2025学年第一学期高三班级课表(第1周)

班级	高三	<1>	班主任	文	 逸 尘			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第2周)

班级	高三	<1>	班主任	文	1逸尘		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第3周)

班级	高三	<1>	班主任	文	 逸 尘			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第4周)

班级	高三	<1>	班主任	文	逸尘			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第5周)

班级	高三	<1>	班主任	文	 逸 尘			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第6周)

班级	高三	<1>	班主任	文	1逸尘		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第7周)

班级	高三	<1>	班主任	文	 逸 尘			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第8周)

班级	高三	<1>	班主任	文	逸尘		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第9周)

班级	高三	<1>	班主任	文	〕逸 尘			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第10周)

班级	高三	<1>	班主任	文	1逸尘		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第11周)

班级	高三	<1>	班主任	文	1逸尘			
	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	英语		期					
第三节 9:40-10:20	语文		操		英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班		中					
第五节 11:25-11:50	体育与健康		自习					
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50 第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班 等级性科目走 班		考		等级性科目走 班 等级性科目走 班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程		试		等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习		WV		体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第12周)

班级	高三	<1>	班主任	文	逸尘			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第13周)

班级	高三	<1>	班主任	文	 逸 尘			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第14周)

班级	高三	<1>	班主任	文	逸尘			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第15周)

班级	高三	<1>	班主任	文	 逸 尘			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第16周)

班级	高三	<1>	班主任	文	1逸尘			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第17周)

班级	高三	<1>	班主任	文	〕逸 尘		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第18周)

班级	高三	<1>	班主任	文	逸尘			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第19周)

班级	高三	<1>	班主任	文	〕逸 尘		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第20周)

班级	高三	<1>	班主任	文	 逸尘			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走 班	英语	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走 班	校本课程	校本课 程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走 班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班	数学	数学	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走 班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走 班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走 班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走 班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课 程	等级性科目走 班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第21周)

班级	高三	<1>	班主任	文	1逸尘				
	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	英语		校本课程						
第三节 9:40-10:20	语文			英语					
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走 班		数学						
第五节 11:25-11:50	体育与健康		末		自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50 第七节 14:00-14:40	等级性科目走班 等级性科目走班		考						
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程) D						
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第22周)

班级	高三	<1>	班主任	文	 逸尘		
	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	9:40-10:20 眼保健操						
第四节							
10:35-11:15			本				
第五节			7-				
11:25-11:50							
		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			114				
16:00-16:40							

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第1周)

班级	高三	<2>	班主任	:	程玲		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第2周)

班级	高三	<2>	班主任		程玲		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第3周)

班级	高三	<2>	班主任	:	程玲		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第4周)

班级	高三	<2>	班主任		程玲			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第5周)

班级	高三	<2>	班主任	:	程玲			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第6周)

班级	高三	<2>	班主任		程玲		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第7周)

班级	高三	<2>	班主任	:	程玲			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

班级	高三	<2>	班主任		程玲		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第8周)

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第9周)

班级	高三	<2>	班主任	:	程玲		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第10周)

班级	高三	<2>	班主任		程玲		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第11周)

班级	高三	<2>	班主任		程玲		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节8:00-8:40	数学				数学		
第二节 8:50-9:30	英语		自习				
第三节 9:40-10:20	语文		英语				
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		语文				
第五节 11:25-11:50	体育与健康		校本课程				
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程				等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第12周)

班级	高三	<2>	班主任		程玲			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第13周)

班级	高三	<2>	班主任	:	程玲			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第14周)

班级	高三	<2>	班主任		程玲		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第15周)

班级	高三	<2>	班主任	:	程玲				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第16周)

班级	高三	<2>	班主任		程玲		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第17周)

班级	高三	<2>	班主任	:	程玲			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第18周)

班级	高三	<2>	班主任		程玲		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第19周)

班级	高三	<2>	班主任	:	程玲			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第20周)

班级	高三	<2>	班主任		程玲		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第21周)

班级	高三	<2>	班主任		程玲			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学		数学					
第二节 8:50-9:30	英语		期		自习			
第三节 9:40-10:20	语文				英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		语文					
第五节 11:25-11:50	体育与健康		末					
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程		4-2		等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第22周)

班级	高三	<2>	班主任		程玲		
	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 第五节 11:25-11:50		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学年第一学期高三班级课表(第1周)

班级	高三	<3>	班主任	4			
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第2周)

班级	高三	<3>	班主任	约			
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第3周)

班级	高三	<3>	班主任	绉				
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第4周)

