

上海市第五十四中学初三 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	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第二周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第三周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第四周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康

午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第五周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	国庆假期		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学			
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程			
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学			
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治			
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第六周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	国庆假期			化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30				校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					

第三节	10:00-10:40		语文	校本课程
课间	10:40-10:50			
第四节	10:50-11:30		语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50			
午休	11:50-12:40			
眼保健操	12:45-12:50			
第五节	12:50-13:30		数学	数学
课间	13:30-13:40			
第六节	13:40-14:20		艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10		体育与健康	语文
课间	15:10-15:20			
/	15:20-		课后服务	

第七周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	校运会	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康		外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语		校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学		体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史		数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理		语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第八周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理

课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第九周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文

课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第十周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第十一周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	期中能力诊断			物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史				外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语				校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语				体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程				数学
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	生物学		综合实践活动
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10	语文		语文
课间	15:10-15:20			
/	15:20-	课后服务		课后服务

第十二周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第十三周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					

午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第十四周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第十五周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					

第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第十六周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第十七周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00–8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40–8:50					
第二节	8:50–9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30–10:00					
第三节	10:00–10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40–10:50					
第四节	10:50–11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30–11:50					
午休	11:50–12:40					
眼保健操	12:45–12:50					
第五节	12:50–13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30–13:40					
第六节	13:40–14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20–14:30					
第七节	14:30–15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10–15:20					
/	15:20–	课后服务				

第十八周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00–8:40	物理	语文	艺术	元旦假期	物理
课间	8:40–8:50					
第二节	8:50–9:30	历史	校本课程	体育与健康		外语
大课间	9:30–10:00					
第三节	10:00–10:40	外语	数学	外语		校本课程
课间	10:40–10:50					
第四节	10:50–11:30	外语	数学	数学		体育与健康
午餐	11:30–11:50					
午休	11:50–12:40					
眼保健操	12:45–12:50					
第五节	12:50–13:30	校本课程	校本课程	历史		数学
课间	13:30–13:40					
第六节	13:40–14:20	生物学	化学	道德与法治		综合实践活动
课间	14:20–14:30					

第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理		语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				课后服务

第十九周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第二十周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	质量监测			物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史				外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语				校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语				体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程				数学

课间	13:30-13:40		
第六节	13:40-14:20	生物学	综合实践活动
课间	14:20-14:30		
第七节	14:30-15:10	语文	语文
课间	15:10-15:20		
/	15:20-	课后服务	课后服务

第二十一周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				

第二十二周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	艺术	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	历史	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	数学	数学	语文	体育与健康

午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	生物学	化学	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	道德与法治	物理	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				