

## 上海市西南位育中学课表（高一年级）

（第1-3、5-6、9、11-15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	校本课程	外语	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	外语
课间	9:50-10:00					
第3节 (含眼操)	10:00-10:45	外语	体育与健康	数学	校本课程	物理
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	化学	历史	校本课程	体育与健康	数学
午休+午会	11:35-12:40					
第5节	12:40-13:20	语文	思想政治	地理	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	生物学	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	校本课程	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	语文	信息技术	思想政治		

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	物理	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	历史	化学
课间	9:50-10:00					
第3节 (含眼操)	10:00-10:45	地理	体育与健康	外语	生物学	语文
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	外语	信息技术	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	思想政治
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	校本课程	校本课程
课间	14:10-14:20					

第7节 (含眼操)	14: 20-15: 05	语文	思想政治	校本课程	外语	体育与健康
课间	15: 05-15: 15					
第8节	15: 15-15: 55	思想政治	生物学	历史		

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	体育与健康	外语	体育与健康	外语
课间	10: 45-10: 55					
第4节	10: 55-11: 35	地理	思想政治	校本课程	校本课程	化学
午休+午会	11: 35-12: 40					
第5节	12: 40-13: 20	思想政治	校本课程	地理	校本课程	历史
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	思想政治
课间	14: 10-14: 20					
第7节 (含眼操)	14: 20-15: 05	化学	外语	语文	校本课程	体育与健康
课间	15: 05-15: 15					
第8节	15: 15-15: 55		历史	生物学	信息技术	

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	数学	语文	体育与健康	生物学	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	思想政治	物理
课间	9: 50-10: 00					
第3节 (含眼操)	10: 00-10: 45	信息技术	体育与健康	化学	体育与健康	语文
课间	10: 45-10: 55					
第4节	10: 55-11: 35	思想政治	数学	校本课程	历史	语文
午休+午会	11: 35-12: 40					
第5节	12: 40-13: 20	地理	信息技术	思想政治	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	校本课程	校本课程	化学

			动			
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	物理	生物学	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	历史	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	历史	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	体育与健康	外语	物理	语文
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	思想政治	数学	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	校本课程	地理	校本课程	校本课程	思想政治
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	校本课程	综合实践活动	校本课程	校本课程	化学
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	语文	信息技术	生物学	信息技术	体育与健康
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55		思想政治	语文		
课间	15: 55-16: 05					
第 9 节	16: 05-16: 45		历史			

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	地理	体育与健康	历史	外语
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	体育与健康	数学	外语	化学	思想政治
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	语文	体育与健康	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	物理	校本课程	物理	语文

午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	校本课程	生物学	校本课程	校本课程	生物学
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	化学	综合实践活动	地理	信息技术	数学
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	思想政治	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	语文	校本课程		

上海市西南位育中学课表（高一年级）  
（第4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	校本课程	外语	语文	春季社会考察
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	体育与健康	数学	校本课程	
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	化学	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	语文	思想政治	地理	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	生物学	校本课程	
课间	14:10-14:20					
第7节 (含眼操)	14:20-15:05	生物学	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:05-15:15					
第8节	15:15-15:55	语文	信息技术	思想政治		

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	物理	春季社会考察
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	历史	
课间	9:50-10:00					
第3节 (含眼操)	10:00-10:45	地理	体育与健康	外语	生物学	
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	外语	信息技术	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	校本课程	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	语文	思想政治	校本课程	外语
课间	15: 05-15: 15				
第8节	15: 15-15: 55	思想政治	生物学	历史	

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	春季社会考察
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	体育与健康	外语	体育与健康	
课间	10: 45-10: 55					
第4节	10: 55-11: 35	地理	思想政治	校本课程	校本课程	
午休+午会	11: 35-12: 40					
第5节	12: 40-13: 20	思想政治	校本课程	地理	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	校本课程	校本课程	
课间	14: 10-14: 20					
第7节 (含眼操)	14: 20-15: 05	化学	外语	语文	校本课程	
课间	15: 05-15: 15					
第8节	15: 15-15: 55		历史	生物学	信息技术	

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

			动		
课间	14: 10-14: 20				
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	物理	生物学	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	历史	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	历史	春季社会考察
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	
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	化学	体育与健康	外语	物理	
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	思想政治	数学	校本课程	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	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	校本课程	校本课程	
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	语文	信息技术	生物学	信息技术	
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55		思想政治	语文		
课间	15: 55-16: 05					
第 9 节	16: 05-16: 45		历史			

