

上海市西南位育中学课表（高一年级）
（第 1-4、6-7、9、11、13-20、22 周）

高一 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8:00-8:40	体育与健康	艺术	地理	语文	思想政治
大课间	8:40-9:10					
第 2 节	9:10-9:50	地理	数学	体育与健康	语文	校本课程
课间	9:50-10:00					
第 3 节 (含眼操)	10:00-10:45	外语	校本课程	数学	外语	物理
课间	10:45-10:55					
第 4 节	10:55-11:35	化学	思想政治	校本课程	体育与健康	校本课程
午休+午会	11:35-12:40					
第 5 节	12:40-13:20	语文	校本课程	生物学	信息技术	化学
课间	13:20-13:30					
第 6 节	13:30-14:10	物理	综合实践活动	校本课程	校本课程	历史
课间	14:10-14:20					
第 7 节 (含眼操)	14:20-15:05	生物学	信息技术	校本课程	数学	体育与健康
课间	15:05-15:15					
第 8 节	15:15-15:55	校本课程	外语	语文		

高一 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	体育与健康	物理	数学	思想政治	数学
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	信息技术	数学	体育与健康	物理	化学
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	地理	校本课程	外语	生物学	语文
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	外语	历史	校本课程	体育与健康	语文
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	化学	语文	校本课程	校本课程	艺术
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	语文	综合实践活动	地理	校本课程	外语
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	校本课程	生物学	信息技术	校本课程	体育与健康
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	思想政治	校本课程		

高一 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8：00-8：40	生物学	数学	体育与健康	语文	物理
大课间	8：40-9：10					
第 2 节	9：10-9：50	体育与健康	信息技术	数学	语文	数学
课间	9：50-10：00					
第 3 节 (含眼操)	10：00-10：45	物理	校本课程	外语	体育与健康	校本课程
课间	10：45-10：55					
第 4 节	10：55-11：35	地理	校本课程	生物学	思想政治	校本课程
午休+午会	11：35-12：40					
第 5 节	12：40-13：20	语文	校本课程	地理	外语	信息技术
课间	13：20-13：30					
第 6 节	13：30-14：10	思想政治	综合实践活动	化学	校本课程	艺术
课间	14：10-14：20					
第 7 节 (含眼操)	14：20-15：05	化学	历史	校本课程	校本课程	体育与健康
课间	15：05-15：15					
第 8 节	15：15-15：55	校本课程	外语	语文		

高一 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8：00-8：40	化学	语文	体育与健康	外语	数学
大课间	8：40-9：10					
第 2 节	9：10-9：50	体育与健康	外语	外语	化学	校本课程
课间	9：50-10：00					
第 3 节 (含眼操)	10：00-10：45	艺术	校本课程	数学	体育与健康	语文
课间	10：45-10：55					
第 4 节	10：55-11：35	信息技术	数学	生物学	生物学	语文
午休+午会	11：35-12：40					
第 5 节	12：40-13：20	地理	物理	校本课程	信息技术	思想政治
课间	13：20-13：30					
第 6 节	13：30-14：10	语文	综合实践活动	校本课程	校本课程	校本课程
课间	14：10-14：20					
第 7 节 (含眼操)	14：20-15：05	物理	历史	思想政治	校本课程	体育与健康
课间	15：05-15：15					
第 8 节	15：15-15：55	校本课程	校本课程	地理		

高一 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	体育与健康	外语	数学	物理	外语
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	生物学	物理	体育与健康	地理	数学
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	化学	校本课程	校本课程	思想政治	语文
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	艺术	数学	思想政治	体育与健康	语文
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	校本课程	地理	校本课程	外语	历史
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	语文	综合实践活动	语文	校本课程	体育与健康
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	校本课程
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	化学	校本课程		

高一 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	外语	信息技术	体育与健康	生物学	语文
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	体育与健康	数学	外语	校本课程	校本课程
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	语文	校本课程	数学	体育与健康	外语
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	地理	校本课程	校本课程	物理	思想政治
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	历史	语文	化学	校本课程	数学
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	校本课程	综合实践活动	地理	信息技术	化学
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	生物学	艺术	语文	校本课程	体育与健康
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	物理	校本课程	思想政治		

