

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

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

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

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

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

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

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

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

第四节	10:50-11:30	语文	劳动	外语	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	道德与法治	地理	音乐 A	美术	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	地理	外语	科学	校本课程	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	数学	科学	语文	数学	
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务				