

高一(01)班 课程表 打印日期: 2026/9/3 13:33:30						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	生物	语文	生物	语文	外语选必	
8:00-8:40						
第2节	外语	政治	物理	政治	体育与健康	
8:55-9:35					体育馆	
第3节	数学	数学	化学选必	数学选必	语文选必	
10:05-10:45						
第4节	通用技术	化学	体育与健康	体育与健康	数学选必	
11:00-11:40	机房		体育馆	体育馆		
错峰午餐、体育活动						
第5节	体育活动	外语	外语	地理	选修	
12:30-13:10(高一高二)	体育馆					
第6节	物理	历史	数学选必	物理	信息技术	
13:25-14:05					机房	
第7节	心理	地理	语文	历史选必	班会	
14:20-15:00	心理教室					
第8节	化学	体育与健康	数学	音乐	选修/社团	
15:25-16:05	体育馆			艺术教室		
备注:	1、2026学年第一学期共21周, 授课20周, 机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节; 每天中午12:00-12:30体育活动时间; 平均每天70分钟 (体育课40分钟+体活30分钟) 体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					
高一(02)班 课程表 打印日期: 2026/9/3 13:33:31						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	外语	数学	政治	语文	数学选必	
8:00-8:40						
第2节	语文	通用技术	化学	信息技术	外语选必	
8:55-9:35		机房		机房		
第3节	物理	化学	生物	体育与健康	体育与健康	
10:05-10:45				体育馆	体育馆	
第4节	数学	体育与健康	物理	历史选必	语文选必	
11:00-11:40		体育馆				
错峰午餐、体育活动						
第5节	体育活动	地理	数学选必	外语	选修	
12:30-13:10(高一高二)	体育馆					
第6节	政治	信息技术	语文	化学选必	心理	
13:25-14:05		机房			心理教室	
第7节	历史	物理	数学选必	地理	班会	
14:20-15:00						
第8节	生物	外语	体育与健康	美术	选修/社团	
15:25-16:05			体育馆	艺术教室		
备注:	1、2026学年第一学期共21周, 授课20周, 机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节; 每天中午12:00-12:30体育活动时间; 平均每天70分钟 (体育课40分钟+体活30分钟) 体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。 4、16: 15-16: 55安排学校校本活动。					
高一(03)班 课程表 打印日期: 2026/9/3 13:33:31						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	音乐	数学	历史	历史选必	数学选必	
8:00-8:40	艺术教室					
第2节	外语	物理	物理	语文	体育与健康	
8:55-9:35					体育馆	
第3节	地理	化学	地理	数学选必	外语选必	
10:05-10:45						
第4节	化学	政治	体育与健康	体育与健康	信息技术	
11:00-11:40			体育馆	体育馆	机房	
错峰午餐、体育活动						
第5节	体育活动	外语	语文	生物	选修	
12:30-13:10(高一高二)	体育馆					
第6节	数学	生物	通用技术	政治	语文选必	
13:25-14:05			机房			
第7节	语文	信息技术	外语	物理	班会	
14:20-15:00		机房				
第8节	心理	体育与健康	数学选必	化学选必	选修/社团	
15:25-16:05	心理教室	体育馆				
备注:	1、2026学年第一学期共21周, 授课20周, 机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节; 每天中午12:00-12:30体育活动时间; 平均每天70分钟 (体育课40分钟+体活30分钟) 体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。 4、16: 15-16: 55安排学校校本活动。					
高一(04)班 课程表 打印日期: 2026/9/3 13:33:31						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	美术	语文	物理	语文	数学选必	
8:00-8:40	艺术教室					
第2节	通用技术	数学	地理	数学选必	语文选必	
8:55-9:35	机房					
第3节	政治	化学选必	政治	体育与健康	体育与健康	
10:05-10:45				体育馆	体育馆	
第4节	外语	体育与健康	化学	信息技术	外语选必	
11:00-11:40		体育馆		机房		
错峰午餐、体育活动						
第5节	体育活动	历史	数学选必	外语	选修	
12:30-13:10(高一高二)	体育馆					
第6节	地理	物理	数学	物理	历史选必	
13:25-14:05						
第7节	化学	生物	外语	生物	班会	
14:20-15:00						
第8节	语文	信息技术	体育与健康	心理	选修/社团	
15:25-16:05		机房	体育馆	心理教室		
备注:	1、2026学年第一学期共21周, 授课20周, 机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节; 每天中午12:00-12:30体育活动时间; 平均每天70分钟 (体育课40分钟+体活30分钟) 体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					
高一(05)班 课程表 打印日期: 2026/9/3 13:33:31						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	外语	数学	地理	数学选必	外语选必	
8:00-8:40						
第2节	地理	生物	体育与健康	语文	物理	
8:55-9:35			体育馆			
第3节	物理	历史	生物	体育与健康	语文选必	
10:05-10:45			体育馆	体育馆		
第4节	语文	化学	化学	化学选必	数学选必	
11:00-11:40						
错峰午餐、体育活动						
第5节	体育活动	物理	数学	政治	选修	
12:30-13:10(高一高二)	体育馆					
第6节	数学	外语	数学选必	信息技术	体育与健康	
13:25-14:05				机房	体育馆	
第7节	美术	心理	音乐	通用技术	班会	
14:20-15:00	艺术教室	心理教室	艺术教室	机房		
第8节	政治	体育与健康	语文	历史选必	选修/社团	
15:25-16:05		体育馆				
备注:	1、2026学年第一学期共21周, 授课20周, 机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节; 每天中午12:00-12:30体育活动时间; 平均每天70分钟 (体育课40分钟+体活30分钟) 体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					