高一 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8:00-8:40	体育与健康	艺术	地理	语文	秋季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第 2 节	9:10-9:50	地理	数学	体育与健康	语文	
课间	9:50-10:00					
第 3 节 (含眼操)	10:00-10:45	外语	校本课程	数学	外语	
课间	10:45-10:55					
第 4 节	10:55-11:35	化学	思想政治	校本课程	体育与健康	
午休+午会	11:35-12:40					
第 5 节	12:40-13:20	语文	校本课程	生物学	信息技术	
课间	13:20-13:30					
第 6 节	13:30-14:10	物理	综合实践活动	校本课程	校本课程	
课间	14:10-14:20					
第 7 节 (含眼操)	14:20-15:05	生物学	信息技术	校本课程	数学	
课间	15:05-15:15					
第 8 节	15:15-15:55	校本课程	外语	语文		

高一 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	体育与健康	物理	数学	思想政治	秋季社会考察
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	信息技术	数学	体育与健康	物理	
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	地理	校本课程	外语	生物学	
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	外语	历史	校本课程	体育与健康	
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	化学	语文	校本课程	校本课程	
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	语文	综合实践活动	地理	校本课程	
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	校本课程	生物学	信息技术	校本课程	
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	思想政治	校本课程		

高一 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	生物学	数学	体育与健康	语文	秋季社会考察
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	体育与健康	信息技术	数学	语文	
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	物理	校本课程	外语	体育与健康	
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	地理	校本课程	生物学	思想政治	
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	语文	校本课程	地理	外语	
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	思想政治	综合实践活动	化学	校本课程	
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	化学	历史	校本课程	校本课程	
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	外语	语文		

高一 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	化学	语文	体育与健康	外语	秋季社会考察
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	体育与健康	外语	外语	化学	
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	艺术	校本课程	数学	体育与健康	
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	信息技术	数学	生物学	生物学	
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	地理	物理	校本课程	信息技术	
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	语文	综合实践活动	校本课程	校本课程	
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	物理	历史	思想政治	校本课程	
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	校本课程	地理		

高一 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	体育与健康	外语	数学	物理	秋季社会考

大课间	8: 40-9: 10					察
第 2 节	9: 10-9: 50	生物学	物理	体育与健康	地理	
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	化学	校本课程	校本课程	思想政治	
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	艺术	数学	思想政治	体育与健康	
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	校本课程	地理	校本课程	外语	
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	语文	综合实践活动	语文	校本课程	
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	校本课程	信息技术	生物学	信息技术	
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	化学	校本课程		

高一 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	外语	信息技术	体育与健康	生物学	秋季社会考察
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	体育与健康	数学	外语	校本课程	
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	语文	校本课程	数学	体育与健康	
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	地理	校本课程	校本课程	物理	
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	历史	语文	化学	校本课程	
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	校本课程	综合实践活动	地理	信息技术	
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	生物学	艺术	语文	校本课程	
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	物理	校本课程	思想政治		

(第 12 周)

高一 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8:00-8:40	体育与健康	艺术	通用技术		

大课间	8:40-9:10		
第 2 节	9:10-9:50	地理	数学
课间	9:50-10:00		
第 3 节 (含眼操)	10:00-10:45	外语	校本课程
课间	10:45-10:55		
第 4 节	10:55-11:35	化学	思想政治
午休+午会	11:35-12:40		
第 5 节	12:40-13:20	语文	校本课程
课间	13:20-13:30		
第 6 节	13:30-14:10	物理	综合实践活 动
课间	14:10-14:20		
第 7 节 (含眼操)	14:20-15:05	生物学	信息技术
课间	15:05-15:15		
第 8 节	15:15-15:55	校本课程	外语

高一 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	体育与健康	物理	通用技术		
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	信息技术	数学			
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	地理	校本课程			
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	外语	历史			
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	化学	语文			
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	语文	综合实践活 动			
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	校本课程	生物学			
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	思想政治			

高一 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	生物学	数学	通用技术		
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	体育与健康	信息技术			
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节	10: 00-10: 45	物理	校本课程			

(含眼操)			
课间	10: 45-10: 55		
第 4 节	10: 55-11: 35	地理	校本课程
午休+午会	11: 35-12: 40		
第 5 节	12: 40-13: 20	语文	校本课程
课间	13: 20-13: 30		
第 6 节	13: 30-14: 10	思想政治	综合实践活动
课间	14: 10-14: 20		
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	化学	历史
课间	15: 05-15: 15		
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	外语

