

上海市第五十四中学初三 1 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   | 外语    | 语文    | 历史   | 语文    | 数学     |
| 课间   | 8:40-8:50   |       |       |      |       |        |
| 第二节  | 8:50-9:30   | 外语    | 道德与法治 | 外语   | 体育与健康 | 校本课程   |
| 大课间  | 9:30-10:00  |       |       |      |       |        |
| 第三节  | 10:00-10:40 | 物理    | 体育与健康 | 校本课程 | 物理    | 校本课程   |
| 课间   | 10:40-10:50 |       |       |      |       |        |
| 第四节  | 10:50-11:30 | 数学    | 历史    | 数学   | 化学    | 语文     |
| 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  | 生物学  | 艺术    | 体育与健康  |
| 课间   | 13:30-13:40 |       |       |      |       |        |
| 第六节  | 13:40-14:20 | 道德与法治 | 数学    | 物理   | 艺术    | 综合实践活动 |
| 课间   | 14:20-14:30 |       |       |      |       |        |
| 第七节  | 14:30-15:10 | 化学    | 数学    | 语文   | 校本课程  | 外语     |
| 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   | 外语  | 语文    | 历史   | 语文    | 数学    |
| 课间   | 8:40-8:50   |     |       |      |       |       |
| 第二节  | 8:50-9:30   | 外语  | 道德与法治 | 外语   | 体育与健康 | 校本课程  |
| 大课间  | 9:30-10:00  |     |       |      |       |       |
| 第三节  | 10:00-10:40 | 物理  | 体育与健康 | 校本课程 | 物理    | 校本课程  |
| 课间   | 10:40-10:50 |     |       |      |       |       |
| 第四节  | 10:50-11:30 | 数学  | 历史    | 数学   | 化学    | 语文    |
| 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  | 生物学  | 艺术    | 体育与健康 |
| 课间   | 13:30-13:40 |     |       |      |       |       |