高一(06)班 课程表 打印日期: 2026/9/3 13:33:31						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	外语	音乐	信息技术	政治	数学选必	
8:00-8:40		艺术教室	机房			
第2节	生物	心理	历史选必	语文	外语选必	
8:55-9:35		心理教室				
第3节	通用技术	数学	体育与健康	地理	体育与健康	
10:05-10:45	机房		体育馆		体育馆	
第4节	物理	体育与健康	政治	体育与健康	历史	
11:00-11:40		体育馆		体育馆		
错峰午餐、体育活动						
第5节	体育活动	外语	美术	化学选必	选修	
12:30-13:10(高一高二)	体育馆		艺术教室			
第6节	语文	语文	外语	数学选必	语文选必	
13:25-14:05						
第7节	地理	物理	语文	生物	班会	
14:20-15:00						
第8节	化学	化学	数学选必	物理	选修/社团	
15:25-16:05						
备注:	1、2026学年第一学期共21周, 授课20周, 机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节; 每天中午12:00-12:30体育活动时间; 平均每天70分钟 (体育课40分钟+体活30分钟) 体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					
高一(07)班 课程表 打印日期: 2026/9/3 13:33:31						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	信息技术	通用技术	地理	语文	外语选必	
8:00-8:40	机房					
第2节	语文	数学	体育与健康	数学选必	政治	
8:55-9:35			体育馆			
第3节	外语	政治	化学	体育与健康	数学选必	
10:05-10:45				体育馆		
第4节	物理	美术	历史选必	化学选必	语文选必	
11:00-11:40		艺术教室				
错峰午餐、体育活动						
第5节	体育活动	外语	音乐	地理	选修	
12:30-13:10(高一高二)	体育馆		艺术教室			
第6节	化学	物理	外语	生物	体育与健康	
13:25-14:05					体育馆	
第7节	历史	生物	语文	信息技术	班会	
14:20-15:00				机房		
第8节	数学	体育与健康	数学选必	物理	选修/社团	
15:25-16:05		体育馆				
备注:	1、2026学年第一学期共21周, 授课20周, 机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节; 每天中午12:00-12:30体育活动时间; 平均每天70分钟 (体育课40分钟+体活30分钟) 体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。 4、16: 15-16: 55安排学校校本活动。					
高一(08)班 课程表 打印日期: 2026/9/3 13:33:32						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	生物	美术	历史选必	语文	地理	
8:00-8:40		艺术教室				
第2节	外语	数学	信息技术	数学选必	语文选必	
8:55-9:35			机房			
第3节	物理	物理	体育与健康	化学选必	体育与健康	
10:05-10:45			体育馆		体育馆	
第4节	体育活动	体育与健康	化学	体育与健康	数学选必	
11:00-11:40	体育馆	体育馆		体育馆		
错峰午餐、体育活动						
第5节	语文	化学	数学	物理	选修	
12:30-13:10(高一高二)						
第6节	历史	政治	数学选必	生物	外语选必	
13:25-14:05						
第7节	信息技术	语文	外语	政治	班会	
14:20-15:00	机房					
第8节	地理	通用技术	音乐	外语	选修/社团	
15:25-16:05		机房	艺术教室			
备注:	1、2026学年第一学期共21周, 授课20周, 机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节; 每天中午12:00-12:30体育活动时间; 平均每天70分钟 (体育课40分钟+体活30分钟) 体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					
高一(09)班 课程表 打印日期: 2026/9/3 13:33:32						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	语文	历史	化学选必	数学选必	数学选必	
8:00-8:40						
第2节	外语	数学	政治	语文	外语选必	
8:55-9:35						
第3节	生物	政治	地理	体育与健康	语文选必	
10:05-10:45				体育馆		
第4节	体育活动	通用技术	体育与健康	生物	体育与健康	
11:00-11:40	体育馆	机房	体育馆	体育馆	体育馆	
错峰午餐、体育活动						
第5节	物理	语文	数学选必	历史选必	选修	
12:30-13:10(高一高二)						
第6节	心理	化学	数学	物理	地理	
13:25-14:05	心理教室					
第7节	音乐	物理	外语	外语	班会	
14:20-15:00	艺术教室					
第8节	信息技术	体育与健康	美术	化学	选修/社团	
15:25-16:05	机房	体育馆	艺术教室			
备注:	1、2026学年第一学期共21周, 授课20周, 机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节; 每天中午12:00-12:30体育活动时间; 平均每天70分钟 (体育课40分钟+体活30分钟) 体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					
高一(10)班 课程表 打印日期: 2026/9/3 13:33:32						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
第1节	政治	语文	地理	语文	化学选必	
8:00-8:40						
第2节	地理	体育与健康	信息技术	体育与健康	数学选必	
8:55-9:35		体育馆	机房	体育馆		
第3节	外语	数学	体育与健康	政治	体育与健康	
10:05-10:45			体育馆		体育馆	
第4节	体育活动	音乐	物理	生物	语文选必	
11:00-11:40	体育馆	艺术教室				
错峰午餐、体育活动						
第5节	化学	生物	数学	数学选必	选修	
12:30-13:10(高一高二)						
第6节	物理	心理	数学选必	物理	外语选必	
13:25-14:05		心理教室				
第7节	语文	化学	通用技术	历史选必	班会	
14:20-15:00			机房			
第8节	信息技术	历史	外语	外语	选修/社团	
15:25-16:05	机房					
备注:	1、2026学年第一学期共21周, 授课20周, 机动1周集中安排					