

2025学年第一学期高一班级课表（第1周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第2周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第3周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第4周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第5周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第6周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第7周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第8周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第9周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	社		物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30			数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20			体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	会		英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05			自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	考		语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40			自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	察		艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40			思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第10周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第11周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			语文
第二节 8:50-9:30	地理				英语
第三节 9:40-10:20	语文				体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	中			体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语				校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	考			通用技术
第七节 14:00-14:40	化学				心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	试			班会
第九节 16:00-16:40	历史				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第12周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第13周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第14周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第15周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第16周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第17周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第18周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第19周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第20周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	物理	地理/生物学	语文
第二节 8:50-9:30	地理	自习	数学	自习	英语
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	英语	化学	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	信息技术	自习	历史	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	生物学	语文	校本课程	通用技术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	信息技术	心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	艺术	数学	班会
第九节 16:00-16:40	历史		思想政治	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第21周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			语文
第二节 8:50-9:30	地理				英语
第三节 9:40-10:20	语文				体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	末			体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语				校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	思想政治	考			通用技术
第七节 14:00-14:40	化学				心理
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	试			班会
第九节 16:00-16:40	历史				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第22周）

班级	高一	<1>	班主任	孙智豪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第1周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第2周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第3周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第4周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第5周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第6周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第7周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第8周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第9周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	社		数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30			物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20			英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	会		体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05			自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	考		语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40			自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	察		地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40			信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第10周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第11周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	期			英语
第二节 8:50-9:30	数学				校本课程
第三节 9:40-10:20	语文				体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	中			体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史				语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	考			历史
第七节 14:00-14:40	物理				思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	试			班会
第九节 16:00-16:40	地理				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第12周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第13周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第14周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第15周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第16周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第17周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第18周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第19周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第20周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	艺术	数学	通用技术	英语
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	物理	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	数学	英语	化学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	体育	语文	体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史	自习	自习	心理	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	思想政治	语文	信息技术	历史
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	自习	校本课程	思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	地理/生物学	数学	班会
第九节 16:00-16:40	地理		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第21周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	期			英语
第二节 8:50-9:30	数学				校本课程
第三节 9:40-10:20	语文				体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	末			体育与健康
第五节 11:25-12:05	历史				语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	考			历史
第七节 14:00-14:40	物理				思想政治
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	试			班会
第九节 16:00-16:40	地理				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第22周）

班级	高一	<2>	班主任	吴安琪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第1周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第2周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第3周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第4周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第5周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第6周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第7周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第8周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第9周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	社		英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30			数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20			自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	会		信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05			物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	考		地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40			体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	察		语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40			自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第10周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第11周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	期			艺术
第二节 8:50-9:30	英语				语文
第三节 9:40-10:20	数学				校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	中			英语
第五节 11:25-12:05	思想政治				心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	考			体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术				体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	试			班会
第九节 16:00-16:40	地理				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第12周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第13周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第14周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第15周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第16周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第17周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第18周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第19周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第20周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	英语	英语	历史	艺术
第二节 8:50-9:30	英语	自习	数学	语文	语文
第三节 9:40-10:20	数学	数学	自习	自习	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	信息技术	思想政治	英语
第五节 11:25-12:05	思想政治	生物学	物理	化学	心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	历史	地理/生物学	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术	体育与健康	体育	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	地理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第21周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	期			艺术
第二节 8:50-9:30	英语				语文
第三节 9:40-10:20	数学				校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	末			英语
第五节 11:25-12:05	思想政治				心理
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	考			体育与健康
第七节 14:00-14:40	通用技术				体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	试			班会
第九节 16:00-16:40	地理				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第22周）

