上海市第五十四中学初三2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	8:00-8:40	历史	外语	数学	语文	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	生物学	道德与法治	体育与健康	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	体育与健康	历史	化学	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	道德与法治	语文	外语	物理	校本课程
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	语文	校本课程	物理	艺术	体育与健康
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	化学	校本课程	语文	数学	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	数学	校本课程	艺术	外语
课间	15:10-15:20					
/	15:20-		<u> </u>	课后服务	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>

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	语文	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	生物学	道德与法治	体育与健康	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	体育与健康	历史	化学	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	道德与法治	语文	外语	物理	校本课程
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	语文	校本课程	物理	艺术	体育与健康
课间	13:30-13:40					

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

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	语文	校本课程	物理	艺术	体育与健康
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	化学	校本课程	语文	数学	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	数学	校本课程	艺术	外语
课间	15:10-15:20					
/	15:20-			课后服务		

第五周

\17T\H		1				
	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			
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	生物学			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	体育与健康			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	道德与法治	语文			
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40				国庆假期	
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程			
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	化学	校本课程			
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	数学			
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				语文	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30		国庆假期		体育与健康	数学
大课间	9:30-10:00					

第三节	10:00-10:40
课间	10:40-10:50
第四节	10:50-11:30
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
课间	13:30-13:40
第六节	13:40-14:20
课间	14:20-14:30
第七节	14:30-15:10
课间	15:10-15:20
/	15:20-

化学	校本课程
物理	校本课程
艺术	体育与健康
数学	综合实践活动
艺术	外语
课儿	三服务

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

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

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

第十一周

> 7 /FJ	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				语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学				数学
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	道德与法治		期中能力诊断		校本课程
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	语文				体育与健康
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	化学
课间	14:20-14:30	
第七节	14:30-15:10	物理
课间	15:10-15:20	
/	15:20-	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	语文	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	生物学	道德与法治	体育与健康	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	体育与健康	历史	化学	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	道德与法治	语文	外语	物理	校本课程
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	语文	校本课程	物理	艺术	体育与健康
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	化学	校本课程	语文	数学	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	数学	校本课程	艺术	外语
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	语文	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	生物学	道德与法治	体育与健康	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	体育与健康	历史	化学	校本课程
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	道德与法治	语文	外语	物理	校本课程
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	语文	校本课程	物理	艺术	体育与健康
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	化学	校本课程	语文	数学	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	数学	校本课程	艺术	外语
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
8:00-8:40	历史	外语	数学	语文	语文
8:40-8:50					
8:50-9:30	数学	生物学	道德与法治	体育与健康	数学
9:30-10:00					
10:00-10:40	外语	体育与健康	历史	化学	校本课程
10:40-10:50					
10:50-11:30	道德与法治	语文	外语	物理	校本课程
11:30-11:50					
11:50-12:40					
12:45-12:50					
12:50-13:30	语文	校本课程	物理	艺术	体育与健康
13:30-13:40					
13:40-14:20	化学	校本课程	语文	数学	综合实践活动
14:20-14:30					
14:30-15:10	物理	数学	校本课程	艺术	外语
15:10-15:20					
15:20-			课后服务		
	8:00-8:40 8:40-8:50 8:50-9:30 9:30-10:00 10:00-10:40 10:40-10:50 10:50-11:30 11:30-11:50 11:50-12:40 12:45-12:50 12:50-13:30 13:30-13:40 13:40-14:20 14:20-14:30 15:10-15:20	8:00-8:40 历史 8:40-8:50 8:50-9:30 数学 9:30-10:00 10:00-10:40 外语 10:40-10:50 10:50-11:30 道德与法治 11:30-11:50 11:50-12:40 12:45-12:50 12:50-13:30 语文 13:30-13:40 13:40-14:20 化学 14:20-14:30 14:30-15:10 物理	8:00-8:40 历史 外语 8:40-8:50 数学 生物学 9:30-10:00 数学 生物学 10:00-10:40 外语 体育与健康 10:40-10:50 适德与法治 语文 11:30-11:30 道德与法治 语文 12:45-12:40 12:45-12:50 校本课程 13:30-13:40 化学 校本课程 14:20-14:30 物理 数学 15:10-15:20 物理 数学	8:00-8:40 历史 外语 数学 8:40-8:50 数学 生物学 道德与法治 9:30-10:00 小语 体育与健康 历史 10:00-10:40 外语 体育与健康 历史 10:40-10:50 第文 外语 11:30-11:30 道德与法治 语文 外语 11:50-12:40 12:45-12:50 初理 12:50-13:30 语文 校本课程 物理 13:40-14:20 化学 校本课程 语文 14:20-14:30 数学 校本课程 15:10-15:20 物理 数学 校本课程	8:00-8:40 历史 外语 数学 语文 8:40-8:50 数学 生物学 道德与法治 体育与健康 9:30-10:00 小语 体育与健康 历史 化学 10:40-10:50 万史 化学 10:50-11:30 道德与法治 语文 外语 物理 11:30-11:50 11:50-12:40 12:45-12:50 工术 12:50-13:30 语文 校本课程 物理 艺术 13:40-14:20 化学 校本课程 语文 数学 14:20-14:30 物理 数学 校本课程 艺术 15:10-15:20 *** 校本课程 艺术

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	语文	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	生物学	道德与法治	体育与健康	数学
大课间	9:30-10:00					

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

第十六周

31 / 1/4		1					
	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	语文	语文	
课间	8:40-8:50						
第二节	8:50-9:30	数学	生物学	道德与法治	体育与健康	数学	
大课间	9:30-10:00						
第三节	10:00-10:40	外语	体育与健康	历史	化学	校本课程	
课间	10:40-10:50						
第四节	10:50-11:30	道德与法治	语文	外语	物理	校本课程	
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	语文	校本课程	物理	艺术	体育与健康	
课间	13:30-13:40						
第六节	13:40-14:20	化学	校本课程	语文	数学	综合实践活动	
课间	14:20-14:30						
第七节	14:30-15:10	物理	数学	校本课程	艺术	外语	
课间	15:10-15:20						
/	15:20-	课后服务					

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

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

第二十一周

\(\frac{1}{2}\) \(\frac{1}2\) \(\frac{1}{2}\) \(\frac{1}2\) \(\frac{1}2\) \(\frac{1}2\) \(\frac{1}2\) \(\frac	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	语文	语文	
课间	8:40-8:50						
第二节	8:50-9:30	数学	生物学	道德与法治	体育与健康	数学	
大课间	9:30-10:00						
第三节	10:00-10:40	外语	体育与健康	历史	化学	校本课程	
课间	10:40-10:50						
第四节	10:50-11:30	道德与法治	语文	外语	物理	校本课程	
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	语文	校本课程	物理	艺术	体育与健康	
课间	13:30-13:40						
第六节	13:40-14:20	化学	校本课程	语文	数学	综合实践活动	
课间	14:20-14:30						
第七节	14:30-15:10	物理	数学	校本课程	艺术	外语	
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	语文	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	生物学	道德与法治	体育与健康	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	体育与健康	历史	化学	校本课程

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