

上海市第五十四中学高三1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	英语	数学	体育与 健康	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	语文	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与 健康	思想政治 物理 化学历史 地理 生物学	英语	思想政治 物理 化学历史 地理 生物学	英语
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	英语	思想政治 物理 化学历史 地理 生物学	数学
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	语文	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	数学	思想政治 物理 化学历史 地理 生物学	数学	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	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	体育与健康	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	英语	数学	体育与健康	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	语文	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	英语	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	英语
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	英语	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学
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	语文	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	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	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	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	体育与 健康	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	英语	数学	体育与 健康	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课 程	校本课 程	语文	语文	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与 健康	思想政 治物理 化学 历史 地理 生物学	英语	思想政 治物理 化学 历史 地理 生物学	英语
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	英语	思想政 治物理 化学 历史 地理 生物学	数学
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	语文	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	数学	思想政 治物理 化学 历史	数学	综合实 践活动

		史地理 生物学		史地理 生物学		
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	体育与 健康	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	英语	数学	体育与 健康	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课 程	校本课 程	语文	语文	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与 健康	思想政 治物理 化学历 史地理 生物学	英语	思想政 治物理 化学历 史地理 生物学	英语
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	英语	思想政 治物理 化学历 史地理 生物学	数学
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	语文	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	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	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	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	体育与 健康	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	英语	数学	高三一 模外语 听说测 试	语文
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	体育与 健康	思想政 治物理 化学 历史 地理 生物学	英语		英语
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	英语		数学
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	语文	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	数学	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	体育与 健康	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	英语	高三一 模等级 科目	体育与 健康	语文	
课间	8:40-8:50						
第二节	8:50-9:30		校本课 程			语文	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	英语
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	数学
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		数学		数学	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		体育与 健康		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		体育与 健康	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课 程			语文	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与 健康			思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	英语
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	数学
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		数学	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		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	英语	数学	体育与 健康	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课 程	校本课 程	语文	语文	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与 健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	英语	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	英语
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	英语	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学
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	语文	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	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	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	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	体育与健康	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	英语	数学	体育与健康	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	语文	
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	英语	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	英语	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	语文	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	数学	思想政治 物理 化学 历史 地理 生物学	数学	
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	体育与健康	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		语文
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					英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30					数学
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
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	英语	数学	体育与健康	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	语文	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	校本课程	英语	校本课程	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	校本课程	英语	校本课程	数学
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	语文	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	数学	校本课程	数学	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	体育与健康	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	英语	数学	体育与健康	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	语文	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	校本课程	英语	校本课程	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	校本课程	英语	校本课程	数学
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	语文	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	数学	校本课程	数学	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	体育与健康	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	英语	数学	体育与健康	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	校本课程	校本课程	语文	语文	英语
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	体育与健康	校本课程	英语	校本课程	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	校本课程	校本课程	英语	校本课程	数学

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	语文	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	数学	校本课程	数学	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	体育与健康	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	英语	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	体育与健康	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	语文			
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	校本课程	数学			
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	体育与健康	

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					