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	艺术	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	思想政治	自习				

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	艺术	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	家			
	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	艺术	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	思想政治	自习				

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	艺术	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	家			
	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	艺术	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	思想政治	自习				

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	艺术	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	艺术	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	思想政治	自习					

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	艺术	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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			物理	地理/生物学	语文				
第二节 8:50-9:30	剂	±	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	,	,		化学	体育与健康				
第五节 11:25-12:05	7	출	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		5	自习	信息技术	心理				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50				数学	班会				
第九节 16:00-16:40	2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	思想政治	自习					

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	艺术	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	冒豪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学		语文					
第二节 8:50-9:30	地理		期					
第三节 9:40-10:20	语文							
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康		体育与健康					
第五节 11:25-12:05	英语		中					
		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		写		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		II					

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	艺术	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	艺术	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	思想政治	自习				

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	艺术	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	艺术	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	思想政治	自习				

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	艺术	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	艺术	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	思想政治	自习				

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			
		に课间(含眼	保健操)					
第八节 15:10-15:50	物理	校本课程	艺术	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	艺术	数学	班会		
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	思想政治	自习			

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	艺术	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	冒豪		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学				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		体育与健康				
第五节 11:25-12:05	英语		末	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		石		心理		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	物理		4-4		班会		
第九节 16:00-16:40	历史		试				

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 第二节			10.				
8:50-9:30		校					
第三节							
9:40-10:20							
	眼保健操						
第四节							
10:35-11:15			本				
第五节		本					
11:25-12:05							
		午餐午	休				
第六节							
13:10-13:50			课				
第七节 14:00-14:40							
14.00 14.40	<u> </u>		1 /m k+ l= \				
	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	地理/生物学	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	信息技术	自习					

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	地理/生物学	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	地理/生物学	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	信息技术	自习				

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	地理/生物学	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	地理/生物学	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	信息技术	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第6周)

班级	髙一	<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	地理/生物学	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	地理/生物学	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	信息技术	自习				

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	地理/生物学	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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			数学	通用技术	英语			
第二节 8:50-9:30	齐	±	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	,	_	体育	语文	体育与健康			
第五节 11:25-12:05	7	<u></u>	自习	心理	语文			
		午餐午	-休					
第六节 13:10-13:50	_=	l⊻.	语文	信息技术	历史			
第七节 14:00-14:40		考		校本课程	思想政治			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50			地理/生物学	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	信息技术	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第10周)

班级	髙一	<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	地理/生物学	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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		英语					
第二节 8:50-9:30	数学		期	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					
第五节 11:25-12:05	历史							
		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		与		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		IA,					

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	地理/生物学	数学	班会		
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	地理/生物学	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	信息技术	自习				

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	地理/生物学	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	地理/生物学	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	信息技术	自习					

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	地理/生物学	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	地理/生物学	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	信息技术	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第18周)

班级	髙一	<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	地理/生物学	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	地理/生物学	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	信息技术	自习					

2025学年第一学期高一班级课表(第20周)

班级	髙一	<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	地理/生物学	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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		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		体育与健康					
第五节 11:25-12:05	历史		末					
		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		写		思想政治			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	化学)_P		班会			
第九节 16:00-16:40	地理		试					

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 第二节 8:50-9:30 第三节			校			
9:40-10:20			呆健操			
		眼保健	操			
第四节 10:35-11:15 第五节 11:25-12:05		本				
		午餐午	· 休			
第六节 13:10-13:50 第七节 14:00-14:40			课			
		大课间 (含眼	保健操)			
第八节 15:10-15:50 第九节 16:00-16:40			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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	自习	信息技术				

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	语文	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	自习	信息技术				

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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	⟨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	语文	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	自习	信息技术					

2025学年第一学期高一班级课表(第6周)

班级	髙一	⟨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	语文	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	语文	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	自习	信息技术					

2025学年第一学期高一班级课表(第8周)

班级	髙一	⟨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	语文	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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			英语	历史	艺术				
第二节 8:50-9:30	齐	±	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			信息技术	思想政治	英语				
第五节 11:25-12:05	Ź	출	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		5	体育	自习	体育与健康				
大课间(含眼保健操)									
第八节 15:10-15:50	75		语文	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	自习	信息技术					

