

上海市朱家角中学 高一年级 1班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 05 - 8: 45	体育与健康	信息科技 曾伟锋	信息科技 曾伟锋	历史 王赞逸	数学 余陈嚆
课间	8: 45-8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	生地 王昌荣	政治 吴泽慧	语文 徐玉燕	外语 冯妮	语文 徐玉燕
大课间1	9: 35-10: 05					
眼保健操	10: 05-10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	数学 余陈嚆	历史 王赞逸	体育与健康	政治 吴泽慧	外语 冯妮
课间	10: 50-11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	理化 钱伟伟	数学 余陈嚆	外语 冯妮	语文 徐玉燕	化学 孙英杰
午间	11: 40-13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	外语 冯妮	语文 徐玉燕	数学 余陈嚆	艺术 冯蓓蓓	班团队活动 余陈嚆
课间	13: 40-13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	语文 徐玉燕	物理 钱伟伟	通用技术 刘家美	数学 余陈嚆	体育与健康
大课间2	14: 30-15: 00					
眼保健操	15: 00-15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	外语 冯妮	地理 王越	物理 钱伟伟	体育与健康
课间	15: 45-15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	生物学 王昌荣	化学 孙英杰	体育活动	

注：

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时；
  2. 两节连上的体育课，为一节大课；“生地”课单周为生物学、双周为地理；“理化”课单周为物理、双周为化学；
  3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理；
  4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试，第18周安排社会实践活动/劳动，每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。
- 以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高一年级 2班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 05 - 8: 45	体育与健康	语文 徐玉燕	生地 王昌荣	数学 余陈嚆	语文 徐玉燕
课间	8: 45—8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	理化 钱伟伟	数学 余陈嚆	外语 冯妮	语文 徐玉燕	数学 余陈嚆
大课间1	9: 35—10: 05					
眼保健操	10: 05—10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	语文 徐玉燕	政治 吴泽慧	体育与健康	外语 冯妮	化学 孙英杰
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	数学 余陈嚆	物理 钱伟伟	信息科技 曾伟锋	艺术 程彦志	外语 冯妮
午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	历史 王赞逸	信息科技 曾伟锋	语文 徐玉燕	生物学 王昌荣	班团队活动 徐玉燕
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	外语 冯妮	通用技术 刘家美	数学 余陈嚆	物理 钱伟伟	体育与健康
大课间2	14: 30—15: 00					
眼保健操	15: 00—15: 05					

第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	地理 王越	化学 孙英杰	政治 吴泽慧	体育与健康
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	外语 冯妮	历史 王赞逸	体育活动	

注:

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时;
2. 两节连上的体育课, 为一节大课; “生地”课单周为生物学、双周为地理; “理化”课单周为物理、双周为化学;
3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试, 第18周安排社会实践活动/劳动, 每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。  
以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高一年级 3班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 05 - 8: 45	体育与健康	地理 王越	外语 谢红梅	语文 陆佳	政治 周年生
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	数学 张卫英	生物学 王昌荣	体育与健康	化学 姚石青	语文 陆佳
大课间1	9: 35 - 10: 05					
眼保健操	10: 05 - 10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	理化 王玕	化学 姚石青	信息科技 曾伟锋	历史 王赞逸	数学 张卫英
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	语文 陆佳	数学 张卫英	生地 王昌荣	艺术 冯蓓蓓	外语 谢红梅
午间	11: 40 - 13: 00					

第五节	13: 00 - 13: 40	外语 谢红梅	语文 陆佳	政治 周年生	数学 张卫英	班团队活动 董刚
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	历史 王赞逸	信息科技 曾伟锋	语文 陆佳	外语 谢红梅	体育与健康
大课间2	14: 30 - 15: 00					
眼保健操	15: 00 - 15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	外语 谢红梅	数学 张卫英	物理 王珩	体育与健康
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	物理 王珩	通用技术 刘家美	体育活动	

注:

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时;
  2. 两节连上的体育课, 为一节大课; “生地”课单周为生物学、双周为地理; “理化”课单周为物理、双周为化学;
  3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
  4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试, 第18周安排社会实践活动/劳动, 每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。
- 以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高一年级 4班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 05 - 8: 45	体育与健康	数学 张卫英	语文 陆佳	外语 谢红梅	物理 钱伟伟
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	外语 谢红梅	物理 钱伟伟	体育与健康	语文 陆佳	数学 张卫英
大课间1	9: 35 - 10: 05					
眼保健操	10: 05 - 10: 10					

