

上海市第五十四中学高一5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	地理	思想政治	数学	数学	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	历史	物理	数学	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术	语文	体育与健康	语文	历史
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	语文	英语	物理	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	校本课程	语文	体育与健康	体育与健康
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	艺术	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	思想政治	数学	思想政治	生物学	化学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	英语	英语	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	地理	思想政治	数学	数学	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	历史	物理	数学	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术	语文	体育与健康	语文	历史
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	语文	英语	物理	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	校本课程	语文	体育与健康	体育与健康
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	艺术	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	思想政治	数学	思想政治	生物学	化学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	英语	英语	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	地理	思想政治	数学	数学	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	历史	物理	数学	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术	语文	体育与健康	语文	历史
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	语文	英语	物理	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	校本课程	语文	体育与健康	体育与健康
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理	校本课程	艺术	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	思想政治	数学	思想政治	生物学	化学

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

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

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

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

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

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

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	地理	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	信息技术				
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学				
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				
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	物理				
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	思想政治				
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	英语				

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