

上海市浦东中学 2025 学年第 一 学期 高一 年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	语文	历史	语文	思想政治
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	校本课程	物理	数学	校本课程	语文
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	信息	校本课程	英语	体育专项	校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	物理	音乐	英语	体育专项	校本课程
	12:05-12:40	体育活动				
第五节	13:00-13:40	体育专项	思想政治	语文	英语	特色选修
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	体育专项	化学	校本课程	校本课程	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	地理	生物学	通用技术	信息	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	校本课程	校本课程	美术	校本课程	
课间	16:15-16:25					
说明：						
1. 每天 12:05-12:40 安排“体育活动”，12:40-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。						
2. 每周五 12:40-13:40 为校本特色选修。						
3. 周一第 8 节后安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，周二第 8 节课后安排“体育活动”，周三第 8 节课后安排“劳动”，周四第 8 节课后安排“生命教育心理健康活动课”。						
4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。						
5. 高一年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市浦东中学 2025 学年第 一 学期 高一 年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	英语	物理	数学	语文	校本课程
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	语文	数学	心理/生涯	思想政治	校本课程
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	数学	校本课程	语文	体育专项	校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	化学	历史	校本课程	体育专项	信息
	12:05-12:40	体育活动				
第五节	13:00-13:40	体育专项	信息	音乐	地理	特色选修
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	体育专项	英语	英语	校本课程	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	物理	思想政治	美术	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	生物学	通用技术	校本课程	
课间	16:15-16:25					
说明： 1. 每天 12:05-12:40 安排“体育活动”，12:40-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。 2. 每周五 12:40-13:40 为校本特色选修。 3. 周一第 8 节后安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，周二第 8 节课后安排“体育活动”，周三第 8 节课后安排“劳动”，周四第 8 节课后安排“生命教育心理健康活动课”。 4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。 5. 高一年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市浦东中学 2025 学年第 一 学期 高一 年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	历史	地理	信息	语文	校本课程
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	语文	校本课程	数学	信息	英语
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	英语	校本课程	物理	体育专项	校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	通用技术	数学	思想政治	体育专项	语文
	12:05-12:40	体育活动				
第五节	13:00-13:40	体育专项	校本课程	语文	美术	特色选修
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	体育专项	物理	数学	心理/生涯	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	生物学	思想政治	音乐	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	化学	校本课程	英语	校本课程	
课间	16:15-16:25					
说明： 1. 每天 12:05-12:40 安排“体育活动”，12:40-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。 2. 每周五 12:40-13:40 为校本特色选修。 3. 周一第 8 节后安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，周二第 8 节课后安排“体育活动”，周三第 8 节课后安排“劳动”，周四第 8 节课后安排“生命教育心理健康活动课”。 4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。 5. 高一年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市浦东中学 2025 学年第 一 学期 高一 年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	校本课程	英语	英语	物理
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	地理	语文	思想政治	语文	数学
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	校本课程	校本课程	化学	体育专项	英语
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	信息	思想政治	校本课程	体育专项	历史
	12:05-12:40	体育活动				
第五节	13:00-13:40	体育专项	生物学	校本课程	心理/生涯	特色选修
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	体育专项	语文	通用技术	校本课程	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	语文	校本课程	数学	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	校本课程	物理	音乐	美术	
课间	16:15-16:25					
说明：						
1. 每天 12:05-12:40 安排“体育活动”，12:40-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。						
2. 每周五 12:40-13:40 为校本特色选修。						
3. 周一第 8 节后安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，周二第 8 节课后安排“体育活动”，周三第 8 节课后安排“劳动”，周四第 8 节课后安排“生命教育心理健康活动课”。						
4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。						
5. 高一年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市浦东中学 2025 学年第 一 学期 高一 年级 5 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	英语	英语	思想政治	生物学	历史
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	语文	数学	信息	语文	物理
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	通用技术	语文	校本课程	体育专项	校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	心理/生涯	校本课程	物理	体育专项	校本课程
	12:05-12:40	体育活动				
第五节	13:00-13:40	体育专项	校本课程	语文	化学	特色选修
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	体育专项	校本课程	音乐	英语	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	美术	思想政治	数学	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	信息	校本课程	数学	地理	
课间	16:15-16:25					
说明：						
1. 每天 12:05-12:40 安排“体育活动”，12:40-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。						
2. 每周五 12:40-13:40 为校本特色选修。						
3. 周一第 8 节后安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，周二第 8 节课后安排“体育活动”，周三第 8 节课后安排“劳动”，周四第 8 节课后安排“生命教育心理健康活动课”。						
4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。						
5. 高一年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市浦东中学 2025 学年第 一 学期 高一 年级 6 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	物理	校本课程	音乐	英语	思想政治
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	校本课程	校本课程	物理	地理	英语
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	生物学	体育专项	历史	语文	信息
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	信息	体育专项	数学	校本课程	语文
