

上海市甘泉外国语中学2025学年第一学期高中课表

2025学年第1学期课程表

高一-1	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	数学	语文	体育与健康	语文	体育与健康
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	化学	校本课程	体育与健康	校本课程	体育与健康
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	习读本	/	外语	/	地理
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	语文	思想政治	校本课程	外语	通用技术
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	/	校本课程	艺术	/	数学
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	信息技术	信息技术	校本课程	思想政治	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	物理	外语	语文	物理	体育大活动
16:40-16:50	课间				
第09节 16:50-17:30	历史	校本课程	/	生物学	

2025学年第1学期课程表

高一-2	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	外语	校本课程	体育与健康	历史	体育与健康
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	/	语文	体育与健康	习读本	体育与健康
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	生物学	数学	外语	/	校本课程
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	数学	校本课程	校本课程	语文	语文
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	校本课程	校本课程	校本课程	信息技术	通用技术
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	物理	/	校本课程	物理	校本课程
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	语文	思想政治	思想政治	外语	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	地理	信息技术	艺术	校本课程	体育大活动
16:40-16:50	课间				
第09节 16:50-17:30	/	校本课程	化学	/	

2025学年第1学期课程表

高一-3	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	生物学	化学	体育与健康	校本课程	体育与健康
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	数学	习读本	体育与健康	校本课程	体育与健康
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	/	语文	外语	/	数学
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	外语	校本课程	校本课程	语文	语文
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	信息技术	物理	校本课程	思想政治	通用技术
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	/	校本课程	历史	校本课程	外语
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	语文	/	艺术	/	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	校本课程	校本课程	地理	信息技术	体育大活动
16:40-16:50	课间				
第09节 16:50-17:30	物理	校本课程	思想政治	校本课程	

2025学年第1学期课程表

高一-4	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	语文	校本课程	体育与健康	校本课程	体育与健康
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	语文	/	体育与健康	校本课程	体育与健康
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	物理	外语	校本课程	/	数学
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	数学	校本课程	外语	语文	外语
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	校本课程	思想政治	语文	习读本	通用技术
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	信息技术	艺术	/	校本课程	校本课程
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	校本课程	物理	历史	信息技术	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	化学	/	思想政治	校本课程	体育大活动
16:40-16:50	课间				
第09节 16:50-17:30	地理	校本课程	生物学	/	

2025学年第1学期课程表

高一-5	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	外语	语文	体育与健康	外语	体育与健康
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	/	/	体育与健康	校本课程	体育与健康
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	数学	化学	校本课程	校本课程	校本课程
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	数学	校本课程	校本课程	语文	语文
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	/	校本课程	艺术	校本课程	通用技术
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	历史	/	校本课程	/	信息技术
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	语文	校本课程	地理	物理	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	物理	习读本	生物学	思想政治	体育大活动
16:40-16:50	课间				
第09节 16:50-17:30	信息技术	校本课程	思想政治	外语	

2025学年第1学期课程表

高一-6	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	体育与健康	校本课程	校本课程	语文	外语
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	体育与健康	校本课程	/	/	思想政治
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	物理	校本课程	校本课程	历史	校本课程
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	语文	语文	外语	校本课程	数学
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	外语	艺术	地理	物理	通用技术
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	/	校本课程	习读本	信息技术	语文
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	化学	体育与健康	生物学	思想政治	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	数学	体育与健康	校本课程	校本课程	体育大活动
16:40-16:50	课间				
第09节 16:50-17:30	/	信息技术	/	校本课程	

2025学年第1学期课程表

高一-7	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	体育与健康	校本课程	校本课程	语文	校本课程
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	体育与健康	校本课程	/	校本课程	语文
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	化学	校本课程	校本课程	校本课程	思想政治
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	语文	语文	外语	外语	数学
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	外语	信息技术	生物学	艺术	通用技术
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	/	习读本	/	校本课程	物理
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	物理	体育与健康	地理	/	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	信息技术	体育与健康	校本课程	校本课程	体育大活动
16:40-16:50	课间				
第09节 16:50-17:30	数学	历史	/	思想政治	

2025学年第1学期课程表

高一-8	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	体育与健康	语文	外语	思想政治	数学
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	体育与健康	地理	/	/	信息技术
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	历史	思想政治	校本课程	物理	校本课程
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	语文	校本课程	校本课程	语文	校本课程
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	物理	校本课程	信息技术	艺术	通用技术
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	数学	/	习读本	校本课程	语文
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	/	体育与健康	校本课程	外语	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	外语	体育与健康	校本课程	生物学	体育大活动
16:40-16:50	课间				
第09节 16:50-17:30	化学	校本课程	/	校本课程	

