**上海市川沙中学友仁分校2025学年第1学期高一年级1班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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** | **数学** | **心理** | **化学** | **语文** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **英语** | **生物** | **英语** | **通用技术** | **体育与健康** |
| 课间活动 | 9:50-10:00 | **体育活动** | | | | |
| 眼保健操 | 10:00-10:05 |  | | | | |
| 第三节 | 10:05-10:45 | **物理** | **物理** | **信息技术** | **语文** | **数学** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** | | | | |
| 第四节  （错峰用餐） | 10:55-11:55/12:15 | **体育专项** | **英语** | **语文** | **数学** | **选修** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **历史** | **化学** | **数学** | **物理** | **英语** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **语文** | **政治** | **数学** | **历史** | **化学** |
| 大课间2 | 14:30-14:55 | **体育活动** | | | | |
| 眼保健操 | 14:55-15:00 |  | | | | |
| 第七节 | 15:00-15:40 | **信息技术** | **语文** | **音乐** | **英语** | **班会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** | | | | |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育与健康** | **地理** |  | **政治** | **体育活动** |
| 课间活动 | 16:30-16:40 | **体育活动** | | | | |
| **第九节** | **16:40后** | **校本活动** | **校本活动** | **校本活动** | **校本活动** |  |
| 说明：  1、2025学年第一学期共22周，授课21周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。高一年级周课时总量39节（按照市教委关于体育课程4+1要求，本学期增加为39课时），课间活动10分钟。   1. 期中教学质量监测安排在第10周，期末教学质量监测安排在第21周。 2. 全校运动会安排在第7周，高一秋季社会实践活动安排在第10周，校外研学活动安排在第13周。   4、16：40以后安排社团等活动。  5、有关活动或工作的具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。 | | | | | | |

举报电话：58820726 电子邮箱：chuanshahs@126.com

联系人：陈燕霞 联系电话：58820726

**上海市川沙中学友仁分校2025学年第1学期高一年级2班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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** | **数学** | **通用技术** | **政治** | **语文** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **英语** | **历史** | **历史** | **语文** | **数学** |
| 课间活动 | 9:50-10:00 | **体育活动** | | | | |
| 眼保健操 | 10:00-10:05 |  | | | | |
| 第三节 | 10:05-10:45 | **信息技术** | **政治** | **生物** | **化学** | **地理** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** | | | | |
| 第四节  （错峰用餐） | 10:55-11:55/12:15 | **体育专项** | **语文** | **数学** | **英语** | **选修** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **物理** | **英语** | **音乐** | **数学** | **化学** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **心理** | **物理** | **英语** | **数学** | **英语** |
| 大课间2 | 14:30-14:55 | **体育活动** | | | | |
| 眼保健操 | 14:55-15:00 |  | | | | |
| 第七节 | 15:00-15:40 | **语文** | **体育与健康** | **语文** | **信息技术** | **班会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** | | | | |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育与健康** | **化学** |  | **物理** | **体育活动** |
| 课间活动 | 16:30-16:40 | **体育活动** | | | | |
| **第九节** | **16:40后** | **校本活动** | **校本活动** | **校本活动** | **校本活动** |  |
| 说明：  1、2025学年第一学期共22周，授课21周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。高一年级周课时总量39节（按照市教委关于体育课程4+1要求，本学期增加为39课时），课间活动10分钟。   1. 期中教学质量监测安排在第10周，期末教学质量监测安排在第21周。 2. 全校运动会安排在第7周，高一秋季社会实践活动安排在第10周，校外研学活动安排在第13周。   4、16：40以后安排社团等活动。  5、有关活动或工作的具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。 | | | | | | |