	12:05-12:40	体育活动				
第五节	13:00-13:40	校本课程	通用技术	体育专项	数学	特色选修
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	语文	校本课程	体育专项	校本课程	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	数学	校本课程	语文	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	化学	思想政治	英语	心理/生涯	
课间	16:15-16:25					
说明： 1. 每天 12:05-12:40 安排“体育活动”，12:40-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。 2. 每周五 12:40-13:40 为校本特色选修。 3. 周一第 8 节后安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，周二第 8 节课后安排“体育活动”，周三第 8 节课后安排“劳动”，周四第 8 节课后安排“生命教育心理健康活动课”。 4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。 5. 高一年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市浦东中学 2025 学年第 一 学期 高一 年级 7 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	化学	物理	英语	校本课程
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	校本课程	数学	语文	校本课程	校本课程
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	校本课程	体育专项	历史	思想政治	物理
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	语文	体育专项	英语	语文	音乐
	12:05-12:40	体育活动				
第五节	13:00-13:40	美术	校本课程	体育专项	校本课程	特色选修
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	地理	心理/生涯	体育专项	通用技术	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	信息	英语	校本课程	信息	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	思想政治	数学	语文	校本课程	
课间	16:15-16:25					
说明： 1. 每天 12:05-12:40 安排“体育活动”，12:40-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。 2. 每周五 12:40-13:40 为校本特色选修。 3. 周一第 8 节后安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，周二第 8 节课后安排“体育活动”，周三第 8 节课后安排“劳动”，周四第 8 节课后安排“生命教育心理健康活动课”。 4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。 5. 高一年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市浦东中学 2025 学年第 一 学期 高一 年级 8 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	校本课程	物理	数学	语文	英语
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	英语	化学	校本课程	思想政治	校本课程
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	校本课程	体育专项	音乐	英语	数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	美术	体育专项	信息	校本课程	校本课程
	12:05-12:40	体育活动				
第五节	13:00-13:40	心理/生涯	生物学	体育专项	通用技术	特色选修
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	语文	校本课程	体育专项	校本课程	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	思想政治	语文	语文	物理	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	地理	历史	数学	信息	
课间	16:15-16:25					
说明： 1. 每天 12:05-12:40 安排“体育活动”，12:40-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。 2. 每周五 12:40-13:40 为校本特色选修。 3. 周一第 8 节后安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，周二第 8 节课后安排“体育活动”，周三第 8 节课后安排“劳动”，周四第 8 节课后安排“生命教育心理健康活动课”。 4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。 5. 高一年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市浦东中学 2025 学年第 一 学期 高一 年级 9 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	思想政治	英语	数学	历史	语文
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	校本课程	信息	语文	物理	校本课程
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	校本课程	体育专项	思想政治	英语	音乐
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程	体育专项	校本课程	英语	数学
	12:05-12:40	体育活动				
第五节	13:00-13:40	语文	语文	体育专项	信息	特色选修
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	心理/生涯	化学	体育专项	美术	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	校本课程	地理	校本课程	数学	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	校本课程	物理	校本课程	通用技术	
课间	16:15-16:25					
说明： 1. 每天 12:05-12:40 安排“体育活动”，12:40-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。 2. 每周五 12:40-13:40 为校本特色选修。 3. 周一第 8 节后安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，周二第 8 节课后安排“体育活动”，周三第 8 节课后安排“劳动”，周四第 8 节课后安排“生命教育心理健康活动课”。 4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。 5. 高一年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市浦东中学 2025 学年第 一 学期 高一 年级 10 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	信息	化学	语文	数学	英语
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	语文	校本课程	校本课程	数学	校本课程
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	美术	体育专项	通用技术	物理	生物学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程	体育专项	音乐	语文	思想政治
	12:05-12:40	体育活动				
第五节	13:00-13:40	校本课程	心理/生涯	体育专项	思想政治	特色选修
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	物理	信息	体育专项	校本课程	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	历史	校本课程	英语	英语	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	数学	校本课程	语文	校本课程	
课间	16:15-16:25					
说明：						
1. 每天 12:05-12:40 安排“体育活动”，12:40-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。						
2. 每周五 12:40-13:40 为校本特色选修。						
3. 周一第 8 节后安排《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》，周二第 8 节课后安排“体育活动”，周三第 8 节课后安排“劳动”，周四第 8 节课后安排“生命教育心理健康活动课”。						
4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。						
5. 高一年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高二 年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:25-8:00	体育活动				
第一节	08:00-08:40	体育与健康	校本课程	思政拓展	校本课程	数学
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	数学	校本课程	历史	体育与健康	校本课程
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	英语	校本课程	物理	校本课程	语文
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	生物学	思想政治	地理	化学	历史
	12:15-12:55	午自习				
第五节	13:00-13:40	化学	体育与健康	数学	通用技术	英语
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	物理	校本课程	英语	生物学	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	校本课程	校本课程	语文	自习	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	思想政治	地理	校本课程	校本课程	
课间	16:15-16:25					