高一 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	化学	语文	通用技术		
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	体育与健康	外语			
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	艺术	校本课程			
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	信息技术	数学			
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	地理	物理			
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	语文	综合实践活动			
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	物理	历史			
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	校本课程			

高一 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	体育与健康	外语	通用技术		
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	生物学	物理			
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	化学	校本课程			
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	艺术	数学			
午休+午会	11: 35-12: 40					

第 5 节	12: 40-13: 20	校本课程	地理	
课间	13: 20-13: 30			
第 6 节	13: 30-14: 10	语文	综合实践活 动	
课间	14: 10-14: 20			
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	校本课程	信息技术	
课间	15: 05-15: 15			
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	化学	

高一 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	外语	信息技术	通用技术		
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	体育与健康	数学			
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	语文	校本课程			
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	地理	校本课程			
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	历史	语文			
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	校本课程	综合实践活 动			
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	生物学	艺术			
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	物理	校本课程			

(第 10、21 周)

高一 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8:00-8:40	期中/期末考试				
大课间	8:40-9:10					
第 2 节	9:10-9:50					
课间	9:50-10:00					
第 3 节 (含眼操)	10:00-10:45					
课间	10:45-10:55					
第 4 节	10:55-11:35					
午休+午会	11:35-12:40					
第 5 节	12:40-13:20					
课间	13:20-13:30					
第 6 节	13:30-14:10					

课间	14:10-14:20
第 7 节 (含眼操)	14:20-15:05
课间	15:05-15:15
第 8 节	15:15-15:55

高一 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	期中/期末考试				
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50					
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45					
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35					
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20					
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10					
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05					
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55					

高一 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8: 00-8: 40	期中/期末考试				
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50					
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45					
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35					
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20					
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10					
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05					
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55					

高一 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8：00-8：40	期中/期末考试				
大课间	8：40-9：10					
第 2 节	9：10-9：50					
课间	9：50-10：00					
第 3 节 (含眼操)	10：00-10：45					
课间	10：45-10：55					
第 4 节	10：55-11：35					
午休+午会	11：35-12：40					
第 5 节	12：40-13：20					
课间	13：20-13：30					
第 6 节	13：30-14：10					
课间	14：10-14：20					
第 7 节 (含眼操)	14：20-15：05					
课间	15：05-15：15					
第 8 节	15：15-15：55					

高一 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8：00-8：40	期中/期末考试				
大课间	8：40-9：10					
第 2 节	9：10-9：50					
课间	9：50-10：00					
第 3 节 (含眼操)	10：00-10：45					
课间	10：45-10：55					
第 4 节	10：55-11：35					
午休+午会	11：35-12：40					
第 5 节	12：40-13：20					
课间	13：20-13：30					
第 6 节	13：30-14：10					
课间	14：10-14：20					
第 7 节 (含眼操)	14：20-15：05					
课间	15：05-15：15					
第 8 节	15：15-15：55					

高一 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 节	8：00-8：40	期中/期末考试				
大课间	8：40-9：10					
第 2 节	9：10-9：50					
课间	9：50-10：00					

第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	
课间	10: 45-10: 55	
第 4 节	10: 55-11: 35	
午休+午会	11: 35-12: 40	
第 5 节	12: 40-13: 20	
课间	13: 20-13: 30	
第 6 节	13: 30-14: 10	
课间	14: 10-14: 20	
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	
课间	15: 05-15: 15	
第 8 节	15: 15-15: 55	

上海市西南位育中学课表（高二年级）
（第 1-4、6-7、9、11-20、22 周）

高二 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	等级性科目走班	体育与健康	数学	艺术	外语
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	体育与健康	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	体育与健康	外语	等级性科目走班	合格性科目走班	等级性科目走班
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	外语	数学	语文	合格性科目走班	语文
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	合格性科目走班	等级性科目走班	校本课程	数学	校本课程
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	等级性科目走班	综合实践活动	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	校本课程	等级性科目走班	外语	校本课程	等级性科目走班
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	校本课程	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程	

