# 上海市第五十四中学高一3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	0.00.0.40	++- D.	校本课	思想政	\# <del>}</del>	AL VIE
	8:00-8:40	艺术	程	治	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	0.50.0.20	体育与	校本课	校本课	4-lm x⊞	(1, 24,
	8:50-9:30	健康	程	程	物理 	化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课	体育与	校本课	语文
	10.00 10.10	71 141	程	健康	程	пД
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	历史	信息技	外语	数学	思想政
	10.30 11.30	加头	术	7114	<b>双子</b>	治
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	生物学	校本课 程	语文		物理
课间	13:30-13:40				校本课 程	
第六节	12.40 14.00	思想政	校本课	校本课	,	综合实
	13:40-14:20	治	程	程		践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	地理	校本课	信息技	校本课	数学
	14.50-15:10	地理	程	术	程	<b>数子</b>
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	体育与	历史	校本课	
	15.20-16:00	<b>石</b> 义	健康	川文	程	

第2周

5 4 月						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	0.00.0.40	-++L	校本课	思想政	\# <del>*</del>	机工
	8:00-8:40	艺术	程	治	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	0.50 0.20	体育与	校本课	校本课	物理	/1. 32/-
	8:50-9:30	健康	程	程		化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10 00 10 40	AL YE	校本课	体育与	校本课	\# <del>\</del>
	10:00-10:40	外语 	程	健康	程	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	历史	信息技	外语	数学	思想政
	10.50-11:50	加文	术	クト店	<b>数子</b>	治

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	生物学	校本课 程	语文		物理
课间	13:30-13:40				校本课   程	
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	地理	校本课 程	信息技术	校本课 程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	体育与 健康	历史	校本课 程	

# 第3周

かり川				1		
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	0.00.0.40	#+ N	校本课	思想政	) <del>=</del> - <del>}-</del>	AL) I
	8:00-8:40	艺术	程	治	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	0.50.0.00	体育与	校本课	校本课	then TIII	/1. 22/-
	8:50-9:30	健康	程	程	物理	化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10.00.10.40	AL) II	校本课	体育与	校本课	\. <del></del>
	10:00-10:40	外语	程	健康	程	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	历史	信息技	外语	数学	思想政
	10.00 11.00	///	术	71 144	9,4,1	治
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	生物学	校本课	语文		物理
	12.00 10.00	工物子	程	四人		勿生
课间	13:30-13:40				校本课	
第六节		思想政	校本课	校本课	程	综合实
がハト	13:40-14:20					
УШ У→		治	程	程		践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	地理	校本课	信息技	校本课	数学

				程	术	程	
ì	果间	15:10-15:20					
第	八节	15:20-16:00	语文	体育与 健康	历史	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	校本课 程	思想政 治	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与 健康	校本课 程	校本课 程	物理	化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课 程	体育与 健康	校本课 程	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	历史	信息技术	外语	数学	思想政 治
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	生物学	校本课 程	语文		物理
课间	13:30-13:40				校本课 程	
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	地理	校本课 程	信息技术	校本课 程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	体育与 健康	历史	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	校本课 程				
课间	8:40-8:50						
第二节	8:50-9:30	体育与 健康	校本课 程	国庆、中秋放假			
大课间	9:30-10:00						

第三节	10:00-10:40	外语	校本课
	10:00-10:40	外店	程
课间	10:40-10:50		
第四节	10:50-11:30	历史	信息技
			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	生物学	校本课
	12:50-15:50	生初子	程
课间	13:30-13:40		
第六节	10 40 14 00	思想政	校本课
	13:40-14:20	治	程
课间	14:20-14:30		
第七节	14.20 15.10	바때	校本课
	14:30-15:10	地理	程
课间	15:10-15:20		
第八节	第八节 15 00 10 00	2 <del>11 dr</del>	体育与
	15:20-16:00	语文	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			思想政 治	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30			校本课 程	物理	化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40			体育与 健康	校本课 程	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	国庆、中	中秋放假	外语	数学	思想政 治
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	物理
课间	13:30-13:40				程	