说明：

1. 因场地原因，高二年级 1 节“体育与健康”安排在第 8 节后，周一到周五 1-8 节内有 1 节“自习”，总课时为 38 节。

2. 周三每天 7:25-8:00 安排“体育活动”，12:15-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。

3. 高二年级周一第 8 节课后安排“体育活动”，周四第 8 节课后安排“劳动”。

4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。

5. 高二年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。

有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高二 年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:25-8:00	体育活动				
第一节	08:00-08:40	体育与健康	校本课程	物理	思想政治	校本课程
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	物理	生物学	地理	体育与健康	校本课程
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	生物学	思想政治	化学	语文	历史
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	英语	校本课程	历史	英语	数学
	12:15-12:55	午自习				
第五节	13:00-13:40	数学	体育与健康	校本课程	校本课程	思政拓展
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	语文	校本课程	自习	校本课程	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	校本课程	化学	数学	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	地理	校本课程	英语	通用技术	
课间	16:15-16:25					
说明： 1. 因场地原因，高二年级 1 节“体育与健康”安排在第 8 节后，周一到周五 1-8 节内有 1 节“自习”，总课时为 38 节。 2. 周三每天 7:25-8:00 安排“体育活动”，12:15-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。 3. 高二年级周一第 8 节课后安排“体育活动”，周四第 8 节课后安排“劳动”。 4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。 5. 高二年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高二 年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:25-8:00	体育活动				
第一节	08:00-08:40	体育与健康	数学	校本课程	校本课程	语文
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	思政拓展	语文	物理	体育与健康	校本课程
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	英语	校本课程	历史	通用技术	化学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	化学	校本课程	生物学	校本课程	历史
	12:15-12:55	午自习				
第五节	13:00-13:40	校本课程	体育与健康	校本课程	校本课程	地理
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	自习	地理	数学	思想政治	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	物理	思想政治	数学	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	生物学	英语	英语	校本课程	
课间	16:15-16:25					

说明：

1. 因场地原因，高二年级 1 节“体育与健康”安排在第 8 节后，周一到周五 1-8 节内有 1 节“自习”，总课时为 38 节。

2. 周三每天 7:25-8:00 安排“体育活动”，12:15-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。