高二 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	等级性科目走班	体育与健康	语文	外语	校本课程
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	等级性科目走班	外语	等级性科目走班	体育与健康	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	体育与健康	外语	校本课程	合格性科目走班	等级性科目走班
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	语文	数学	数学	合格性科目走班	校本课程
午休+午会	11:35-12:4					

	0					
第五节	12:40-13:20	合格性科目走班	等级性科目走班	外语	艺术	校本课程
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	等级性科目走班	综合实践活动	体育与健康	数学	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	校本课程	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	语文	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程	

高二 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	等级性科目走班	艺术	外语	体育与健康	校本课程
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	等级性科目走班	体育与健康	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	体育与健康	数学	校本课程	合格性科目走班	等级性科目走班
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	外语	外语	数学	合格性科目走班	语文
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	合格性科目走班	等级性科目走班	语文	外语	校本课程
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	等级性科目走班	综合实践活动	等级性科目走班	校本课程	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	语文	等级性科目走班	体育与健康	数学	等级性科目走班
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	校本课程	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程	

高二 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	等级性科目走班	外语	数学	体育与健康	校本课程
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	等级性科目走班	体育与健康	等级性科目走班	语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	体育与健康	数学	校本课程	合格性科目走班	等级性科目走班
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	语文	语文	外语	合格性科目走班	外语
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	合格性科目走班	等级性科目走班	校本课程	校本课程	艺术
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	等级性科目走班	综合实践活动	等级性科目走班	数学	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	校本课程	等级性科目走班	体育与健康	校本课程	等级性科目走班
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	外语	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程	

高二 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	等级性科目走班	体育与健康	外语	数学	外语
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	体育与健康	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	体育与健康	外语	校本课程	合格性科目走班	等级性科目走班
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	语文	数学	艺术	合格性科目走班	校本课程
午休+午会	11:35-12:40					

第五节	12:40-13:20	合格性科目走班	等级性科目走班	数学	校本课程	语文
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	等级性科目走班	综合实践活动	体育与健康	外语	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	校本课程	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程	等级性科目走班
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	校本课程	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程	

高二 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	等级性科目走班	数学	外语	体育与健康	校本课程
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	等级性科目走班	体育与健康	等级性科目走班	艺术	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	体育与健康	语文	校本课程	合格性科目走班	等级性科目走班
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	语文	外语	数学	合格性科目走班	数学
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	合格性科目走班	等级性科目走班	语文	校本课程	校本课程
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	等级性科目走班	综合实践活动	等级性科目走班	校本课程	校本课程
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	外语	等级性科目走班	体育与健康	外语	等级性科目走班
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	校本课程	等级性科目走班	等级性科目走班	校本课程	

(第8周)

高二 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	劳动/综合实践活动				
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50					
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:4 5					
课间	10:45-10:5 5					
第四节课	10:55-11:3 5					
午休+午会	11:35-12:4 0					
第五节	12:40-13:2 0					
课间	13:20-13:3 0					
第六节	13:30-14:1 0					
课间	14:10-14:2 0					
第七节 (含眼操)	14:20-15:0 5					
课间	15:05-15:1 5					
第八节	15:15-15:5 5					

高二 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	劳动/综合实践活动				
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50					
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:4 5					
课间	10:45-10:5 5					
第四节课	10:55-11:3 5					
午休+午会	11:35-12:4 0					
第五节	12:40-13:2 0					
课间	13:20-13:3 0					

第六节	13:30-14:10	
课间	14:10-14:20	
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	
课间	15:05-15:15	
第八节	15:15-15:55	

高二 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	劳动/综合实践活动				
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50					
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45					
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35					
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20					
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10					
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05					
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55					

高二 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	劳动/综合实践活动				
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50					
课间	9:50-10:00					
第三节	10:00-10:4					

(含眼操)	5	
课间	10:45-10:55	
第四节课	10:55-11:35	
午休+午会	11:35-12:40	
第五节	12:40-13:20	
课间	13:20-13:30	
第六节	13:30-14:10	
课间	14:10-14:20	
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	
课间	15:05-15:15	
第八节	15:15-15:55	

高二 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	劳动/综合实践活动				
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50					
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45					
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35					
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20					
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10					
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05					
课间	15:05-15:15					

	5	
第八节	15:15-15:55	

高二 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	劳动/综合实践活动				
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50					
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45					
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35					
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20					
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10					
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05					
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55					

(第 10、21 周)

