

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

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

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

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

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