

上海市第五十四中学初二 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	数学	物理	外语	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	劳动	语文	数学	体育与健康	生物学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	道德与法治	物理	道德与法治	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	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	数学	道德与法治	音乐	物理
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	化学	外语	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	历史	历史	美术	信息科技	
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	数学	物理	外语	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	劳动	语文	数学	体育与健康	生物学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	道德与法治	物理	道德与法治	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	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	数学	道德与法治	音乐	物理

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

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

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

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

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

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

第七节	14:30-15:10	历史	历史	美术		
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	数学	物理	外语	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	劳动	语文	数学	体育与健康	生物学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	道德与法治	物理	道德与法治	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	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	数学	道德与法治	音乐	物理
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	化学	外语	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	历史	历史	美术	信息科技	
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	数学	物理	外语	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	劳动	语文	数学	体育与健康	生物学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	道德与法治	物理	道德与法治	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	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	数学	道德与法治	音乐	物理
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	化学	外语	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	历史	历史	美术	信息科技	
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	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	数学	期末能力诊断			外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	劳动				生物学
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	生物学				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				物理
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文				综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	历史				
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				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	数学	物理	外语	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	劳动	语文	数学	体育与健康	生物学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	道德与法治	物理	道德与法治	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	生物学	体育与健康	体育与健康	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	数学	道德与法治	音乐	物理
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	化学	化学	外语	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	历史	历史	美术	信息科技	
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				