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	地理	体育与健康	历史	春季社会考察
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 节	9: 10-9: 50	体育与健康	数学	外语	化学	
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	语文	体育与健康	数学	体育与健康	
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	信息技术	物理	校本课程	物理	

午休+午会	11: 35-12: 40				
第 5 节	12: 40-13: 20	校本课程	生物学	校本课程	校本课程
课间	13: 20-13: 30				
第 6 节	13: 30-14: 10	化学	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	思想政治	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	语文	校本课程	

## 上海市西南位育中学课表（高一年级）

（第7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	军训				
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	军训				
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	军训				
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	军训				
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	军训				

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
课间	15: 55-16: 05
第 9 节	16: 05-16: 45

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	军训				
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（高一年级）

（第 8、16 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
课间	15: 55-16: 05
第 9 节	16: 05-16: 45

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（高一年级）  
（第10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	校本课程	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	体育与健康			
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	化学	历史			
午休+午会	11:35-12:40					
第5节	12:40-13:20	语文	思想政治			
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	校本课程			
课间	15:05-15:15					
第8节	15:15-15:55	语文	信息技术			

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	体育与健康			
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	外语	信息技术			
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	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	语文	思想政治			
课间	15:05-15:15					
第8节	15:15-15:55	思想政治	生物学			

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 (含眼操)	10: 00-10: 45	物理	体育与健康			
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	地理	思想政治			
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	思想政治	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			
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	化学	外语			
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55		历史			

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	数学	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	信息技术	体育与健康			
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	思想政治	数学			
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	地理	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			
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	物理	生物学			
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	历史			

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	体育与健康
课间	10: 45-10: 55		
第 4 节	10: 55-11: 35	思想政治	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	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	语文	信息技术
课间	15: 05-15: 15		
第 8 节	15: 15-15: 55		思想政治
课间	15: 55-16: 05		
第 9 节	16: 05-16: 45		历史

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

上海市西南位育中学课表（高二年级）

（第 1-3、5-7、9-15 周）

高二 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	等级性 科目走 班	体育与 健康	外语	艺术	等级性 科目走 班
大课间	8:40-9:10					
第 2 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 3 节 (含眼操)	10:00-10:45	体育与 健康	外语	语文	合格性 科目走 班	等级性 科目走 班
课间	10:45-10:55					
第 4 节	10:55-11:35	外语	数学	校本课 程	合格性 科目走 班	语文
午休+午会	11:35-12:40					
第 5 节	12:40-13:20	合格性 科目走 班	等级性 科目走 班	艺术	数学	校本课 程
课间	13:20-13:30					
第 6 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	体育与 健康
课间	14:10-14:20					
第 7 节 (含眼操)	14:20-15:05	语文	等级性 科目走 班	数学	校本课 程	外语
课间	15:05-15:15					
第 8 节	15:15-15:55	校本课 程	等级性 科目走 班	等级性 科目走 班		
课间	15:55-16:05					
第 9 节	16:05-16:45			等级性 科目走 班		

高二 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	等级性 科目走 班	体育与 健康	语文	外语	等级性 科目走 班

大课间	8: 40-9: 10					
第 2 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 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	体育与 健康	外语	数学	合格性 科目走 班	等级性 科目走 班
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	语文	数学	外语	合格性 科目走 班	校本课 程
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	合格性 科目走 班	等级性 科目走 班	艺术	艺术	校本课 程
课间	13: 20-13: 30					
第 6 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	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	等级性 科目走 班	语文	校本课 程	校本课 程
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	语文	等级性 科目走 班	等级性 科目走 班		
课间	15: 55-16: 05					
第 9 节	16: 05-16: 45			等级性 科目走 班		

高二 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	等级性 科目走 班	艺术	外语	体育与 健康	等级性 科目走 班
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 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 3 节	10: 00-10: 45	体育与	数学	数学	合格性	等级性

(含眼操)		健康			科目走班	科目走班
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	语文	外语	语文	合格性科目走班	语文
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	合格性科目走班	等级性科目走班	艺术	外语	校本课程
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	等级性科目走班	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	外语	等级性科目走班	体育与健康	数学	校本课程
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	等级性科目走班	等级性科目走班		
课间	15: 55-16: 05					
第 9 节	16: 05-16: 45			等级性科目走班		

高二 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	等级性科目走班	外语	数学	体育与健康	等级性科目走班
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 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 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	体育与健康	数学	外语	合格性科目走班	等级性科目走班
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	语文	语文	艺术	合格性科目走班	外语

午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	合格性 科目走 班	等级性 科目走 班	艺术	外语	校本课 程
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	等级性 科目走 班	综合实 践活动	语文	数学	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	等级性 科目走 班	体育与 健康	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	等级性 科目走 班	等级性 科目走 班		
课间	15: 55-16: 05					
第 9 节	16: 05-16: 45			等级性 科目走 班		

