

上海市第五十四中学高一 5 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	思想政治	数学	校本课程	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	信息技术	历史	物理	校本课程	校本课程
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	校本课程	体育与健康	语文	历史
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	校本课程	校本课程	物理	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	地理	校本课程	语文	校本课程	生物学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	艺术		
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	体育与健康	思想政治	外语	化学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	校本课程	数学	信息技术	外语	

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

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

			健康	治		
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	校本课程	数学	信息技术	外语	

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

第5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	思想政治	国庆、中秋放假		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	信息技术	历史			
大课间	9:30-10:00					

第三节	10:00-10:40	语文	校本课程	
课间	10:40-10:50			
第四节	10:50-11:30	校本课程	校本课程	
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	地理	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	外语	体育与健康	
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	校本课程	数学	

第6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、中秋放假		数学	校本课程	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30			物理	校本课程	校本课程
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40			体育与健康	语文	历史
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30			校本课程	物理	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			语文	校本课程	生物学
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20		艺术		综合实践活动
课间	14:20-14:30				
第七节	14:30-15:10		思想政治	外语	化学
课间	15:10-15:20				
第八节	15:20-16:00		信息技术	外语	

第7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	思想政治	数学	校运动会	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	信息技术	历史	物理		校本课程
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	校本课程	体育与健康		历史
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	校本课程	校本课程		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	地理	校本课程	语文		生物学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	艺术		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	体育与健康	思想政治		化学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	校本课程	数学	信息技术		

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	思想政治	数学	校本课程	校本课程

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

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

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

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

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

课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	校本课程	数学	信息技术	外语	

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

	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	思想政治	通用技术		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	信息技术	历史			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	校本课			

			程	
课间	10:40-10:50			
第四节	10:50-11:30	校本课程	校本课程	
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	地理	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	外语	体育与健康	
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	校本课程	数学	

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	思想政治	数学	校本课程	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	信息技术	历史	物理	校本课程	校本课程
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	校本课程	体育与健康	语文	历史
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	校本课程	校本课程	物理	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	地理	校本课程	语文	校本课程	生物学
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	艺术		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	体育与健康	思想政治	外语	化学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	校本课程	数学	信息技术	外语	

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	思想政治	数学	校本课程	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	信息技术	历史	物理	校本课程	校本课程
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	校本课程	体育与健康	语文	历史
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	校本课程	校本课程	物理	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	地理	校本课程	语文	校本课程	生物学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	艺术		
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	体育与健康	思想政治	外语	化学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	校本课程	数学	信息技术	外语	

	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	思想政治	数学	元旦放假	校本课程

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

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

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

	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			校本课程			
课间	8:40-8:50								
第二节	8:50-9:30	信息技术							校本课程
大课间	9:30-10:00								
第三节	10:00-10:40	语文							历史
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	11:50-12:20								
午会	12:20-12:40								
眼保健操	12:45-12:50								
第五节	12:50-13:30	地理							生物学
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	外语							化学
课间	15:10-15:20								
第八节	15:20-16:00	校本课程							

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