

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

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

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

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

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

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

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



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

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

|      |             |       |    |     |      |        |
|------|-------------|-------|----|-----|------|--------|
| 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 | 物理 | 化学  | 数学   | 物理     |
| 课间   | 13:30-13:40 |       |    |     |      |        |
| 第六节  | 13:40-14:20 | 数学    | 外语 | 音乐  | 信息科技 | 综合实践活动 |
| 课间   | 14:20-14:30 |       |    |     |      |        |
| 第七节  | 14:30-15:10 | 生物学   | 历史 | 生物学 | 美术   |        |
| 课间   | 15:10-15:20 |       |    |     |      |        |
| /    | 15:20-      | 课后服务  |    |     |      |        |