理	音乐		
课间	15:25-15:35						
第八节	15:35-16:15		课后服务	历史	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（3）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	校本课程	语文	外语	数学	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学	语文	语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A	体育与健康	地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学	体育与健康	数学
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	历史	数学	语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	美术 B	信息科技	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	地理	音乐	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	课后服务	历史	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（3）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	校本课程	语文	外语	数学	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学	语文	语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A	体育与健康	地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学	体育与健康	数学
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	历史	数学	语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	美术 B	信息科技	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	地理	音乐	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	课后服务	历史	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（3）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	校本课程	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	劳动				
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治				
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	历史				
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语				
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	语文				
/	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（3）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	校本课程	语文	外语	数学	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学	语文	语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A	体育与健康	地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学	体育与健康	数学
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	历史	数学	语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	美术 B	信息科技	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	地理	音乐	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	课后服务	历史	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（3）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	校本课程	语文	外语	数学	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学	语文	语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A	体育与健康	地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学	体育与健康	数学
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	历史	数学	语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	美术 B	信息科技	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	地理	音乐	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	课后服务	历史	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（3）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	校本课程	语文	外语	数学	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学	语文	语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A	体育与健康	地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学	体育与健康	数学
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	历史	数学	语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	美术 B	信息科技	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	地理	音乐	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	课后服务	历史	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（3）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	校本课程	语文	外语	数学	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学	语文	语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A	体育与健康	地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学	体育与健康	数学
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	历史	数学	语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	美术 B	信息科技	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	地理	音乐	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	课后服务	历史	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（3）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	校本课程	语文	外语	数学	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学	语文	语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A	体育与健康	地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学	体育与健康	数学
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	历史	数学	语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	美术 B	信息科技	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	地理	音乐	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	课后服务	历史	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（3）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	校本课程	语文	外语	数学	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学	语文	语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A	体育与健康	地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学	体育与健康	数学
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	历史	数学	语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	美术 B	信息科技	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	地理	音乐	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	课后服务	历史	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（3）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	校本课程	语文	外语	数学	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学	语文	语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A	体育与健康	地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学	体育与健康	数学
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	历史	数学	语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	美术 B	信息科技	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	地理	音乐	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	课后服务	历史	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（3）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	校本课程	语文	外语	数学	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学	语文	语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A	体育与健康	地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学	体育与健康	数学
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	历史	数学	语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	美术 B	信息科技	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	地理	音乐	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	课后服务	历史	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（3）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	校本课程	语文	元旦假期	数学	校本课程	
课间	9:00-9:10						
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学		语文	语文	
大课间	9:50-10:20						
第三节	10:20-11:00	数学	外语		体育与健康	地理	
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康		体育与健康	数学	
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	历史	数学		校本课程	道德与法治	
课间	13:40-13:50						
第六节	13:50-14:35	外语	外语		信息科技	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		音乐		
课间	15:25-15:35						
第八节	15:35-16:15	语文	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（3）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	校本课程	期末能力诊断			校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动				语文
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学				地理
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治				数学
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	历史				道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语				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	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（3）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	校本课程	语文	外语	法制安全 讲座	结业式
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	劳动	生物学	数学		
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	美术 A	年级大会	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	体育与健康	生物学		
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。