

上海市第五十四中学高一 4 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	艺术	历史	生物学	校本课程	思想政治
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	语文	校本课程	校本课程	化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术	数学	外语	体育与健康	物理
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	地理	历史	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	校本课程	校本课程	校本课程	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	信息技术		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	数学	物理	语文	校本课程	外语
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	外语	体育与健康	思想政治	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	艺术	历史	生物学	校本课程	思想政治
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	语文	校本课程	校本课程	化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术	数学	外语	体育与健康	物理
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	地理	历史	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	校本课程	校本课程	校本课程	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	信息技术		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	数学	物理	语文	校本课程	外语
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	外语	体育与健康	思想政治	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	艺术	历史	生物学	校本课程	思想政治
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	语文	校本课程	校本课程	化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术	数学	外语	体育与健康	物理
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	地理	历史	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	校本课程	校本课程	校本课程	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	信息技术		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	数学	物理	语文	校本课	外语

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

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

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

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	艺术	历史	生物学	校本课程	思想政治
课间	8:40-8:50					

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

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

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

课间	10:40-10:50			
第四节	10:50-11:30	语文	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	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	
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	外语	体育与健康	

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

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

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

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

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