

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高一年级 1 班周周课表

	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（选修）	外语（选修）	生物学	历史	化学（选修）
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	外语	化学	外语	通用技术	外语
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	物理（选修）	数学	体育与健康	心理	数学
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	思想政治	体育专项课	语文	地理	语文（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	化学（选修）	体育专项课	信息技术	物理	
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	语文	地理	艺术	数学（选修）	思想政治
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	生物学	物理	数学（选修）	外语（选修）	体育与健康
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	信息技术		历史（选修）	语文	班会
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：1. 一节体育活动安排在周一课后开展。 2. 通用技术课程在大众工业学校集中学习 3 天。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高一年级 2 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	外语	数学（选修）	物理(选修)	语文（选修）	外语（选修）
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	数学	外语（选修）	体育与健康		通用技术
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	心理	物理	外语	化学(选修)	地理
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	信息技术	体育专项课	数学（选修）	物理	数学（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	语文	体育专项课	语文	体育与健康	生物学
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	化学	生物学	历史	外语	语文
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	历史（选修）	信息技术	地理	数学	思想政治
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	思想政治	艺术	化学(选修)		班会
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30
备注：1. 一节体育活动安排在周一课后开展。 2. 通用技术课程在大众工业学校集中学习 3 天。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高一年级 3 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	生物学	数学（选修）	语文（选修）	历史	外语（选修）
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	语文	外语		生物学	语文
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	数学（选修）	地理	体育与健康	外语（选修）	数学
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	心理	体育专项课	外语	通用技术	化学(选修)
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	信息技术	体育专项课	数学	思想政治	自修
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	外语	化学	物理(选修)	数学（选修）	物理
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	化学(选修)	思想政治	地理	信息技术	体育与健康
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	物理		艺术	语文	班会
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：1. 一节体育活动安排在周一课后开展。 2. 通用技术课程在大众工业学校集中学习 3 天。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高一年级 4 班周课表

	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	外语	数学（选修）	生物学	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	化学(选修)	数学	体育与健康	外语（选修）	外语（选修）
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	外语	心理	外语	艺术	思想政治
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	数学	体育专项课	语文（选修）	地理	数学（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	思想政治	体育专项课		体育与健康	物理
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	历史（选修）	物理	通用技术	信息技术	化学
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	物理(选修)	地理	化学(选修)	语文	历史
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	信息技术		生物学	数学（选修）	班会
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：1. 一节体育活动安排在周一课后开展。 2. 通用技术课程在大众工业学校集中学习 3 天。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高一年级 5 班周课表

	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	外语	数学（选修）	信息技术	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	外语（选修）	数学	外语	化学（选修）	外语
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	体育与健康	思想政治	心理	体育与健康	历史
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	物理（选修）	体育专项课	语文	自修	语文（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	数学（选修）	体育专项课	思想政治	通用技术	
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	信息技术	历史（选修）	地理	数学（选修）	艺术
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	化学（选修）	物理	物理	语文	生物学
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	生物学	地理	化学		班会
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30
备注：1. 一节体育活动安排在周一课后开展。 2. 通用技术课程在大众工业学校集中学习 3 天。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高一年级 6 班周课表

	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	数学（选修）	语文（选修）	化学	外语（选修）
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	语文	外语		信息技术	数学
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	物理	物理	数学	地理	体育与健康
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	数学（选修）	体育专项课	外语	体育与健康	思想政治
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	通用技术	体育专项课	生物学	外语（选修）	历史（选修）
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	外语	化学(选修)	化学(选修)	语文	语文
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	思想政治	生物学	心理	数学（选修）	自修
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	地理	信息技术		艺术	班会
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：1. 一节体育活动安排在周一课后开展。 2. 通用技术课程在大众工业学校集中学习 3 天。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高一年级 7 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	物理	数学（选修）	语文	物理	外语（选修）
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	语文	通用技术	心理	外语	语文
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	体育与健康	外语	化学	体育与健康	数学（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	数学	信息技术	数学（选修）	思想政治	生物学
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语（选修）	艺术	外语	信息技术	地理
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	化学(选修)	物理(选修)	体育专项课	语文（选修）	化学(选修)
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	地理	生物学	体育专项课		历史
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	历史（选修）	思想政治		数学	班会
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：1. 一节体育活动安排在周一课后开展。 2. 通用技术课程在大众工业学校集中学习 3 天。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高一年级 8 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	化学	外语（选修）	语文	物理（选修）	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	语文	数学（选修）	数学（选修）	心理	外语（选修）
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	数学（选修）	地理	信息技术	外语	体育与健康
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	外语	物理	外语	体育与健康	通用技术
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	艺术	生物学	历史	生物学	语文
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	思想政治	信息技术	体育专项课	数学	地理
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	物理	历史（选修）	体育专项课	语文（选修）	化学（选修）
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25		化学（选修）	思想政治		班会
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：1. 一节体育活动安排在周一课后开展。 2. 通用技术课程在大众工业学校集中学习 3 天。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高一年级 9 班周课表

