

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

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

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

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

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

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

第七节	14:30-15:10	语文	外语	语文	外语	
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	地理				数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康				生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	音乐				语文
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				道德与法治
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	劳动				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	语文	语文	生物学	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	地理	地理	数学	历史	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	历史	信息科技	体育与健康	生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	音乐	数学	外语	校本课程	语文
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	体育与健康	道德与法治	数学	道德与法治
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	劳动	人工智能基础	美术 B	美术 A	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	外语	语文	外语	
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				