班级	高三	<3>	班主任	丝	罗 昳闻		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第5周)

班级	高三	<3>	班主任	绉				
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第6周)

班级	高三	<3>	班主任	劉				
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第7周)

班级	高三	<3>	班主任	绉				
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第8周)

班级	高三	<3>	班主任	丝	叉 昳闻		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第9周)

班级	高三	<3>	班主任	绉				
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第10周)

班级	高三	<3>	班主任	约			
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第11周)

班级	高三	<3>	班主任	<u> </u>				
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学				数学			
第二节 8:50-9:30	英语		自习					
第三节 9:40-10:20	语文		英语					
		眼保健	 操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		语文					
第五节 11:25-11:50	体育与健康		校本课程					
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程		4-2		等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第12周)

班级	高三	<3>	班主任	丝	叉 昳闻		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第13周)

班级	高三	<3>	班主任	绉	廖 昳闻			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第14周)

班级	高三	<3>	班主任	绉				
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第15周)

班级	高三	<3>	班主任	绉	罗 昳闻		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第16周)

班级	高三	<3>	班主任	绉			
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第17周)

班级	高三	<3>	班主任	绉	廖 昳闻			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第18周)

班级	高三	<3>	班主任	约			
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第19周)

班级	高三	<3>	班主任	绉	廖 昳闻			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第20周)

班级	高三	<3>	班主任	约			
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	语文	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	数学	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第21周)

班级	高三	<3>	班主任	4					
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学				数学				
第二节 8:50-9:30	英语		自习						
第三节 9:40-10:20	语文								
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		语文						
第五节 11:25-11:50	体育与健康		校本课程						
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		有		等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程		4-4		等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第22周)

班级	高三	<3>	班主任	约				
	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						
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15 第五节 11:25-11:50			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学年第一学期高三班级课表(第1周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	万 玮聪				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语				
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文				
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

班级	高三	<4>	班主任	Ż	万 玮聪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第2周)

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第3周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	万 玮聪				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语				
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文				
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

 <4>
 班主任

 方玮聪
 班级

 高三
 <4>

班级	高三	<4>	班主任	Ż	万 玮聪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第4周)

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第5周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	方玮聪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第6周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	 方玮聪		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语		
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文		
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第7周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	万 玮聪				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语				
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文				
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第8周)

班级	高三	<4>	班主任	カ	方玮聪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第9周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	万 玮聪				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语				
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文				
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第10周)

班级	高三	<4>	班主任	J.	万 玮聪				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语				
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文				
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第11周)

班级	高三	<4>	班主任	j	 方玮聪			
	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		语文					
第三节 9:40-10:20	英语		-		校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		中					
第五节 11:25-11:50	体育与健康		自习					
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		- 1 Z-		等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		考		等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程		4_1		等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第12周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	方玮聪				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语				
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文				
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第13周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	万 玮聪				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语				
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文				
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第14周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	方玮聪				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语				
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文				
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第15周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	方玮聪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第16周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	方玮聪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第17周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	万 玮聪				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语				
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文				
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第18周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	方玮聪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第19周)

班级	高三	<4>	班主任	才	万 玮聪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40								
第二节			校					
8:50-9:30 第三节								
9:40-10:20								
		眼保健	操					
第四节								
10:35-11:15 第五节			本					
第五月 11:25-11:50								
		午餐午	休					
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			4 11					
第九节 16:00-16:40			程					
10:00-10:40								

2025学年第一学期高三班级课表(第20周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	方玮聪				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	体育	英语				
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	校本课程	数学	语文				
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	校本课程	校本课程				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第21周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	方玮聪			
	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		语文					
第三节 9:40-10:20	英语							
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		数学					
第五节 11:25-11:50	体育与健康		末		自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程		<u>4-</u> £		等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第22周)

班级	高三	<4>	班主任	ブ	方 玮聪		
	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					
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15 第五节 11:25-11:50			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学年第一学期高三班级课表(第1周)

班级	高三	<5>	班主任	萝	ジ嘉昊		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第2周)

班级	高三	<5>	班主任	黄	 多 幕 昊			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第3周)

班级	高三	<5>	班主任	萝	ジ嘉昊		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第4周)

班级	高三	<5>	班主任	支	ジ嘉昊			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第5周)

班级	高三	<5>	班主任	萝	ジ嘉昊				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程				
		眼保健							
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第6周)

班级	高三	<5>	班主任	支	ジ嘉昊			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第7周)

班级	高三	<5>	班主任	萝	ジ嘉昊		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第8周)

