**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级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 | **英语** | **语文** | **数学** | **语文** | **英语** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **数学** | **物理** | **化学** | **英语** | **生物** |
| 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** | **生物** | **生物** | **化学** | **语文** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **化学** | **数学** | **物理** | **数学** | **渗血** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **体育与健康** | **英语** | **英语** | **物理** | **体育与健康** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **体育与健康** | **英语** | **语文** | **生物** | **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** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **物理** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级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** | **语文** | **英语** | **化学** | **数学** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **语文** | **物理** | **物理** | **数学** | **物理** |
| 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 | **英语** | **化学** | **语文** | **英语** | **英语** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **化学** | **数学** | **D2** | **语文** | **语文** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **体育与健康** | **英语** | **数学** | **D2** | **体育与健康** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **体育与健康** | **英语** | **数学** | **物理** | **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 | **D2** | **D2** | **语文** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **化学** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级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 | **数学** | **语文** | **英语** | **数学** | **物理** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **物理** | **生物** | **生物** | **语文** | **语文** |
| 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 | **英语** | **数学** | **化学** | **物理** | **数学** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **化学** | **数学** | **物理** | **生物** | **生物** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **体育与健康** | **化学** | **数学** | **化学** | **体育与健康** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **体育与健康** | **英语说** | **语文** | **英语** | **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** | **英语** | **语文** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **英语** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级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 | **数学** | **英语** | **语文** | **英语** | **数学** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **英语** | **化学** | **生物** | **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 | **物理** | **数学** | **物理** | **数学** | **语文** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **语文** | **生物** | **数学** | **化学** | **生物** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **体育与健康** | **物理** | **数学** | **生物** | **体育与健康** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **体育与健康** | **语文** | **英语** | **物理** | **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 | **化学** | **语文** | **英语** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **英语** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级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 | **数学** | **语文** | **英语** | **数学** | **英语** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **化学** | **生物** | **物理** | **英语** | **物理** |
| 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 | **物理** | **数学** | **化学** | **物理** | **数学** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **英语** | **数学** | **生物** | **语文** | **语文** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **体育与健康** | **化学** | **语文** | **化学** | **体育与健康** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **体育与健康** | **英语** | **语文** | **生物** | **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** | **英语** | **数学** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **生物** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级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** | **数学** | **语文** | **地理** | **物理** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **语文** | **化学** | **物理** | **语文** | **语文** |
| 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** | **地理** | **化学** | **英语** | **英语** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **数学** | **物理** | **地理** | **数学** | **英语** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **体育与健康** | **英语** | **语文** | **物理** | **体育与健康** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **体育与健康** | **语文** | **英语** | **物理** | **数学** |
| 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 | **化学** | **英语** | **数学** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **地理** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级7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** | **英语** | **语文** | **化学** | **化学** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **语文** | **地理** | **化学** | **地理** | **英语** |
| 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 | **英语** | **数学** | **数学** | **数学** | **语文** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **物理** | **化学** | **物理** | **语文** | **英语** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **体育与健康** | **语文** | **英语** | **物理** | **体育与健康** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **体育与健康** | **语文** | **英语** | **英语** | **地理** |
| 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 | **地理文** | **物理** | **数学** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **数学** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级8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 | **语文** | **英语** | **数学** | **物理** | **数学** |
| 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** | **英语** | **英语** |
| 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 | **地理** | **数学** | **英语** | **地理** | **英语** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **英语** | **物理** | **化学** | **语文** | **语文** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **体育与健康** | **语文** | **英语** | **数学** | **体育与健康** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **体育与健康** | **化学** | **语文** | **化学** | **物理** |
| 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 | **化学** | **地理** | **语文** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **地理** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级9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 | **语文** | **数学** | **英语** | **化学** | **语文** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **历史** | **历史** | **化学** | **数学** | **英语** |