3. 高二年级周一第 8 节课后安排“体育活动”，周四第 8 节课后安排“劳动”。

4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。

5. 高二年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。

有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高二 年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:25-8:00	体育活动				
第一节	08:00-08:40	体育与健康	英语	物理	数学	地理
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	数学	生物学	数学	体育与健康	校本课程
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	物理	校本课程	思政拓展	校本课程	英语
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	生物学
	12:15-12:55	午自习				
第五节	13:00-13:40	校本课程	体育与健康	英语	历史	自习
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	思想政治	校本课程	校本课程	化学	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	历史	通用技术	语文	思想政治	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	化学	地理	语文	校本课程	
课间	16:15-16:25					
说明： 1. 因场地原因，高二年级 1 节“体育与健康”安排在第 8 节后，周一到周五 1-8 节内有 1 节“自习”，总课时为 38 节。 2. 周三每天 7:25-8:00 安排“体育活动”，12:15-12:55 安排“午自习”，12:55-13:00 安排“课间操”。 3. 高二年级周一第 8 节课后安排“体育活动”，周四第 8 节课后安排“劳动”。 4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。 5. 高二年级期中质量监测安排在第十周，期末质量监测安排在第二十一周。 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高二 年级 5 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:25-8:00	体育活动				
第一节	08:00-08:40	数学	英语	物理	语文	通用技术
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	校本课程	地理	生物学	物理	体育与健康
课间		09:50-10:00				
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	化学	历史	地理	数学	校本课程
课间		10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	校本课程	校本课程	思想政治	校本课程	英语
	12:15-12:55	午自习				
第五节	13:00-13:40	数学	生物学	校本课程	校本课程	自习
课间		13:40-13:50				
第六节	13:50-14:30	校本课程	英语	语文	思政拓展	班会
课间		14:30-14:40				
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	思想政治	校本课程	校本课程	校本课程	
课间		15:25-15:35				
第八节	15:35-16:15	体育与健康	化学	体育与健康	历史	
课间		16:15-16:25				

说明:

1. 因场地原因, 高二年级 1 节“体育与健康”安排在第 8 节后, 周一到周五 1-8 节内有 1 节“自习”, 总课时为 38 节。
2. 周三每天 7:25-8:00 安排“体育活动”, 12:15-12:55 安排“午自习”, 12:55-13:00 安排“课间操”。
3. 高二年级周一第 8 节课后安排“体育活动”, 周四第 8 节课后安排“劳动”。
4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午, 是学校“乐动比赛日”, 赛事安排具体为: 第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛, 10 月田径运动会, 11 月班级篮球比赛, 12 月跳踢比赛。
5. 高二年级期中质量监测安排在第十周, 期末质量监测安排在第二十一周。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高二 年级 6 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:25-8:00	体育活动				
第一节	08:00-08:40	英语	校本课程	思想政治	历史	语文
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	数学	物理	通用技术	化学	体育与健康
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	校本课程	校本课程	英语	思想政治	地理
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	化学	校本课程	英语	语文	物理
	12:15-12:55	午自习				
第五节	13:00-13:40	校本课程	历史	校本课程	地理	校本课程
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	校本课程	思政拓展	自习	生物学	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	生物学	校本课程	数学	校本课程	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	体育与健康	校本课程	体育与健康	数学	
课间	16:15-16:25					

说明:

1. 因场地原因, 高二年级 1 节“体育与健康”安排在第 8 节后, 周一到周五 1-8 节内有 1 节“自习”, 总课时为 38 节。
2. 周三每天 7:25-8:00 安排“体育活动”, 12:15-12:55 安排“午自习”, 12:55-13:00 安排“课间操”。
3. 高二年级周一第 8 节课后安排“体育活动”, 周四第 8 节课后安排“劳动”。
4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午, 是学校“乐动比赛日”, 赛事安排具体为: 第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛, 10 月田径运动会, 11 月班级篮球比赛, 12 月跳踢比赛。
5. 高二年级期中质量监测安排在第十周, 期末质量监测安排在第二十一周。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高二 年级 7 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:25-8:00	体育活动				
第一节	08:00-08:40	语文	校本课程	历史	通用技术	英语
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	数学	校本课程	化学	校本课程	数学
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	英语	地理	物理	语文	体育与健康
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	生物学	物理	思想政治	自习	校本课程
	12:15-12:55	午自习				
第五节	13:00-13:40	历史	校本课程	数学	生物学	校本课程
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	校本课程	思政拓展	校本课程	化学	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	地理	校本课程	校本课程	思想政治	
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	体育与健康	校本课程	体育与健康	英语	
课间	16:15-16:25					

