

上海市第五十四中学高一 2 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	信息技术	校本课程	校本课程	语文	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	校本课程	校本课程	地理	信息技术
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	体育与健康	数学	校本课程	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	数学	体育与健康	思想政治	物理
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	语文	校本课程	生物学	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	历史		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	外语	语文	校本课程	化学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	思想政治	物理	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	信息技术	校本课程	校本课程	语文	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	校本课程	校本课程	地理	信息技术
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	体育与健康	数学	校本课程	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	数学	体育与健康	思想政治	物理

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

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

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

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

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

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	信息技术	校本课程	校本课程	语文	校本课程
课间	8:40-8:50					

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

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	信息技术	校本课程	校本课程	语文	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	校本课程	校本课程	地理	信息技术
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	体育与健康	数学	校本课程	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	数学	体育与健康	思想政治	物理
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	语文	校本课程	生物学	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	历史		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	外语	语文	校本课程	化学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	思想政治	物理	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	信息技术	校本课程	校本课程	语文	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	校本课程	校本课程	地理	信息技术
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	体育与健康	数学	校本课程	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	数学	体育与健康	思想政治	物理
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	语文	校本课程	生物学	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	历史		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	外语	语文	校本课程	化学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	历史	思想政治	物理	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	信息技术	校本课程	校本课程	语文	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	校本课程	校本课程	地理	信息技术
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	校本课程	体育与健康	数学	校本课程	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	数学	体育与健康	思想政治	物理
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	语文	校本课程	生物学	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	历史		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	外语	语文	校本课程	化学

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

		程	健康	
课间	10:40-10:50			
第四节	10:50-11:30	体育与健康	数学	
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	
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	外语	
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	历史	思想政治	

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

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

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

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