高二 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	期中/期末考试				
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50					
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45					
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35					
午休+午会	11:35-12:40					

	0	
第五节	12:40-13:20	
	0	
课间	13:20-13:30	
	0	
第六节	13:30-14:10	
	0	
课间	14:10-14:20	
	0	
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	
	5	
课间	15:05-15:15	
	5	
第八节	15:15-15:55	
	5	

高二 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	期中/期末考试				
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50					
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45					
	5					
课间	10:45-10:55					
	5					
第四节课	10:55-11:35					
	5					
午休+午会	11:35-12:40					
	0					
第五节	12:40-13:20					
	0					
课间	13:20-13:30					
	0					
第六节	13:30-14:10					
	0					
课间	14:10-14:20					
	0					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05					
	5					
课间	15:05-15:15					
	5					
第八节	15:15-15:55					
	5					

高二 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
------	----	-----	-----	-----	-----	-----

第一节	8:00-8:40	期中/期末考试
课间	8:40-9:10	
第二节	9:10-9:50	
课间	9:50-10:00	
第三节 (含眼操)	10:00-10:4 5	
课间	10:45-10:5 5	
第四节课	10:55-11:3 5	
午休+午会	11:35-12:4 0	
第五节	12:40-13:2 0	
课间	13:20-13:3 0	
第六节	13:30-14:1 0	
课间	14:10-14:2 0	
第七节 (含眼操)	14:20-15:0 5	
课间	15:05-15:1 5	
第八节	15:15-15:5 5	

高二 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	期中/期末考试				
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50					
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:4 5					
课间	10:45-10:5 5					
第四节课	10:55-11:3 5					
午休+午会	11:35-12:4 0					
第五节	12:40-13:2 0					
课间	13:20-13:3 0					
第六节	13:30-14:1 0					

课间	14:10-14:20	
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	
课间	15:05-15:15	
第八节	15:15-15:55	

高二 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	期中/期末考试				
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50					
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45					
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35					
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20					
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10					
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05					
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55					

高二 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	期中/期末考试				
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50					
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45					
课间	10:45-10:55					

	5	
第四节课	10:55-11:35	
午休+午会	11:35-12:40	
第五节	12:40-13:20	
课间	13:20-13:30	
第六节	13:30-14:10	
课间	14:10-14:20	
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	
课间	15:05-15:15	
第八节	15:15-15:55	

上海市西南位育中学课表（高三年级）
（第 1-4、6-7、9、11-13、16-19、21、22 周）

高三 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	等级性科目走班	外语	语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	外语	等级性科目走班	等级性科目走班	语文
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康	数学	体育与健康	数学	数学
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班	数学	外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	外语	外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	校本课程	语文	外语	

高三 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	等级性科目走班	外语	语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	外语	等级性科目走班	等级性科目走班	语文
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康	语文	体育与健康	数学	数学
午休+午会	11:35-12:4					

	0					
第五节	12:40-13:20	外语	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班	数学	外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	外语	外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	校本课程	语文	外语	

高三 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	等级性科目走班	外语	语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	等级性科目走班	数学
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	外语	外语	数学	数学	体育与健康
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	体育与健康	体育与健康	校本课程	外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班	数学	外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	外语	数学
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	校本课程	语文	外语	

高三 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	等级性科目走班	外语	语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	等级性科目走班	数学
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	外语	数学	数学	外语	体育与健康
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	体育与健康	体育与健康	校本课程	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班	外语	外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	数学	外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	外语	语文	校本课程	

高三 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	等级性科目走班	外语	语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	数学	等级性科目走班	等级性科目走班	语文
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康	外语	体育与健康	数学	数学
午休+午会	11:35-12:40					

第五节	12:40-13:20	语文	体育与健康	数学	校本课程	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班	外语	数学
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	外语	外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	外语	语文	校本课程	

高三 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	等级性科目走班	外语	语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	等级性科目走班	数学
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	语文	数学	数学	外语	体育与健康
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	体育与健康	体育与健康	校本课程	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班	外语	外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	数学	外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	外语	语文	校本课程	

(第8周)

高三 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	语文	秋季社会考察
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	等级性科目走班	外语	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	外语	等级性科目走班	等级性科目走班	
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康	数学	体育与健康	数学	
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	体育与健康	数学	校本课程	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	外语	
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	校本课程	语文	外语	

