

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

第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	外语	国庆假期		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	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	道德与法治	校本课程			
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学			
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语			
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			物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30				校本课程	物理
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	历史	外语	数学	校运会	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康		物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语		校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学		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	道德与法治	校本课程	历史		数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治		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	历史	外语	数学	物理	外语

课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	期中能力诊断			外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理				物理
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	道德与法治				数学
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	校本课程		综合实践活动
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10	艺术		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	历史	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					

第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	外语	数学	元旦假期	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康		物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语		校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学		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	道德与法治	校本课程	历史		数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程		综合实践活动
课间	14:20-14:30					

第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治		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	历史	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	质量监测			外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理				物理
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	道德与法治		数学
课间	13:30-13:40			
第六节	13:40-14:20	校本课程		综合实践活动
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10	艺术		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	历史	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	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	历史	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	物理	化学	体育与健康	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	数学	外语	语文	校本课程
课间	10:40-10:50					

第四节	10:50-11:30	语文	数学	化学	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	道德与法治	校本课程	历史	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	生物学	校本课程	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	艺术	外语	道德与法治	体育与健康	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				