	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（选修）	物理	语文（选修）	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	历史（选修）	外语（选修）	语文		化学（选修）
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	化学	信息技术	外语（选修）	地理	生物学
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	数学（选修）	地理	数学	心理	数学（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	物理	自修	信息技术	历史	思想政治
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	外语	化学（选修）	体育专项课	数学	体育与健康
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	思想政治	物理（选修）	体育专项课	外语	语文
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	艺术		通用技术	体育与健康	班会
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：1. 一节体育活动安排在周一课后开展。 2. 通用技术课程在大众工业学校集中学习 3 天。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高一年级 10 班周课表

	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	外语	语文	地理	信息技术
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	语文	数学（选修）	外语	外语（选修）	外语
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	数学	体育与健康	生物学	物理	数学
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	物理(选修)	通用技术	化学(选修)	语文（选修）	语文
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	思想政治	化学	数学（选修）		体育与健康
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	地理	物理	体育专项课	心理	化学(选修)
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	艺术	信息技术	体育专项课	数学（选修）	自修
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	外语（选修）	生物学		思想政治	班会
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：1. 一节体育活动安排在周一课后开展。 2. 通用技术课程在大众工业学校集中学习 3 天。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高一年级 11 班周课表

	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（选修）	化学	生物学	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	数学（选修）	外语	信息技术	化学（选修）	语文（选修）
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	物理	艺术	数学	思想政治	
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	外语（选修）	心理	外语	数学	数学（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	化学（选修）	信息技术	语文	物理	自修
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	地理	历史（选修）	体育专项课	外语（选修）	体育与健康
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	通用技术	物理（选修）	体育专项课	语文	地理
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25		思想政治	历史	体育与健康	班会
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：1. 一节体育活动安排在周一课后开展。 2. 通用技术课程在大众工业学校集中学习 3 天。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高一年级 12 班周课表

	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（选修）	外语（选修）	语文	物理（选修）	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	语文	数学	生物学	语文（选修）	心理
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	外语（选修）	体育与健康	信息技术		外语
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	思想政治	信息技术	数学（选修）	外语	化学（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	物理	历史（选修）	外语	数学（选修）	体育与健康
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	历史	物理	体育专项课	通用技术	地理
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	化学（选修）	生物学	体育专项课	艺术	语文
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	地理	化学	思想政治		班会
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30
备注：1. 一节体育活动安排在周一课后开展。 2. 通用技术课程在大众工业学校集中学习 3 天。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高二年级 1 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	外语	外语（选修）	语文（选修）	等级 1	艺术
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	等级 2	等级 1	等级 1	体育与健康	外语
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 3	等级 2	数学	数学（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	语文（选修）	语文	体育专项课	等级 2	语文
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05		等级 2	体育专项课	等级 3	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	外语（选修）	外语	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	数学	合格 2	等级 3	自修	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	体育与健康	合格 3	数学		等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高二年级 2 班周课表

	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（选修）	数学（选修）	等级 1	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	等级 2	等级 1	等级 1	数学	语文
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 3	等级 2	语文	自修
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	外语（选修）	外语	体育专项课	等级 2	数学
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	体育与健康	等级 2	体育专项课	等级 3	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	艺术	数学（选修）	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	语文（选修）	合格 2	等级 3	外语	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25		合格 3		体育与健康	等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高二年级 3 班周课表

	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（选修）	外语（选修）	数学	等级 1	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	等级 2	等级 1	等级 1	体育与健康	数学（选修）
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 3	等级 2	语文	语文（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	外语	数学	体育专项课	等级 2	
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	自修	等级 2	体育专项课	等级 3	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	语文	外语	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	数学（选修）	合格 2	等级 3	艺术	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	体育与健康	合格 3		数学	等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高二年级 4 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	外语	数学	语文（选修）	等级 1	数学（选修）
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	等级 2	等级 1	等级 1	外语	语文
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 3	等级 2	数学	外语（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	语文	外语（选修）	体育专项课	等级 2	艺术
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	体育与健康	等级 2	体育专项课	等级 3	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	外语	语文（选修）	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	自修	合格 2	等级 3		等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25		合格 3	数学	体育与健康	等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高二年级 5 班周课表

	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（选修）	数学	语文	等级 1	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	等级 2	等级 1	等级 1	数学（选修）	语文
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 3	等级 2	体育与健康	数学
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	外语（选修）	外语	体育专项课	等级 2	体育与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	艺术	等级 2	体育专项课	等级 3	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	数学	语文（选修）	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	自修	合格 2	等级 3		等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25		合格 3	外语	外语（选修）	等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高二年级 6 班周课表