说明:

1. 因场地原因, 高二年级 1 节“体育与健康”安排在第 8 节后, 周一到周五 1-8 节内有 1 节“自习”, 总课时为 38 节。
2. 周三每天 7:25-8:00 安排“体育活动”, 12:15-12:55 安排“午自习”, 12:55-13:00 安排“课间操”。
3. 高二年级周一第 8 节课后安排“体育活动”, 周四第 8 节课后安排“劳动”。
4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午, 是学校“乐动比赛日”, 赛事安排具体为: 第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛, 10 月田径运动会, 11 月班级篮球比赛, 12 月跳踢比赛。
5. 高二年级期中质量监测安排在第十周, 期末质量监测安排在第二十一周。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高二 年级 8 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:25-8:00	体育活动				
第一节	08:00-08:40	数学	地理	思想政治	英语	语文
大课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	英语	物理	历史	英语	校本课程
课间		09:50-10:00				
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	化学	校本课程	生物学	生物学	体育与健康
课间		10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	校本课程	校本课程	通用技术	校本课程	校本课程
	12:15-12:55	午自习				
第五节	13:00-13:40	思想政治	语文	校本课程	物理	自习
课间		13:40-13:50				
第六节	13:50-14:30	校本课程	历史	数学	地理	班会
课间		14:30-14:40				
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	校本课程	校本课程	数学	化学	
课间		15:25-15:35				
第八节	15:35-16:15	体育与健康	校本课程	体育与健康	思政拓展	
课间		16:15-16:25				

说明:

1. 因场地原因, 高二年级 1 节“体育与健康”安排在第 8 节后, 周一到周五 1-8 节内有 1 节“自习”, 总课时为 38 节。
2. 周三每天 7:25-8:00 安排“体育活动”, 12:15-12:55 安排“午自习”, 12:55-13:00 安排“课间操”。
3. 高二年级周一第 8 节课后安排“体育活动”, 周四第 8 节课后安排“劳动”。
4. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午, 是学校“乐动比赛日”, 赛事安排具体为: 第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛, 10 月田径运动会, 11 月班级篮球比赛, 12 月跳踢比赛。
5. 高二年级期中质量监测安排在第十周, 期末质量监测安排在第二十一周。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以实际发生为准。

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高三 年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	校本课程	校本课程	加三等级 C	体育与健康	艺术
课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	体育与健康	校本课程	加三等级 A	语文	语文
课间		09:50-10:00				
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	语文	校本课程	加三等级 B	校本课程	校本课程
课间		10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
	12:20-12:55	体育活动				
第五节	13:00-13:40	加三等级 C	加三等级 B	校本课程	数学	英语
课间		13:40-13:50				
第六节	13:50-14:30	加三等级 A	加三等级 C	英语	数学	班会
课间		14:30-14:40				
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	加三等级 B	体育与健康	体育与健康	校本课程	体育活动
课间		15:25-15:35				
第八节	15:35-16:15	校本课程	英语	数学	加三等级 A	
课间		16:15-16:25				

说明：

1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。
2. 因错峰午餐，高三每天 11:35-11:55 安排“自习”，12:25-13:00 安排“体育活动”，周五第 6 节课后安排“体育活动”。
3. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。
4. 高三年级期中质量监测安排在第十周。高中毕业年级教学质量监测安排(暂定，以正式通知为准)：语文、数学、英语于第十六周周一~周三(12/15-12/16)进行；其他学科于第二十一周周一~周三(2026/1/19-1/20)进行。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高三 年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	英语	数学	加三等级 C	校本课程	体育与健康
课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	校本课程	体育与健康	加三等级 A	校本课程	艺术
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	体育与健康	英语	加三等级 B	校本课程	数学
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
	12:20-12:55	体育活动				
第五节	13:00-13:40	加三等级 C	加三等级 B	数学	英语	校本课程
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	加三等级 A	加三等级 C	校本课程	校本课程	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	加三等级 B	语文	体育与健康	校本课程	体育活动
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	语文	校本课程	加三等级 A	
课间	16:15-16:25					