第三节	10: 10 - 10: 50	语文 陆佳	地理 陈用成	生地 潘婷	生物学 潘婷	外语 谢红梅
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	数学 张卫英	化学 姚石青	外语 谢红梅	历史 王赞逸	语文 陆佳
午间	11: 40 - 13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	理化 钱伟伟	外语 谢红梅	艺术 程彦志	化学 姚石青	班团队活动 唐伟杰
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	信息技术 唐伟杰	语文 陆佳	政治 周年生	政治 周年生	体育与健康
大课间2	14: 30 - 15: 00					
眼保健操	15: 00 - 15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	通用技术 刘家美	信息技术 唐伟杰	数学 张卫英	体育与健康
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	历史 王赞逸	数学 张卫英	体育活动	

注:

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时;
  2. 两节连上的体育课, 为一节大课; “生地”课单周为生物学、双周为地理; “理化”课单周为物理、双周为化学;
  3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
  4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试, 第18周安排社会实践活动/劳动, 每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。
- 以上安排如有变化, 以具体通知为准。

### 上海市朱家角中学 高一年级 5班 课程表

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
----	-----	-----	-----	-----	-----

第一节	8: 05 - 8: 45	语文 李欣然	数学 顾晓春	地理 李会	物理 王洪霞	生地 潘婷
课间	8: 45-8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	体育与健康	历史 王赞逸	政治 周年生	语文 李欣然	理化 钟思韬
大课间1	9: 35-10: 05					
眼保健操	10: 05-10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	外语 张沈惊	体育与健康	外语 张沈惊	数学 顾晓春	语文 李欣然
课间	10: 50-11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	化学 钟思韬	体育与健康	数学 顾晓春	外语 张沈惊	历史 王赞逸
午间	11: 40-13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	信息科技 唐伟杰	物理 王洪霞	通用技术 刘家美	政治 周年生	班团队活动 张沈惊
课间	13: 40-13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	数学 顾晓春	语文 李欣然	信息科技 唐伟杰	艺术 冯蓓蓓	数学 顾晓春
大课间2	14: 30-15: 00					
眼保健操	15: 00-15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	外语 张沈惊	语文 李欣然	体育与健康	外语 张沈惊
课间	15: 45-15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	生物学 潘婷	化学 钟思韬	体育活动	

注：

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时；
  2. 两节连上的体育课，为一节大课；“生地”课单周为生物学、双周为地理；“理化”课单周为物理、双周为化学；
  3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理；
  4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试，第18周安排社会实践活动/劳动，每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。
- 以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高一年级 6班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 05 - 8: 45	外语 张沈惊	语文 李欣然	政治 周年生	数学 顾晓春	物理 王洪霞
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	体育与健康	数学 顾晓春	外语 张沈惊	化学 钟思韬	政治 周年生
大课间1	9: 35 - 10: 05					
眼保健操	10: 05 - 10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	信息科技 唐伟杰	体育与健康	信息科技 唐伟杰	语文 李欣然	外语 张沈惊
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	语文 李欣然	体育与健康	理化 钟思韬	通用技术 刘家美	数学 顾晓春
午间	11: 40 - 13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	数学 顾晓春	生地 潘婷	地理 陈用成	外语 张沈惊	班团队活动 钟思韬
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	化学 钟思韬	物理 王洪霞	历史 王赞逸	生物学 潘婷	语文 李欣然
大课间2	14: 30 - 15: 00					
眼保健操	15: 00 - 15: 05					

第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	历史 王赞逸	数学 顾晓春	体育与健康	艺术 程彦志
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	外语 张沈惊	语文 李欣然	体育活动	

注:

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时;
  2. 两节连上的体育课, 为一节大课; “生地”课单周为生物学、双周为地理; “理化”课单周为物理、双周为化学;
  3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
  4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试, 第18周安排社会实践活动/劳动, 每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。
- 以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高一年级 7班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 05 - 8: 45	数学 谢建妹	外语 汪海妮	物理 王玕	生地 潘婷	数学 谢建妹
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	体育与健康	数学 谢建妹	外语 汪海妮	理化 王玕	外语 汪海妮
大课间1	9: 35 - 10: 05					
眼保健操	10: 05 - 10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	化学 李伟(化)	体育与健康	地理 顾奕帆	语文 丁宛蓉	化学 李伟(化)
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	外语 汪海妮	体育与健康	语文 丁宛蓉	数学 谢建妹	历史 王大力
午间	11: 40 - 13: 00					

第五节	13: 00 - 13: 40	语文 丁宛蓉	历史 王大力	数学 谢建妹	外语 汪海妮	班团队活动 丁宛蓉
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	物理 王珩	信息科技 蒋映红	信息科技 蒋映红	政治 张素君	语文 丁宛蓉
大课间2	14: 30 - 15: 00					
眼保健操	15: 00 - 15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	生物学 潘婷	艺术 冯蓓蓓	体育与健康	通用技术 刘家美
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	语文 丁宛蓉	政治 张素君	体育活动	

注:

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时;
  2. 两节连上的体育课, 为一节大课; “生地”课单周为生物学、双周为地理; “理化”课单周为物理、双周为化学;
  3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
  4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试, 第18周安排社会实践活动/劳动, 每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。
- 以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高一年级 8班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 05 - 8: 45	化学 李伟(化)	外语 周琳	外语 周琳	外语 周琳	理化 强盛
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	体育与健康	数学 俞黛梅	语文 丁宛蓉	语文 丁宛蓉	地理 顾奕帆
大课间1	9: 35 - 10: 05					
眼保健操	10: 05 - 10: 10					

第三节	10: 10 - 10: 50	外语 周琳	体育与健康	物理 强盛	政治 张素君	数学 俞黛梅
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	历史 王大力	体育与健康	通用技术 刘家美	数学 俞黛梅	语文 丁宛蓉
午间	11: 40 - 13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	数学 俞黛梅	生地 马爱萍	信息技术 蒋映红	化学 李伟(化)	班团队活动 周琳
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	语文 丁宛蓉	语文 丁宛蓉	艺术 程彦志	生物学 马爱萍	历史 王大力
大课间2	14: 30 - 15: 00					
眼保健操	15: 00 - 15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	物理 强盛	政治 张素君	体育与健康	外语 周琳
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	信息技术 蒋映红	数学 俞黛梅	体育活动	

注:

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时;
  2. 两节连上的体育课, 为一节大课; “生地”课单周为生物学、双周为地理; “理化”课单周为物理、双周为化学;
  3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
  4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试, 第18周安排社会实践活动/劳动, 每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。
- 以上安排如有变化, 以具体通知为准。

### 上海市朱家角中学 高一年级 9班 课程表

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
----	-----	-----	-----	-----	-----

第一节	8: 05 - 8: 45	语文 袁蕾	数学 俞黛梅	化学 杨春华	数学 俞黛梅	外语 曹芸娜
课间	8: 45-8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	生物学 马爱萍	体育与健康	通用技术 刘家美	历史 王大力	政治 吴泽慧
大课间1	9: 35-10: 05					
眼保健操	10: 05-10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	化学 杨春华	历史 王大力	外语 曹芸娜	理化 强盛	语文 袁蕾
课间	10: 50-11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	政治 吴泽慧	外语 曹芸娜	体育与健康	语文 袁蕾	数学 俞黛梅
午间	11: 40-13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	外语 曹芸娜	语文 袁蕾	语文 袁蕾	体育与健康	班团队活动 强盛
课间	13: 40-13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	数学 俞黛梅	生地 马爱萍	地理 顾奕帆	体育与健康	艺术 冯蓓蓓
大课间2	14: 30-15: 00					
眼保健操	15: 00-15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	信息技术 蒋映红	数学 俞黛梅	外语 曹芸娜	物理 强盛
课间	15: 45-15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	物理 强盛	信息技术 蒋映红	体育活动	