班级	高三	<5>	班主任	支	ジ嘉昊			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第9周)

班级	高三	<5>	班主任	萝	ジ嘉昊		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第10周)

班级	高三	<5>	班主任	支	ジ嘉昊		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第11周)

班级	高三	<5>	班主任	支	 多嘉昊		
	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	英语		语文				
第三节 9:40-10:20	语文		校本课程				
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康		自习				
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程		4- £		等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第12周)

班级	高三	<5>	班主任	支	ジ嘉昊		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第13周)

班级	高三	<5>	班主任	萝	ジ嘉昊		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程		
		眼保健					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第14周)

班级	高三	<5>	班主任	支	ジ嘉昊			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第15周)

班级	高三	<5>	班主任	萝	ジ嘉昊		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程		
		眼保健					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第16周)

班级	高三	<5>	班主任	支	ジ嘉昊			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第17周)

班级	高三	<5>	班主任	支	ジ嘉 昊			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第18周)

班级	高三	<5>	班主任	支	ジ嘉昊			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第19周)

班级	高三	<5>	班主任	萝	ジ嘉昊		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程		
		眼保健					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第20周)

班级	高三	<5>	班主任	支	ジ嘉昊			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	数学	语文			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第21周)

班级	高三	<5>	班主任	支	ジ嘉昊			
	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	英语		期		语文			
第三节 9:40-10:20	语文			校本课程				
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班							
第五节 11:25-11:50	体育与健康		末		自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程		4- £		等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第22周)

班级	高三	<5>	班主任	支	ジ嘉昊		
	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 第五节 11:25-11:50		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学年第一学期高三班级课表(第1周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第2周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语				
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学				
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第3周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

班级	高三	<6>	班主任		周晓			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第4周)

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第5周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第6周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语				
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学				
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第7周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第8周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第9周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第10周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第11周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓				
	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		数学						
第三节 9:40-10:20	英语			自习					
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		语文						
第五节 11:25-11:50	体育与健康		中						
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程		4-4		等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第12周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第13周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第14周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第15周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第16周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第17周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第18周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第19周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第20周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	语文	等级性科目走班	体育	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	英语	等级性科目走班	数学	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第21周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	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		数学				
第三节 9:40-10:20	英语		自习				
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		语文				
第五节 11:25-11:50	体育与健康		末				
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程		4-2		等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第22周)

班级	高三	<6>	班主任		周晓		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40							
第二节			校				
8:50-9:30 第三节			12				
9:40-10:20							
		眼保健	操				
第四节							
10:35-11:15			本				
第五节 11:25-11:50							
		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							
<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学年第一学期高三班级课表(第1周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余 雯珺		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第2周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余雯珺			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第3周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余 雯珺		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第4周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余 雯珺			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第5周)

班级	高三	<7>	班主任	後	余雯珺			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第6周)

班级	高三	<7>	班主任	行	全要 理			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语			
		眼保健	 操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第7周)

班级	高三	<7>	班主任	後	余雯珺			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第8周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余雯珺			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第9周)

班级	高三	<7>	班主任	後	余雯珺			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第10周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余雯珺			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第11周)

班级	高三	<7>	班主任	往	余雯珺		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节8:00-8:40	数学				数学		
第二节 8:50-9:30	英语		期				
第三节 9:40-10:20	语文			英语			
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		语文				
第五节 11:25-11:50	体育与健康		校本课程				
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程				等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第12周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余雯珺			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第13周)

班级	高三	<7>	班主任	後	全要 理			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第14周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余雯珺			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第15周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余 雯珺		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第16周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余雯珺			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第17周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余 雯珺				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第18周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余雯珺			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第19周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余 雯珺				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第20周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余 雯珺				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	体育	数学				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	数学	语文	自习				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	体育	自习	英语				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	数学	语文				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	校本课程	校本课程				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第21周)

班级	高三	<7>	班主任	往	余雯珺			
	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	英语		期		自习			
第三节 9:40-10:20	语文				英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		语文					
第五节 11:25-11:50	体育与健康		校本课程					
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程		<u></u>		等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第22周)

班级	高三	<7>	班主任	谷	余雯珺		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40							
第二节			校				
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 11:25-11:50							
11.23 11.30		—————————————————————————————————————					
		午餐午 ————	7 本				
第六节							
13:10-13:50 第七节			课				
第つり 14:00-14:40							
11100 11110	大课间(含眼保健操)						
第八节							
15:10-15:50			程				
第九节			7-1-				
16:00-16:40							

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第1周)

