

上海市第五十四中学预初4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	音乐B	体育与健康	外语	语文	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	外语	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	地理	劳动	美术	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	心理	科学	道德与法治	数学	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	语文	语文	体育与健康	校本课程	科学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	阅读	地理	校本课程	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	信息科技	音乐A	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	体育活动	

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

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	音乐B	体育与健康	外语	语文	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	外语	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	地理	劳动	美术	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	心理	科学	道德与法治	数学	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	语文	语文	体育与健康	校本课程	科学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	阅读	地理	校本课程	综合实践活动

课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	信息科技	音乐A	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	体育活动	

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

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

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

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

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	音乐B	期中能力诊断			校本课程		
课间	8:40-8:50							
第二节	8:50-9:30	体育与健康						体育与健康
大课间	9:30-10:00							
第三节	10:00-10:40	地理						数学
课间	10:40-10:50							
第四节	10:50-11:30	心理						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	语文						科学
课间	13:30-13:40							
第六节	13:40-14:20	语文						综合实践活动
课间	14:20-14:30							
第七节	14:30-15:10	外语						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	音乐B	体育与健康	外语	语文	
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	外语	数学	道德与法治	
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	地理	劳动	美术	数学	

课间	10:40-10:50					五一假期
第四节	10:50-11:30	心理	科学	道德与法治	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	语文	语文	体育与健康	校本课程	
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	阅读	地理	校本课程	
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	信息科技	音乐A	
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	体育活动	

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

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

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	音乐B	体育与健康	外语	语文	校本课程

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

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

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

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

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	音乐B	期末能力诊断			端午假期
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康				
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	地理				
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	心理				
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	语文				
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文				
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语				
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	音乐B	体育与健康	外语	语文	校本课程
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	外语	数学	道德与法治	体育与健康
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	地理	劳动	美术	数学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	心理	科学	道德与法治	数学	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	语文	语文	体育与健康	校本课程	科学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	阅读	地理	校本课程	综合实践活动

课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学	信息科技	音乐A	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	语文	体育活动	

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	音乐B	体育与健康			
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	外语			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	地理	劳动			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	心理	科学			
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	语文	语文			
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	阅读			
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	外语	数学			
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务			