

上海市第五十四中学初三1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	外语	物理	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	历史	外语	体育与健康	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	外语	校本课程	物理	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	数学	道德与法治	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	数学	跨学科	校本课程	艺术	体育与健康
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	数学	历史	校本课程	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	道德与法治	化学	体育与健康	美术	外语
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	语文	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	外语	物理	数学	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	历史	外语	体育与健康	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	外语	校本课程	物理	体育活动
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	数学	道德与法治	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	数学	跨学科	校本课程	艺术	体育与健康
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	数学	历史	校本课程	综合实践活动

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

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

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

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

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

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