

上海市第五十四中学高三4班课表

第1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	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	语文	英语	语文	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	体育与健康	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	英语	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	英语	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学

课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	数学	体育活动	英语	

第2
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	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	语文	英语	语文	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	体育与健康	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	英语	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	英语	综合实践活动
课间	14:20-14:30					

第七节	14:30-15:10	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与 健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	数学	体育活动	英语	

第3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	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	语文	英语	语文	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	体育与 健康	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与 健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	英语	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与 健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	英语	综合实 践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与 健康	思想政 治物理 化学 历史 地理 生物学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	数学	体育活 动	英语	

第4 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	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	语文	英语	语文	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课 程	校本课 程	语文	体育与 健康	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	思想政 治物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政 治物理 化学 历史 地理 生物学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课 程	思想政 治物理 化学 历史 地理 生物学	体育与 健康	思想政 治物理 化学 历史 地理 生物学	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健 操	12:45-12:50					

第五节	12:50-13:30	语文	英语	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与 健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	英语	综合实 践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与 健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	数学	体育活 动	英语	

第5
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	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	语文	英语	高三一 模外语 听说测 试	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课 程	校本课 程	语文		英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学		数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课 程	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与 健康		语文
午餐	11:30-11:50					

午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	英语	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	综合实践活动	
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	数学	体育活动		

第6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	清明放假	语文	高三一模等级科目	语文	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30		校本课程		体育与健康	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40		思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学		思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30		思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学		思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	语文

午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30		英语		数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20		体育与健康		英语	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10		数学		体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00		数学		英语	

第7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	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	高三一模语数外		语文	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程			体育与健康	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学			思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程			思想政治 物理 化学 历史 地理	语文

				生物学	
午餐	11:30-11:50				
午休	11:50-12:20				
午会	12:20-12:40				
眼保健操	12:45-12:50				
第五节	12:50-13:30	语文		数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
课间	13:30-13:40				
第六节	13:40-14:20	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学		英语	综合实践活动
课间	14:20-14:30				
第七节	14:30-15:10	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学		体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
课间	15:10-15:20				
第八节	15:20-16:00	语文		英语	

第8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	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	语文	英语	语文	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	体育与健康	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学

课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	英语	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	英语	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	数学	体育活动	英语	

第9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	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	语文	英语	语文	劳动节 放假
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	体育与健康	
大课间	9:30-10:00					

第三节	10:00-10:40	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
课间	10:40-10:50				
第四节	10:50-11:30	校本课程	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学
午餐	11:30-11:50				
午休	11:50-12:20				
午会	12:20-12:40				
眼保健操	12:45-12:50				
第五节	12:50-13:30	语文	英语	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学
课间	13:30-13:40				
第六节	13:40-14:20	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	英语
课间	14:20-14:30				
第七节	14:30-15:10	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	体育与健康
课间	15:10-15:20				
第八节	15:20-16:00	语文	数学	体育活动	英语

第10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	劳动节放假		高考等级科目考试		英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30					英语
大课间	9:30-10:00					

第三节	10:00-10:40			数学
课间	10:40-10:50			
第四节	10:50-11:30			语文
午餐	11:30-11:50			
午休	11:50-12:20			
午会	12:20-12:40			
眼保健操	12:45-12:50			
第五节	12:50-13:30			校本课程
课间	13:30-13:40			
第六节	13:40-14:20			综合实践活动
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10			校本课程
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00			

第11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	校本课程	语文	英语	语文	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	体育与健康	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	校本课程	数学	校本课程	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	校本课程	体育与健康	校本课程	英语	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	数学	体育活动	英语	

第12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	校本课程	语文	英语	语文	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	体育与健康	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	校本课程	数学	校本课程	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	体育与健康	校本课程	英语	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	数学	体育活动	英语	

第13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	校本课程	语文	英语	语文	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	体育与健康	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	校本课程	数学	校本课程	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程	语文
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	英语	校本课程	数学	校本课程
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	体育与健康	校本课程	英语	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	校本课程	数学	校本课程	体育与健康	校本课程
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	数学	体育活动	英语	

第14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	校本课程	语文	高考复习		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	校本课程			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	校本课程			
午餐	11:30-11:50					

午休	11:50-12:20			
午会	12:20-12:40			
眼保健操	12:45-12:50			
第五节	12:50-13:30	语文	英语	
课间	13:30-13:40			
第六节	13:40-14:20	校本课程	体育与健康	
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10	校本课程	数学	
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	语文	数学	

第 15
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	高考				
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30					
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40					
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30					
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30					
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20					
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10					
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00					

第 16
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					
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30					
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40					
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30					
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30					
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20					
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10					
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00					

第 17
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					
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30					
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40					
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30					
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30					
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20					
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10					
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00					

第 18
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					
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30					
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40					
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30					
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30					
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20					
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10					
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00					