

上海市第五十四中学六（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	外语	道德与法治	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语	数学	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	科学	数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A	语文	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	语文	体育与健康	音乐 B	美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	外语	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	

课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	语文	劳动	
/	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六（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	外语	道德与法治	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语	数学	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	科学	数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A	语文	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	语文	体育与健康	音乐B	美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	外语	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	语文	劳动	
/	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六（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		信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50			外语	数学	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00			数学	校本课程	校本课程

课间	11:00-11:10				
第四节	11:10-11:50		音乐 A	语文	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		音乐 B	美术	科学
课间	13:40-13:50				
第六节	13:50-14:35		地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45				
第七节	14:45-15:25		校本课程	校本课程	
课间	15:25-15:35				
第八节	15:35-16:15		语文	劳动	
/	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六（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	外语	道德与法治	信息科技	秋季运动会	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语		数学

大课 间	9:50-10:20				
第三 节	10:20-11:00	数学	科学	数学	校本课程
课间	11:00-11:10				
第四 节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A	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	语文	体育与健康	音乐 B	科学
课间	13:40-13:50				
第六 节	13:50-14:35	语文	外语	地理	综合实践活 动
课间	14:35-14:45				
第七 节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课 程	
课间	15:25-15:35				
第八 节	15:35-16:15	课后服务	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六（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	外语	国庆节假期			
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治				
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	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	语文				
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文				
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程				
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	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六（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	道德与法治	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50		数学	外语	数学	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00		科学	数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50		语文	音乐 A	语文	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		体育与健康	音乐 B	美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35		外语	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25		校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15		课后服务	语文	劳动	
/	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六（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	外语	道德与法治	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语	数学	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	科学	数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A	语文	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	语文	体育与健康	音乐 B	美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	外语	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:25-15:35					

第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	语文	劳动	
/	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六（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	外语	道德与法治	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语	数学	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	科学	数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A	语文	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	语文	体育与健康	音乐 B	美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	外语	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	语文	劳动	
/	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六（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	外语	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	道德与法治				
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	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	语文		
课间	13:40-13:50			
第六节	13:50-14:35	语文		
课间	14:35-14:45			
第七节	14:45-15:25	校本课程		
课间	15:25-15:35			
第八节	15:35-16:15	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六（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	外语	道德与法治	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语	数学	数学
大课	9:50-10:20					

间						
第三 节	10:20-11:00	数学	科学	数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四 节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A	语文	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	语文	体育与健康	音乐 B	美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六 节	13:50-14:35	语文	外语	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七 节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八 节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	语文	劳动	
/	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六（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	外语	道德与法治	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语	数学	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	科学	数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A	语文	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	语文	体育与健康	音乐 B	美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	外语	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:25-15:35					

第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	语文	劳动	
/	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六（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	外语	道德与法治	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语	数学	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	科学	数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A	语文	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	语文	体育与健康	音乐B	美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	外语	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	语文	劳动	
/	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六（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	外语	道德与法治	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语	数学	数学
大课	9:50-10:20					

间						
第三 节	10:20-11:00	数学	科学	数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四 节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A	语文	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	语文	体育与健康	音乐 B	美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六 节	13:50-14:35	语文	外语	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七 节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八 节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	语文	劳动	
/	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六（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	外语	道德与法治	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语	数学	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	科学	数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A	语文	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	语文	体育与健康	音乐 B	美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	外语	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:25-15:35					

第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	语文	劳动	
/	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六（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	外语	道德与法治	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语	数学	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	科学	数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A	语文	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	语文	体育与健康	音乐 B	美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	外语	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	语文	劳动	
/	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六（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	外语	道德与法治	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语	数学	数学
大课	9:50-10:20					

间						
第三 节	10:20-11:00	数学	科学	数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四 节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A	语文	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	语文	体育与健康	音乐 B	美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六 节	13:50-14:35	语文	外语	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七 节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八 节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	语文	劳动	
/	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六（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	外语	道德与法治	信息科技	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语	数学	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	科学	数学	校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A	语文	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	语文	体育与健康	音乐 B	美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	外语	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:25-15:35					

第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	语文	劳动	
/	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六（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	外语	道德与法治	元旦假期	体育与健康	体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学		数学	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	科学		校本课程	校本课程
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	地理	语文		语文	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	语文	体育与健康		美术	科学
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	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	校本课程	校本课程		校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务		劳动	
/	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六（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	外语	期末能力诊断			体育与健康
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治				数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学				校本课程
课间	11:00-11:10					

第四节	11:10-11:50	地理		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	语文		科学
课间	13:40-13:50			
第六节	13:50-14:35	语文		综合实践活动
课间	14:35-14:45			
第七节	14:45-15:25	校本课程		
课间	15:25-15:35			
第八节	15:35-16:15	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六（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	外语	道德与法治	信息科技	法制安全讲座	结业式
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	数学	外语		
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	科学	数学	年级大会	
课间	11:00-11:10					

第四节	11:10-11:50	地理	语文	音乐 A		
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	课后服务				
/	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。