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	信息技 术	校本课 程	数学
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	历史	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	校本课 程	思想政 治		外语
课间	8:40-8:50		任	70		
第二节	8:50-9:30	 体育与 健康	校本课   程			化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课 程	体育与 健康		语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	历史	信息技 术	外语	· · 校运动 会	思想政 治
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	生物学	校本课 程	语文		物理
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	地理	校本课 程	信息技术		数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	体育与 健康	历史		

# 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	校本课	思想政	语文	外语
	0.00-0.40		程	治	石又	グド店

课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与 健康	校本课 程	校本课 程	物理	化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课 程	体育与 健康	校本课 程	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	历史	信息技 术	外语	数学	思想政治
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	生物学	校本课 程	语文		物理
课间	13:30-13:40				校本课 程	
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课 程	校本课 程	1-2-	综合实 践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	地理	校本课 程	信息技术	校本课 程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	体育与 健康	历史	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	校本课 程	思想政治	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与 健康	校本课 程	校本课 程	物理	化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课 程	体育与 健康	校本课 程	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	历史	信息技术	外语	数学	思想政 治
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	生物学	校本课	语文		物理
	12.00 13.00	工物子	程	四人		1次注
课间	13:30-13:40				校本课	
					程	
第六节	13:40-14:20	思想政	校本课	校本课		综合实
	13.40 14.20	治	程	程		践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14 00 15 10	bl. zm	校本课	信息技	校本课	141. 3M.
	14:30-15:10	地理	程	术	程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15 00 10 00	`# <del>*</del>	体育与	压曲	校本课	
	15:20-16:00	语文	健康	历史	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				外语		
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	外语		语文				
课间	10:40-10:50							
第四节	10:50-11:30	历史				思想政 治		
午餐	11:30-11:50							
午休	11:50-12:20							
午会	12:20-12:40		其					
眼保健 操	12:45-12:50							
第五节	12:50-13:30	生物学				物理		
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	地理				数学		
课间	15:10-15:20							
第八节	15:20-16:00	语文						

## 第11周

外语
<b>七学</b>
# <del>**</del>
吾文
想政
治
勿理
合实
活动
W. W.
数学

# 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	校本课	思想政	语文	外语
			程	治	口人	211日
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与	校本课	校本课	物理	化学
	0.50-9.50	健康	程	程	初生	化子
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	hL3五	校本课	体育与	校本课	油立
	10:00-10:40	外语 	程	健康	程	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	压出	信息技	外语	粉光	思想政
	10:50-11:50	历史 	术	から	数学 	治
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	19.50 19.20	<del>比加兴</del>	校本课	भ्रम <del>चेट</del>		Alm XIII
	12:50-13:30	生物学	程	语文		物理 
课间	13:30-13:40				校本课	
					程	
第六节	13:40-14:20	思想政	校本课	校本课		综合实
	13.40-14.20	治	程	程		践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14 00 15 10	bl. em	校本课	信息技	校本课	N/ . N/.
	14:30-15:10	地理	程	术	程	数学 
课间	15:10-15:20					
第八节	15 00 10 00	\# <del>\</del>	体育与	压出	校本课	
	15:20-16:00	语文	健康	历史 	程	

#### 第 13 周

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

第八节	15:20-16:00	语文	体育与	历史	校本课	
	13.20 10.00	旧人	健康	<i>111</i> X	程	

# 第 14 周

另 14 /n	n.4.2:	FI ###	Ħ #n →	Ħ #n →	FI #n mi	日冊子
	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	校本课 程	思想政治	   语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与 健康	校本课 程	校本课 程	物理	化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课 程	体育与 健康	校本课 程	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	历史	信息技 术	外语	数学	思想政 治
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	生物学	校本课 程	语文		物理
课间	13:30-13:40				校本课 程	
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课 程	校本课 程	122	综合实 践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	地理	校本课 程	信息技术	校本课 程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	体育与 健康	历史	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	校本课				
	0.00 0.10		程				
课间	8:40-8:50						
第二节	8:50-9:30	体育与	校本课				
	8:50-9:50	健康	程	通用技术			
大课间	9:30-10:00						
第三节	10.00 10.40	<i>H</i> C五	校本课				
	10:00-10:40	外语	程				

