

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

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

课间	10:40-10:50					五一假期
第四节	10:50-11:30	语文	劳动	外语	校本课程	
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	地理	语文	美术	
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	地理	科学	科学	校本课程	
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	数学	外语	阅读	数学	
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	音乐A	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		数学	语文	体育与健康
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30			道德与法治	心理	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40			体育与健康	校本课程	音乐B
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30			外语	校本课程	外语
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	美术	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20			科学	校本课程	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	阅读	数学	课后服务		
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	音乐A	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	信息科技	体育与健康	数学	语文	体育与健康
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	数学	道德与法治	心理	语文
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	语文	体育与健康	校本课程	音乐B
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	劳动	外语	校本课程	外语
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	地理	语文	美术	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	地理	科学	科学	校本课程	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	数学	外语	阅读	数学	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	音乐A	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	信息科技	体育与健康	数学	语文	体育与健康

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

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