班级	高三	<8>	班主任	募	秦正 晨			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第2周)

班级	高三	<8>	班主任	募	秦正 晨		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第3周)

班级	高三	<8>	班主任	素	秦正晨			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第4周)

班级	高三	<8>	班主任	素	秦正 晨		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第5周)

班级	高三	<8>	班主任	募	秦正 晨			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

班级	高三	<8>	班主任	素	秦正 晨				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第6周)

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第7周)

班级	高三	<8>	班主任	素	長正 晨			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第8周)

班级	高三	<8>	班主任	素	秦正 晨		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第9周)

班级	高三	<8>	班主任	素	長正 晨				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第10周)

班级	高三	<8>	班主任	素	秦正晨			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第11周)

班级	高三	<8>	班主任	孝	養正 晨				
	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	英语		校本课程						
第三节 9:40-10:20	语文		英语						
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		数学						
第五节 11:25-11:50	体育与健康		自习						
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		有		等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程		4-4		等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第12周)

班级	高三	<8>	班主任	募	秦正 晨			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第13周)

班级	高三	<8>	班主任	素	秦正晨			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第14周)

班级	高三	<8>	班主任	素	秦正晨			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第15周)

班级	高三	<8>	班主任	素	長正 晨				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第16周)

班级	高三	<8>	班主任	素	秦正晨			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第17周)

班级	高三	<8>	班主任	素	長正 晨				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第18周)

班级	高三	<8>	班主任	素	秦正晨			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第19周)

班级	高三	<8>	班主任	素	長正 晨				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第20周)

班级	高三	<8>	班主任	素	秦正 晨				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	语文	数学	语文				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	体育	校本课程	校本课程				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	英语	语文	数学				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	体育	校本课程	自习	自习				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第21周)

班级	高三	<8>	班主任	募	 長正			
	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	英语		校本课程					
第三节 9:40-10:20	语文		英语					
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		数学					
第五节 11:25-11:50	体育与健康		末					
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程		4- £		等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第22周)

班级	高三	<8>	班主任	募	秦正晨		
	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							
0.10 10.20	眼保健操						
第四节							
10:35-11:15 第五节		本					
11:25-11:50		 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学年第一学期高三班级课表(第1周)

班级	高三	<9>	班主任	享	邓洁平		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第2周)

班级	高三	<9>	班主任	享	邓洁平			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第3周)

班级	高三	<9>	班主任	享	邓 洁平			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第4周)

班级	高三	<9>	班主任	身	邓洁平			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第5周)

班级	高三	<9>	班主任	享	邓洁平		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第6周)

班级	高三	<9>	班主任	享	邓洁平			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第7周)

班级	高三	<9>	班主任	享	邓 洁平		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第8周)

班级	高三	<9>	班主任	享	『 洁平			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第9周)

班级	高三	<9>	班主任	享	邓洁平		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第10周)

班级	高三	<9>	班主任	身	邓洁平			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第11周)

班级	高三	<9>	班主任	身	邓洁平			
	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	英语		数学					
第三节 9:40-10:20	语文		自习					
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		语文					
第五节 11:25-11:50	体育与健康		校本课程					
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程		4-2		等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第12周)

班级	高三	<9>	班主任	享	邓洁平			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第13周)

班级	高三	<9>	班主任	享	邓 洁平			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第14周)

班级	高三	<9>	班主任	身	邓洁平			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第15周)

班级	高三	<9>	班主任	享	邓 洁平			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第16周)

班级	高三	<9>	班主任	享	邓洁平			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习			
	眼保健操							
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第17周)

班级	高三	<9>	班主任	身	邓洁平		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第18周)

班级	高三	<9>	班主任	身	邓洁平		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第19周)

班级	高三	<9>	班主任	享	邓 洁平			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第20周)

班级	高三	<9>	班主任	身	邓洁平		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	数学	语文	英语		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	英语	自习	数学		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	校本课程	体育	自习		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第21周)

班级	高三	<9>	班主任	身	邓洁平			
	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	英语		数学					
第三节 9:40-10:20	语文			自习				
	眼保健操							
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		语文					
第五节 11:25-11:50	体育与健康		末					
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程		<u>4-</u> 4		等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第22周)

班级	高三	<9>	班主任	身	邓洁平		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40							
第二节			校				
8:50-9:30 第三节			12				
9:40-10:20							
		眼保健	操				
第四节							
10:35-11:15 第五节			本				
- 毎ユロ 11:25-11:50							
		午餐午	休				
第六节							
13:10-13:50 第七节			课				
第七月 14:00-14:40							
	大课间(含眼保健操)						
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学年第一学期高三班级课表(第1周)

