

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

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

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		美术 B	语文
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		道德与法治	
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	生物学	地理	外语	校运会	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	音乐		外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	人工智能基础	数学		历史
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	美术 A		劳动
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	地理	语文	信息科技		语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	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	历史	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	生物学	地理	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	音乐	语文	外语
大课间	9:30-10:00					

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

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

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

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

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