

2025学年第一学期高二班级课表（第1周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第2周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第3周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第4周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第5周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第6周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第7周）					
班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第8周）					
班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第9周）					
班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
学农					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第10周）					
班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第11周）					
班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	期			语文
第二节 8:50-9:30	自习				自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康				数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	中			英语
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第12周）					
班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第13周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第14周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第15周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第16周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第17周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第18周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第19周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第20周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	创新	校本课程	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	艺术	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	自习	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第21周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	期			语文
第二节 8:50-9:30	自习				自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康				数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	末			英语
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第22周）

班级	高二	<1>	班主任	陈启明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第1周）					
班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第2周）					
班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第3周）					
班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第4周）					
班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第5周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第6周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第7周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第8周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第9周）					
班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
学农					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第10周）					
班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第11周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	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	自习				数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康				语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	中			自习
第五节 11:25-12:05	语文				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第12周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第13周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第14周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第15周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第16周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第17周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第18周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第19周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第20周）

班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	数学	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	英语	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	艺术	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	语文	创新	英语	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第21周）					
班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	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	自习				数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康				语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	末			自习
第五节 11:25-12:05	语文				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第22周）					
班级	高二	<2>	班主任	徐亚明	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第1周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第2周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第3周）					
班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第4周）					
班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第5周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第6周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第7周）					
班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第8周）					
班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第9周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
学农					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第10周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第11周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	期			语文
第二节 8:50-9:30	自习				自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康				数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	中			英语
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第12周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第13周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第14周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第15周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第16周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第17周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第18周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第19周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第20周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	创新	英语	语文
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	艺术	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	英语	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第21周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	期			语文
第二节 8:50-9:30	自习				自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康				数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	末			英语
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第22周）

班级	高二	<3>	班主任	艾晓云	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第1周）					
班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第2周）					
班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第3周）					
班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第4周）					
班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第5周）					
班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第6周）					
班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第7周）					
班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第8周）					
班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第9周）					
班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
学农					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第10周）					
班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第11周）

班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	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	自习				自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康				英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	中			数学
第五节 11:25-12:05	校本课程				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第12周）

班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第13周）

班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第14周）

班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第15周）

班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第16周）

班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第17周）

班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第18周）

班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第19周）

班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第20周）

班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	数学	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	自习	艺术	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	创新	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	体育	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	校本课程	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	语文	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第21周）

班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	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	自习				自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康				英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	语文	末			数学
第五节 11:25-12:05	校本课程				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第22周）

班级	高二	<4>	班主任	周知非	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第1周）

班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第2周）

班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第3周）					
班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第4周）					
班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第5周）					
班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第6周）					
班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第7周）					
班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第8周）					
班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第9周）					
班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
学农					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第10周）					
班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第11周）

班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	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	自习				自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康				英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	中			数学
第五节 11:25-12:05	语文				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第12周）

班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第13周）

班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第14周）

班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第15周）

班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第16周）

班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第17周）

班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第18周）

班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第19周）

班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第20周）

班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	创新	艺术	语文	语文
第二节 8:50-9:30	自习	英语	数学	英语	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	校本课程	等级性科目走班	数学
第五节 11:25-12:05	语文	数学	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	体育	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第21周）					
班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	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	自习				自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康				英语
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	末			数学
第五节 11:25-12:05	语文				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第22周）					
班级	高二	<5>	班主任	王磊	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第1周）					
班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第2周）					
班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第3周）					
班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第4周）					
班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第5周）					
班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第6周）					
班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第7周）					
班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第8周）					
班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第9周）					
班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
学农					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第10周）					
班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第11周）

班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	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	自习				英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康				语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	中			自习
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第12周）

班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第13周）

班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第14周）

班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第15周）

班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第16周）

班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第17周）

班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第18周）

班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第19周）

班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第20周）

班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	数学
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	语文	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	数学	创新	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	体育	数学	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	艺术	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第21周）

班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	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	自习				英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康				语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	末			自习
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第22周）

班级	高二	<6>	班主任	张楚涵	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第1周）					
班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第2周）					
班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第3周）

