

上海市第五十四中学高一 7 班课表

第 1 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	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

第 2 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	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术

午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

第3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	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与	历史	校本课	数学

			健康		程	
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

第 4 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	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	体育与健康	校本课程	国庆、中秋放假		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治			
大课间	9:30-10:00					

第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	
课间	10:40-10:50			
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	
午餐	11:30-11:50			
午休	11:50-12:20			
午会	12:20-12:40			
眼保健操	12:45-12:50			
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	
课间	13:30-13:40			
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	历史	化学	

	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、中秋放假		校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30			外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40			体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30			校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30			信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20		物理		综合实 践活动
课间	14:20-14:30				
第七节	14:30-15:10		历史	校本课 程	数学
课间	15:10-15:20				
第八节	15:20-16:00		语文	校本课 程	

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	体育与 健康	校本课 程	校本课 程	校运动 会	信息技 术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政 治	外语		思想政 治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课 程	外语	体育与 健康		外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课 程	地理	校本课 程		艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健 操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课 程	信息技 术		语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政 治	校本课 程	物理		综合实 践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与 健康	历史		数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文		

第 8 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	体育与 健康	校本课 程	校本课 程	校本课 程	信息技 术
课间	8:40-8:50					

第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

第9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	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健	12:45-12:50					

操						
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
第一节	8:00-8:40	体育与健康	期中能力诊断				信息技术	
课间	8:40-8:50							
第二节	8:50-9:30	数学						思想政治
大课间	9:30-10:00							
第三节	10:00-10:40	校本课程						外语
课间	10:40-10:50							
第四节	10:50-11:30	校本课程						艺术
午餐	11:30-11:50							
午休	11:50-12:20							
午会	12:20-12:40							
眼保健操	12:45-12:50							
第五节	12:50-13:30	语文						语文
课间	13:30-13:40							
第六节	13:40-14:20	思想政治						综合实践活动
课间	14:20-14:30							
第七节	14:30-15:10	生物学						数学
课间	15:10-15:20							
第八节	15:20-16:00	历史						

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

第 12 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	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					

午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

第13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	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学

课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

第 14 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	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	体育与健康	校本课程	通用技术		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语			

		程		
课间	10:40-10:50			
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	
午餐	11:30-11:50			
午休	11:50-12:20			
午会	12:20-12:40			
眼保健操	12:45-12:50			
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	
课间	13:30-13:40			
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	历史	化学	

第 16 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	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

第 17 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	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	体育与健康	校本课程	校本课程	元旦放假	信息技术

课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语		思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康		外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程		艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术		语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史		数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文		

第 19 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	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					

眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

第20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	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	体育与健康	期末能力诊断			信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学				思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程				外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程				艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文				语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治				综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学				数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史				

第 22 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	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	数学	思想政治	外语	校本课程	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	外语	体育与健康	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	地理	校本课程	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					

午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	信息技术	校本课程	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	体育与健康	历史	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	化学	语文	校本课程	