	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	外语	语文（选修）	等级 1	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	等级 2	等级 1	等级 1	数学（选修）	数学
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 3	等级 2	体育与健康	外语（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	外语	数学	体育专项课	等级 2	体育与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语	等级 2	体育专项课	等级 3	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	数学（选修）	外语（选修）	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	语文	合格 2	等级 3	语文（选修）	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25		合格 3	艺术		等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高二年级 7 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	外语	数学	数学	等级 1	外语（选修）
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	等级 2	等级 1	等级 1	数学（选修）	数学
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 3	等级 2	语文	艺术
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	数学（选修）	外语	语文（选修）	等级 2	语文
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	语文（选修）	等级 2		等级 3	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	自修	体育专项课	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	体育与健康	合格 2	等级 3	体育专项课	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	外语	合格 3	体育与健康		等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高二年级 8 班周课表

	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	外语	外语	等级 1	外语（选修）
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	等级 2	等级 1	等级 1	外语（选修）	艺术
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 3	等级 2	数学（选修）	数学（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	语文（选修）	数学	语文（选修）	等级 2	语文
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语	等级 2		等级 3	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	数学	体育专项课	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	体育与健康	合格 2	等级 3	体育专项课	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25		合格 3	体育与健康	语文	等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高二年级 9 班周课表

	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	外语（选修）	外语	等级 1	数学（选修）
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	等级 2	等级 1	等级 1	外语	体育与健康
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 3	等级 2	数学	外语
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	艺术	数学	语文（选修）	等级 2	语文（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语（选修）	等级 2		等级 3	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	自修	体育专项课	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	数学	合格 2	等级 3	体育专项课	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	体育与健康	合格 3		语文	等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高二年级 10 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	艺术	数学（选修）	语文	等级 1	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	等级 2	等级 1	等级 1	语文（选修）	体育与健康
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 3	等级 2		语文
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	数学	外语	外语（选修）	等级 2	数学
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语（选修）	等级 2	自修	等级 3	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	外语	体育专项课	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	语文（选修）	合格 2	等级 3	体育专项课	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	体育与健康	合格 3		数学	等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高二年级 11 班周课表

	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	艺术	等级 1	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	等级 2	等级 1	等级 1	外语（选修）	语文
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 3	等级 2	数学	外语
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	体育与健康	外语	语文（选修）	等级 2	体育与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	自修	等级 2		等级 3	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	数学（选修）	体育专项课	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	外语（选修）	合格 2	等级 3	体育专项课	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25		合格 3	外语	语文（选修）	等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高二年级 12 班周课表

	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	外语	语文（选修）	等级 1	外语（选修）
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	等级 2	等级 1	等级 1	语文	数学（选修）
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 3	等级 2	外语（选修）	语文
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	体育与健康	数学	数学（选修）	等级 2	体育与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语	等级 2	艺术	等级 3	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	外语	体育专项课	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	语文（选修）	合格 2	等级 3	体育专项课	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25		合格 3		数学	等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高三年级 1 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	外语	数学	语文	等级 1	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	心理	外语（选修）	数学（选修）	等级 2	数学（选修）
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 1	数学	等级 3	语文（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	语文（选修）	等级 2	等级 1	数学（选修）	体育与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	语文（选修）	外语（选修）	等级 2	体育与健康	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	体育与健康	等级 3	外语（选修）	语文（选修）	等级综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	数学	体育与健康	外语（选修）	语文（选修）	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	数学（选修）	语文	等级 3	外语（选修）	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高三年级 2 班周课表

	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	语文	等级 1	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	语文（选修）	数学（选修）	外语（选修）	等级 2	体育与健康
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 1	体育与健康	等级 3	语文（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	语文	等级 2	等级 1	外语	数学（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	体育与健康	外语（选修）	等级 2	数学（选修）	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	外语（选修）	等级 3	外语（选修）	心理	等级综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	外语（选修）	语文（选修）	数学（选修）	语文（选修）	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	数学	体育与健康	等级 3	语文（选修）	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高三年级 3 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	外语（选修）	数学	语文	等级 1	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	外语（选修）	数学（选修）	语文（选修）	等级 2	语文（选修）
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 1	数学	等级 3	数学（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	数学（选修）	等级 2	等级 1	语文（选修）	体育与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	语文（选修）	外语（选修）	等级 2	体育与健康	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	体育与健康	等级 3	外语（选修）	数学（选修）	等级综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	语文（选修）	体育与健康	外语（选修）	心理	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	数学	语文	等级 3	外语	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高三年级 4 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	外语（选修）	数学	语文	等级 1	语文（选修）
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	数学	语文（选修）	外语	等级 2	体育与健康
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 1	体育与健康	等级 3	外语
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	数学（选修）	等级 2	等级 1	心理	数学（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	体育与健康	外语（选修）	等级 2	数学（选修）	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	语文（选修）	等级 3	外语（选修）	外语（选修）	等级综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	语文（选修）	语文	数学（选修）	数学	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	外语（选修）	体育与健康	等级 3	语文（选修）	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高三年级 5 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	外语	数学	语文	等级 1	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	数学	外语（选修）	语文（选修）	等级 2	数学
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 1	外语（选修）	等级 3	数学（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	外语（选修）	等级 2	等级 1	语文（选修）	语文（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	语文	体育与健康	等级 2	心理	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	数学（选修）	等级 3	数学（选修）	体育与健康	等级综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	语文（选修）	语文（选修）	体育与健康	数学（选修）	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	体育与健康	外语（选修）	等级 3	外语（选修）	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高三年级 6 班周课表

