

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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