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	语文	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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		艺术			
第二节 8:50-9:30	英语		期		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		н		英语	
第五节 11:25-12:05	思想政治		中			
		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		与		体育与健康	
		に课间 (含ま				
第八节 15:10-15:50	化学		试		班会	
第九节 16:00-16:40	地理		TA,			

2025学年第一学期高一班级课表(第12周)

班级	髙一	⟨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	语文	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	自习	信息技术				

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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	自习	信息技术				

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	语文	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	自习	信息技术				

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	语文	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	自习	信息技术				

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	语文	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	地理	(长课 时)	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		艺术						
第二节 8:50-9:30	英语		期		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		英语						
第五节 11:25-12:05	思想政治		末						
		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		写		体育与健康				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	化学		1-1		班会				
第九节 16:00-16:40	地理		试						

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 第二节			松				
8:50-9:30		校					
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		本					
		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 第九节			程				
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	体育	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	地理/生物学	通用技术					

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	体育	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	体育	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	地理/生物学	通用技术					

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	体育	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	体育	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	地理/生物学	通用技术				

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	体育	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	体育	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	地理/生物学	通用技术				

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	体育	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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			化学	历史	心理			
第二节 8:50-9:30	齐	±	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	,	_	自习	物理	语文			
第五节 11:25-12:05	Ź	출	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	/	5	自习	自习	体育与健康			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50			体育	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	地理/生物学	通用技术				

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	体育	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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							
第二节 8:50-9:30	英语		期		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							
第五节 11:25-12:05	信息技术		中	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		写		体育与健康			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	物理)_P		班会			
第九节 16:00-16:40	历史		试					

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	体育	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	体育	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	地理/生物学	通用技术				

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	体育	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	体育	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	地理/生物学	通用技术					

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	体育	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	体育	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	地理/生物学	通用技术				

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	体育	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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	体育	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	地理/生物学	通用技术				

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	体育	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	历史	(长课 时)	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				心理		
第二节 8:50-9:30	英语		英语				
第三节 9:40-10:20	数学						
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	体育与健康		语文				
第五节 11:25-12:05	信息技术		末				
		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		写		体育与健康		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	物理		1-1		班会		
第九节 16:00-16:40	历史		试				

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 第二节			.در				
8:50-9:30			校				
第三节							
9:40-10:20							
		眼保健	操				
第四节							
10:35-11:15			本				
第五节			. 1				
11:25-12:05							
		午餐午	·休 				
第六节							
13:10-13:50			课				
第七节 14:00-14:40							
11.00 11.10		 大课间(含眼	(促健堀)				
Auto at 11:			(小姓)术/				
第八节							
<u>15:10-15:50</u> 第九节			程				
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	俞枋	ī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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	自习	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第2周)

班级	高一	<5>	班主任	俞材					
	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	语文	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	俞枋	ī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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	自习	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第4周)

班级	高一	<5>	班主任	俞材	i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	语文	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	俞枋	ī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	语文	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	自习	自习					

2025学年第一学期高一班级课表(第6周)

班级	高一	<5>	班主任	俞材				
	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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	俞枋	ī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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	自习	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第8周)

班级	高一	<5>	班主任	俞材					
	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	语文	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	俞枋	ī伶			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40			英语	物理	语文			
第二节 8:50-9:30	齐	±	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	建操					
第四节 10:35-11:15	2	<u> </u>	体育	自习	体育与健康			
第五节 11:25-12:05	7	<u></u>	数学	通用技术	英语			
		午餐午	-休					
第六节 13:10-13:50	_=	<u> </u>	信息技术	校本课程	信息技术			
第七节 14:00-14:40		5	思想政治	艺术	历史			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50			语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	自习	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第10周)

班级	高一	<5>	班主任	俞材	i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
		に课间(含眼	保健操)		
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	俞材	i伶	
	周一	周二	周三	周四	周五	
第一节 8:00-8:40	数学				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			
第五节 11:25-12:05	地理					
		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		有		历史	
		に课间(含ま	保健操)			
第八节 15:10-15:50	思想政治		4-2		班会	
第九节 16:00-16:40	生物学		试			

2025学年第一学期高一班级课表(第12周)