| 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 | **化学** | **英语** | **历史** | **历史** | **英语** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **英语** | **英语** | **物理** | **语文** | **数学** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **数学** | **体育与健康** | **语文** | **物理** | **物理** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **数学** | **体育与健康** | **语文** | **英语** | **体育与健康** |
| 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** | **语文** | **数学** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **化学** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级10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** | **英语** | **语文** | **物理** | **数学** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **政治** | **数学** | **化学** | **语文** | **英语** |
| 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 | **英语** | **语文** | **物理** | **数学** | **英语** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **英语** | **语文** | **政治** | **英语** | **政治** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **化学** | **体育与健康** | **数学** | **政治** | **物理** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **语文** | **体育与健康** | **数学** | **化学** | **体育与健康** |
| 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** | **化学** | **英语** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **语文** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级11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** | **语文** | **数学** | **政治** | **地理** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **语文** | **数学** | **政治** | **英语** | **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 | **政治** | **英语** | **地理** | **数学** | **政治** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **地理** | **英语** | **历史** | **语文** | **语文** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **数学** | **体育与健康** | **英语** | **历史** | **英语** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **数学** | **体育与健康** | **语文** | **地理** | **体育与健康** |
| 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** | **历史** | **语文** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **英语** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级12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** | **英语** | **语文** | **历史** | **英语** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **历史** | **地理** | **历史** | **英语** | **历史** |
| 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 | **地理** | **语文** | **数学** | **语文** | **语文** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **讲习班产** | **数学** | **政治** | **地理** | **数学** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **语文** | **体育与健康** | **数学** | **政治** | **地理** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **语文** | **体育与健康** | **英语** | **数学** | **体育与健康** |
| 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** | **政治** | **英语** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **英语** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级13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** | **语文** | **历史** | **政治** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **地理** | **英语** | **历史** | **政治** | **英语** |
| 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** | **政治** | **政治** | **语文** | **英语** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **语文** | **语文** | **地理** | **数学** | **数学** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **历史** | **体育与健康** | **数学** | **英语** | **语文** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **数学** | **体育与健康** | **英语** | **地理** | **体育** |
| 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 | **数学** | **地理** | **英语** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **历史** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级14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** | **英语** | **语文** | **数学** | **政治** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **地理** | **数学** | **地理** | **地理** | **英语** |
| 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 | **英语** | **语文** | **历史** | **历史** | **语文** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **英语** | **语文** | **政治** | **语文** | **地理** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **语文** | **体育与健康** | **数学** | **政治** | **数学** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **政治** | **体育与健康** | **数学** | **英语** | **体育与健康** |
| 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** | **历史** | **英语** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **英语** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级15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 | **语文** | **英语** | **数学** | **物理** | **生地** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **物理** | **语文** | **生地** | **数学** | **英语** |
| 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 | **化学** | **生地** | **物理** | **化学** | **英语** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **英语** | **数学** | **化学** | **语文** | **物理** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **数学** | **体育与健康** | **英语** | **英语** | **数学** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **数学** | **体育与健康** | **语文** | **英语** | **体育与健康** |
| 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 | **生地** | **化学** | **语文** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **语文** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726

**上海市川沙中学2025学年第1学期高三年级16 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** | **语文** | **数学** | **物理** | **生地** |
| 大课间1 | 8:40-9:10 | **体育活动** |
| 第二节 | 9:10-9:50 | **语文** | **数学** | **生地** | **语文** | **英语** |
| 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 | **化学** | **生地** | **物理** | **化学** | **英语** |
| 课间活动 | 10:45-10:55 | **体育活动** |
| 第四节 | 10:55-11:35 | **物理** | **英语** | **化学** | **数学** | **数学** |
| 午餐午休 | 12:15-13:00 |  |
| 第五节 | 13:00-13:40 | **数学** | **体育与健康** | **语文** | **英语** | **语文** |
| 课间活动 | 13:40-13:50 | **体育活动** |
| 第六节 | 13:50-14:30 | **数学** | **体育与健康** | **语文** | **英语** | **体育与健康** |
| 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 | **生地** | **化学** | **英语** | **自修** | **班团会** |
| 课间活动 | 15:40-15:50 | **体育活动** |
| 第八节 | 15:50-16:30 | **体育活动** |  | **体育与健康** |  | **物理** |
| 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。高二年级周课时总量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9周，期末质量检测安排根据教育局统一安排。

3、全校运动会安排在第7周。4、16:40以后安排个性化辅导等活动。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： 高彩虹 联系电话：58820726