举报电话：58820726 电子邮箱：chuanshahs@126.com

联系人：陈燕霞 联系电话：58820726

**上海市川沙中学友仁分校2025学年第1学期高一年级3班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第一节 | 8:00-8:40 | **历史** | **心理** | **英语** | **语文** | **物理** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **数学** | **数学** | **物理** | **政治** | **数学** |
| 课间活动 | 9:50-10:00 | **体育活动** | | | | |
| 眼保健操 | 10:00-10:05 |  | | | | |
| 第三节 | 10:05-10:45 | **体育与健康** | **化学** | **历史** | **语文** | **体育与健康** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** | | | | |
| 第四节  （错峰用餐） | 10:55-11:55/12:15 | **英语** | **语文** | **数学** | **体育专项** | **选修** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **语文** | **英语** | **语文** | **数学** | **化学** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **物理** | **地理** | **音乐** | **数学** | **英语** |
| 大课间2 | 14:30-14:55 | **体育活动** | | | | |
| 眼保健操 | 14:55-15:00 |  | | | | |
| 第七节 | 15:00-15:40 | **政治** | **生物** | **通用技术** | **英语** | **班会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** | | | | |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育与健康** | **信息技术** |  | **信息技术** | **体育活动** |
| 课间活动 | 16:30-16:40 | **体育活动** | | | | |
| **第九节** | **16:40后** | **校本活动** | **校本活动** | **校本活动** | **校本活动** |  |
| 说明：  1、2025学年第一学期共22周，授课21周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。高一年级周课时总量39节（按照市教委关于体育课程4+1要求，本学期增加为39课时），课间活动10分钟。   1. 期中教学质量监测安排在第10周，期末教学质量监测安排在第21周。 2. 全校运动会安排在第7周，高一秋季社会实践活动安排在第10周，校外研学活动安排在第13周。   4、16：40以后安排社团等活动。  5、有关活动或工作的具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。 | | | | | | |

举报电话：58820726 电子邮箱：chuanshahs@126.com

联系人：陈燕霞 联系电话：58820726

**上海市川沙中学友仁分校2025学年第1学期高一年级4班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第一节 | 8:00-8:40 | **英语** | **数学** | **化学** | **信息技术** | **数学** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **物理** | **体育与健康** | **英语** | **英语** | **心理** |
| 课间活动 | 9:50-10:00 | **体育活动** | | | | |
| 眼保健操 | 10:00-10:05 |  | | | | |
| 第三节 | 10:05-10:45 | **语文** | **地理** | **物理** | **通用技术** | **英语** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** | | | | |
| 第四节  （错峰用餐） | 10:55-11:55/12:15 | **数学** | **英语** | **体育专项** | **语文** | **选修** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **信息技术** | **语文** | **语文** | **化学** | **政治** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **政治** | **化学** | **数学** | **音乐** | **语文** |
| 大课间2 | 14:30-14:55 | **体育活动** | | | | |
| 眼保健操 | 14:55-15:00 |  | | | | |
| 第七节 | 15:00-15:40 | **历史** | **物理** | **数学** | **历史** | **班会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** | | | | |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育与健康** | **生物** |  | **数学** | **体育活动** |
| 课间活动 | 16:30-16:40 | **体育活动** | | | | |
| **第九节** | **16:40后** | **校本活动** | **校本活动** | **校本活动** | **校本活动** |  |
| 说明：  1、2025学年第一学期共22周，授课21周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。高一年级周课时总量39节（按照市教委关于体育课程4+1要求，本学期增加为39课时），课间活动10分钟。   1. 期中教学质量监测安排在第10周，期末教学质量监测安排在第21周。 2. 全校运动会安排在第7周，高一秋季社会实践活动安排在第10周，校外研学活动安排在第13周。   4、16：40以后安排社团等活动。  5、有关活动或工作的具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。 | | | | | | |

