

上海市第五十四中学初一 2 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	语文	美术 A	美术 B	生物学	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	地理	外语	语文	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	音乐	语文	体育与健康	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	道德与法治	数学	数学	校本课程	历史
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	外语	体育与健康	地理	人工智能基础	信息科技
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	历史	语文	生物学	数学	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	劳动	外语	道德与法治	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	语文	美术 A	美术 B	生物学	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	地理	外语	语文	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	音乐	语文	体育与健康	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	道德与法治	数学	数学	校本课程	历史
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	外语	体育与健康	地理	人工智能基础	信息科技
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	历史	语文	生物学	数学	综合实践活动

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

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

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

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

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

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

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