

上海市第五十四中学高一 6 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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与	历史	校本课	物理

			健康		程	
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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	思想政治	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	信息技术	语文	
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	历史	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	数学	体育与健康	
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	语文	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		外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30			数学	语文	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40			体育与健康	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30			物理	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			校本课程	校本课程	校本课程
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		历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20				
第八节	15:20-16:00		生物学	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	外语	校运动会	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学		外语
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		信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	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	历史	校本课程	校本课程		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	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	体育与健康	历史		物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学		

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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语

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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课	校本课	校本课	校本课

			程	程	程	程
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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			语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治				外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程				信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术				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	历史				校本课程
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	数学				物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文				

第 11 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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					

第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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	思想政治	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	信息技术	语文	
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	历史	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	数学	体育与健康	
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	语文	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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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	外语	元旦放假	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学		外语

		治	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		信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	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	历史	校本课程	校本课程		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	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	体育与健康	历史		物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学		

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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	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			语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治				外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程				信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术				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	历史				校本课程
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	数学				物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文				

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	外语	地理	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	数学	语文	外语
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	校本课程	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	语文	物理	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	历史	校本课程	校本课程	校本课程	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	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	体育与健康	历史	校本课程	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	化学	生物学	校本课程	