	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	语文	等级 1	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	数学	外语（选修）	体育与健康	等级 2	数学（选修）
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 1	外语（选修）	等级 3	体育与健康
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	语文（选修）	等级 2	等级 1	语文（选修）	语文（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语	数学（选修）	等级 2	语文（选修）	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	语文（选修）	等级 3	外语（选修）	数学（选修）	等级综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	体育与健康	心理	数学（选修）	外语（选修）	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	外语（选修）	语文	等级 3	体育与健康	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高三年级 7 班周课表

	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（选修）	数学	语文	等级 1	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	数学（选修）	外语（选修）	外语（选修）	等级 2	语文（选修）
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 1	外语（选修）	等级 3	数学（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	语文	等级 2	等级 1	数学（选修）	数学
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	心理	体育与健康	等级 2	语文（选修）	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	外语（选修）	等级 3	数学	体育与健康	等级综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	外语	语文（选修）	体育与健康	外语（选修）	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	体育与健康	语文（选修）	等级 3	数学（选修）	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高三年级 8 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	外语	数学	语文	等级 1	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	外语（选修）	数学	体育与健康	等级 2	语文
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 1	外语（选修）	等级 3	体育与健康
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	数学（选修）	等级 2	等级 1	数学（选修）	数学
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	语文（选修）	外语（选修）	等级 2	数学（选修）	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	心理	等级 3	外语（选修）	语文（选修）	等级综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	体育与健康	语文（选修）	数学（选修）	外语（选修）	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	语文（选修）	语文（选修）	等级 3	体育与健康	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高三年级 9 班周课表

	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（选修）	数学	语文	等级 1	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	语文（选修）	外语（选修）	数学（选修）	等级 2	外语
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 1	外语（选修）	等级 3	语文（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	数学	等级 2	等级 1	语文（选修）	数学（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	体育与健康	心理	等级 2	体育与健康	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	数学（选修）	等级 3	体育与健康	语文	等级综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	外语（选修）	语文（选修）	数学	数学（选修）	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	外语（选修）	体育与健康	等级 3	外语（选修）	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高三年级 10 班周课表

	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（选修）	外语（选修）	语文	等级 1	心理
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	数学（选修）	数学（选修）	外语	等级 2	语文（选修）
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 1	数学	等级 3	数学（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	外语（选修）	等级 2	等级 1	外语（选修）	外语（选修）
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	体育与健康	数学（选修）	等级 2	体育与健康	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	外语	等级 3	体育与健康	数学	等级综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	数学	语文（选修）	外语（选修）	语文	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	语文（选修）	体育与健康	等级 3	语文（选修）	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高三年级 11（新疆班）班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00~8:40	外语（选修）	数学	语文	等级 1	语文（选修）
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	外语	外语（选修）	语文	等级 2	外语
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 1	外语（选修）	等级 3	数学（选修）
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	体育与健康	等级 2	等级 1	语文（选修）	体育与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	数学	语文（选修）	等级 2	数学（选修）	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	语文（选修）	等级 3	数学（选修）	数学	等级综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	外语（选修）	体育与健康	数学（选修）	体育与健康	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	语文（选修）	心理	等级 3	外语（选修）	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
备注：一节体育活动安排在周一课后开展。						

2025 学年第一学期嘉定区第一中学高三年级 12（新疆班）班周课表

	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（选修）	外语（选修）	外语（选修）	等级 1	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	数学（选修）	语文	数学	等级 2	语文
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	等级 3	等级 1	语文（选修）	等级 3	外语
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	体育与健康	等级 2	等级 1	数学（选修）	体育与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语	数学（选修）	等级 2	语文（选修）	班会
午休、午餐	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	外语（选修）	等级 3	语文（选修）	外语（选修）	等级综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	心理	体育与健康	语文（选修）	体育与健康	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	数学	外语（选修）	等级 3	数学（选修）	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30

备注：一节体育活动安排在周一课后开展。