## 第1周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

# 第2周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

## 第3周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

## 第4周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

第5周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治			
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程			
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文			
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程			
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55				国庆放假	
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康			
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术			
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程			
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学				

第6周

	2025	5-2026 上	学期 高一	(1) 班班	及课表		
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	08:00 ~08:40			1	语文	信息技术	
大课间	8:40~9:15						
第二节	09:15~09:55				地理	物理	
课间	9:55~10:05						
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50				历史	语文	
课间	10:50 ~11:00						
第四节	11:00 ~11:40				体育与健康	校本课程	
午餐	11: 40~12:10						
午休	12:10~12:40						
午会	12:40~12:55		国庆放假				运动会
课间	12:55~13:05						
第五节	13:05 ~13:45				校本课程	思想政治	
课间	13:45 ~13:55						
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40				校本课程	校本课程	
课间	14:40 ~14:50						
第七节	14:50 ~15:30				英语	校本课程	
课间	15:30 ~15:40						
第八节	15:40 ~16:20				校本课程		

# 第7周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

## 第8周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

## 第9周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

第 10 周

	20	25-2026 <u>上</u>	学期 高一	(1) 班 班级i	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学				信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文				物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语				语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术				校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55			期中考试		
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程				思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学				校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理				校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学				

## 第 11 周

	20	25-2026 <u>上</u>	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10		1			
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

第 12 周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级·	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					研学
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

第 13 周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表				
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五			
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治						
大课间	8:40~9:15								
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程						
课间	9:55~10:05								
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文						
课间	10:50 ~11:00								
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程						
午餐	11: 40~12:10								
午休	12:10~12:40								
午会	12:40~12:55				通用技术学习				
课间	12:55~13:05								
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康						
课间	13:45 ~13:55								
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术						
课间	14:40 ~14:50								
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程						
课间	15:30 ~15:40								
第八节	15:40 ~16:20	化学							

## 第 14 周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

## 第 15 周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

## 第 16 周

	20	25-2026 <u>上</u>	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

## 第 17 周

	20	25-2026 <u>上</u>	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

## 第 18 周

	20	25-2026 <u>上</u>	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

## 第 19 周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

第 20 周

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级ì	果表			
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
第一节	08:00 ~08:40	数学				信息技术		
大课间	8:40~9:15							
第二节	09:15~09:55	语文			物理			
课间	9:55~10:05							
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语			语文			
课间	10:50 ~11:00							
第四节	11:00 ~11:40	信息技术				校本课程		
午餐	11: 40~12:10							
午休	12:10~12:40							
午会	12:40~12:55			期末考试				
课间	12:55~13:05							
第五节	13:05 ~13:45	校本课程				思想政治		
课间	13:45 ~13:55							
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学			校本课程			
课间	14:40 ~14:50							
第七节	14:50 ~15:30	物理						
课间	15:30 ~15:40							
第八节	15:40 ~16:20	化学						

	20	25-2026 上	学期 高一	(1) 班 班级	课表	
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	数学	思想政治	英语	语文	信息技术
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	语文	校本课程	校本课程	地理	物理
课间	9:55~10:05					
第三节 (含眼保健操)	10:05 ~10:50	英语	语文	校本课程	历史	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	信息技术	校本课程	数学	体育与健康	校本课程
午餐	11: 40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程	思想政治
课间	13:45 ~13:55					
第六节 (含眼保健操)	13:55 ~14:40	生物学	艺术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	校本课程	校本课程	英语	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	化学		校本课程	校本课程	