班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第4周）

班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第5周）					
班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第6周）					
班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第7周）					
班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第8周）					
班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第9周）					
班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
学农					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第10周）					
班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第11周）

班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	期			英语
第二节 8:50-9:30	自习				数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康				语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	中			自习
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第12周）

班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第13周）

班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第14周）

班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第15周）

班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第16周）

班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第17周）

班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第18周）

班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第19周）

班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第20周）

班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	艺术	校本课程	语文	英语
第二节 8:50-9:30	自习	语文	自习	英语	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	体育	英语	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	英语	创新	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	自习	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第21周）					
班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	期			英语
第二节 8:50-9:30	自习				数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康				语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	末			自习
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第22周）					
班级	高二	<7>	班主任	胡玥胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第1周）					
班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第2周）					
班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第3周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第4周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第5周）					
班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第6周）					
班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第7周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第8周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第9周）					
班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
学农					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第10周）					
班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第11周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	期			语文
第二节 8:50-9:30	语文				自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康				数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	中			英语
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第12周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第13周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第14周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第15周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第16周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第17周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第18周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第19周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第20周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	数学	数学	英语	语文
第二节 8:50-9:30	语文	英语	创新	语文	自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康	自习	英语	等级性科目走班	数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	语文	校本课程	等级性科目走班	英语
第五节 11:25-12:05	自习	体育	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	艺术	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康		

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第21周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	期			语文
第二节 8:50-9:30	语文				自习
第三节 9:40-10:20	体育与健康				数学
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	末			英语
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	自习	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

2025学年第一学期高二班级课表（第22周）

班级	高二	<8>	班主任	张园	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

2025学年第一学期高二班级课表（第1周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第2周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第3周）					
班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第4周）					
班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第5周）					
班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第6周）					
班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第7周）					
班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第8周）					
班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第9周）					
班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
学农					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第10周）					
班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第11周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	期			数学
第二节 8:50-9:30	自习				英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康				语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	中			自习
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第12周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第13周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第14周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第15周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第16周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第17周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第18周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第19周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第20周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	体育	艺术	语文	数学
第二节 8:50-9:30	自习	语文	英语	英语	英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	数学	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	英语	校本课程	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	自习	自习	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	创新	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第21周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校本课程	期			数学
第二节 8:50-9:30	自习				英语
第三节 9:40-10:20	体育与健康				语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	数学	末			自习
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第22周）

班级	高二	<9>	班主任	陆胤	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第1周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第2周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第3周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第4周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第5周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第6周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第7周）					
班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第8周）					
班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 （长课时）	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第9周）					
班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
学农					

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第10周）					
班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第11周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	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	自习				数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康				语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	中			自习
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第12周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第13周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第14周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第15周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第16周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第17周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第18周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第19周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第20周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	数学	英语	校本课程	英语	英语
第二节 8:50-9:30	自习	自习	自习	语文	数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康	数学	英语	等级性科目走班	语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	语文	数学	等级性科目走班	自习
第五节 11:25-12:05	自习	创新	艺术	等级性科目走班	合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	体育	等级性科目走班	校本课程 (长课时)	合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班	等级性科目走班	体育与健康	体育与健康	

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第21周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	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	自习				数学
第三节 9:40-10:20	体育与健康				语文
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	校本课程	末			自习
第五节 11:25-12:05	自习				合格性科目走班
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	语文	考			合格性科目走班
第七节 14:00-14:40	等级性科目走班				合格性科目走班
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	等级性科目走班	试			班会
第九节 16:00-16:40	等级性科目走班				

备注：如有调整，以实际情况为准

2025学年第一学期高二班级课表（第22周）

班级	高二	<10>	班主任	高立洋	
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	校				
第二节 8:50-9:30					
第三节 9:40-10:20					
眼保健操					
第四节 10:35-11:15	本				
第五节 11:25-12:05					
午餐午休					
第六节 13:10-13:50	课				
第七节 14:00-14:40					
大课间（含眼保健操）					
第八节 15:10-15:50	程				
第九节 16:00-16:40					

备注：如有调整，以实际情况为准