

上海市第五十四中学初三3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	语文	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	体育与健康	校本课程	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	化学	外语	语文	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	数学	化学	历史	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	数学	道德与法治	历史	校本课程	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	道德与法治	跨学科	物理	美术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	外语	体育与健康	数学	物理
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	课后服务	艺术	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	语文	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	体育与健康	校本课程	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	化学	外语	语文	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	数学	化学	历史	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	数学	道德与法治	历史	校本课程	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	道德与法治	跨学科	物理	美术	综合实践活动

课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	外语	体育与健康	数学	物理
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	课后服务	艺术	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	语文	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	体育与健康	校本课程	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	化学	外语	语文	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	数学	化学	历史	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	数学	道德与法治	历史	校本课程	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	道德与法治	跨学科	物理	美术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	外语	体育与健康	数学	物理
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	课后服务	艺术	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	语文	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	体育与健康	校本课程	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	化学	外语	语文	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	数学	化学	历史	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	数学	道德与法治	历史	校本课程	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	道德与法治	跨学科	物理	美术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	外语	体育与健康	数学	物理
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	课后服务	艺术	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	语文	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	体育与健康	校本课程	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	化学	外语	语文	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	数学	化学	历史	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	数学	道德与法治	历史	校本课程	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	道德与法治	跨学科	物理	美术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	外语	体育与健康	数学	物理
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	课后服务	艺术	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		外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30		语文	体育与健康	校本课程	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40		化学	外语	语文	体育活动

课间	10:40-10:50	清明假期				
第四节	10:50-11:30		数学	化学	历史	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	历史	校本课程	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20		跨学科	物理	美术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10		外语	体育与健康	数学	物理
课间	15:10-15:20					
/	15:20-		课后服务	课后服务	艺术	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	语文	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	体育与健康	校本课程	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	化学	外语	语文	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	数学	化学	历史	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	数学	道德与法治	历史	校本课程	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	道德与法治	跨学科	物理	美术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	外语	体育与健康	数学	物理
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	课后服务	艺术	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	语文			物理	外语

课间	8:40-8:50			
第二节	8:50-9:30	语文	校本课程	语文
大课间	9:30-10:00			
第三节	10:00-10:40	体育与健康	语文	体育活动
课间	10:40-10:50			
第四节	10:50-11:30	校本课程	历史	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	校本课程	数学
课间	13:30-13:40			
第六节	13:40-14:20		美术	综合实践活动
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10		数学	物理
课间	15:10-15:20			
/	15:20-			艺术

### 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	语文	外语	数学	物理	五一假期
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	体育与健康	校本课程	
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	化学	外语	语文	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	数学	化学	历史	
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	数学	道德与法治	历史	校本课程	
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	道德与法治	跨学科	物理	美术	
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	外语	体育与健康	数学	
课间	15:10-15:20					

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

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		数学	物理	外语	
课间	8:40-8:50						
第二节	8:50-9:30			体育与健康	校本课程	语文	
大课间	9:30-10:00						
第三节	10:00-10:40				外语	语文	体育活动
课间	10:40-10:50						
第四节	10:50-11:30				化学	历史	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				历史	校本课程	数学
课间	13:30-13:40						
第六节	13:40-14:20				物理	美术	综合实践活动
课间	14:20-14:30						
第七节	14:30-15:10				体育与健康	数学	物理
课间	15:10-15:20						
/	15:20-				课后服务	艺术	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	语文	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	体育与健康	校本课程	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	化学	外语	语文	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	数学	化学	历史	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	数学	道德与法治	历史	校本课程	数学
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	道德与法治	跨学科	物理	美术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	外语	体育与健康	数学	物理
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	课后服务	艺术	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	语文	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	体育与健康	校本课程	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	化学	外语	语文	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	数学	化学	历史	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	数学	道德与法治	历史	校本课程	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	道德与法治	跨学科	物理	美术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	外语	体育与健康	数学	物理
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	课后服务	艺术	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	语文	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	体育与健康	校本课程	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	化学	外语	语文	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	数学	化学	历史	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	数学	道德与法治	历史	校本课程	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	道德与法治	跨学科	物理	美术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	外语	体育与健康	数学	物理
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	课后服务	艺术	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	语文	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	体育与健康	校本课程	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	化学	外语	语文	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	数学	化学	历史	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	数学	道德与法治	历史	校本课程	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	道德与法治	跨学科	物理	美术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	外语	体育与健康	数学	物理
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	课后服务	艺术	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	语文	外语	数学	物理	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	体育与健康	校本课程	语文
大课间	9:30-10:00					

第三节	10:00-10:40	体育与健康	化学	外语	语文	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	数学	化学	历史	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	数学	道德与法治	历史	校本课程	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	道德与法治	跨学科	物理	美术	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	外语	体育与健康	数学	物理
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	课后服务	艺术	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	语文	外语	数学	物理	端午假期
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	语文	体育与健康	校本课程	
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	化学	外语	语文	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	数学	化学	历史	
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	数学	道德与法治	历史	校本课程	
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	道德与法治	跨学科	物理	美术	
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	外语	体育与健康	数学	
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	课后服务	艺术	

### 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-					