

上海市第五十四中学六（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	语文	数学	地理	数学	语文
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	校本课程	体育与健康	数学	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	科学	语文	外语	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	美术	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	音乐 A	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	地理	校本课程	劳动	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	音乐 B	信息科技	
/	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（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	语文	数学	地理	数学	语文
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	校本课程	体育与健康	数学	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	科学	语文	外语	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	美术	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	音乐 A	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	地理	校本课程	劳动	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	音乐 B	信息科技	
/	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（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		地理	数学	语文
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50			体育与健康	校本课程	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00			数学	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50			外语	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			语文	校本课程	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35			音乐 A	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25			劳动	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15			音乐 B	信息科技	
/	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（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	语文	数学	地理	秋季运动会	语文
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	道德与法治	体育与健康		数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	校本课程	体育与健康	数学		体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	科学	语文	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	美术	语文		道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	外语	外语	音乐 A		综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	地理	校本课程	劳动		
课间	15:25-15:35					

第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	音乐 B		
/	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（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	语文	国庆节假期			
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文				
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	校本课程				
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	科学				
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				
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	地理				

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（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	地理	数学	语文
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50		道德与法治	体育与健康	校本课程	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00		体育与健康	数学	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50		语文	外语	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		美术	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	音乐 A	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	劳动	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15		课后服务	音乐 B	信息科技	
/	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（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	语文	数学	地理	数学	语文
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	校本课程	体育与健康	数学	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					

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

第四节	11:10-11:50	科学	语文	外语	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	美术	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	音乐 A	校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	地理	校本课程	劳动	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	音乐 B	信息科技	
/	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（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	语文	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	语文				
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	校本课程				
课间	11:00-11:10					

第四节	11:10-11:50	科学		
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		
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	地理		
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（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	语文	数学	地理	数学	语文
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	道德与法治	体育与健康	校本课程	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	校本课程	体育与健康	数学	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					

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

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

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

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

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

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

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

大课 间	9:50-10:20					
第三 节	10:20-11:00	校本课 程	体育与健 康	数学	科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四 节	11:10-11:50	科学	语文	外语	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	美术	语文	校本课程 康	道德与法治
课间	13:40-13:50					
第六 节	13:50-14:35	外语	外语	音乐 A	校本课程	综合实践活 动
课间	14:35-14:45					
第七 节	14:45-15:25	地理	校本课程	劳动	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	音乐 B	信息科技	
/	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（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	语文	数学	元旦假期	数学	语文
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	道德与法治		校本课程	数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	校本课程	体育与健康		科学	体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	科学	语文		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	美术		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		校本课程	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	地理	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		信息科技	
/	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（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	语文	期末能力诊断			语文
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文				数学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	校本课程				体育与健康
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	科学				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				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	地理				
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（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	语文	数学	地理	法制安全讲座	结业式
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	道德与法治	体育与健康		
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	校本课程	体育与健康	数学	年级大会	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	科学	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。