注：

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时；
  2. 两节连上的体育课，为一节大课；“生地”课单周为生物学、双周为地理；“理化”课单周为物理、双周为化学；
  3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理；
  4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试，第18周安排社会实践活动/劳动，每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。
- 以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高一年级 10班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 05 - 8: 45	物理 强盛	语文 袁蕾	外语 曹芸娜	数学 方源	政治 吴泽慧
课间	8: 45—8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	语文 袁蕾	体育与健康	历史 王大力	理化 强盛	外语 曹芸娜
大课间1	9: 35—10: 05					
眼保健操	10: 05—10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	数学 方源	信息技术 阮叶平	数学 方源	语文 袁蕾	历史 王大力
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	化学 杨春华	数学 方源	体育与健康	外语 曹芸娜	物理 强盛
午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	生地 马爱萍	通用技术 刘家美	信息技术 阮叶平	体育与健康	班团队活动 袁蕾
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	外语 曹芸娜	地理 王瑶	语文 袁蕾	体育与健康	数学 方源
大课间2	14: 30—15: 00					
眼保健操	15: 00—15: 05					

第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	外语 曹芸娜	化学 杨春华	艺术 程彦志	语文 袁蕾
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	生物学 马爱萍	政治 吴泽慧	体育活动	

注:

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时;
2. 两节连上的体育课, 为一节大课; “生地”课单周为生物学、双周为地理; “理化”课单周为物理、双周为化学;
3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试, 第18周安排社会实践活动/劳动, 每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。  
以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高一年级 11班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 05 - 8: 45	语文 沈辉	政治 吴泽慧	外语 周红	理化 钟思韬	历史 王大力
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	外语 周红	体育与健康	物理 王玓	语文 沈辉	外语 周红
大课间1	9: 35 - 10: 05					
眼保健操	10: 05 - 10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	数学 沈丽芳	数学 沈丽芳	地理 王瑶	数学 沈丽芳	语文 沈辉
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	物理 王玓	语文 沈辉	体育与健康	生地 马爱萍	数学 沈丽芳
午间	11: 40 - 13: 00					

第五节	13: 00 - 13: 40	化学 钟思韬	外语 周红	语文 沈辉	体育与健康	班团队活动 吴泽慧
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	信息科技 阮叶平	历史 王大力	化学 钟思韬	体育与健康	生物学 马爱萍
大课间2	14: 30 - 15: 00					
眼保健操	15: 00 - 15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	艺术 冯蓓蓓	数学 沈丽芳	外语 周红	政治 吴泽慧
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	通用技术 刘家美	信息科技 阮叶平	体育活动	

注:

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时;
  2. 两节连上的体育课, 为一节大课; “生地”课单周为生物学、双周为地理; “理化”课单周为物理、双周为化学;
  3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
  4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试, 第18周安排社会实践活动/劳动, 每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。
- 以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高一年级 12班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 05 - 8: 45	外语 周红	数学 沈丽芳	生物学 马爱萍	历史 王大力	通用技术 刘家美
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	语文 张国成	体育与健康	语文 张国成	数学 沈丽芳	数学 沈丽芳
大课间1	9: 35 - 10: 05					
眼保健操	10: 05 - 10: 10					

第三节	10: 10 - 10: 50	政治 张素君	化学 李伟(化)	外语 周红	语文 张国成	政治 张素君
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	理化 沈丽勤	语文 张国成	体育与健康	外语 周红	外语 周红
午间	11: 40 - 13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	信息科技 阮叶平	物理 沈丽勤	化学 李伟(化)	体育与健康	班团队活动 王瑶
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	数学 沈丽芳	外语 周红	历史 王大力	体育与健康	语文 张国成
大课间2	14: 30 - 15: 00					
眼保健操	15: 00 - 15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	生地 马爱萍	信息科技 阮叶平	物理 沈丽勤	地理 王瑶
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	艺术 程彦志	数学 沈丽芳	体育活动	

注:

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时;
  2. 两节连上的体育课, 为一节大课; “生地”课单周为生物学、双周为地理; “理化”课单周为物理、双周为化学;
  3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
  4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试, 第18周安排社会实践活动/劳动, 每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。
- 以上安排如有变化, 以具体通知为准。

### 上海市朱家角中学 高一年级 13班 课程表

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
----	-----	-----	-----	-----	-----

