

## 上海市第五十四中学初三4班课表

### 第一周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	外语	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	跨学科	数学	体育与健康	物理	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	历史	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	语文	化学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	道德与法治	美术	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	道德与法治	艺术	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	体育与健康	外语	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

### 第二周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	外语	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	跨学科	数学	体育与健康	物理	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	历史	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	语文	化学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	道德与法治	美术	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	道德与法治	艺术	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	体育与健康	外语	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

### 第三周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	外语	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	跨学科	数学	体育与健康	物理	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	历史	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	语文	化学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	道德与法治	美术	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	道德与法治	艺术	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	体育与健康	外语	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

### 第四周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	外语	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	跨学科	数学	体育与健康	物理	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	历史	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	语文	化学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					

眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	道德与法治	美术	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	道德与法治	艺术	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	体育与健康	外语	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

### 第五周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	外语	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	跨学科	数学	体育与健康	物理	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	历史	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	语文	化学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	道德与法治	美术	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	道德与法治	艺术	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	体育与健康	外语	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

### 第六周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40		语文	外语	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30		数学	体育与健康	物理	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40		数学	数学	历史	体育活动

课间	10:40-10:50	清明假期				
第四节	10:50-11:30		语文	化学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30		道德与法治	美术	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20		校本课程	道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10		校本课程	体育与健康	外语	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-		课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

### 第七周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	外语	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	跨学科	数学	体育与健康	物理	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	历史	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	语文	化学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	道德与法治	美术	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	道德与法治	艺术	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	体育与健康	外语	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

### 第八周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史			化学	物理

课间	8:40-8:50		期中能力诊断		
第二节	8:50-9:30	跨学科		物理	外语
大课间	9:30-10:00				
第三节	10:00-10:40	体育与健康		历史	体育活动
课间	10:40-10:50				
第四节	10:50-11:30	外语		语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50				
午休	11:50-12:40				
眼保健操	12:45-12:50				
第五节	12:50-13:30	期中能力诊断		数学	数学
课间	13:30-13:40				
第六节	13:40-14:20			艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30				
第七节	14:30-15:10			外语	语文
课间	15:10-15:20				
/	15:20-			课后服务	课后服务

### 第九周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	外语	化学	五一假期
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	跨学科	数学	体育与健康	物理	
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	历史	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	语文	化学	语文	
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	道德与法治	美术	数学	
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	道德与法治	艺术	
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	校本课程	体育与健康	外语	
课间	15:10-15:20					

/	15:20-	语文	课后服务	课后服务	课后服务
---	--------	----	------	------	------

第十周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	五一假期		外语	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30			体育与健康	物理	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40			数学	历史	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30			化学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30			美术	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20			道德与法治	艺术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10			体育与健康	外语	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-			课后服务	课后服务	课后服务

第十一周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	外语	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	跨学科	数学	体育与健康	物理	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	历史	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	语文	化学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	道德与法治	美术	数学	数学
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	道德与法治	艺术	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	体育与健康	外语	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

### 第十二周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	外语	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	跨学科	数学	体育与健康	物理	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	历史	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	语文	化学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	道德与法治	美术	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	道德与法治	艺术	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	体育与健康	外语	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

### 第十三周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	外语	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	跨学科	数学	体育与健康	物理	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	历史	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	语文	化学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					

午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	道德与法治	美术	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	道德与法治	艺术	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	体育与健康	外语	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

#### 第十四周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	外语	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	跨学科	数学	体育与健康	物理	外语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	历史	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	语文	化学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	道德与法治	美术	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	道德与法治	艺术	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	体育与健康	外语	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

#### 第十五周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	外语	化学	物理
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	跨学科	数学	体育与健康	物理	外语
大课间	9:30-10:00					

第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	历史	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	语文	化学	语文	体育与健康
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	道德与法治	美术	数学	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	道德与法治	艺术	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	体育与健康	外语	语文
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	课后服务	课后服务	课后服务

#### 第十六周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	外语	化学	端午假期
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	跨学科	数学	体育与健康	物理	
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	数学	历史	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	语文	化学	语文	
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	校本课程	道德与法治	美术	数学	
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	道德与法治	艺术	
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	校本课程	体育与健康	外语	
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	课后服务	课后服务	

#### 第十七周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
--	----	-----	-----	-----	-----	-----

第一节	8:00-8:40					
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30					
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40					
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30					
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30					
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20					
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10					
课间	15:10-15:20					
/	15:20-					

### 第十八周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40					
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30					
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40					
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30					
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30					
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20					
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10					

课间	15:10-15:20					
/	15:20-					