班级	高一	<5>	班主任	俞材	i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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	俞枋	ī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	语文	数学	班会		
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	自习	自习			

2025学年第一学期高一班级课表(第14周)

班级	高一	<5>	班主任	俞材	ī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
		に课间(含眼	保健操)		
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	俞材	ī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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课时)	自习	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第16周)

班级	高一	<5>	班主任	俞材	i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
		に课间(含眼	保健操)		
第八节 15:10-15:50	思想政治	校本课程	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	俞枋	ī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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	自习	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第18周)

班级	高一	<5>	班主任	俞材	ቪ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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	俞枋	ī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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	自习	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第20周)

班级	高一	<5>	班主任	俞材	i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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	俞杉	ì伶		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学				语文		
第二节 8:50-9:30	语文		期		校本课程		
第三节 9:40-10:20	英语				体育与健康		
		眼保健	建操				
第四节 10:35-11:15	体育与健康		体育与健康				
第五节 11:25-12:05	地理		末	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		与		历史		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	思想政治		班会				
第九节 16:00-16:40	生物学		试				

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 第二节							
8:50-9:30			校				
第三节							
9:40-10:20							
		眼保健	操				
第四节							
10:35-11:15			本				
第五节			71				
11:25-12:05							
		午餐午	·休				
第六节							
13:10-13:50			课				
第七节 14:00-14:40							
11.00 11.40		3用個 / 本町	1 /口 /本4見 \				
	大课间(含眼保健操)						
第八节							
15:10-15:50			程				
第九节 16:00-16:40							
10:00-10:40							

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	ļ	练琦		
	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	语文	校本课程	班会		
第九节 16:00-16:40	物理	(长课时)	自习	信息技术			

2025学年第一学期高一班级课表(第2周)

班级	高一	<6>	班主任	ļ	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	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	į	练琦		
	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	语文	校本课程	班会		
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	自习	信息技术			

2025学年第一学期高一班级课表(第4周)

班级	高一	<6>	班主任	į	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	语文	校本课程	班会		
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	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	ļ	练琦		
	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	语文	校本课程	班会		
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	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	ļ	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	自习	信息技术				

2025学年第一学期高一班级课表(第7周)

班级	高一	<6>	班主任	ļ	练琦		
	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	语文	校本课程	班会		
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	自习	信息技术			

2025学年第一学期高一班级课表(第8周)

班级	高一	<6>	班主任	ļ	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	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	į	练琦				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40			物理	语文	语文				
第二节 8:50-9:30	齐	±	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				艺术	英语				
第五节 11:25-12:05	Ź	축	心理	思想政治	通用技术				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	_	号	体育	数学	体育与健康				
第七节 14:00-14:40	/	5	历史	自习	体育与健康				
大课间(含眼保健操)									
第八节 15:10-15:50				校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	2	菜	自习	信息技术					

2025学年第一学期高一班级课表(第10周)

T-				ı			
班级	高一	<6>	班主任	ļ	练琦		
	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	语文	校本课程	班会		
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	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		练琦			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	英语				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		and the last					
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	体育与健康		英语					
第五节 11:25-12:05	历史		中					
		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		与		体育与健康			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	生物学		2-4		班会			
第九节 16:00-16:40	物理		试					

2025学年第一学期高一班级课表(第12周)

班级	高一	<6>	班主任	ļ	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	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	直	<6>	班主任	į	练琦			
	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	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	ļ	练琦			
	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	自习	信息技术				

2025学年第一学期高一班级课表(第15周)

班级	高一	<6>	班主任	ļ.	练琦				
	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	语文	校本课程	班会				
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	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	ļ	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	自习	信息技术				

2025学年第一学期高一班级课表(第17周)

班级	高一	<6>	班主任	ļ	练琦			
	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	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	ļ	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	自习	信息技术				

2025学年第一学期高一班级课表(第19周)

班级	直	<6>	班主任	į	练琦			
	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	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	ļ	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	语文	校本课程	班会			
第九节 16:00-16:40	物理	(长课 时)	自习	信息技术				

2025学年第一学期高一班级课表(第21周)