班级	高三	<10>	班主任	Ε	三梦迪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第2周)

班级	高三	<10>	班主任	3	三梦迪				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第3周)

班级	高三	<10>	班主任	Ξ	三梦迪				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

班级	高三	<10>	班主任	Ε	三梦迪		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第4周)

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第5周)

班级	高三	<10>	班主任	Ξ	三梦迪				
	周一	周二	周三	周四	周五				
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学				
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习				
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语				
		眼保健	操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文				
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程				
		午餐午	休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班				
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班				
	大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班				
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康				

2025学年第一学期高三班级课表(第6周)

班级	高三	<10>	班主任	Ξ	E梦迪		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第7周)

班级	高三	<10>	班主任	3	E梦迪		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

2025学年第一学期高三班级课表(第8周)

班级	高三	<10>	班主任	3	E梦迪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第9周)

班级	高三	<10>	班主任	Ξ	E梦迪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第10周)

班级	高三	<10>	班主任	Ξ	E梦迪		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第11周)

班级	高三	<10>	班主任	3	E梦迪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节8:00-8:40	数学				数学			
第二节 8:50-9:30	英语		自习					
第三节 9:40-10:20	语文			英语				
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班		语文					
第五节 11:25-11:50	体育与健康		校本课程					
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班		考		等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班		与		等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程		4- £		等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习		试		体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第12周)

班级	高三	<10>	班主任	3	三梦迪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第13周)

班级	高三	<10>	班主任	Ε	三梦迪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
大课间(含眼保健操)								
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第14周)

班级	高三	<10>	班主任	Ξ	E梦迪		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第15周)

班级	高三	<10>	班主任	Ξ	E梦迪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第16周)

班级	高三	<10>	班主任	Ξ	E梦迪		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第17周)

班级	高三	<10>	班主任	Ξ	E梦迪			
	周一	周二	周三	周四	周五			
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学			
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习			
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语			
		眼保健	操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文			
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程			
		午餐午	休					
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班			
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班			
	大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班			
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康			

2025学年第一学期高三班级课表(第18周)

班级	高三	<10>	班主任	Ξ	E梦迪		
	周一	周二	周三	周四	周五		
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学		
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习		
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语		
		眼保健	操				
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文		
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程		
		午餐午	休				
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班		
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班		
大课间(含眼保健操)							
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康		

备注: 如有调整, 以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第19周)

班级	高三	<10>	班主任	王梦迪		
	周一	周二	周三	周四	周五	
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学	
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习	
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语	
眼保健操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文	
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程	
午餐午休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班	
大课间(含眼保健操)						
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班	
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康	

2025学年第一学期高三班级课表(第20周)

班级	高三	<10>	班主任	王梦迪		
	周一	周二	周三	周四	周五	
第一节 8:00-8:40	数学	等级性科目走班	英语	语文	数学	
第二节 8:50-9:30	英语	等级性科目走班	校本课程	自习	自习	
第三节 9:40-10:20	语文	等级性科目走班	数学	体育	英语	
眼保健操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	数学	语文	数学	语文	
第五节 11:25-11:50	体育与健康	英语	体育	校本课程	校本课程	
午餐午休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	体育	等级性科目走班	英语	等级性科目走班	
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	自习	等级性科目走班	
大课间(含眼保健操)						
第八节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班	
第九节 16:00-16:40	自习	自习	自习	自习	体育与健康	

备注: 如有调整,以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表(第21周)

班级	高三	<10>	班主任	王梦迪		
	周一	周二	周三	周四	周五	
第一节 8:00-8:40	数学		数学			
第二节 8:50-9:30	英语	期			自习	
第三节 9:40-10:20	语文				英语	
眼保健操						
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班					
第五节 11:25-11:50	体育与健康		末	校本课程		
午餐午休						
第六节 13:10-13:50	等级性科目走班	考			等级性科目走班	
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				等级性科目走班	
大课间(含眼保健操)						
第八节 15:10-15:50	校本课程	4.4		等级性科目走班		
第九节 16:00-16:40	自习	试			体育与健康	

2025学年第一学期高三班级课表(第22周)

班级	高三	<10>	班主任	王梦迪		
	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						
第四节						
10:35-11:15						
第五节		本				
11:25-11:50						
午餐午休						
第六节						
13:10-13:50			课			
第七节			714			
14:00-14:40						
大课间(含眼保健操)						
第八节				<u></u>		
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