举报电话：58820726 电子邮箱：chuanshahs@126.com

联系人：陈燕霞 联系电话：58820726

**上海市川沙中学友仁分校2025学年第1学期高一年级5班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第一节 | 8:00-8:40 | **信息技术** | **历史** | **物理** | **生物** | **语文** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **化学** | **英语** | **信息技术** | **化学** | **数学** |
| 课间活动 | 9:50-10:00 | **体育活动** | | | | |
| 眼保健操 | 10:00-10:05 |  | | | | |
| 第三节 | 10:05-10:45 | **数学** | **数学** | **地理** | **英语** | **历史** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** | | | | |
| 第四节  （错峰用餐） | 10:55-11:55/12:15 | **英语** | **体育专项** | **数学** | **语文** | **选修** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **心理** | **语文** | **英语** | **政治** | **物理** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **通用技术** | **物理** | **体育与健康** | **数学** | **英语** |
| 大课间2 | 14:30-14:55 | **体育活动** | | | | |
| 眼保健操 | 14:55-15:00 |  | | | | |
| 第七节 | 15:00-15:40 | **语文** | **化学** | **语文** | **数学** | **班会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** | | | | |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育与健康** | **政治** |  | **音乐** | **体育活动** |
| 课间活动 | 16:30-16:40 | **体育活动** | | | | |
| **第九节** | **16:40后** | **校本活动** | **校本活动** | **校本活动** | **校本活动** |  |
| 说明：  1、2025学年第一学期共22周，授课21周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。高一年级周课时总量39节（按照市教委关于体育课程4+1要求，本学期增加为39课时），课间活动10分钟。   1. 期中教学质量监测安排在第10周，期末教学质量监测安排在第21周。 2. 全校运动会安排在第7周，高一秋季社会实践活动安排在第10周，校外研学活动安排在第13周。   4、16：40以后安排社团等活动。  5、有关活动或工作的具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。 | | | | | | |

举报电话：58820726 电子邮箱：chuanshahs@126.com

联系人：陈燕霞 联系电话：58820726

**上海市川沙中学友仁分校2025学年第1学期高一年级6班周课时表**

学校（盖章）： 校长（签字）：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第一节 | 8:00-8:40 | **英语** | **信息技术** | **语文** | **物理** | **英语** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** | | | | |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **数学** | **地理** | **心理** | **语文** | **化学** |
| 课间活动 | 9:50-10:00 | **体育活动** | | | | |
| 眼保健操 | 10:00-10:05 |  | | | | |
| 第三节 | 10:05-10:45 | **体育与健康** | **数学** | **历史** | **生物** | **语文** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** | | | | |
| 第四节  （错峰用餐） | 10:55-11:55/12:15 | **语文** | **英语** | **体育专项** | **数学** | **选修** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  | | | | |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **政治** | **历史** | **英语** | **信息技术** | **数学** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** | | | | |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **化学** | **语文** | **数学** | **政治** | **通用技术** |
| 大课间2 | 14:30-14:55 | **体育活动** | | | | |
| 眼保健操 | 14:55-15:00 |  | | | | |
| 第七节 | 15:00-15:40 | **物理** | **物理** | **数学** | **音乐** | **班会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** | | | | |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育与健康** | **化学** |  | **英语** | **体育活动** |
| 课间活动 | 16:30-16:40 | **体育活动** | | | | |
| **第九节** | **16:40后** | **校本活动** | **校本活动** | **校本活动** | **校本活动** |  |
| 说明：  1、2025学年第一学期共22周，授课21周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。高一年级周课时总量39节（按照市教委关于体育课程4+1要求，本学期增加为39课时），课间活动10分钟。   1. 期中教学质量监测安排在第10周，期末教学质量监测安排在第21周。 2. 全校运动会安排在第7周，高一秋季社会实践活动安排在第10周，校外研学活动安排在第13周。   4、16：40以后安排社团等活动。  5、有关活动或工作的具体开展时间会结合学校实际情况进行调整，以实际安排为准。 | | | | | | |

举报电话：58820726 电子邮箱：chuanshahs@126.com

联系人：陈燕霞 联系电话：58820726