

上海市第五十四中学初一3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	生物学	数学	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	音乐	体育与健康	道德与法治
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	地理	体育活动	信息科技	美术B	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	语文	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	历史	地理	体育与健康	外语	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	美术A	

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	生物学	数学	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	音乐	体育与健康	道德与法治
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	地理	体育活动	信息科技	美术B	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	语文	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	历史	地理	体育与健康	外语	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	美术A	

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	生物学	数学	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	音乐	体育与健康	道德与法治
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	地理	体育活动	信息科技	美术B	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	语文	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	历史	地理	体育与健康	外语	课后服务

课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	美术A	

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	生物学	数学	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	音乐	体育与健康	道德与法治
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	地理	体育活动	信息科技	美术B	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	语文	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	历史	地理	体育与健康	外语	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	美术A	

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	生物学	数学	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	音乐	体育与健康	道德与法治
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	地理	体育活动	信息科技	美术B	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	语文	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	历史	地理	体育与健康	外语	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	美术A	

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	清明假期	数学	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30		外语	人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40		道德与法治	数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30		生物学	音乐	体育与健康	道德与法治
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		体育活动	信息科技	美术B	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20		语文	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		地理	体育与健康	外语	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-		课后服务	语文	美术A	

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	生物学	数学	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	音乐	体育与健康	道德与法治
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	地理	体育活动	信息科技	美术B	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	语文	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	历史	地理	体育与健康	外语	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	美术A	

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	生物学	期中能力诊断			数学	
课间	8:40-8:50						
第二节	8:50-9:30	语文					劳动
大课间	9:30-10:00						
第三节	10:00-10:40	语文					外语
课间	10:40-10:50						
第四节	10:50-11:30	体育与健康					道德与法治
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	地理					语文
课间	13:30-13:40						
第六节	13:40-14:20	数学					综合实践活动
课间	14:20-14:30						
第七节	14:30-15:10	历史				课后服务	
课间	15:10-15:20						
/	15:20-	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	生物学	数学	外语	数学	五一假期
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	人工智能	语文	
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	数学	体育与健康	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	音乐	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	地理	体育活动	信息科技	美术B	

课间	13:30-13:40				
第六节	13:40-14:20	数学	语文	历史	校本课程
课间	14:20-14:30				
第七节	14:30-15:10	历史	地理	体育与健康	外语
课间	15:10-15:20				
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	美术A

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	数学	数学		
课间	8:40-8:50							
第二节	8:50-9:30					人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00							
第三节	10:00-10:40					数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50							
第四节	10:50-11:30					音乐	体育与健康	道德与法治
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					信息科技	美术B	语文
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	外语	课后服务
课间	15:10-15:20							
/	15:20-			语文	美术A			

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	生物学	数学	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	音乐	体育与健康	道德与法治
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	地理	体育活动	信息科技	美术B	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	语文	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	历史	地理	体育与健康	外语	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	美术A	

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	生物学	数学	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	音乐	体育与健康	道德与法治
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	地理	体育活动	信息科技	美术B	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	语文	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	历史	地理	体育与健康	外语	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	美术A	

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	生物学	数学	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	音乐	体育与健康	道德与法治
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	地理	体育活动	信息科技	美术B	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	语文	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	历史	地理	体育与健康	外语	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	美术A	

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	生物学	数学	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	音乐	体育与健康	道德与法治
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	地理	体育活动	信息科技	美术B	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	语文	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	历史	地理	体育与健康	外语	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	美术A	

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	生物学	数学	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	音乐	体育与健康	道德与法治

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	地理	体育活动	信息科技	美术B	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	语文	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	历史	地理	体育与健康	外语	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	美术A	

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	生物学	期末能力诊断			端午假期
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文				
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文				
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	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	地理				
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学				
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	历史				
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	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	生物学	数学	外语	数学	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语	人工智能	语文	劳动
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治	数学	体育与健康	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学	音乐	体育与健康	道德与法治
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	地理	体育活动	信息科技	美术B	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	语文	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	历史	地理	体育与健康	外语	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	美术A	

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	生物学	数学			
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	外语			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	道德与法治			

课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	生物学			
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	地理	体育活动			
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	数学	语文			
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	历史	地理			
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务			