

上海市朱家角中学 高三年级 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 龚敏豪	数学 项晓兰	加三3	加三1	加三2
课间	8: 45-8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	外语 赵琦	数学 项晓兰	语文 邵瑞祥	外语 赵琦	体育与健康 龚敏豪
大课间1	9: 35-10: 05					
眼保健操	10: 05-10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	加三3	加三2	数学 项晓兰	语文 邵瑞祥	语文 邵瑞祥
课间	10: 50-11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	数学 项晓兰	加三1	外语 赵琦	加三3	外语 赵琦
午间	11: 40-13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	语文 邵瑞祥	加三1	外语 赵琦	加三3
课间	13: 40-13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	外语 赵琦	加三2	数学 项晓兰	数学 项晓兰
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 邵瑞祥	体育与健康 龚敏豪	班团队活动 项晓兰	体育与健康 龚敏豪	体育活动
课间	15: 45-15: 55					
第八节	15: 55-16: 35	语文 邵瑞祥	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35-16: 45					
	16: 45-17: 25	课后服务				

注：

1. 两节连上的外语课为一节大课；
  2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理；
  3. 加三1234为六选三等级考科目；
  4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考，等级考后课表另调整。
- 以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高三年级 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	语文 邵瑞祥	数学 初元微	加三3	加三1	加三2
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	语文 邵瑞祥	数学 初元微	外语 赵琦	语文 邵瑞祥	数学 初元微
大课间1	9: 35 - 10: 05					
眼保健操	10: 05 - 10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	加三3	加三2	数学 初元微	体育与健康 龚敏豪	外语 赵琦
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	外语 赵琦	加三1	语文 邵瑞祥	加三3	语文 邵瑞祥
午间	11: 40 - 13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	自主学习	加三1	数学 初元微	加三3
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	语文 邵瑞祥	加三2	外语 赵琦	体育与健康 龚敏豪
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 初元微	外语 赵琦	班团队活动 钱军	外语 赵琦	体育活动
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	体育与健康 龚敏豪	体育与健康 龚敏豪	自主学习	自主学习	
课间	16: 35 - 16: 45					
	16: 45 - 17: 25	课后服务				

注:

1. 两节连上的外语课为一节大课;
  2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
  3. 加三1234为六选三等级考科目;
  4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考, 等级考后课表另调整。
- 以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高三年级 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 许雪峰	数学 吉洪霞	加三3	加三1	加三2
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	外语 俞小英	语文 曹玉华	数学 吉洪霞	数学 吉洪霞	语文 曹玉华
大课间1	9: 35 - 10: 05					
眼保健操	10: 05 - 10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	加三3	加三2	外语 俞小英	语文 曹玉华	体育与健康 许雪峰
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	数学 吉洪霞	加三1	语文 曹玉华	加三3	外语 俞小英
午间	11: 40 - 13: 00					

第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	外语 俞小英	加三1	数学 吉洪霞	加三3
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	外语 俞小英	加三2	外语 俞小英	数学 吉洪霞
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 曹玉华	语文 曹玉华	班团队活动 曾伟锋	体育与健康 许雪峰	体育活动
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	体育与健康 许雪峰	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35 - 16: 45					
	16: 45 - 17: 25	课后服务				

注:

1. 两节连上的外语课为一节大课;
  2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
  3. 加三1234为六选三等级考科目;
  4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考, 等级考后课表另调整。
- 以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高三年级 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	数学 开力木	外语 邵向方	加三3	加三1	加三2
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	数学 开力木	数学 开力木	外语 邵向方	语文 沈亚燕	数学 开力木
大课间1	9: 35 - 10: 05					

眼保健操	10: 05—10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	加三3	加三2	数学 开力木	语文 沈亚燕	外语 邵向方
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	语文 沈亚燕	加三1	语文 沈亚燕	加三3	体育与健康 许雪峰
午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	体育与健康 许雪峰	加三1	外语 邵向方	加三3
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	体育与健康 许雪峰	加三2	外语 邵向方	语文 沈亚燕
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 许雪峰	语文 沈亚燕	班团队活动 邵向方	数学 开力木	体育活动
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	外语 邵向方	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35—16: 45					
	16: 45—17: 25	课后服务				

