

上海市第五十四中学高一 1 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	化学	语文	历史	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	校本课程	信息技术	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术	体育与健康	外语	外语	生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
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	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	校本课程		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	历史	校本课程	校本课程	校本课程	思想政治
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	地理	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	化学	语文	历史	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	校本课程	信息技术	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术	体育与健康	外语	外语	生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	校本课程	体育与健康	校本课程	外语

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

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

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	化学	语文	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	信息技术	体育与健康			

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

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

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

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

第 10 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	化学	期中能力诊断			数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术				物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术				生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康				外语
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	历史				思想政治
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学				

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	化学	语文	历史	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	校本课程	信息技术	校本课程	物理

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

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

第 15 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	化学	语文	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	信息技术	体育与健康			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	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	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	历史	校本课程	
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	数学	地理	

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

第 18 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	化学	语文	历史	元旦放假	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	校本课程	信息技术		物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术	体育与健康	外语		生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	校本课程	体育与健康		外语
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		语文
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	历史	校本课程	校本课程		思想政治
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	地理	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	化学	语文	历史	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	校本课程	信息技术	校本课程	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术	体育与健康	外语	外语	生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	校本课程	体育与健康	校本课程	外语
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	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	校本课程		综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	历史	校本课程	校本课程	校本课程	思想政治
课间	15:10-15:20					

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

第 21 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	化学	期末能力诊断			数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术				物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术				生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与				外语

		健康		
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	历史		思想政治
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	数学		

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

			程	程	程	治
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	地理	思想政 治	校本课 程	