高三 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	语文	秋季社会考察
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	等级性科目走班	外语	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	外语	等级性科目走班	等级性科目走班	
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康	语文	体育与健康	数学	
午休+午会	11:35-12:40					

第五节	12:40-13:20	外语	体育与健康	数学	校本课程
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班	数学
课间	14:10-14:20				
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	外语
课间	15:05-15:15				
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	校本课程	语文	外语

高三 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	语文	秋季社会考察
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	等级性科目走班	外语	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	等级性科目走班	
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	外语	外语	数学	数学	
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	体育与健康	体育与健康	校本课程	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班	数学	
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	外语	
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	校本课程	语文	外语	

高三 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	语文	秋季社会考察
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	等级性科目走班	外语	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	等级性科目走班	
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	外语	数学	数学	外语	
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	体育与健康	体育与健康	校本课程	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班	外语	
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	数学	
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	外语	语文	校本课程	

高三 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	语文	秋季社会考察
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	等级性科目走班	外语	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	数学	等级性科目走班	等级性科目走班	
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康	外语	体育与健康	数学	
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	体育与健康	数学	校本课程	

	0				
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班	外语
课间	14:10-14:20				
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	外语
课间	15:05-15:15				
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	外语	语文	校本课程

高三 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	语文	秋季社会考察
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	等级性科目走班	外语	语文	
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	语文	等级性科目走班	等级性科目走班	
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	语文	数学	数学	外语	
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	体育与健康	体育与健康	校本课程	
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班	外语	
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班	数学	
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	外语	语文	校本课程	

高三 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	期中考试			
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文				
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:4 5	等级性科目走 班				
课间	10:45-10:5 5					
第四节课	10:55-11:3 5	体育与健康				
午休+午会	11:35-12:4 0					
第五节	12:40-13:2 0	外语				
课间	13:20-13:3 0					
第六节	13:30-14:1 0	语文				
课间	14:10-14:2 0					
第七节 (含眼操)	14:20-15:0 5	等级性科目走 班				
课间	15:05-15:1 5					
第八节	15:15-15:5 5	等级性科目走 班				

高三 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	期中考试			
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学				
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:4 5	等级性科目走 班				
课间	10:45-10:5 5					
第四节课	10:55-11:3 5	体育与健康				
午休+午会	11:35-12:4 0					
第五节	12:40-13:2 0	外语				
课间	13:20-13:3 0					
第六节	13:30-14:1	语文				

	0		
课间	14:10-14:20		
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	
课间	15:05-15:15		
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	

高三 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	期中考试			
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文				
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班				
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	外语				
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文				
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班				
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班				

高三 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	期中考试			
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文				
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班				

课间	10:45-10:55	
第四节课	10:55-11:35	外语
午休+午会	11:35-12:40	
第五节	12:40-13:20	体育与健康
课间	13:20-13:30	
第六节	13:30-14:10	语文
课间	14:10-14:20	
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班
课间	15:05-15:15	
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班

高三 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	期中考试			
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语				
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班				
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康				
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文				
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班				
课间	15:05-15:15					

第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	
-----	-------------	---------	--

高三 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	期中考试			
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语				
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班				
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	语文				
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康				
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文				
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班				
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班				

(第 14 周)

高三 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	英语听说测试	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	等级性科目走班	外语		等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	外语	等级性科目走班		语文
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康	数学	体育与健康		数学

午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	体育与健康	数学		体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班		外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	校本课程	语文		

高三 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	英语听说测试	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学	等级性科目走班	外语		等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	外语	等级性科目走班		语文
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康	语文	体育与健康		数学
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语	体育与健康	数学		体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班		外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	校本课程	语文		

高三 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	英语听说测试	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	等级性科目走班	外语		等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	语文	等级性科目走班		数学
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	外语	外语	数学		体育与健康
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	体育与健康	体育与健康		外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班		外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		数学
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	校本课程	语文		

高三 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	英语听说测试	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文	等级性科目走班	外语		等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	语文	等级性科目走班		数学
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	外语	数学	数学		体育与健康
午休+午会	11:35-12:4					

	0					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	体育与健康	体育与健康		数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班		外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	外语	语文		