高二 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	等级性 科目走 班	体育与 健康	艺术	语拓	等级性 科目走 班
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 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 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	体育与 健康	语文	数学	合格性 科目走 班	等级性 科目走 班
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	校本课 程	语文	外语	合格性 科目走 班	数学
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	合格性 科目走 班	等级性 科目走 班	艺术	数学	语文
课间	13: 20-13: 30					

第 6 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	体育与 健康
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	语文	等级性 科目走 班	校本课 程	校本课 程	外语
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课 程	等级性 科目走 班	等级性 科目走 班		
课间	15: 55-16: 05					
第 9 节	16: 05-16: 45			等级性 科目走 班		

高二 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	等级性 科目走 班	数学	数学	体育与 健康	等级性 科目走 班
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 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 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	体育与 健康	语文	外语	合格性 科目走 班	等级性 科目走 班
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	语文	外语	语文	合格性 科目走 班	数学
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	合格性 科目走 班	等级性 科目走 班	艺术	外语	校本课 程
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	等级性 科目走 班	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	外语	等级性 科目走	思想政 治	校本课 程	体育与 健康

			班			
课间	15: 05-15: 15					
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	语文	校本课程		
课间	15: 55-16: 05					
第 9 节	16: 05-16: 45			等级性科目走班		

上海市西南位育中学课表（高二年级）  
（第4周）

高二1	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	等级性科目走班	体育与健康	外语	艺术	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第2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	
课间	9:50-10:00					
第3节 (含眼操)	10:00-10:45	体育与健康	外语	语文	合格性科目走班	
课间	10:45-10:55					
第4节	10:55-11:35	外语	数学	校本课程	合格性科目走班	
午休+午会	11:35-12:40					
第5节	12:40-13:20	合格性科目走班	等级性科目走班	艺术	数学	
课间	13:20-13:30					
第6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	
课间	14:10-14:20					
第7节 (含眼操)	14:20-15:05	语文	等级性科目走班	数学	校本课程	
课间	15:05-15:15					
第8节	15:15-15:55	校本课程	等级性科目走班	等级性科目走班		
课间	15:55-16:05					
第9节	16:05-16:45			等级性科目走班		

高二2	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8:00-8:40	等级性科目走班	体育与健康	语文	外语	春季社会考察
大课间	8:40-9:10					
第2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	
课间	9:50-10:00					
第3节	10:00-10:	体育与健康	外语	数学	合格性科目走	

(含眼操)	45				班
课间	10: 45-10: 55				
第 4 节	10: 55-11: 35	语文	数学	外语	合格性科目走班
午休+午会	11: 35-12: 40				
第 5 节	12: 40-13: 20	合格性科目走班	等级性科目走班	艺术	艺术
课间	13: 20-13: 30				
第 6 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
课间	14: 10-14: 20				
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	校本课程	等级性科目走班	语文	校本课程
课间	15: 05-15: 15				
第 8 节	15: 15-15: 55	语文	等级性科目走班	等级性科目走班	
课间	15: 55-16: 05				
第 9 节	16: 05-16: 45			等级性科目走班	

高二 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	等级性科目走班	艺术	外语	体育与健康	春季社会考察
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 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	
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	体育与健康	数学	数学	合格性科目走班	
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	语文	外语	语文	合格性科目走班	
午休+午	11: 35-12:					

会	40				
第5节	12: 40-13: 20	合格性科目走班	等级性科目走班	艺术	外语
课间	13: 20-13: 30				
第6节	13: 30-14: 10	等级性科目走班	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	外语	等级性科目走班	体育与健康	数学
课间	15: 05-15: 15				
第8节	15: 15-15: 55	校本课程	等级性科目走班	等级性科目走班	
课间	15: 55-16: 05				
第9节	16: 05-16: 45			等级性科目走班	

高二4	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节	8: 00-8: 40	等级性科目走班	外语	数学	体育与健康	春季社会考察
大课间	8: 40-9: 10					
第2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	
课间	9: 50-10: 00					
第3节 (含眼操)	10: 00-10: 45	体育与健康	数学	外语	合格性科目走班	
课间	10: 45-10: 55					
第4节	10: 55-11: 35	语文	语文	艺术	合格性科目走班	
午休+午会	11: 35-12: 40					
第5节	12: 40-13: 20	合格性科目走班	等级性科目走班	艺术	外语	
课间	13: 20-13: 30					
第6节	13: 30-14: 10	等级性科目走班	综合实践活动	语文	数学	