注：

1. 两节连上的外语课为一节大课；
  2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理；
  3. 加三1234为六选三等级考科目；
  4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考，等级考后课表另调整。
- 以上安排如有变化，以具体通知为准。

## 上海市朱家角中学 高三年级 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	体育与健康 王亭	外语 陶时悦	加三3	加三1	加三2
课间	8: 45—8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	数学 金汝怡	数学 金汝怡	数学 金汝怡	语文 谢春梅	语文 谢春梅
大课间1	9: 35—10: 05					
眼保健操	10: 05—10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	加三3	加三2	外语 陶时悦	体育与健康 王亭	外语 陶时悦
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	数学 金汝怡	加三1	语文 谢春梅	加三3	数学 金汝怡
午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	语文 谢春梅	加三1	数学 金汝怡	加三3
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	语文 谢春梅	加三2	外语 陶时悦	体育与健康 王亭
大课间2	14: 30—15: 00					
眼保健操	15: 00—15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	外语 陶时悦	体育与健康 王亭	班团队活动 赖静华	外语 陶时悦	体育活动
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	语文 谢春梅	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35—16: 45					
	16: 45—17: 25	课后服务				

注：

1. 两节连上的外语课为一节大课；
  2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理；
  3. 加三1234为六选三等级考科目；
  4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考，等级考后课表另调整。
- 以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高三年级 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	语文 严伟芸	数学 金汝怡	加三3	加三1	加三2
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	外语 陶时悦	体育与健康 王亭	外语 陶时悦	外语 陶时悦	体育与健康 王亭
大课间1	9: 35 - 10: 05					
眼保健操	10: 05 - 10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	加三3	加三2	数学 金汝怡	语文 严伟芸	语文 严伟芸
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	体育与健康 王亭	加三1	语文 严伟芸	加三3	外语 陶时悦
午间	11: 40 - 13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	语文 严伟芸	加三1	外语 陶时悦	加三3
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	语文 严伟芸	加三2	数学 金汝怡	数学 金汝怡
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 金汝怡	外语 陶时悦	班团队活动 金汝怡	体育与健康 王亭	体育活动
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	数学 金汝怡	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35 - 16: 45					
	16: 45 - 17: 25	课后服务				

注:

1. 两节连上的外语课为一节大课;
  2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
  3. 加三1234为六选三等级考科目;
  4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考, 等级考后课表另调整。
- 以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高三年级 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	外语 俞小英	体育与健康 许雪峰	数学 陈玲玲	加三1	加三2
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	体育与健康 许雪峰	外语 俞小英	加三4	体育与健康 许雪峰	外语 俞小英
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 王雅宁	加三2	体育与健康 许雪峰	加三4	数学 陈玲玲
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	加三4	加三1	外语 俞小英	语文 王雅宁	语文 王雅宁
午间	11: 40 - 13: 00					

第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	语文 王雅宁	加三1	数学 陈玲玲	语文 王雅宁
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2		加三2	班团队活动 王菊梅	加三4
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 陈玲玲	外语 俞小英	语文 王雅宁	外语 俞小英	体育活动
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	数学 陈玲玲	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35 - 16: 45					
	16: 45 - 17: 25	课后服务				

注:

1. 两节连上的外语课为一节大课;
2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
3. 加三1234为六选三等级考科目;
4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考, 等级考后课表另调整。  
以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高三年级 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	外语 宋晓芬	语文 王雅宁	语文 王雅宁	加三1	加三2
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	数学 陈玲玲	数学 陈玲玲	加三4	语文 王雅宁	语文 王雅宁
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 陈玲玲	加三2	外语 宋晓芬	加三4	语文 王雅宁
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	加三4	加三1	数学 陈玲玲	体育与健康 王亭	外语 宋晓芬
午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	体育与健康 王亭	加三1	外语 宋晓芬	数学 陈玲玲
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	体育与健康 王亭	加三2	外语 宋晓芬	加三4
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 王亭	外语 宋晓芬	班团队活动 宋晓芬	数学 陈玲玲	体育活动
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	语文 王雅宁	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35—16: 45					
	16: 45—17: 25	课后服务				