第一节	8: 05 - 8: 45	信息科技 於盈盈	政治 张素君	物理 沈丽勤	体育与健康	数学 诸婵婷
课间	8: 45-8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	语文 吴晶球	历史 朱桂春	外语 沈其平	信息科技 於盈盈	外语 沈其平
大课间1	9: 35-10: 05					
眼保健操	10: 05-10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	理化 沈丽勤	生地 马爱萍	数学 诸婵婷	化学 王珂珺	语文 吴晶球
课间	10: 50-11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	外语 沈其平	数学 诸婵婷	生物学 马爱萍	语文 吴晶球	物理 沈丽勤
午间	11: 40-13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	体育与健康	外语 沈其平	语文 吴晶球	数学 诸婵婷	班团队活动 沈其平
课间	13: 40-13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	数学 诸婵婷	语文 吴晶球	化学 王珂珺	外语 沈其平	通用技术 刘家美
大课间2	14: 30-15: 00					
眼保健操	15: 00-15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	体育与健康	历史 朱桂春	政治 张素君	艺术 冯蓓蓓
课间	15: 45-15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	体育与健康	地理 齐永昌	体育活动	

注：

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时；
  2. 两节连上的体育课，为一节大课；“生地”课单周为生物学、双周为地理；“理化”课单周为物理、双周为化学；
  3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理；
  4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试，第18周安排社会实践活动/劳动，每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。
- 以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高一年级 14班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 05 - 8: 45	信息科技 李伟(计)	数学 洪文德	外语 盛文娟	体育与健康	信息科技 李伟(计)
课间	8: 45—8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	理化 沈丽勤	物理 沈丽勤	历史 朱桂春	生地 马爱萍	政治 张素君
大课间1	9: 35—10: 05					
眼保健操	10: 05—10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	语文 吴晶球	外语 盛文娟	数学 洪文德	语文 吴晶球	外语 盛文娟
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	数学 洪文德	通用技术 刘家美	政治 张素君	化学 王珂珺	语文 吴晶球
午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	体育与健康	语文 吴晶球	化学 王珂珺	数学 洪文德	班团队活动 马爱萍
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	外语 盛文娟	历史 朱桂春	地理 齐永昌	物理 沈丽勤	数学 洪文德
大课间2	14: 30—15: 00					
眼保健操	15: 00—15: 05					

第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	体育与健康	艺术 程彦志	外语 盛文娟	生物学 马爱萍
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	体育与健康	语文 吴晶球	体育活动	

注:

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时;
2. 两节连上的体育课, 为一节大课; “生地”课单周为生物学、双周为地理; “理化”课单周为物理、双周为化学;
3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试, 第18周安排社会实践活动/劳动, 每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。  
以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高一年级 15班 课程表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 05 - 8: 45	语文 王志刚	理化 钱伟伟	语文 王志刚	体育与健康	语文 王志刚
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	信息科技 李伟(计)	地理 齐永昌	数学 洪文德	通用技术 刘家美	信息科技 李伟(计)
大课间1	9: 35 - 10: 05					
眼保健操	10: 05 - 10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	数学 洪文德	语文 王志刚	外语 盛文娟	化学 姚石青	生地 马爱萍
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	外语 盛文娟	数学 洪文德	物理 钱伟伟	语文 王志刚	外语 盛文娟
午间	11: 40 - 13: 00					

第五节	13: 00 - 13: 40	体育与健康	历史 朱桂春	艺术 冯蓓蓓	政治 吴泽慧	班团队活动 洪文德
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	生物学 马爱萍	外语 盛文娟	政治 吴泽慧	外语 盛文娟	物理 钱伟伟
大课间2	14: 30 - 15: 00					
眼保健操	15: 00 - 15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	校本课程	体育与健康	化学 姚石青	数学 洪文德	数学 洪文德
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	校本课程	体育与健康	历史 朱桂春	体育活动	

注:

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》课程安排在高一第一学期思想政治课一课时;
  2. 两节连上的体育课, 为一节大课; “生地”课单周为生物学、双周为地理; “理化”课单周为物理、双周为化学;
  3. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
  4. 第八周、第十七周安排期中、期末考试, 第18周安排社会实践活动/劳动, 每周末及寒暑假分散进行志愿者活动。
- 以上安排如有变化, 以具体通知为准。

李  
池方梅



说明：模版仅供参考，大课间、  
眼保健操等具体时间安排可根据  
学校实际情况进行调整。