

上海市第五十四中学高一2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	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	语文	英语	物理	信息技术
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	语文	数学	英语	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	地理	数学	体育与健康	思想政治	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	校本课程	生物学	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	历史	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	体育与健康	语文	数学	体育与健康
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	思想政治	思想政治	物理	数学	

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

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

课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	思想政治	思想政治	物理	数学	

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

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	信息技术	物理	英语	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	语文	英语	物理	信息技术
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	语文	数学	英语	英语

课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	地理	数学	体育与健康	思想政治	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	校本课程	生物学	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	历史	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	体育与健康	语文	数学	体育与健康
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	思想政治	思想政治	物理	数学	

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

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

			健康			
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	思想政治	思想政治	物理	数学	

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

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	信息技术	物理	英语	语文	数学
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	语文	英语	物理	信息技术
大课间	9:30-10:00					

第三节	10:00-10:40	化学	语文	数学	英语	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	地理	数学	体育与健康	思想政治	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	校本课程	生物学	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	历史	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	体育与健康	语文	数学	体育与健康
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	思想政治	思想政治	物理	数学	

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

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

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

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	信息技术	物理	通用技术		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	语文			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	化学	语文			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	地理	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	语文	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	体育与健康	
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	思想政治	思想政治	

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

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