

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	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	校本课程	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	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 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	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	校本课程	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	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

	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	校本课程	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	信息技	校本课	数学

			程	术	程	
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	校本课程	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	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	国庆、中秋放假		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	校本课程			
大课间	9:30-10:00					

第三节	10:00-10:40	外语	校本课程	
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			
眼保健操	12:45-12:50			
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	

	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		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			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	校本课程	物理
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		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	校运动会	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		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		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	校本课程	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	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					

眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	生物学	校本课程	语文	校本课程	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	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	期中能力诊断			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					
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

	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	校本课程	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	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	校本课程	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	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	校本课程	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	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 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	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	校本课程	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	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	通用技术		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	校本课程			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	外语	校本课程			

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			
眼保健操	12:45-12:50			
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

	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	校本课程	物理
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	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

	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	校本课程	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	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	元旦放假	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		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		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	校本课程	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	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

	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	校本课程	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	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	期末能力诊断			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					
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	校本课程	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	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	