

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

第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	劳动	美术	
/	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（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	音乐 B	语文	语文	语文	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	外语	外语	体育与健康	科学
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	语文	音乐 A	体育与健康	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	语文	地理	数学	校本课程	体育与健康
午餐	11:50-12:10					
午休	12:10-12:40					
午会	12:40-13:00					
第五	13:00-13:40	校本课程	校本课程	地理	校本课程	校本课程

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

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		地理	校本课程	校本课程
课间	13:40-13:50				
第六节	13:50-14:35		道德与法治	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45				
第七节	14:45-15:25		科学	信息科技	
课间	15:25-15:35				
第八节	15:35-16:15		劳动	美术	
/	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（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	音乐 B	语文	语文	秋季运动会	数学
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	道德与法治	外语	外语		科学
大课间	9:50-10:20					

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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		校本课程
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	外语		
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（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	音乐 B	语文	语文	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	外语	外语		
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	语文	音乐 A	体育与健康	年级大会	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	语文	地理	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	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。