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

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

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

|      |             |       |       |      |       |        |
|------|-------------|-------|-------|------|-------|--------|
| 课间   | 8:40-8:50   |       |       |      |       |        |
| 第二节  | 8:50-9:30   | 外语    | 道德与法治 | 外语   | 体育与健康 | 校本课程   |
| 大课间  | 9:30-10:00  |       |       |      |       |        |
| 第三节  | 10:00-10:40 | 物理    | 体育与健康 | 校本课程 | 物理    | 校本课程   |
| 课间   | 10:40-10:50 |       |       |      |       |        |
| 第四节  | 10:50-11:30 | 数学    | 历史    | 数学   | 化学    | 语文     |
| 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  | 生物学  | 艺术    | 体育与健康  |
| 课间   | 13:30-13:40 |       |       |      |       |        |
| 第六节  | 13:40-14:20 | 道德与法治 | 数学    | 物理   | 艺术    | 综合实践活动 |
| 课间   | 14:20-14:30 |       |       |      |       |        |
| 第七节  | 14:30-15:10 | 化学    | 数学    | 语文   | 校本课程  | 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   | 外语    | 语文    | 历史   | 语文    | 数学     |
| 课间   | 8:40-8:50   |       |       |      |       |        |
| 第二节  | 8:50-9:30   | 外语    | 道德与法治 | 外语   | 体育与健康 | 校本课程   |
| 大课间  | 9:30-10:00  |       |       |      |       |        |
| 第三节  | 10:00-10:40 | 物理    | 体育与健康 | 校本课程 | 物理    | 校本课程   |
| 课间   | 10:40-10:50 |       |       |      |       |        |
| 第四节  | 10:50-11:30 | 数学    | 历史    | 数学   | 化学    | 语文     |
| 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  | 生物学  | 艺术    | 体育与健康  |
| 课间   | 13:30-13:40 |       |       |      |       |        |
| 第六节  | 13:40-14:20 | 道德与法治 | 数学    | 物理   | 艺术    | 综合实践活动 |
| 课间   | 14:20-14:30 |       |       |      |       |        |
| 第七节  | 14:30-15:10 | 化学    | 数学    | 语文   | 校本课程  | 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   | 外语    | 语文    | 历史   | 语文    | 数学     |
| 课间   | 8:40-8:50   |       |       |      |       |        |
| 第二节  | 8:50-9:30   | 外语    | 道德与法治 | 外语   | 体育与健康 | 校本课程   |
| 大课间  | 9:30-10:00  |       |       |      |       |        |
| 第三节  | 10:00-10:40 | 物理    | 体育与健康 | 校本课程 | 物理    | 校本课程   |
| 课间   | 10:40-10:50 |       |       |      |       |        |
| 第四节  | 10:50-11:30 | 数学    | 历史    | 数学   | 化学    | 语文     |
| 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  | 生物学  | 艺术    | 体育与健康  |
| 课间   | 13:30-13:40 |       |       |      |       |        |
| 第六节  | 13:40-14:20 | 道德与法治 | 数学    | 物理   | 艺术    | 综合实践活动 |
| 课间   | 14:20-14:30 |       |       |      |       |        |
| 第七节  | 14:30-15:10 | 化学    | 数学    | 语文   | 校本课程  | 外语     |
| 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   | 外语  | 期中能力诊断 |     |     | 数学    |
| 课间   | 8:40-8:50   |     |        |     |     |       |
| 第二节  | 8:50-9:30   | 外语  |        |     |     | 校本课程  |
| 大课间  | 9:30-10:00  |     |        |     |     |       |
| 第三节  | 10:00-10:40 | 物理  |        |     |     | 校本课程  |
| 课间   | 10:40-10:50 |     |        |     |     |       |
| 第四节  | 10:50-11:30 | 数学  |        |     |     | 语文    |
| 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 | 道德与法治 |  | 综合实践活动 |
| 课间  | 14:20-14:30 |       |  |        |
| 第七节 | 14:30-15:10 | 化学    |  | 外语     |
| 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   | 外语    | 语文    | 历史   | 语文    | 数学     |
| 课间   | 8:40-8:50   |       |       |      |       |        |
| 第二节  | 8:50-9:30   | 外语    | 道德与法治 | 外语   | 体育与健康 | 校本课程   |
| 大课间  | 9:30-10:00  |       |       |      |       |        |
| 第三节  | 10:00-10:40 | 物理    | 体育与健康 | 校本课程 | 物理    | 校本课程   |
| 课间   | 10:40-10:50 |       |       |      |       |        |
| 第四节  | 10:50-11:30 | 数学    | 历史    | 数学   | 化学    | 语文     |
| 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  | 生物学  | 艺术    | 体育与健康  |
| 课间   | 13:30-13:40 |       |       |      |       |        |
| 第六节  | 13:40-14:20 | 道德与法治 | 数学    | 物理   | 艺术    | 综合实践活动 |
| 课间   | 14:20-14:30 |       |       |      |       |        |
| 第七节  | 14:30-15:10 | 化学    | 数学    | 语文   | 校本课程  | 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   | 外语  | 语文    | 历史   | 语文    | 数学   |
| 课间  | 8:40-8:50   |     |       |      |       |      |
| 第二节 | 8:50-9:30   | 外语  | 道德与法治 | 外语   | 体育与健康 | 校本课程 |
| 大课间 | 9:30-10:00  |     |       |      |       |      |
| 第三节 | 10:00-10:40 | 物理  | 体育与健康 | 校本课程 | 物理    | 校本课程 |
| 课间  | 10:40-10:50 |     |       |      |       |      |
| 第四节 | 10:50-11:30 | 数学  | 历史    | 数学   | 化学    | 语文   |
| 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 | 生物学 | 艺术   | 体育与健康  |
| 课间   | 13:30-13:40 |       |      |     |      |        |
| 第六节  | 13:40-14:20 | 道德与法治 | 数学   | 物理  | 艺术   | 综合实践活动 |
| 课间   | 14:20-14:30 |       |      |     |      |        |
| 第七节  | 14:30-15:10 | 化学    | 数学   | 语文  | 校本课程 | 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    |
| 第一节  | 8:00-8:40   | 外语    | 语文    | 历史   | 语文    | 数学     |
| 课间   | 8:40-8:50   |       |       |      |       |        |
| 第二节  | 8:50-9:30   | 外语    | 道德与法治 | 外语   | 体育与健康 | 校本课程   |
| 大课间  | 9:30-10:00  |       |       |      |       |        |
| 第三节  | 10:00-10:40 | 物理    | 体育与健康 | 校本课程 | 物理    | 校本课程   |
| 课间   | 10:40-10:50 |       |       |      |       |        |
| 第四节  | 10:50-11:30 | 数学    | 历史    | 数学   | 化学    | 语文     |
| 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  | 生物学  | 艺术    | 体育与健康  |
| 课间   | 13:30-13:40 |       |       |      |       |        |
| 第六节  | 13:40-14:20 | 道德与法治 | 数学    | 物理   | 艺术    | 综合实践活动 |
| 课间   | 14:20-14:30 |       |       |      |       |        |
| 第七节  | 14:30-15:10 | 化学    | 数学    | 语文   | 校本课程  | 外语     |
| 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  | 外语  | 语文    | 历史  | 语文    | 数学   |
| 课间  | 8:40-8:50  |     |       |     |       |      |
| 第二节 | 8:50-9:30  | 外语  | 道德与法治 | 外语  | 体育与健康 | 校本课程 |
| 大课间 | 9:30-10:00 |     |       |     |       |      |



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

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

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