说明：

1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。
2. 因错峰午餐，高三每天 11:35-11:55 安排“自习”，12:25-13:00 安排“体育活动”，周五第 6 节课后安排“体育活动”。
3. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。
4. 高三年级期中质量监测安排在第十周。高中毕业年级教学质量监测安排(暂定，以正式通知为准)：语文、数学、英语于第十六周周一~周三(12/15-12/16)进行；其他学科于第二十一周周一~周三(2026/1/19-1/20)进行。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高三 年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	英语	数学	加三等级 C	体育与健康	校本课程
课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	体育与健康	艺术	加三等级 A	数学	语文
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	校本课程	校本课程	加三等级 B	校本课程	校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
	12:20-12:55	体育活动				
第五节	13:00-13:40	加三等级 C	加三等级 B	校本课程	英语	英语
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	加三等级 A	加三等级 C	语文	校本课程	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	加三等级 B	体育与健康	体育与健康	校本课程	体育活动
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	语文	校本课程	数学	加三等级 A	
课间	16:15-16:25					

说明：

1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。
2. 因错峰午餐，高三每天 11:35-11:55 安排“自习”，12:25-13:00 安排“体育活动”，周五第 6 节课后安排“体育活动”。
3. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。
4. 高三年级期中质量监测安排在第十周。高中毕业年级教学质量监测安排(暂定，以正式通知为准)：语文、数学、英语于第十六周周一~周三(12/15-12/16)进行；其他学科于第二十一周周一~周三(2026/1/19-1/20)进行。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高三 年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	艺术	体育与健康	加三等级 C	校本课程	英语
课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	校本课程	校本课程	加三等级 A	数学	体育与健康
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	体育与健康	校本课程	加三等级 B	语文	校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
	12:20-12:55	体育活动				
第五节	13:00-13:40	加三等级 C	加三等级 B	校本课程	英语	数学
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	加三等级 A	加三等级 C	语文	英语	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	加三等级 B	校本课程	体育与健康	校本课程	体育活动
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	数学	语文	校本课程	加三等级 A	
课间	16:15-16:25					

说明：

1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。
2. 因错峰午餐，高三每天 11:35-11:55 安排“自习”，12:25-13:00 安排“体育活动”，周五第 6 节课后安排“体育活动”。
3. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。
4. 高三年级期中质量监测安排在第十周。高中毕业年级教学质量监测安排(暂定，以正式通知为准)：语文、数学、英语于第十六周周一~周三(12/15-12/16)进行；其他学科于第二十一周周一~周三(2026/1/19-1/20)进行。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高三 年级 5 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	体育与健康	语文	加三等级 C	体育与健康	艺术
课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	英语	校本课程	加三等级 A	语文	数学
课间		09:50-10:00				
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	语文	校本课程	加三等级 B	英语	校本课程
课间		10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
	12:20-12:55	体育活动				
第五节	13:00-13:40	加三等级 C	加三等级 B	校本课程	数学	校本课程
课间		13:40-13:50				
第六节	13:50-14:30	加三等级 A	加三等级 C	校本课程	校本课程	班会
课间		14:30-14:40				
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	加三等级 B	体育与健康	体育与健康	英语	体育活动
课间		15:25-15:35				
第八节	15:35-16:15	数学	校本课程	校本课程	加三等级 A	
课间		16:15-16:25				

说明：

1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。
2. 因错峰午餐，高三每天 11:35-11:55 安排“自习”，12:25-13:00 安排“体育活动”，周五第 6 节课后安排“体育活动”。
3. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。
4. 高三年级期中质量监测安排在第十周。高中毕业年级教学质量监测安排(暂定，以正式通知为准)：语文、数学、英语于第十六周周一~周三(12/15-12/16)进行；其他学科于第二十一周周一~周三(2026/1/19-1/20)进行。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高三 年级 6 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	艺术	语文	加三等级 C	语文	体育与健康
课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	英语	体育与健康	加三等级 A	校本课程	校本课程
课间		09:50-10:00				
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	语文	校本课程	加三等级 B	英语	校本课程
课间		10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
	12:20-12:55	体育活动				
第五节	13:00-13:40	加三等级 C	加三等级 B	数学	校本课程	校本课程
课间		13:40-13:50				
第六节	13:50-14:30	加三等级 A	加三等级 C	英语	数学	班会
课间		14:30-14:40				
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	加三等级 B	校本课程	体育与健康	数学	体育活动
课间		15:25-15:35				
第八节	15:35-16:15	体育与健康	校本课程	校本课程	加三等级 A	
课间		16:15-16:25				

