

上海市朱家角中学 高二年级 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	加三1	数学 赵荣	外语 邹一凡	语文 薛梦婷	加三3
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	语文 薛梦婷	外语 邹一凡	加三3	语文 薛梦婷
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 赵荣	加三2	语数 薛梦婷	加三1	外语 邹一凡
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	外语 邹一凡	加三1	语文 薛梦婷	加三2	数学 赵荣
午间	11: 40 - 13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	语文 薛梦婷	体育与健康	加三3	外语 邹一凡	体育活动
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	艺术心理 田春红	体育与健康	数学 赵荣	数学 赵荣	加三2
大课间2	14: 30 - 15: 00					
眼保健操	15: 00 - 15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	加三3	外语 邹一凡	体育与健康	合格2	加三1
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	体育与健康	班团队活动 赵荣	合格3	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课，为一节大课；“语数”为单周语文、双周数学；加三1234为六选三等级考科目，合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	外语 张烁	语数 薛梦婷	数学 陈海	加三3
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	数学 陈海	语文 薛梦婷	加三3	外语 张烁
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 张烁	加三2	外语 张烁	加三1	数学 陈海
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	外语 张烁	加三1	艺术心理 盛心怡	加三2	语文 薛梦婷
午间	11: 40 - 13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	数学 陈海	体育与健康	加三3	语文 薛梦婷	体育活动
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	语文 薛梦婷	体育与健康	数学 陈海	外语 张烁	加三2
大课间2	14: 30 - 15: 00					

眼保健操	15: 00—15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	加三3	语文 薛梦婷	体育与健康	合格2	加三1
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	体育与健康	班团队活动 张烁	合格3	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课，为一节大课；“语数”为单周语文、双周数学；加三1234为六选三等级考科目，合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	数学 陈海	外语 沈明	语文 康引新	加三3
课间	8: 45—8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	语文 康引新	数学 陈海	加三3	外语 沈明
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 沈明	加三2	语数 陈海	加三1	语文 康引新
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	外语 沈明	加三1	语文 康引新	加三2	数学 陈海

午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	语文 康引新	体育与健康	加三3	外语 沈明	体育活动
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	数学 陈海	体育与健康	艺术心理 田春红	数学 陈海	加三2
大课间2	14: 30—15: 00					
眼保健操	15: 00—15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	加三3	外语 沈明	体育与健康	合格2	加三1
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	体育与健康	班团队活动 陈海	合格3	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课，为一节大课；“语数”为单周语文、双周数学；加三1234为六选三等级考科目，合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	外语 张钱	数学 庄玮	语文 钱易慧	加三3
课间	8: 45—8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	数学 庄玮	外语 张钱	加三3	外语 张钱

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 张钱	加三2	艺术心理 盛心怡	加三1	语文 钱易慧
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	外语 张钱	加三1	语文 钱易慧	加三2	数学 庄玮
午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	语文 钱易慧	体育与健康	加三3	数学 庄玮	体育活动
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	数学 庄玮	体育与健康	语数 钱易慧	外语 张钱	加三2
大课间2	14: 30—15: 00					
眼保健操	15: 00—15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	加三3	语文 钱易慧	体育与健康	合格2	加三1
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	体育与健康	班团队活动 张钱	合格3	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课, 为一节大课; “语数”为单周语文、双周数学; 加三1234为六选三等级考科目, 合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	语文 李延来	外语 潘倪婕	语文 李延来	加三3
课间	8: 45-8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	数学 夏耀健	外语 潘倪婕	加三3	外语 潘倪婕
大课间1	9: 35-10: 05					
眼保健操	10: 05-10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	体育与健康	加三2	语文 李延来	加三1	语文 李延来
课间	10: 50-11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	体育与健康	加三1	语数 李延来	加三2	数学 夏耀健
午间	11: 40-13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	外语 潘倪婕	外语 潘倪婕	加三3	数学 夏耀健	体育活动
课间	13: 40-13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	语文 李延来	艺术心理 田春红	体育与健康	外语 潘倪婕	加三2
大课间2	14: 30-15: 00					
眼保健操	15: 00-15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	加三3	体育与健康	数学 夏耀健	合格2	加三1
课间	15: 45-15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	数学 夏耀健	班团队活动 潘倪婕	合格3	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课，为一节大课；“语数”为单周语文、双周数学；加三1234为六选三等级考科目，合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	数学 夏耀健	语数 李延来	外语 潘倪婕	加三3
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	艺术心理 盛心怡	数学 夏耀健	加三3	数学 夏耀健
大课间1	9: 35 - 10: 05					
眼保健操	10: 05 - 10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	体育与健康	加三2	外语 潘倪婕	加三1	外语 潘倪婕
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	体育与健康	加三1	外语 潘倪婕	加三2	语文 李延来
午间	11: 40 - 13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	语文 李延来	语文 李延来	加三3	语文 李延来	体育活动
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	数学 夏耀健	外语 潘倪婕	体育与健康	数学 夏耀健	加三2
大课间2	14: 30 - 15: 00					

