

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、8-9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 |
| 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 | 语文 | 等级性 科目走 | 等级性 科目走 | 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 | | | | |

上海市西南位育中学课表（高三年级）
(第 10-13 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 | 语文 | 外语 | 数学 | 语文 | 外语 |
| 课间 | 8:40-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 语文 | 外语 | 数学 | 语文 | 外语 |
| 课间 | 9:50-10:00 | | | | | |
| 第三节 (含眼操) | 10:00-10:45 | 数学 | 数学 | 外语 | 数学 | 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 | 外语 | 语文 |
| 午休+午会 | 11:35-12:40 | | | | | |
| 第五节 | 12:40-13:20 | 自修 | 体育与健康 | 外语 | 体育与健康 | 体育与健康 |
| 课间 | 13:20-13:30 | | | | | |
| 第六节 | 13:30-14:10 | 外语 | 综合实践活动 | 自修 | 外语 | 数学 |
| 课间 | 14:10-14:20 | | | | | |

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

| 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 | 外语 | 数学 | 语文 | 外语 |
| 课间 | 8:40-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 语文 | 外语 | 数学 | 语文 | 外语 |
| 课间 | 9:50-10:00 | | | | | |
| 第三节 (含眼操) | 10:00-10:45 | 数学 | 语文 | 外语 | 数学 | 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 | 外语 | 数学 |
| 午休+午会 | 11:35-12:40 | | | | | |
| 第五节 | 12:40-13:20 | 自修 | 体育与 健康 | 外语 | 体育与 健康 | 体育与健康 |
| 课间 | 13:20-13:30 | | | | | |
| 第六节 | 13:30-14:10 | 外语 | 综合实 践活动 | 自修 | 外语 | 语文 |
| 课间 | 14:10-14:20 | | | | | |
| 第七节 (含眼操) | 14:20-15:05 | 自修 | 数学 | 自修 | 自修 | 自修 |
| 课间 | 15:05-15:15 | | | | | |
| 第八节 | 15:15-15:55 | | 自修 | | | 自修 |

| 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 | 外语 | 数学 | 数学 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 8:40-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 语文 | 数学 | 外语 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:50-10:00 | | | | | |
| 第三节 (含眼操) | 10:00-10:45 | 语文 | 外语 | 外语 | 外语 | 数学 |
| 课间 | 10:45-10:55 | | | | | |
| 第四节课 | 10:55-11:35 | 数学 | 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 | 体育与 健康 | 外语 |
| 课间 | 13:20-13:30 | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------|-------------|----|------------|----|----|----|
| 第六节 | 13:30-14:10 | 自修 | 综合实 践活动 | 自修 | 外语 | 外语 |
| 课间 | 14:10-14:20 | | | | | |
| 第七节 (含眼操) | 14:20-15:05 | 自修 | 语文 | 自修 | 自修 | 自修 |
| 课间 | 15:05-15:15 | | | | | |
| 第八节 | 15:15-15:55 | | 自修 | | | 自修 |

| 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 | 外语 | 外语 | 数学 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 8:40-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 数学 | 外语 | 数学 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:50-10:00 | | | | | |
| 第三节 (含眼操) | 10:00-10:45 | 语文 | 数学 | 外语 | 外语 | 数学 |
| 课间 | 10:45-10:55 | | | | | |
| 第四节课 | 10:55-11:35 | 语文 | 自修 | 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 | 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 | 自修 | 综合实 践活动 | 自修 | 数学 | 外语 |
| 课间 | 14:10-14:20 | | | | | |
| 第七节 (含眼操) | 14:20-15:05 | 自修 | 语文 | 自修 | 自修 | 外语 |
| 课间 | 15:05-15:15 | | | | | |
| 第八节 | 15:15-15:55 | | 自修 | | | 自修 |

| 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 | 外语 | 数学 | 语文 | 外语 |
| 课间 | 8:40-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 语文 | 外语 | 数学 | 语文 | 外语 |
| 课间 | 9:50-10:00 | | | | | |
| 第三节 (含眼操) | 10:00-10:45 | 数学 | 数学 | 外语 | 数学 | 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 | 外语 | 语文 |
| 午休+午会 | 11:35-12:40 | | | | | |
| 第五节 | 12:40-13:20 | 自修 | 体育与 | 外语 | 体育与 | 体育与健康 |

| | | | | | | |
|--------------|-------------|----|------------|----|----|----|
| | | | 健康 | | 健康 | |
| 课间 | 13:20-13:30 | | | | | |
| 第六节 | 13:30-14:10 | 外语 | 综合实 践活动 | 自修 | 外语 | 数学 |
| 课间 | 14:10-14:20 | | | | | |
| 第七节 (含眼操) | 14:20-15:05 | 自修 | 语文 | 自修 | 自修 | 自修 |
| 课间 | | | | | | |
| 第八节 | 15:15-15:55 | | 自修 | | | 自修 |

| 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 | 外语 | 数学 | 语文 | 外语 |
| 课间 | 8:40-9:10 | | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | 语文 | 外语 | 数学 | 语文 | 语文 |
| 课间 | 9:50-10:00 | | | | | |
| 第三节 (含眼操) | 10:00-10:45 | 数学 | 数学 | 外语 | 数学 | 语文 |
| 课间 | | | | | | |
| 第四节课 | 10:55-11:35 | 外语 | 数学 | 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 | 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 | 自修 | 综合实 践活动 | 自修 | 外语 | 自修 |
| 课间 | 14:10-14:20 | | | | | |
| 第七节 (含眼操) | 14:20-15:05 | 自修 | 语文 | 自修 | 自修 | 外语 |
| 课间 | | | | | | |
| 第八节 | 15:15-15:55 | | 自修 | | | 自修 |