说明：

1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。
2. 因错峰午餐，高三每天 11:35-11:55 安排“自习”，12:25-13:00 安排“体育活动”，周五第 6 节课后安排“体育活动”。
3. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。
4. 高三年级期中质量监测安排在第十周。高中毕业年级教学质量监测安排(暂定，以正式通知为准)：语文、数学、英语于第十六周周一~周三(12/15-12/16)进行；其他学科于第二十一周周一~周三(2026/1/19-1/20)进行。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高三 年级 7 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	数学	语文	加三等级 C	体育与健康	语文
课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	体育与健康	艺术	加三等级 A	校本课程	英语
课间		09:50-10:00				
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	校本课程	数学	加三等级 B	数学	校本课程
课间		10:45-10:55				
第四节	10:55-11:35	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
	12:20-12:55	体育活动				
第五节	13:00-13:40	加三等级 C	加三等级 B	校本课程	英语	校本课程
课间		13:40-13:50				
第六节	13:50-14:30	加三等级 A	加三等级 C	校本课程	校本课程	班会
课间		14:30-14:40				
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	加三等级 B	体育与健康	体育与健康	校本课程	体育活动
课间		15:25-15:35				
第八节	15:35-16:15	语文	英语	校本课程	加三等级 A	
课间		16:15-16:25				

说明：

1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。
2. 因错峰午餐，高三每天 11:35-11:55 安排“自习”，12:25-13:00 安排“体育活动”，周五第 6 节课后安排“体育活动”。
3. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。
4. 高三年级期中质量监测安排在第十周。高中毕业年级教学质量监测安排(暂定，以正式通知为准)：语文、数学、英语于第十六周周一~周三(12/15-12/16)进行；其他学科于第二十一周周一~周三(2026/1/19-1/20)进行。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

上海市浦东中学 2025 学年第一学期 高三 年级 8 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-08:40	英语	数学	加三等级 C	校本课程	体育与健康
课间	08:40-09:10	体育活动				
第二节	09:10-09:50	语文	体育与健康	加三等级 A	校本课程	艺术
课间	09:50-10:00					
第三节 (眼保健操)	10:00-10:45	体育与健康	语文	加三等级 B	数学	校本课程
课间	10:45-10:55					
第四节	10:55-11:35	校本课程	加三等级 A	校本课程	加三等级 B	校本课程
	12:20-12:55	体育活动				
第五节	13:00-13:40	加三等级 C	加三等级 B	语文	校本课程	校本课程
课间	13:40-13:50					
第六节	13:50-14:30	加三等级 A	加三等级 C	校本课程	校本课程	班会
课间	14:30-14:40					
第七节 (眼保健操)	14:40-15:25	加三等级 B	校本课程	体育与健康	英语	体育活动
课间	15:25-15:35					
第八节	15:35-16:15	数学	英语	校本课程	加三等级 A	
课间	16:15-16:25					

说明：

1. 加三等级 A\B\C 为等级考科目选择性必修走班课程。
2. 因错峰午餐，高三每天 11:35-11:55 安排“自习”，12:25-13:00 安排“体育活动”，周五第 6 节课后安排“体育活动”。
3. 第八周安排校田径运动会。每月的最后一周周五下午，是学校“乐动比赛日”，赛事安排具体为：第一学期 9 月迎新拔河比赛及王中王赛，10 月田径运动会，11 月班级篮球比赛，12 月跳踢比赛。
4. 高三年级期中质量监测安排在第十周。高中毕业年级教学质量监测安排(暂定，以正式通知为准)：语文、数学、英语于第十六周周一~周三(12/15-12/16)进行；其他学科于第二十一周周一~周三(2026/1/19-1/20)进行。有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：50779448-8002

电子邮箱：kcjzx50779448@163.com

联系人： 顾嘉虹

联系电话：50779448-8809