眼保健操	15: 00—15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	加三3	体育与健康	语文 李延来	合格2	加三1
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	外语 潘倪婕	班团队活动 闫瑶瑶	合格3	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课，为一节大课；“语数”为单周语文、双周数学；加三1234为六选三等级考科目，合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	数学 邵芳菲	外语 董蒋昱	加三4	语文 陆文文
课间	8: 45—8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	外语 董蒋昱	外语 董蒋昱	语文 陆文文	外语 董蒋昱
大课间1	9: 35—10: 05					
眼保健操	10: 05—10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	体育与健康	加三2	数学 邵芳菲	加三1	数学 邵芳菲
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	体育与健康	加三1	语数 陆文文	加三2	加三4

午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	外语 董蒋昱	艺术心理 田春红	语文 陆文文	外语 董蒋昱	体育活动
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	数学 邵芳菲	语文 陆文文	加三4	数学 邵芳菲	加三2
大课间2	14: 30—15: 00					
眼保健操	15: 00—15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	语文 陆文文	体育与健康	合格4	合格2	加三1
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	加三4	班团队活动 陆文文	体育与健康	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课，为一节大课；“语数”为单周语文、双周数学；加三1234为六选三等级考科目，合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	外语 董蒋昱	数学 张海洋	加三4	数学 张海洋
课间	8: 45—8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	数学 张海洋	语数 薛慧敏	语文 薛慧敏	语文 薛慧敏

大课间1	9: 35—10: 05					
眼保健操	10: 05—10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	体育与健康	加三2	外语 董蒋昱	加三1	外语 董蒋昱
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	体育与健康	加三1	外语 董蒋昱	加三2	加三4
午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	语文 薛慧敏	语文 薛慧敏	语文 薛慧敏	数学 张海洋	体育活动
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	外语 董蒋昱	艺术心理 盛心怡	加三4	外语 董蒋昱	加三2
大课间2	14: 30—15: 00					
眼保健操	15: 00—15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	数学 张海洋	体育与健康	合格4	合格2	加三1
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	加三4	班团队活动 薛慧敏	体育与健康	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课, 为一节大课; “语数”为单周语文、双周数学; 加三1234为六选三等级考科目, 合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	数学 张海洋	语文 薛慧敏	加三4	语文 薛慧敏
课间	8: 45-8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	语文 薛慧敏	外语 吴玉婷	数学 张海洋	数学 张海洋
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 吴玉婷	加三2	体育与健康	加三1	外语 吴玉婷
课间	10: 50-11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	外语 吴玉婷	加三1	体育与健康	加三2	加三4
午间	11: 40-13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	数学 张海洋	艺术心理	数学 张海洋	语文 薛慧敏	体育活动
课间	13: 40-13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	语文 薛慧敏	外语 吴玉婷	加三4	外语 吴玉婷	加三2
大课间2	14: 30-15: 00					
眼保健操	15: 00-15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	体育与健康	班团队活动 张海洋	合格4	合格2	加三1
课间	15: 45-15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	加三4	体育与健康	语数 薛慧敏	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课，为一节大课；“语数”为单周语文、双周数学；加三1234为六选三等级考科目，合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	艺术心理 盛心怡	外语 吴玉婷	加三4	语文 马书生
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	数学 周兰兰	数学 周兰兰	语文 马书生	外语 吴玉婷
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 周兰兰	加三2	体育与健康	加三1	数学 周兰兰
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	语文 马书生	加三1	体育与健康	加三2	加三4
午间	11: 40 - 13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	外语 吴玉婷	外语 吴玉婷	语文 马书生	外语 吴玉婷	体育活动
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	外语 吴玉婷	语文 马书生	加三4	数学 周兰兰	加三2
大课间2	14: 30 - 15: 00					

