

上海市第五十四中学高一4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	体育与健康	历史	生物学	英语	思想政治
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	地理	语文	数学	英语	物理
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术	物理	英语	语文	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	物理	数学	历史	语文	英语
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	数学	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	英语	校本课程	信息技术	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	化学	思想政治	数学	体育与健康
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	思想政治	体育与健康	艺术	化学	

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

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

第八节	15:20-16:00	思想政治	体育与健康	艺术	化学	
-----	-------------	------	-------	----	----	--

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

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

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	数学	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	英语	校本课程	信息技术	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	化学	思想政治	数学	体育与健康
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	思想政治	体育与健康	艺术	化学	

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

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

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

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

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

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	数学	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	英语	校本课程	信息技术	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	化学	思想政治	数学	体育与健康
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	思想政治	体育与健康	艺术	化学	

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

				治		健康
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	思想政治	体育与健康	艺术	化学	

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

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

第三节	10:00-10:40	信息技术	物理	英语	语文	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	物理	数学	历史	语文	英语
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	数学	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	英语	校本课程	信息技术	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	化学	思想政治	数学	体育与健康
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	思想政治	体育与健康	艺术	化学	

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	体育与健康	历史	通用技术		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	地理	语文			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	信息技术	物理			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	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	数学	校本课程			
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	英语	校本课程	
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10	语文	化学	
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	思想政治	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	体育与健康	期末能力诊断			端午节放假
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	地理				
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	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	数学				
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	英语				
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	语文				
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	思想政治				

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	体育与健康	历史	生物学	英语	思想政治
课间	8:40-8:50					

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

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