班级	高一	<3>	班主任	王文婧	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第1周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第2周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第3周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第4周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第5周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第6周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第7周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第8周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第9周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	社		化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30			英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20			数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	会		自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05			艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	考		语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40			自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	察		体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40			地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第10周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第11周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	期			心理
第二节 8:50-9:30	英语				英语
第三节 9:40-10:20	数学				校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	中			语文
第五节 11:25-12:05	信息技术				思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	考			体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理				体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	试			班会
第九节 16:00-16:40	历史				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第12周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第13周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第14周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第15周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第16周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第17周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第18周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第19周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第20周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	数学	化学	历史	心理
第二节 8:50-9:30	英语	思想政治	英语	自习	英语
第三节 9:40-10:20	数学	校本课程	数学	语文	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	物理	语文
第五节 11:25-12:05	信息技术	自习	艺术	信息技术	思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	生物学	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	体育	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	历史		地理/生物学	通用技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第21周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	语文	期			心理
第二节 8:50-9:30	英语				英语
第三节 9:40-10:20	数学				校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	末			语文
第五节 11:25-12:05	信息技术				思想政治
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	考			体育与健康
第七节 14:00-14:40	地理				体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	试			班会
第九节 16:00-16:40	历史				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第22周）

班级	高一	<4>	班主任	陈禹池	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第1周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第2周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第3周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第4周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第5周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第6周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第7周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第8周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第9周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	社		英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30			化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20			自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	会		体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05			数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	考		信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40			思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	察		语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40			自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第10周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第11周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			语文
第二节 8:50-9:30	语文				校本课程
第三节 9:40-10:20	英语				体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	中			体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理				英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	考			信息技术
第七节 14:00-14:40	物理				历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	试			班会
第九节 16:00-16:40	生物学				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第12周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第13周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第14周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第15周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第16周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第17周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第18周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第19周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第20周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	英语	物理	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	化学	语文	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	校本课程	自习	地理/生物学	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	数学	体育	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理	历史	数学	通用技术	英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	心理	信息技术	校本课程	信息技术
第七节 14:00-14:40	物理	体育与健康	思想政治	艺术	历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第21周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			语文
第二节 8:50-9:30	语文				校本课程
第三节 9:40-10:20	英语				体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	末			体育与健康
第五节 11:25-12:05	地理				英语
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	考			信息技术
第七节 14:00-14:40	物理				历史
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	试			班会
第九节 16:00-16:40	生物学				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第22周）

班级	高一	<5>	班主任	俞杭伶	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第1周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第2周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第3周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第4周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第5周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第6周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第7周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第8周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第9周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	社		物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30			英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20			自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	会		数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05			心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	考		体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40			历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	察		语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40			自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第10周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第11周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	期			语文
第二节 8:50-9:30	语文				地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学				校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	中			英语
第五节 11:25-12:05	历史				通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	考			体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治				体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	试			班会
第九节 16:00-16:40	物理				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第12周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第13周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第14周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第15周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第16周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第17周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第18周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第19周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第20周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	英语	物理	语文	语文
第二节 8:50-9:30	语文	自习	英语	自习	地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学	地理	自习	化学	校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	数学	艺术	英语
第五节 11:25-12:05	历史	数学	心理	思想政治	通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	信息技术	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	历史	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	校本课程 （长课时）	语文	校本课程	班会
第九节 16:00-16:40	物理		自习	信息技术	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第21周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	英语	期			语文
第二节 8:50-9:30	语文				地理/生物学
第三节 9:40-10:20	数学				校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	末			英语
第五节 11:25-12:05	历史				通用技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	化学	考			体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治				体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	生物学	试			班会
第九节 16:00-16:40	物理				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第22周）

班级	高一	<6>	班主任	陈琦	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第1周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第2周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第3周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第4周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第5周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第6周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第7周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第8周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第9周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	社		思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30			自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20			数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	会		英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05			化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	考		信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40			体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	察		语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40			自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第10周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第11周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			英语
第二节 8:50-9:30	语文				语文
第三节 9:40-10:20	心理				体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	中			体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语				校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	考			艺术
第七节 14:00-14:40	化学				信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	试			班会
第九节 16:00-16:40	思想政治				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第12周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第13周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第14周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第15周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第16周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第17周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第18周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第19周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第20周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	思想政治	物理	英语
第二节 8:50-9:30	语文	自习	自习	语文	语文
第三节 9:40-10:20	心理	数学	数学	历史	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	校本课程	英语	自习	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	地理	化学	地理/生物学	校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	历史	信息技术	通用技术	艺术
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	体育	校本课程	信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		自习	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第21周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			英语
第二节 8:50-9:30	语文				语文
第三节 9:40-10:20	心理				体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	末			体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语				校本课程
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	生物学	考			艺术
第七节 14:00-14:40	化学				信息技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	试			班会
第九节 16:00-16:40	思想政治				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第22周）

