

上海市第五十四中学高一 3 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	化学	思想政治	语文	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	化学	语文	生物学	物理	体育与健康
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	历史	数学	数学	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	信息技术	英语	数学	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	地理	校本课程	语文	体育与健康	物理
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	英语	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	历史	数学	信息技术	英语	思想政治
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	思想政治	体育与健康	艺术	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	体育与健康	化学	思想政治	语文	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	化学	语文	生物学	物理	体育与健康
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	历史	数学	数学	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	信息技术	英语	数学	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	地理	校本课程	语文	体育与健康	物理
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	英语	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	历史	数学	信息技术	英语	思想政治
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	思想政治	体育与健康	艺术	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	体育与健康	化学	思想政治	语文	英语
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	化学	语文	生物学	物理	体育与健康
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	语文	历史	数学	数学	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	信息技术	英语	数学	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	地理	校本课程	语文	体育与健康	物理
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	英语	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	历史	数学	信息技术	英语	思想政治

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

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

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

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

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

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