

上海市第五十四中学六（4）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	科学	语文	科学	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理	信息科技	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语	校本课程	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	外语	校本课程	校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康	语文	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程	地理	美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	道德与法治	音乐 A	
/	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（4）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	科学	语文	科学	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理	信息科技	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语	校本课程	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	外语	校本课程	校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康	语文	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程	地理	美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	道德与法治	音乐 A	
/	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（4）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		科学	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50			数学	体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00			信息科技	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50			外语	校本课程	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			校本课程	校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35			语文	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25			地理	美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15			道德与法治	音乐 A	
/	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（4）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	科学	语文	科学	秋季运动会	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学		体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理	信息科技		语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语		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	外语	校本课程		劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康	语文		综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程	地理		
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	道德与法治		
/	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（4）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	科学	国庆节假期			
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语				
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B				
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	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	数学				
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（4）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	科学	语文	校本课程	
课间	9:00-9:10						
第二节	9:10-9:50		数学	数学	体育与健康	体育与健康	
大课间	9:50-10:20						
第三节	10:20-11:00		地理	信息科技	校本课程	语文	
课间	11:00-11:10						
第四节	11:10-11:50		校本课程	外语	校本课程	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		外语	校本课程	校本课程	劳动	
课间	13:40-13:50						
第六节	13:50-14:35		体育与健康	语文	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	地理	美术		
课间	15:25-15:35						
第八节	15:35-16:15		课后服务	道德与法治	音乐 A		
/	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（4）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	科学	语文	科学	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理	信息科技	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语	校本课程	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	外语	校本课程	校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康	语文	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程	地理	美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	道德与法治	音乐 A	
/	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（4）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	科学	语文	科学	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理	信息科技	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语	校本课程	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	外语	校本课程	校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康	语文	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程	地理	美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	道德与法治	音乐 A	
/	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（4）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	科学	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	外语				
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B				
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	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	数学				
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（4）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	科学	语文	科学	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理	信息科技	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语	校本课程	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	外语	校本课程	校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康	语文	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程	地理	美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	道德与法治	音乐 A	
/	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（4）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	科学	语文	科学	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理	信息科技	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语	校本课程	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	外语	校本课程	校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康	语文	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程	地理	美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	道德与法治	音乐 A	
/	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（4）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	科学	语文	科学	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理	信息科技	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语	校本课程	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	外语	校本课程	校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康	语文	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程	地理	美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	道德与法治	音乐 A	
/	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（4）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	科学	语文	科学	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理	信息科技	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语	校本课程	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	外语	校本课程	校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康	语文	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程	地理	美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	道德与法治	音乐 A	
/	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（4）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	科学	语文	科学	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理	信息科技	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语	校本课程	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	外语	校本课程	校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康	语文	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程	地理	美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	道德与法治	音乐 A	
/	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（4）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	科学	语文	科学	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理	信息科技	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语	校本课程	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	外语	校本课程	校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康	语文	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程	地理	美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	道德与法治	音乐 A	
/	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（4）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	科学	语文	科学	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理	信息科技	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语	校本课程	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	外语	校本课程	校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康	语文	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程	地理	美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	道德与法治	音乐 A	
/	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（4）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	科学	语文	科学	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学	数学	体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理	信息科技	校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	外语	校本课程	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	外语	校本课程	校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康	语文	数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程	地理	美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务	道德与法治	音乐 A	
/	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（4）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	科学	语文	元旦假期	语文	校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	数学		体育与健康	体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B	地理		校本课程	语文
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程		校本课程	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	外语		校本课程	劳动
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:35	语文	体育与健康		数学	综合实践活动
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	数学	校本课程		美术	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	课后服务	课后服务		音乐 A	
/	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（4）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	科学	期末能力诊断			校本课程
课间	9:00-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语				体育与健康
大课间	9:50-10:20					
第三节	10:20-11:00	音乐 B				语文
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	语文				劳动
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	数学				
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（4）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	科学	语文	科学	法制安全 讲座	结业式
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	音乐 B	地理	信息科技	年级大会	
课间	11:00-11:10					
第四节	11:10-11:50	道德与法治	校本课程	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。