班级	高一	<6>	班主任	Ì	东琦		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	英语				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		英语				
第五节 11:25-12:05	历史		末		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		与		体育与健康		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	生物学		2-12		班会		
第九节 16:00-16:40	物理		试				

2025学年第一学期高一班级课表(第22周)

班级	高一	<6>	班主任	j	陈琦
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节					
8:00-8:40 第二节			13		
8:50-9:30			校		
第三节					
9:40-10:20					
		眼保健	操		
第四节					
10:35-11:15			本		
第五节			. 1		
11:25-12:05					
		午餐午	休		
第六节					
13:10-13:50			课		
第七节 14:00-14:40					
11.00 11.10	· 大	课间(含眼	保健操)		
第八节					
15:10-15:50			程		
第九节			/1土		
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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课时)	自习	自习				

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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	自习	自习				

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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	自习	自习				

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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	自习	自习				

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	语文	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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			思想政治	物理	英语			
第二节 8:50-9:30	齐	土	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	2	Δ.	英语	自习	体育与健康			
第五节 11:25-12:05	Ź	축	化学	地理/生物学	校本课程			
		午餐午	-休					
第六节 13:10-13:50	_=		信息技术	通用技术	艺术			
第七节 14:00-14:40	/	5	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	75		语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	2	Ř	自习	自习				

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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	で意			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学		英语					
第二节 8:50-9:30	语文		期					
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		体育与健康					
第五节 11:25-12:05	英语		中	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		与		信息技术			
		二课间(含 睛	保健操)					
第八节 15:10-15:50	物理		1.		班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治		试					

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	语文	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	自习	自习				

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	语文	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	语文	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	自习	自习					

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	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	语文	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	自习	自习					

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	语文	数学	班会
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	自习	自习				

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	语文	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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		英语					
第二节 8:50-9:30	语文		期		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							
第五节 11:25-12:05	英语		末	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		石		信息技术			
	ナ	に课间 (含能	【保健操)					
第八节 15:10-15:50	物理		4-2		班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治		试					

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 第二节			بدر				
8:50-9:30		校					
第三节							
9:40-10:20							
		眼保健	建操				
第四节							
10:35-11:15			本				
第五节 11:25-12:05		本					
11.25 12.05		- #4 -					
		午餐午 ————	-1/K				
第六节							
13:10-13:50 第七节			课				
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	⟨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	语文	通用技术	班会			
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	自习	校本课程				

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	语文	通用技术	班会				
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	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	语文	通用技术	班会			
第九节 16:00-16:40	化学	(长课时)	自习	校本课程				

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	语文	通用技术	班会			
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	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	语文	通用技术	班会			
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	自习	校本课程				

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	语文	通用技术	班会			
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	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	语文	通用技术	班会			
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	自习	校本课程				

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	语文	通用技术	班会			
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	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			信息技术	化学	语文				
第二节 8:50-9:30	剂	±	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	2			语文	思想政治				
第五节 11:25-12:05	7	<u></u>	数学	自习	信息技术				
		午餐午	-休						
第六节 13:10-13:50	_=	号	体育	数学	体育与健康				
第七节 14:00-14:40		5	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		Ž.	语文	通用技术	班会				
第九节 16:00-16:40	2	₹ 	自习	校本课程					

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	语文	通用技术	班会				
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	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								
第二节 8:50-9:30	语文		期		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						
第五节 11:25-12:05	心理								
		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		与		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		II.						

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	语文	通用技术	班会			
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	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	语文	通用技术	班会			
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	自习	校本课程				

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	语文	通用技术	班会			
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	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	语文	通用技术	班会		
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	自习	校本课程			

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	语文	通用技术	班会			
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	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	语文	通用技术	班会		
第九节 16:00-16:40	化学	(长课时)	自习	校本课程			

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	语文	通用技术	班会		
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	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	语文	通用技术	班会		
第九节 16:00-16:40	化学	(长课时)	自习	校本课程			

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	语文	通用技术	班会			
第九节 16:00-16:40	化学	(长课 时)	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				语文		
第二节 8:50-9:30	语文		校本课程				
第三节 9:40-10:20	英语						
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	体育与健康		末 -				
第五节 11:25-12:05	心理						
		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		与		体育与健康		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	物理)-P		班会		
第九节 16:00-16:40	化学		试				