2025学年第1学期课程表

高一-9	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	体育与健康	校本课程	校本课程	语文	外语
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	体育与健康	校本课程	/	地理	语文
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	数学	校本课程	信息技术	/	/
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	语文	语文	外语	校本课程	数学
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	外语	历史	习读本	校本课程	通用技术
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	/	信息技术	生物学	校本课程	校本课程
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	物理	体育与健康	校本课程	校本课程	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	化学	体育与健康	校本课程	思想政治	体育大活动
16:40-16:50	课间				
第09节 16:50-17:30	艺术	思想政治	/	物理	

2025学年第1学期课程表

高二7	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	数学	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	体育与健康	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	体育与健康	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	艺术	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	外语	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	校本课程	语文	数学	校本课程	语文
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	校本课程	校本课程	/	数学	外语
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	校本课程	校本课程	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	校本课程	/
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	体育与健康	外语	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	校本课程	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	体育大活动
16:40-16:50	课间				
第09节 16:50-17:30	校本课程	/	/	/	

2025学年第1学期课程表

高二8	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	校本课程	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	体育与健康	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	体育与健康	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	校本课程	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	外语	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	数学	数学	语文	数学	语文
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	校本课程	校本课程	/	/	外语
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	校本课程	校本课程	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	艺术	/
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	体育与健康	外语	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	校本课程	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	体育大活动
16:40-16:50	课间				
第09节 16:50-17:30	校本课程	/	校本课程	/	

2025学年第1学期课程表

高二9	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	校本课程	校本课程	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	体育与健康	校本课程
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	/	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	/	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	外语	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	校本课程
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	语文	数学	校本课程	语文	/
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	校本课程	艺术	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	数学	外语
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	校本课程	校本课程	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	数学	/
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	体育与健康	外语	/	校本课程	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	体育大活动
16:40-16:50	课间				
第09节 16:50-17:30	校本课程	校本课程	校本课程	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	

第09节 16:50-17:30	校本课程	/	思想政治/历史/地理/ 物理/化学/生物学	思想政治/历史/地理/ 物理/化学/生物学
------------------	------	---	--------------------------	--------------------------

第09节 16:50-17:30	/	艺术	思想政治/历史/地理/ 物理/化学/生物学	思想政治/历史/地理/ 物理/化学/生物学
------------------	---	----	--------------------------	--------------------------

2025学年第1学期课程表

高三7	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	外语	校本课程	外语
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	体育与健康	校本课程	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	校本课程	数学
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	语文	校本课程	/	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	校本课程
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	/	数学	数学	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	语文
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	校本课程	/	体育与健康	校本课程	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	校本课程	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	体育与健康	/	体育与健康
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	体育大活动
16:40-16:50	课间				
第09节 16:50-17:30	/	艺术	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	思想政治/历史/地理/物理/化学/生物学	

2025学年第1学期课程表

高三8	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	校本课程	/	校本课程	校本课程	校本课程
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	数学
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	/	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	校本课程	数学	语文	数学	语文
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	校本课程	校本课程	体育与健康	外语	体育与健康
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	校本课程	艺术	体育与健康	/	体育与健康
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	校本课程	外语	校本课程	校本课程	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	体育大活动

2025学年第1学期课程表

高三9	周一	周二	周三	周四	周五
第01节 08:00-08:40	校本课程	/	外语	校本课程	外语
08:40-08:50	课间				
第02节 08:50-09:30	语文	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程
09:30-10:00	体育大活动(含眼保健操)				
第03节 10:00-10:40	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程
10:40-10:50	课间				
第04节 10:50-11:50	数学	语文	数学	校本课程	数学
11:50-12:50	午休/广播(专题教育)				
12:50-13:10	课前体育活动				
第05节 13:10-13:50	/	校本课程	体育与健康	校本课程	校本课程
13:50-14:00	课间				
第06节 14:00-14:40	校本课程	校本课程	体育与健康	/	体育与健康
14:40-15:10	体育大活动(含眼保健操)				
第07节 15:10-15:50	校本课程	校本课程	艺术	体育与健康	班会
15:50-16:00	课间				
第08节 16:00-16:40	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	体育大活动