班级	高一	<7>	班主任	蔡文意	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第1周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第2周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第3周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第4周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第5周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第6周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第7周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第8周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第9周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	社		信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30			英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20			物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	会		自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05			数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	考		体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40			地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	察		语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40			自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第10周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第11周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			语文
第二节 8:50-9:30	语文				校本课程
第三节 9:40-10:20	英语				英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	中			思想政治
第五节 11:25-12:05	心理				信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	考			体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治				体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	试			班会
第九节 16:00-16:40	化学				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第12周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第13周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第14周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第15周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第16周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第17周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第18周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第19周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第20周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	历史	信息技术	化学	语文
第二节 8:50-9:30	语文	校本课程	英语	历史	校本课程
第三节 9:40-10:20	英语	数学	物理	艺术	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	语文	思想政治
第五节 11:25-12:05	心理	自习	数学	自习	信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	生物学	体育	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治	体育与健康	地理/生物学	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程 （长课时）	语文	通用技术	班会
第九节 16:00-16:40	化学		自习	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第21周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			语文
第二节 8:50-9:30	语文				校本课程
第三节 9:40-10:20	英语				英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	末			思想政治
第五节 11:25-12:05	心理				信息技术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	地理	考			体育与健康
第七节 14:00-14:40	思想政治				体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	物理	试			班会
第九节 16:00-16:40	化学				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第22周）

班级	高一	<8>	班主任	李振昕	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第1周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第2周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第3周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第4周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第5周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第6周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第7周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第8周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第9周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	社		物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30			英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20			数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	会		自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05			思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	考		语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40			自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	察		体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40			通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第10周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第11周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语				校本课程
第三节 9:40-10:20	语文				英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	中			语文
第五节 11:25-12:05	历史				艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	考			体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学				体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	试			班会
第九节 16:00-16:40	生物学				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第12周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第13周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第14周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第15周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第16周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第17周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第18周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第19周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第20周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	地理	物理	历史	地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语	数学	英语	自习	校本课程
第三节 9:40-10:20	语文	校本课程	数学	化学	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	自习	心理	语文
第五节 11:25-12:05	历史	自习	思想政治	语文	艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	信息技术	语文	数学	体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学	体育与健康	自习	自习	体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程 （长课时）	体育	信息技术	班会
第九节 16:00-16:40	生物学		通用技术	校本课程	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第21周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			地理/生物学
第二节 8:50-9:30	英语				校本课程
第三节 9:40-10:20	语文				英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	末			语文
第五节 11:25-12:05	历史				艺术
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	考			体育与健康
第七节 14:00-14:40	化学				体育与健康
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	思想政治	试			班会
第九节 16:00-16:40	生物学				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第22周）

班级	高一	<9>	班主任	陆建梅	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第1周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第2周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第3周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第4周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第5周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第6周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第7周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第8周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第9周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	社		化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30			数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20			体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	会		英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05			自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	考		语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40			自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	察		心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40			信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第10周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第11周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	期			校本课程
第二节 8:50-9:30	数学				英语
第三节 9:40-10:20	语文				体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	中			体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语				语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	考			思想政治
第七节 14:00-14:40	历史				通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	试			班会
第九节 16:00-16:40	思想政治				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第12周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第13周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第14周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第15周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第16周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第17周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第18周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第19周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第20周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	生物学	化学	物理	校本课程
第二节 8:50-9:30	数学	校本课程	数学	地理/生物学	英语
第三节 9:40-10:20	语文	数学	体育	语文	体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	英语	英语	历史	体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语	自习	自习	自习	语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	艺术	语文	信息技术	思想政治
第七节 14:00-14:40	历史	体育与健康	自习	校本课程	通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	校本课程 （长课时）	心理	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治		信息技术	自习	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第21周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	地理	期			校本课程
第二节 8:50-9:30	数学				英语
第三节 9:40-10:20	语文				体育与健康
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康	末			体育与健康
第五节 11:25-12:05	英语				语文
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	物理	考			思想政治
第七节 14:00-14:40	历史				通用技术
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	化学	试			班会
第九节 16:00-16:40	思想政治				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高一班级课表（第22周）

班级	高一	<10>	班主任	李雪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准