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 第二节			1 六				
8:50-9:30		校					
第三节 9:40-10:20							
3.40 10.20		眼保健	+ 場				
		即 不 阅	第				
第四节							
10:35-11:15			木				
第五节		本					
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			7土				
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	i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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课时)	通用技术	校本课程				

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	i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	燥					
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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	i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	体育	信息技术	班会		
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课时)	通用技术	校本课程			

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	ì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	燥					
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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	i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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课时)	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	i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	燥					
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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	通用技术	校本课程				

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	i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	燥					
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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	i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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	通用技术	校本课程				

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	i建梅				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40			物理	历史	地理/生物学				
第二节 8:50-9:30	齐	±	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	,		自习	心理	语文				
第五节 11:25-12:05	Ź	출	思想政治	语文	艺术				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	_	łz.	语文	数学	体育与健康				
第七节 14:00-14:40		号	自习	自习	体育与健康				
大课间(含眼保健操)									
第八节 15:10-15:50	7	i ≠	体育	信息技术	班会				
第九节 16:00-16:40	2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	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	i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	燥					
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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	通用技术	校本课程				

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	達梅			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学				地理/生物学			
第二节 8:50-9:30	英语		期					
第三节 9:40-10:20	语文			英语				
		眼保健	燥					
第四节 10:35-11:15	体育与健康		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							
第七节 14:00-14:40	化学		考		体育与健康			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	思想政治		2-12		班会			
第九节 16:00-16:40	生物学		试					

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	ì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	燥					
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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	達梅		
	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	体育	信息技术	班会		
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课时)	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	i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	燥					
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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	通用技术	校本课程				

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	i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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课时)	通用技术	校本课程				

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	i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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	i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	体育	信息技术	班会				
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课时)	通用技术	校本课程					

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	燥						
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	体育	信息技术	班会				
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课时)	通用技术	校本课程				

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	体育	信息技术	班会			
第九节 16:00-16:40	生物学	(长课 时)	通用技术	校本课程				

2025学年第一学期高一班级课表(第20周)

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	阔	達梅			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学				地理/生物学			
第二节 8:50-9:30	英语		期		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		语文					
第五节 11:25-12:05	历史		末		艺术			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	物理		-₩.		体育与健康			
第七节 14:00-14:40	化学		考		体育与健康			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	思想政治) D			班会			
第九节 16:00-16:40	生物学		试					

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 第二节			44		
8:50-9:30			校		
第三节					
9:40-10:20					
		眼保健:	操		
第四节					
10:35-11:15			本		
第五节			7		
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			11五		
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	心理	数学	班会		
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	信息技术	自习			

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	心理	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	心理	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	信息技术	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第4周)

班级	髙一	<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	心理	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	心理	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	信息技术	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第6周)

班级	髙一	<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	心理	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	心理	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	信息技术	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第8周)

班级	髙一	<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	心理	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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			化学	物理	校本课程			
第二节 8:50-9:30	齐	±	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	,	_	英语	历史	体育与健康			
第五节 11:25-12:05	7	출	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		5	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		数学	班会			
第九节 16:00-16:40	2	₹ 	信息技术	自习				

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	心理	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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							
第二节 8:50-9:30	数学		期					
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		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		±z.		思想政治			
第七节 14:00-14:40	历史		考		通用技术			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	化学		4-4		班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治		试					

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	心理	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	心理	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	信息技术	自习				

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	心理	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	心理	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	时)	信息技术	自习					

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	心理	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	心理	数学	班会			
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	信息技术	自习				

2025学年第一学期高一班级课表(第18周)

班级	髙一	<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	心理	数学	班会				
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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	心理	数学	班会	
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	信息技术	自习		

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	心理	数学	班会	
第九节 16:00-16:40	思想政治	(长课 时)	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				校本课程	
第二节 8:50-9:30	数学		期			
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		不	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					

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	校					
8:00-8:40 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	11:25-12:05					
	午餐午休					
第六节						
13:10-13:50 第七节	课					
月14:00-14:40						
大课间(含眼保健操)						
第八节	程					
15:10-15:50						
第九节						
16:00-16:40						

备注: 如有调整,以实际情况为准