课间	14: 10-14: 20				
第 7 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
课间	15: 05-15: 15				
第 8 节	15: 15-15: 55	校本课程	等级性科目走班	等级性科目走班	
课间	15: 55-16: 05				
第 9 节	16: 05-16: 45			等级性科目走班	

高二 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	等级性科目走班	体育与健康	艺术	语拓	春季社会考察
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 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	
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼操)	10: 00-10: 45	体育与健康	语文	数学	合格性科目走班	
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	校本课程	语文	外语	合格性科目走班	
午休+午会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	合格性科目走班	等级性科目走班	艺术	数学	
课间	13: 20-13: 30					
第 6 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	
课间	14: 10-14: 20					
第 7 节 (含眼操)	14: 20-15: 05	语文	等级性科目走班	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	等级性科目走 班	等级性科目走 班	
课间	15: 55-16: 05				
第 9 节	16: 05-16: 45			等级性科目走 班	

高二 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	等级性科目走 班	数学	数学	体育与健康	春季社会考 察
大课间	8: 40-9: 10					
第 2 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	
课间	9: 50-10: 00					
第 3 节 (含眼 操)	10: 00-10: 45	体育与健康	语文	外语	合格性科目走 班	
课间	10: 45-10: 55					
第 4 节	10: 55-11: 35	语文	外语	语文	合格性科目走 班	
午休+午 会	11: 35-12: 40					
第 5 节	12: 40-13: 20	合格性科目走 班	等级性科目走 班	艺术	外语	
课间	13: 20-13: 30					
第 6 节	13: 30-14: 10	等级性科目走 班	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	外语	等级性科目走 班	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	语文	校本课程		
课间	15: 55-16: 05					
第 9 节	16: 05-16: 45			等级性科目走 班		



## 上海市西南位育中学课表（高二年级）

（第8、16周）

高二 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					
课间	15:55-16:05					
第 9 节	16:05-16:45					

高二 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
课间	15: 55-16: 05
第 9 节	16: 05-16: 45

高二 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					

课间	15: 55-16: 05
第 9 节	16: 05-16: 45

高二 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					
课间	15: 55-16: 05					
第 9 节	16: 05-16: 45					

高二 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
课间	15: 55-16: 05
第 9 节	16: 05-16: 45

高二 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					

课间	15: 55-16: 05
第 9 节	16: 05-16: 45

## 上海市西南位育中学课表（高三年级）

（第 1-6、8-13 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	外语	等级性 科目走 班	外语	数学	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	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	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	语文	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	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学	综合实 践活动	等级性 科目走 班	校本课 程	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	校本课 程	语文
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性 科目走 班	语文	语文	数学	数学

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	语文	等级性 科目走 班	外语	数学	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	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	外语	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	体育与 健康	语文	体育与 健康	语文	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	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学	综合实 践活动	等级性 科目走 班	校本课 程	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	校本课 程	语文
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性 科目走 班	数学	语文	数学	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	语文	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	数学	数学	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	语文	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	体育与 健康	外语
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学	综合实 践活动	等级性 科目走	校本课 程	数学

				班		
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	校本课 程	语文 +B51:F51
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性 科目走 班	数学	语文	数学	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	语文	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	数学	数学	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	语文	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	体育与 健康	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学	综合实 践活动	等级性 科目走 班	校本课 程	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	校本课 程	语文
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性 科目走 班	数学	语文	数学	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	语文	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	数学	数学	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	语文	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	体育与健康
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学	综合实践活动	等级性科目走班	校本课程	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	校本课程	语文
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班	语文	语文	数学	数学

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	语文	等级性科目走班	外语	数学	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	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	语文	等级性科目走班	等级性科目走班	语文

		班		班	班	
课间	10:45-10:55					
第四节课	10:55-11:35	语文	数学	数学	语文	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	体育与健康	数学
课间	13:20-13:30					
第六节	13:30-14:10	数学	综合实践活动	等级性科目走班	校本课程	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	校本课程	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	数学	语文

上海市西南位育中学课表（高三年级）  
（第7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	外语	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	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	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				
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	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	语文	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	体育与健康				
午休+午会	11:35-12:40					
第五节	12:40-13:20	外语				
课间	13:20-13:30					

第六节	13:30-14:10	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
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	语文	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	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				
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	语文	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	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
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	语文	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	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				
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	星期	星期	星期
------	----	-----	----	----	----	----

			二	三	四	五
第一节	8:00-8:40	语文	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	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				
课间	15:05-15:15					
第八节	15:15-15:55	等级性科目走班				