注：

1. 两节连上的外语课为一节大课；
  2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理；
  3. 加三1234为六选三等级考科目；
  4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考，等级考后课表另调整。
- 以上安排如有变化，以具体通知为准。

## 上海市朱家角中学 高三年级 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	外语 徐冬辉	数学 夏隽	语文 何秀芳	加三1	加三2
课间	8: 45—8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	数学 夏隽	语文 何秀芳	加三4	语文 何秀芳	外语 徐冬辉
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 夏隽	加三2	外语 徐冬辉	加三4	数学 夏隽
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	加三4	加三1	数学 夏隽	外语 徐冬辉	语文 何秀芳
午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	语文 何秀芳	加三1	体育与健康 王亭	体育与健康 王亭
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	外语 徐冬辉	加三2	体育与健康 王亭	加三4
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 何秀芳	外语 徐冬辉	班团队活动 诸胡超	数学 夏隽	体育活动
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	体育与健康 王亭	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35—16: 45					
	16: 45—17: 25	课后服务				

注：

1. 两节连上的外语课为一节大课；
  2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理；
  3. 加三1234为六选三等级考科目；
  4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考，等级考后课表另调整。
- 以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高三年级 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	语文 何秀芳	体育与健康 王亭	数学 夏隽	加三1	加三2
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	外语 王建	数学 夏隽	加三4	外语 王建	外语 王建
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 王亭	加三2	语文 何秀芳	加三4	语文 何秀芳
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	加三4	加三1	外语 王建	语文 何秀芳	体育与健康 王亭
午间	11: 40 - 13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	外语 王建	加三1	数学 夏隽	数学 夏隽
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	语文 何秀芳	加三2	班团队活动 夏隽	加三4
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 夏隽	语文 何秀芳	体育与健康 王亭	外语 王建	体育活动
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	数学 夏隽	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35 - 16: 45					
	16: 45 - 17: 25	课后服务				

注:

1. 两节连上的外语课为一节大课;
  2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
  3. 加三1234为六选三等级考科目;
  4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考, 等级考后课表另调整。
- 以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高三年级 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 周莉燕	数学 朱城	外语 汶美娟	加三1	加三2
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	数学 朱城	外语 汶美娟	加三4	外语 汶美娟	数学 朱城
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 朱城	加三2	语文 周莉燕	加三4	语文 周莉燕
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	加三4	加三1	数学 朱城	语文 周莉燕	外语 汶美娟
午间	11: 40 - 13: 00					

第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	班团队活动 连佳静	加三1	体育与健康 龚敏豪	体育与健康 龚敏豪
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	外语 汶美娟	加三2	体育与健康 龚敏豪	加三4
大课间2	14: 30 - 15: 00					
眼保健操	15: 00 - 15: 05					
第七节	15: 05 - 15: 45	外语 汶美娟	语文 周莉燕	体育与健康 龚敏豪	数学 朱城	体育活动
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	语文 周莉燕	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35 - 16: 45					
	16: 45 - 17: 25	课后服务				

注:

1. 两节连上的外语课为一节大课;
2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
3. 加三1234为六选三等级考科目;
4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考, 等级考后课表另调整。  
以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高三年级 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	体育与健康 李峰	外语 汶美娟	数学 张叶红	加三1	加三2
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	语文 魏强	数学 张叶红	加三4	语文 魏强	语文 魏强
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 张叶红	加三2	语文 魏强	加三4	外语 汶美娟
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	加三4	加三1	外语 汶美娟	体育与健康 李峰	数学 张叶红
午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	语文 魏强	加三1	外语 汶美娟	体育与健康 李峰
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	语文 魏强	加三2	数学 张叶红	加三4
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 李峰	外语 汶美娟	班团队活动 盛蓉蓉	数学 张叶红	体育活动
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	外语 汶美娟	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35—16: 45					
	16: 45—17: 25	课后服务				

