

2025学年第一学期高三班级课表（第1周）

班级	高三	<1>	班主任	刘逸尘	
	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2周）

班级	高三	<1>	班主任	刘逸尘	
	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	刘逸尘	
	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4周）

班级	高三	<1>	班主任	刘逸尘	
	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	刘逸尘	
	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6周）

班级	高三	<1>	班主任	刘逸尘	
	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	刘逸尘	
	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8周）

班级	高三	<1>	班主任	刘逸尘	
	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	刘逸尘	
	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10周）

班级	高三	<1>	班主任	刘逸尘	
	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	刘逸尘	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			语文
第二节 8:50-9:30	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	中			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				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				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12周）

班级	高三	<1>	班主任	刘逸尘	
	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	刘逸尘	
	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14周）

班级	高三	<1>	班主任	刘逸尘	
	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	刘逸尘	
	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16周）

班级	高三	<1>	班主任	刘逸尘	
	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	刘逸尘	
	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18周）

班级	高三	<1>	班主任	刘逸尘	
	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	刘逸尘	
	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20周）

班级	高三	<1>	班主任	刘逸尘	
	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	刘逸尘	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			语文
第二节 8:50-9:30	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	末			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				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				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22周）

班级	高三	<1>	班主任	刘逸尘	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-11:50					
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 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表（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

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	<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

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	<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

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	<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

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	<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

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	期			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	中			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				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				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

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

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

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

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	期			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	末			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				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				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	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-11:50					
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 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表（第1周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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2周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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3周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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4周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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	缪映闻	
	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6周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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7周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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8周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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	缪映闻	
	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10周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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11周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			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	中			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				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				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12周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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	缪映闻	
	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14周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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15周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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16周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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17周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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18周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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19周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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20周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	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21周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			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	末			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				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				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22周）

班级	高三	<3>	班主任	缪映闻	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-11:50					
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 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表（第1周）

班级	高三	<4>	班主任	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2周）

班级	高三	<4>	班主任	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3周）

班级	高三	<4>	班主任	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4周）

班级	高三	<4>	班主任	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5周）

班级	高三	<4>	班主任	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	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7周）

班级	高三	<4>	班主任	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8周）

班级	高三	<4>	班主任	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	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10周）

班级	高三	<4>	班主任	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11周）

班级	高三	<4>	班主任	方玮聪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			英语
第二节 8:50-9:30	语文				语文
第三节 9:40-10:20	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			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				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				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12周）

班级	高三	<4>	班主任	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	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14周）

班级	高三	<4>	班主任	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	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16周）

班级	高三	<4>	班主任	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	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18周）

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

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表（第20周）

班级	高三	<4>	班主任	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	方玮聪	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			英语
第二节 8:50-9:30	语文				语文
第三节 9:40-10:20	英语				校本课程
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	等级性科目走班	末			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				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				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22周）

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

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表（第1周）

班级	高三	<5>	班主任	彭嘉昊	
	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2周）

班级	高三	<5>	班主任	彭嘉昊	
	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3周）

班级	高三	<5>	班主任	彭嘉昊	
	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4周）

班级	高三	<5>	班主任	彭嘉昊	
	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	彭嘉昊	
	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6周）

班级	高三	<5>	班主任	彭嘉昊	
	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	彭嘉昊	
	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8周）

班级	高三	<5>	班主任	彭嘉昊	
	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	彭嘉昊	
	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10周）

班级	高三	<5>	班主任	彭嘉昊	
	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	彭嘉昊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			英语
第二节 8:50-9:30	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	中			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				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				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12周）

班级	高三	<5>	班主任	彭嘉昊	
	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	彭嘉昊	
	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14周）

班级	高三	<5>	班主任	彭嘉昊	
	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	彭嘉昊	
	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16周）

班级	高三	<5>	班主任	彭嘉昊	
	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	彭嘉昊	
	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18周）

班级	高三	<5>	班主任	彭嘉昊	
	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	彭嘉昊	
	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20周）

