

上海市第五十四中学高一6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	信息技术	物理	英语	思想政治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学	数学	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语	体育与健康	地理	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	语文	物理	数学	艺术
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	历史	校本课程	思想政治	体育与健康	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	语文	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	语文	英语	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	信息技术	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	信息技术	物理	英语	思想政治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学	数学	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语	体育与健康	地理	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	语文	物理	数学	艺术

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	历史	校本课程	思想政治	体育与健康	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	语文	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	语文	英语	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	信息技术	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	信息技术	物理	英语	思想政治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学	数学	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语	体育与健康	地理	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	语文	物理	数学	艺术
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	历史	校本课程	思想政治	体育与健康	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	语文	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	语文	英语	物理

课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	信息技术	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	信息技术	物理	英语	思想政治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学	数学	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语	体育与健康	地理	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	语文	物理	数学	艺术
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	历史	校本课程	思想政治	体育与健康	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	语文	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	语文	英语	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	信息技术	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	信息技术	物理	英语	思想政治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学	数学	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语	体育与健康	地理	英语

课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	语文	物理	数学	艺术
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	历史	校本课程	思想政治	体育与健康	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	语文	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	语文	英语	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	信息技术	英语	

### 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	高一学军			
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	信息技术	物理	英语	思想政治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学	数学	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语	体育与健康	地理	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	语文	物理	数学	艺术
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	历史	校本课程	思想政治	体育与健康	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	语文	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	语文	英语	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	信息技术	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	信息技术	期中能力诊断			语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康				历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学				英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治				艺术

		治	
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	历史	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	生物学	物理
课间	15:10-15:20		
第八节	15:20-16:00	数学	

### 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	信息技术	物理	英语	思想政治	劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学	数学	语文	
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语	体育与健康	地理	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	语文	物理	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	历史	校本课程	思想政治	体育与健康	
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	语文	体育活动	
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	语文	英语	

课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	信息技术	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		英语	思想政治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30			数学	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40			体育与健康	地理	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30			物理	数学	艺术
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			思想政治	体育与健康	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20			语文	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10			语文	英语	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00			信息技术	英语	

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	信息技术	物理	英语	思想政治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学	数学	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语	体育与	地理	英语

				健康		
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	语文	物理	数学	艺术
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	历史	校本课程	思想政治	体育与健康	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	语文	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	语文	英语	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	信息技术	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	信息技术	物理	英语	思想政治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学	数学	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语	体育与健康	地理	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	语文	物理	数学	艺术
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	历史	校本课程	思想政治	体育与健康	数学

课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	语文	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	语文	英语	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	信息技术	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	信息技术	物理	英语	思想政治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学	数学	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语	体育与健康	地理	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	语文	物理	数学	艺术
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	历史	校本课程	思想政治	体育与健康	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	语文	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	语文	英语	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	信息技术	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	信息技术	物理	英语	思想政治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学	数学	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语	体育与健康	地理	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	语文	物理	数学	艺术
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	历史	校本课程	思想政治	体育与健康	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	语文	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	语文	英语	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	信息技术	英语	

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	信息技术	物理	通用技术		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	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	历史	校本课程	
课间	13:30-13:40			
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	

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	信息技术	期末能力诊断			端午节放假
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	化学				
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治				
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	历史				
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	生物学				
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学				

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	信息技术	物理	英语	思想政治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学	数学	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语	体育与健康	地理	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	语文	物理	数学	艺术
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	历史	校本课程	思想政治	体育与健康	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	语文	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	语文	英语	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	信息技术	英语	

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	信息技术	物理	英语	思想政治	语文
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	化学	数学	语文	历史
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	英语	体育与健康	地理	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	思想政治	语文	物理	数学	艺术

		治				
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	历史	校本课程	思想政治	体育与健康	数学
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	语文	校本课程	语文	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	生物学	数学	语文	英语	物理
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	数学	体育与健康	信息技术	英语	