

## 上海市第五十四中学初一2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	美术A	美术B	生物学	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	道德与法治	外语	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学	语文	体育与健康	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	道德与法治	语文	数学	体育与健康	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	外语	体育活动	音乐	数学	信息科技
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	历史	地理	生物学	数学	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	劳动	外语	地理	人工智能	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	体育与健康	校本课程	

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

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

课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	体育与健康	校本课程	

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

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

#### 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	美术A	美术B	生物学	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30		道德与法治	外语	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40		数学	语文	体育与健康	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30		语文	数学	体育与健康	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		体育活动	音乐	数学	信息科技
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	地理	生物学	数学	综合实践活动	

课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10		外语	地理	人工智能	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-		课后服务	体育与健康	校本课程	

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

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

课间	13:30-13:40				
第六节	13:40-14:20	历史	地理	生物学	数学
课间	14:20-14:30				
第七节	14:30-15:10	劳动	外语	地理	人工智能
课间	15:10-15:20				
/	15:20-	课后服务	课后服务	体育与健康	校本课程

### 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		美术B	生物学	外语	
课间	8:40-8:50						
第二节	8:50-9:30				外语	语文	历史
大课间	9:30-10:00						
第三节	10:00-10:40				语文	体育与健康	数学
课间	10:40-10:50						
第四节	10:50-11:30				数学	体育与健康	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				音乐	数学	信息科技
课间	13:30-13:40						
第六节	13:40-14:20				生物学	数学	综合实践活动
课间	14:20-14:30						
第七节	14:30-15:10				地理	人工智能	课后服务
课间	15:10-15:20						
/	15:20-			体育与健康	校本课程		

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

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

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

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

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

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

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	语文	美术A			
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	语文	道德与法治			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	数学			

课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	道德与法治	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	外语	体育活动			
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	历史	地理			
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	劳动	外语			
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务			