上海市第五十四中学初一4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	地理	外语	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	数学	体育与健康	人工智能基础	
课间	15:10-15:20					
/	15:20-			课后服务		

第二周

/~j						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理	外语	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活

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

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	地理	外语	数学		数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技		语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语		劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理		外语
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40				校运会	
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	生物学	语文	生物学		历史
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	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	数学	体育与健康		
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	地理	外语	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文
大课间	9:30-10:00					

i	i	ı	1	ī	i	
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	数学	体育与健康	人工智能基础	
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	地理	外语	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	数学	体育与健康	人工智能基础	
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	地理	外语	数学	语文	数学		
课间	8:40-8:50							
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文		
大课间	9:30-10:00							
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动		
课间	10:40-10:50							
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史		
课间	13:30-13:40							
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动		
课间	14:20-14:30							
第七节	14:30-15:10	语文	数学	体育与健康	人工智能基础			
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	地理				数学		
课间	8:40-8:50							
第二节	8:50-9:30	数学						
大课间	9:30-10:00							
第三节	10:00-10:40	音乐		劳动				
课间	10:40-10:50							
第四节	10:50-11:30	体育与健康				外语		
午餐	11:30-11:50							
午休	11:50-12:40			期中能力诊断				
眼保健操	12:45-12:50							
第五节	12:50-13:30	生物学				历史		
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	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	地理	外语	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	数学	体育与健康	人工智能基础	
课间	15:10-15:20					
/	15:20-			课后服务		

第十三周

スアデ ──/PJ						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理	外语	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动
课间	14:20-14:30					

	第七节	14:30-15:10	语文	数学	体育与健康	人工智能基础			
İ	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	地理	外语	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	数学	体育与健康	人工智能基础	
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	地理	外语	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史

课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	数学	体育与健康	人工智能基础	
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	地理	外语	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	数学	体育与健康	人工智能基础	
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	地理	外语	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	数学	体育与健康	人工智能基础	
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	地理	外语	数学		数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技		语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语		劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理		外语
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40				元旦假期	
眼保健操	12:45-12:50				70 112793	
第五节	12:50-13:30	生物学	语文	生物学		历史
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	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	数学	体育与健康		
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	地理	外语	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动

课间	10:40-10:50							
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史		
课间	13:30-13:40							
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动		
课间	14:20-14:30							
第七节	14:30-15:10	语文	数学	体育与健康	人工智能基础			
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	地理	外语	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	数学	体育与健康	人工智能基础	
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	地理		扣士公4·4·20		
课间	8:40-8:50		期末能力诊断			

第二节	8:50-9:30	数学
大课间	9:30-10:00	
第三节	10:00-10:40	音乐
课间	10:40-10:50	
第四节	10:50-11:30	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	生物学
课间	13:30-13:40	
第六节	13:40-14:20	语文
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

语文
劳动
外语
历史
综合实践活动
油气即友
课后服务

第二十二周

为一 [—] 问	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理		数学	语文	数学
课间	8:40-8:50		77.1	224		<i>>></i> •••
第二节	8:50-9:30	数学	美术 A	信息科技	数学	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	音乐	语文	外语	体育与健康	劳动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	道德与法治	地理	校本课程	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	语文	生物学	外语	历史
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	历史	道德与法治	美术 B	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	数学	体育与健康	人工智能基础	
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				