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

# 第16周

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

		治	程	程		践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	地理	校本课 程	信息技 术	校本课 程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	体育与 健康	历史	校本课 程	

## 第17周

舟11 川						1
	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	校本课 程	思想政 治	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与 健康	校本课 程	校本课 程	物理	化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课 程	体育与 健康	校本课 程	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	历史	信息技 术	外语	数学	思想政治
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	生物学	校本课 程	语文		物理
课间	13:30-13:40				校本课 程	
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	地理	校本课 程	信息技术	校本课 程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	体育与 健康	历史	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	校本课 程	思想政治		外语
课间	8:40-8:50				TEX	

第二节	8:50-9:30	体育与	校本课	校本课	   化学
	0.00 0.00	健康	程	程	10.1
大课间	9:30-10:00				
第三节	10:00-10:40	外语	校本课	体育与	语文
	10.00 10.40	71.10	程	健康	旧人
课间	10:40-10:50				
第四节	10:50-11:30	历史	信息技	外语	思想政
			术		治
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	10.50 10.00	H- Hm 24-	校本课	)# <del> </del>	<i>tl√m</i> ⊤⊞
	12:50-13:30	生物学	程	程	物理
课间	13:30-13:40				
第六节	12.40 14.00	思想政	校本课	校本课	综合实
	13:40-14:20	治	程	程	践活动
课间	14:20-14:30				
第七节	14.90 15.10	사라 1111	校本课	信息技	*** >>-
	14:30-15:10	地理	程	术	数学
课间	15:10-15:20				
第八节	15:20-16:00	语文	体育与 健康	历史	

# 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	校本课 程	思想政 治	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与 健康	校本课 程	校本课 程	物理	化学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课 程	体育与 健康	校本课 程	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	历史	信息技 术	外语	数学	思想政 治
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	生物学	校本课 程	语文		物理
课间	13:30-13:40				校本课 程	
第六节	12.40 14.00	思想政	校本课	校本课		综合实
	13:40-14:20	治	程	程		践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	地理	校本课 程	信息技术	校本课程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	体育与 健康	历史	校本课 程	

## 第 20 周

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	校本课	思想政	语文	外语
	0.00 0.40		程	治	口人	71°14
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与	校本课	校本课	物理	化学
	0.00 3.00	健康	程	程	100/42	la-1
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课	体育与	校本课	语文
			程	健康	程	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	历史	信息技	外语		思想政
			术			治
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	生物学	校本课 程	语文		物理
课间	13:30-13:40				校本课 程	
第六节	12.40 14.00	思想政	校本课	校本课	1,12	综合实
	13:40-14:20	治	程	程		践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	地理	校本课	信息技	校本课	数学
	13.10	. 3. 4.	程	术	程	<i></i>
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	体育与 健康	历史	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						
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	外语				语文		
课间	10:40-10:50							
第四节	10:50-11:30	历史				思想政 治		
午餐	11:30-11:50							
午休	11:50-12:20							
午会	12:20-12:40		其					
眼保健 操	12:45-12:50							
第五节	12:50-13:30	生物学				物理		
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	地理				数学		
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	艺术	校本课	思想政	语文	外语
	0.00-0.40		程	治	旧人	211日
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与	校本课	校本课	物理	化学
	0.30 9.30	健康	程	程		化子
大课间	9:30-10:00					
第三节	10 00 10 40	hL3五	校本课	体育与	校本课	2∓ <del>↑</del> ;
	10:00-10:40	外语 	程	健康	程	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	历史	信息技	外语	粉些	思想政
	10.50-11.50	<i>  </i>   X	术	211년	数学 	治
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	<del>比加兴</del>	校本课	3∓ <del>3</del> +		物理
	12.30-13.30	生物学	程	语文		707年
课间	13:30-13:40				校本课	
					程	
第六节	13:40-14:20	思想政	校本课	校本课		综合实
	13.40 14.20	治	程	程		践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14 00 15 10	bl. zm	校本课	信息技	校本课	N. M.
	14:30-15:10	地理	程	术	程	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15.00 16.00	) T ) .	体育与	F.J.	校本课	
	15:20-16:00	语文	健康	历史	程	