注：

1. 两节连上的外语课为一节大课；
  2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理；
  3. 加三1234为六选三等级考科目；
  4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考，等级考后课表另调整。
- 以上安排如有变化，以具体通知为准。

## 上海市朱家角中学 高三年级 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	外语 杨颺	数学 潘春梅	加三3	加三1	加三2
课间	8: 45—8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	语文 周莉燕	数学 潘春梅	语文 周莉燕	外语 杨颺	外语 杨颺
大课间1	9: 35—10: 05					
眼保健操	10: 05—10: 10					
第三节	10: 10 - 10: 50	加三3	加三2	数学 潘春梅	语文 周莉燕	数学 潘春梅
课间	10: 50—11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	数学 潘春梅	加三1	外语 杨颺	加三3	语文 周莉燕
午间	11: 40—13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	体育与健康 李峰	加三1	体育与健康 李峰	加三3
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	语文 周莉燕	加三2	外语 杨颺	体育与健康 李峰
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 周莉燕	外语 杨颺	班团队活动 潘春梅	数学 潘春梅	体育活动
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	体育与健康 李峰	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35—16: 45					
	16: 45—17: 25	课后服务				

注：

1. 两节连上的外语课为一节大课；
  2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理；
  3. 加三1234为六选三等级考科目；
  4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考，等级考后课表另调整。
- 以上安排如有变化，以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高三年级 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	语文 丁卫红	数学 杨辉	数学 杨辉	加三1	加三2
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	体育与健康 李峰	外语 柳红娟	加三4	体育与健康 李峰	数学 杨辉
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 柳红娟	加三2	语文 丁卫红	加三4	外语 柳红娟
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	加三4	加三1	外语 柳红娟	数学 杨辉	语文 丁卫红
午间	11: 40 - 13: 00					
第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	班团队活动 胡婷婷	加三1	语文 丁卫红	语文 丁卫红
课间	13: 40 - 13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	语文 丁卫红	加三2	外语 柳红娟	加三4
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 杨辉	体育与健康 李峰	体育与健康 李峰	外语 柳红娟	体育活动
课间	15: 45 - 15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	数学 杨辉	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35 - 16: 45					
	16: 45 - 17: 25	课后服务				

注:

1. 两节连上的外语课为一节大课;
  2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
  3. 加三1234为六选三等级考科目;
  4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考, 等级考后课表另调整。
- 以上安排如有变化, 以具体通知为准。

上海市朱家角中学 高三年级 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	外语 伊智娟	数学 王薇	语文 丁卫红	加三1	加三2
课间	8: 45 - 8: 55					
第二节	8: 55 - 9: 35	外语 伊智娟	数学 王薇	加三4	外语 伊智娟	语文 丁卫红
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 李峰	加三2	数学 王薇	加三4	语文 丁卫红
课间	10: 50 - 11: 00					
第四节	11: 00 - 11: 40	加三4	加三1	外语 伊智娟	语文 丁卫红	外语 伊智娟
午间	11: 40 - 13: 00					

第五节	13: 00 - 13: 40	加三1	语文 丁卫红	加三1	数学 王薇	数学 王薇
课间	13: 40—13: 50					
第六节	13: 50 - 14: 30	加三2	体育与健康 李峰	加三2	体育与健康 李峰	加三4
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 丁卫红	外语 伊智娟	班团队活动 王薇	体育与健康 李峰	体育活动
课间	15: 45—15: 55					
第八节	15: 55 - 16: 35	数学 王薇	自主学习	自主学习	自主学习	
课间	16: 35—16: 45					
	16: 45—17: 25	课后服务				

注:

1. 两节连上的外语课为一节大课;
2. 每日两次眼保健操时间分别由第三、七节老师进班管理;
3. 加三1234为六选三等级考科目;
4. 第十周、第十五周分别为等级考和高考, 等级考后课表另调整。  
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。