班级	高三	<5>	班主任	彭嘉昊	
	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	彭嘉昊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			英语
第二节 8:50-9:30	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	末			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				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				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22周）

班级	高三	<5>	班主任	彭嘉昊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-11:50					
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 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表（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

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	<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

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	<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

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	<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

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	<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

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	期			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	中			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				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				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

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

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

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

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	期			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	末			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				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				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	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-11:50					
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 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表（第1周）

班级	高三	<7>	班主任	徐雯珺	
	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2周）

班级	高三	<7>	班主任	徐雯珺	
	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	徐雯珺	
	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4周）

班级	高三	<7>	班主任	徐雯珺	
	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	徐雯珺	
	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	徐雯珺	
	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7周）

班级	高三	<7>	班主任	徐雯珺	
	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	徐雯珺	
	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9周）

班级	高三	<7>	班主任	徐雯珺	
	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10周）

班级	高三	<7>	班主任	徐雯珺	
	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	徐雯珺	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			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	中			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				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				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12周）

班级	高三	<7>	班主任	徐雯珺	
	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	徐雯珺	
	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14周）

班级	高三	<7>	班主任	徐雯珺	
	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	徐雯珺	
	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16周）

班级	高三	<7>	班主任	徐雯珺	
	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	徐雯珺	
	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18周）

班级	高三	<7>	班主任	徐雯珺	
	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	徐雯璐	
	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20周）

班级	高三	<7>	班主任	徐雯璐	
	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	徐雯珺	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			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	末			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				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				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22周）					
班级	高三	<7>	班主任	徐雯珺	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-11:50					
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 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表（第1周）

班级	高三	<8>	班主任	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2周）

班级	高三	<8>	班主任	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	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4周）

班级	高三	<8>	班主任	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	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6周）

班级	高三	<8>	班主任	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7周）

班级	高三	<8>	班主任	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8周）

班级	高三	<8>	班主任	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	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10周）

班级	高三	<8>	班主任	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	秦正晨	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			语文
第二节 8:50-9:30	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	中			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				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				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12周）

班级	高三	<8>	班主任	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	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14周）

班级	高三	<8>	班主任	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	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16周）

班级	高三	<8>	班主任	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	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18周）

班级	高三	<8>	班主任	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	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20周）

班级	高三	<8>	班主任	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	秦正晨	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			语文
第二节 8:50-9:30	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	末			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				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				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22周）					
班级	高三	<8>	班主任	秦正晨	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-11:50					
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 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表（第1周）

班级	高三	<9>	班主任	郭洁平	
	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2周）

班级	高三	<9>	班主任	郭洁平	
	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	郭洁平	
	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	郭洁平	
	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5周）

班级	高三	<9>	班主任	郭洁平	
	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6周）

班级	高三	<9>	班主任	郭洁平	
	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	郭洁平	
	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	郭洁平	
	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9周）

班级	高三	<9>	班主任	郭洁平	
	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10周）

班级	高三	<9>	班主任	郭洁平	
	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	郭洁平	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			英语
第二节 8:50-9:30	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	中			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				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				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12周）

班级	高三	<9>	班主任	郭洁平	
	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	郭洁平	
	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14周）

班级	高三	<9>	班主任	郭洁平	
	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	郭洁平	
	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16周）

班级	高三	<9>	班主任	郭洁平	
	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	郭洁平	
	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18周）

班级	高三	<9>	班主任	郭洁平	
	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	郭洁平	
	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20周）

班级	高三	<9>	班主任	郭洁平	
	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	郭洁平	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	期			英语
第二节 8:50-9:30	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	末			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				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				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22周）					
班级	高三	<9>	班主任	郭洁平	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-11:50					
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 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高三班级课表（第1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2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3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4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5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6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7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8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9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10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11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	期			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	中			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				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				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12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13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14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15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16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17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18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

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	期			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	末			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				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				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	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-11:50					
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 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