

## 上海市第五十四中学初一1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	语文	地理	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	道德与法治	生物学	数学	信息科技	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	外语	历史	体育与健康	生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	地理	数学	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学	音乐
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	劳动	人工智能	美术B	校本课程	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	历史	语文	美术A	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	体育与健康	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	语文	地理	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	道德与法治	生物学	数学	信息科技	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	外语	历史	体育与健康	生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	地理	数学	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学	音乐
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	劳动	人工智能	美术B	校本课程	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	历史	语文	美术A	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务	体育与健康	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	语文	地理	语文	外语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	道德与法治	生物学	数学	信息科技	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	外语	历史	体育与健康	生物学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	地理	数学	外语	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	数学	体育活动	道德与法治	数学	音乐
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	劳动	人工智能	美术B	校本课程	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	历史	语文	美术A	课后服务

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

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	语文	地理	语文	五一假期
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	道德与法治	生物学	数学	信息科技	
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	外语	历史	体育与健康	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	地理	数学	外语	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	体育活动	道德与法治	数学	

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

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

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

课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	地理	数学			
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	体育活动			
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	劳动	人工智能			
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文	历史			
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	语文	课后服务			