高三 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	英语听说测试	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	等级性科目走班	外语		等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	数学	等级性科目走班		语文
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康	外语	体育与健康		数学
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文	体育与健康	数学		体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班		数学
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	外语	语文		

高三 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目走班	外语	英语听说测试	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语	等级性科目走班	外语		等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班	语文	等级性科目走班		数学
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	语文	数学	数学		体育与健康
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康	体育与健康	体育与健康		数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文	综合实践活动	等级性科目走班		外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班	等级性科目走班	等级性科目走班		外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	外语	语文		

(第 15 周)

高三 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	语数外质量监测		语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文			语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班			等级性科目走班	语文
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康			数学	数学
午休+午会	11:35-12:4					

	0				
第五节	12:40-13:20	外语		校本课程	体育与健康
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	语文		数学	外语
课间	14:10-14:20				
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班		外语	外语
课间	15:05-15:15				
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班		外语	

高三 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	语数外质量监测		语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学			语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班			等级性科目走班	语文
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康			数学	数学
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语			校本课程	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文			数学	外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班			外语	外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班			外语	

高三 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	语数外质量监测		语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文			语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班			等级性科目走班	数学
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	外语			数学	体育与健康
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康			校本课程	外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文			数学	外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班			外语	数学
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班			外语	

高三 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	语数外质量监测		语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文			语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班			等级性科目走班	数学
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	外语			外语	体育与健康
午休+午会	11:35-12:40					

第五节	12:40-13:20	体育与健康		校本课程	数学
课间	13:20-13:30				
第六节	13:30-14:10	语文		外语	外语
课间	14:10-14:20				
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班		数学	外语
课间	15:05-15:15				
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班		校本课程	

高三 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	语数外质量监测		语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语			语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班			等级性科目走班	语文
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康			数学	数学
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文			校本课程	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文			外语	数学
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班			外语	外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班			校本课程	

高三 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	语数外质量监测		语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语			语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班			等级性科目走班	数学
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	语文			外语	体育与健康
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康			校本课程	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文			外语	外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班			数学	外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班			校本课程	

（第 20 周）

高三 1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目 质量监测	外语	语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文		外语	语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班		等级性科目走班	等级性科目走班	语文
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康		体育与健康	数学	数学
午休+午会	11:35-12:40					

第五节	12:40-13:20	外语		数学	校本课程	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文		等级性科目走班	数学	外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班		等级性科目走班	外语	外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班		语文	外语	

高三 2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目 质量监测	外语	语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	数学		外语	语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班		等级性科目走班	等级性科目走班	语文
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康		体育与健康	数学	数学
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语		数学	校本课程	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文		等级性科目走班	数学	外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班		等级性科目走班	外语	外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班		语文	外语	

高三 3	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目 质量监测	外语	语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文		外语	语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班		等级性科目走班	等级性科目走班	数学
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	外语		数学	数学	体育与健康
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康		体育与健康	校本课程	外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文		等级性科目走班	数学	外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班		等级性科目走班	外语	数学
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班		语文	外语	

高三 4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目 质量监测	外语	语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	语文		外语	语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班		等级性科目走班	等级性科目走班	数学
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	外语		数学	外语	体育与健康
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康		体育与健康	校本课程	数学

	0					
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文		等级性科目走班	外语	外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班		等级性科目走班	数学	外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班		语文	校本课程	

高三 5	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目 质量监测	外语	语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语		外语	语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班		等级性科目走班	等级性科目走班	语文
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	体育与健康		体育与健康	数学	数学
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	语文		数学	校本课程	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文		等级性科目走班	外语	数学
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班		等级性科目走班	外语	外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班		语文	校本课程	

高三 6	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
------	----	-----	-----	-----	-----	-----

第一节	8:00-8:40	数学	等级性科目 质量监测	外语	语文	等级性科目走班
课间	8:40-9:10					
第二节	9:10-9:50	外语		外语	语文	等级性科目走班
课间	9:50-10:00					
第三节 (含眼操)	10:00-10:45	等级性科目走班		等级性科目走班	等级性科目走班	数学
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	语文		数学	外语	体育与健康
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	体育与健康		体育与健康	校本课程	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	语文		等级性科目走班	外语	外语
课间	14:10-14:20					
第七节 (含眼操)	14:20-15:05	等级性科目走班		等级性科目走班	数学	外语
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班		语文	校本课程	