

高一

时间	安排	周一	周二	周三	周四	周五
08:20-08:30	准备	观看升旗仪式				
第一节 08:30-09:10	学科	语文	数学	语文	语文	语文
09:10-09:30	课间	休息+室内锻炼活动				
第二节 09:30-10:10	学科	上外版英语 (使用上外版学生收看)	上外版英语 (使用上外版学生收看)	上教版英语 (使用上教版学生收看)	上外版英语 (使用上外版学生收看)	数学
10:10-10:30	课间	休息+眼保健操				
第三节 10:30-11:10	学科	体育与健康	上教版英语 (使用上教版学生收看)	体育与健康	上教版英语 (使用上教版学生收看)	体育与健康
11:10-13:30	课间	午餐+休息+自主阅读				
第四节 13:30-14:10	学科	物理	化学	物理	化学	艺术
14:10-14:30	课间	休息+室内锻炼活动				
第五节	学科	思想政治	历史	思想政治	音乐	通用技术

14:30-15:10						
15:10-15:30	课间	休息+眼保健操				
第六节 15:30-16:10	学科	地理	信息技术	地理	信息技术	通用技术(单周)
16:10-16:30	课间	休息				
第七节 16:30-17:10	学科	生物学	生物学	数学	美术	

高二

时间	安排	周一	周二	周三	周四	周五
08:20-08:30	准备	观看升旗仪式				
第一节 08:30-09:10	学科		数学	语文	数学	语文
09:10-09:30	课间	休息+室内锻炼活动				
第二节 09:30-10:10	学科	上外版英语 (使用上外版学生收看)	上外版英语 (使用上外版学生收看)	上教版英语 (使用上教版学生收看)	上外版英语 (使用上外版学生收看)	数学
10:10-10:30	课间	休息+眼保健操				
第三节 10:30-11:10	学科	体育与健身	上教版英语 (使用上教版学生收看)	体育与健身	上教版英语 (使用上教版学生收看)	体育与健身
11:10-13:30	课间	午餐+休息+自主阅读				
第四节 13:30-14:10	学科	物理	化学	物理	化学	艺术
14:10-14:30	课间	休息+室内锻炼活动				
第五节	学科	思想政治	历史	思想政治	历史	

14:30-15:10						
15:10-15:30	课间	休息+眼保健操				
第六节 15:30-16:10	学科	地理（选科）	地理（选科）	地理（选科）	地理（选科）	劳动技术
16:10-16:30	课间	休息				
第七节 16:30-17:10	学科	生命科学（选科）	生命科学（选科）	生命科学（选科）	生命科学（选科）	劳动技术

高三

时间	安排	周一	周二	周三	周四	周五
08:20-08:30	准备	观看升旗仪式				
第一节 08:30-09:10	学科	语文	数学	语文	数学	
09:10-09:30	课间	休息+室内锻炼活动				
第二节 09:30-10:10	学科	英语	英语	思想政治	英语	数学
10:10-10:30	课间	休息+眼保健操				
第三节 10:30-11:10	学科	体育与健身	艺术	体育与健身		体育与健身
11:10-13:30	课间	午餐+休息+自主阅读				
第四节 13:30-14:10	学科	物理(选科)	思想政治(选科)	化学(选科)	历史(选科)	
14:10-14:30	课间	休息+室内锻炼活动				
第五节	学科	物理(选科)	思想政治(选科)	化学(选科)		

14:30-15:10						
15:10-15:30	课间	休息+眼保健操				
第六节 15:30-16:10	学科	化学（选科）	历史（选科）	物理（选科）	思想政治（选科）	
16:10-16:30	课间	休息				
第七节 16:30-17:10	学科	化学（选科）	历史（选科）	物理（选科）		