

上海市第五十四中学高一 1 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	化学	语文	数学	语文	思想政治
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	地理	化学	英语	数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	英语	英语	物理
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	物理	体育与健康	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	生物学	校本课程	信息技术	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	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	语文	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	历史	数学	历史	思想政治	

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

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

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

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

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

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	化学	期中能力诊断			思想政治
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术				数学
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学				物理
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术				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	生物学		语文
课间	13:30-13:40			
第六节	13:40-14:20	思想政治		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	历史		

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

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

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

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

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

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

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	化学	语文	数学	语文	思想政治
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	地理	化学	英语	数学
大课间	9:30-10:00					

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

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	化学	语文	通用技术		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	地理			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	信息技术	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	生物学	校本课程			
课间	13:30-13:40					

第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	
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	历史	数学	

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	化学	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	数学				
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	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	生物学				
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治				
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	历史				

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	化学	语文	数学	语文	思想政治
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	艺术	地理	化学	英语	数学

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

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

课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	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	语文	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	历史	数学	历史	思想政治	