眼保健操	15: 00—15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	体育与健康	班团队活动 吴玉婷	合格4	合格2	加三1
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	加三4	体育与健康	语数 周兰兰	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课, 为一节大课; “语数”为单周语文、双周数学; 加三1234为六选三等级考科目, 合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	数学 周兰兰	数学 周兰兰	加三4	语文 孙沁沁
课间	8: 45—8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	外语 张小敏	外语 张小敏	语文 孙沁沁	数学 周兰兰
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 孙沁沁	加三2	体育与健康	加三1	外语 张小敏
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	数学 周兰兰	加三1	体育与健康	加三2	加三4

午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	艺术心理	外语 张小敏	语数 周兰兰	数学 周兰兰	体育活动
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	外语 张小敏	语文 孙沁沁	加三4	外语 张小敏	加三2
大课间2	14: 30—15: 00					
眼保健操	15: 00—15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	体育与健康	班团队活动 孙沁沁	合格4	合格2	加三1
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	加三4	体育与健康	语文 孙沁沁	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课，为一节大课；“语数”为单周语文、双周数学；加三1234为六选三等级考科目，合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	体育与健康	语文 陆文文	加三4	数学 邵芳菲
课间	8: 45—8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	数学 邵芳菲	外语 沙林靓	数学 邵芳菲	语文 陆文文

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 陆文文	加三2	体育与健康	加三1	外语 沙林靓
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	外语 沙林靓	加三1	体育与健康	加三2	加三4
午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	数学 邵芳菲	语文 陆文文	数学 邵芳菲	语文 陆文文	体育活动
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	外语 沙林靓	外语 沙林靓	加三4	外语 沙林靓	加三2
大课间2	14: 30—15: 00					
眼保健操	15: 00—15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	体育与健康	艺术心理 盛心怡	合格4	合格2	加三1
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	加三4	班团队活动 沙林靓	语数 陆文文	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课, 为一节大课; “语数”为单周语文、双周数学; 加三1234为六选三等级考科目, 合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	数学 孙金山	语文 钱易慧	加三4	外语 邹一凡
课间	8: 45-8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	体育与健康	语数 钱易慧	语文 钱易慧	语文 钱易慧
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 邹一凡	加三2	外语 邹一凡	加三1	数学 孙金山
课间	10: 50-11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	数学 孙金山	加三1	外语 邹一凡	加三2	加三4
午间	11: 40-13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	体育与健康	语文 钱易慧	数学 孙金山	数学 孙金山	体育活动
课间	13: 40-13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	体育与健康	外语 邹一凡	加三4	外语 邹一凡	加三2
大课间2	14: 30-15: 00					
眼保健操	15: 00-15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	语文 钱易慧	艺术心理 田春红	合格4	合格2	加三1
课间	15: 45-15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	加三4	班团队活动 孙金山	体育与健康	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课，为一节大课；“语数”为单周语文、双周数学；加三1234为六选三等级考科目，合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	数学 曹辉	外语 徐文忆	加三4	数学 曹辉
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	体育与健康	语数 倪亚红	语文 倪亚红	外语 徐文忆
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 徐文忆	加三2	语文 倪亚红	加三1	语文 倪亚红
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	语文 倪亚红	加三1	数学 曹辉	加三2	加三4
午间	11: 40 - 13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	体育与健康	外语 徐文忆	艺术心理 盛心怡	数学 曹辉	体育活动
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	体育与健康	外语 徐文忆	加三4	外语 徐文忆	加三2
大课间2	14: 30 - 15: 00					

眼保健操	15: 00—15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	数学 曹辉	语文 倪亚红	合格4	合格2	加三1
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	加三4	班团队活动 李连连	体育与健康	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课, 为一节大课; “语数”为单周语文、双周数学; 加三1234为六选三等级考科目, 合格1234为学业水平合格考科目。
  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 高二年级 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	加三1	外语 张小敏	外语 张小敏	语文 倪亚红	加三3
课间	8: 45—8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	加三2	数学 曹辉	体育与健康	加三3	外语 张小敏
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 倪亚红	加三2	数学 曹辉	加三1	数学 曹辉
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	外语 张小敏	加三1	艺术心理 田春红	加三2	语文 倪亚红

午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	体育与健康	语文 倪亚红	加三3	外语 张小敏	体育活动
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	体育与健康	外语 张小敏	语数 倪亚红	数学 曹辉	加三2
大课间2	14: 30—15: 00					
眼保健操	15: 00—15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	加三3	班团队活动 张锋	语文 倪亚红	合格2	加三1
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	数学 曹辉	体育与健康	合格3	合格1	

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. 两节连上的体育与健康课，为一节大课；“语数”为单周语文、双周数学；加三1234为六选三等级考科目，合格1234为学业水平合格考科目。
  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。

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。