

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

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

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

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

课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	地理	地理	语文	美术	课后服务
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务	信息科技	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	体育与健康	数学			
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	心理	体育与健康			
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	语文	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	科学			
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	道德与法治	外语			
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	地理	地理			
课间	15:10-15:20					
/	15:20-	课后服务	课后服务			