

2025 学年第一学期嘉定区嘉一实验高级中学

高一年级 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	班会	数学选修	语文	思想政治	外语选修
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	生物学	信息技术	历史选修	通用技术	数学选修
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	外语选修	外语	生物学	体育与健康	语文
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	历史	语文选修	外语	外语	思想政治
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	体育与健康		信息技术	物理选修	地理
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	化学选修	体育与健康	数学选修	语文	化学选修
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	化学	数学	物理
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	艺术	物理	地理	心理	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					
备注：1. 一节体育活动安排在周五课后服务开展。 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嘉一实验高级中学

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	班会	生物学	通用技术	心理	数学选修
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	历史	数学选修	语文 选修	思想政治	外语选修
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	信息技术	物理		体育 与健康	思想政治
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	外语	外语选修	历史选修	物理选修	语文
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	体育 与健康	艺术	外语	数学选修	物理
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	语文	体育 与健康	地理	信息技术	生物学
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	化学选修	体育 与健康	数学	语文	化学选修
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	数学		化学	外语	地理
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					
备注：1. 一节体育活动安排在周二课后服务开展。 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嘉一实验高级中学

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	班会	数学	思想政治	语文 选修	化学选修
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	数学选修	地理	语文		外语
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	物理	化学选修	历史	数学	物理选修
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	体育 与健康	外语选修	通用技术	化学	语文
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	历史选修	生物学	外语选修	思想政治	数学
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	语文	体育 与健康	物理	外语	地理
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	信息技术	体育 与健康	艺术	心理	体育 与健康
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	外语		数学	信息技术	生物学
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					
备注：1. 一节体育活动安排在周二课后服务开展。 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嘉一实验高级中学

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	班会	数学	语文	数学	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	物理	思想政治	通用技术	历史	语文 选修
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	生物学	外语选修	化学	艺术	
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	体育 与健康	化学选修	生物学	思想政治	地理
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语	历史选修	物理选修	信息技术	数学
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	数学选修	体育 与健康	外语	心理	物理
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	语文	体育 与健康	地理	语文	体育 与健康
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	信息技术		数学	外语选修	化学选修
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					
备注：1. 一节体育活动安排在周二课后服务开展 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嘉一实验高级中学

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	班会	数学	语文	历史选修	语文 选修
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	信息技术	物理	化学选修	数学	
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	体育 与健康	思想政治	外语	地理	数学
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	艺术	外语选修	体育 与健康	体育 与健康	物理选修
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语选修	化学选修	物理	体育 与健康	思想政治
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	生物学	历史	数学	外语	外语
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	数学选修	语文	通用技术	信息技术	化学
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	心理	地理		语文	生物学
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					

备注：1. 一节体育活动安排在周三课后服务开展。

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嘉一实验高级中学

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	班会	化学	外语	数学	外语选修
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	外语选修	数学选修	语文	地理	心理
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	体育与健康	外语	化学选修	语文	生物学
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	语文选修	思想政治	体育与健康	体育与健康	数学
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05		生物学	数学	体育与健康	信息技术
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	信息技术	语文	物理	通用技术	化学选修
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	物理选修	地理	历史	外语	思想政治
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	数学	历史选修	艺术		物理
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					

备注：1. 一节体育活动安排在周四课后服务开展。

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嘉一实验高级中学

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	班会	数学选修	地理	思想政治	语文 选修
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	体育 与健康	外语	外语选修	数学	
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	语文	物理	体育 与健康	语文	物理选修
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	历史	生物学	化学选修	体育 与健康	信息技术
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语选修	化学选修	艺术	体育与健康	数学
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	思想政治	语文	数学	外语	生物学
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	心理	信息技术	物理	历史选修	化学
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	数学	地理		通用技术	外语
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					
备注：1. 一节体育活动安排在周三课后服务开展。 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嘉一实验高级中学

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	班会	生物学	物理	数学	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	体育与健康	数学选修	心理	思想政治	物理选修
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	外语选修	化学	体育与健康	信息技术	语文
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	语文选修	地理	外语	体育与健康	数学
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05		外语选修	化学选修	体育与健康	生物学
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	数学	物理	历史选修	语文	地理
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	思想政治	语文	数学选修	通用技术	艺术
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	历史	信息技术		外语	化学选修
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					
备注：1. 一节体育活动安排在周三课后服务开展。 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嘉一实验高级中学

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	班会	数学选修	语文	等级 1	语文 选修
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	语文	外语选修	体育 与健康	等级 2	
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	数学选修	等级 1	等级 1	等级 3	外语选修
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	外语	等级 2	等级 2	数学	体育 与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	体育 与健康	等级 3	等级 3	艺术	体育 与健康
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	数学选修	语文	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	等级 2	合格 2	外语	数学	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	等级 3	合格 3		外语	等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					
备注： 一节体育活动安排在周三课后服务开展。						

2025 学年第一学期嘉定区嘉一实验高级中学

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	班会	外语	语文	等级 1	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	数学选修	数学选修	体育与健康	等级 2	语文
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	语文	等级 1	等级 1	等级 3	外语
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 2	语文选修	体育与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	体育与健康	等级 3	等级 3		体育与健康
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	外语	数学	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	等级 2	合格 2	数学选修	外语选修	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	等级 3	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					
备注：一节体育活动安排在周四课后服务开展。						

2025 学年第一学期嘉定区嘉一实验高级中学

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	班会	数学	数学选修	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	语文	等级 2	数学选修
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	语文	等级 1	等级 1	等级 3	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	等级 2	等级 2	语文 选修	体育 与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语	等级 3	等级 3		体育 与健康
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	艺术	外语	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	等级 2	合格 2	体育 与健康	数学	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	等级 3	合格 3	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					
备注：一节体育活动安排在周四课后服务开展。						

2025 学年第一学期嘉定区嘉一实验高级中学

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	班会	外语选修	艺术	等级 1	语文 选修
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	语文	数学	语文	等级 2	
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	数学选修	等级 1	等级 1	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 2	外语选修	体育 与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语	等级 3	等级 3	外语	体育 与健康
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	外语	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)	等级 2	合格 2	体育 与健康	语文	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	等级 3	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					
备注： 一节体育活动安排在周四课后服务开展。						

2025 学年第一学期嘉定区嘉一实验高级中学

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	班会	数学	数学选修	等级 1	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	体育与健康	外语	语文	等级 2	外语选修
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	外语	等级 1	等级 1	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 2	外语	体育与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	语文	等级 3	等级 3	数学	体育与健康
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	体育与健康	艺术	等级 1
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	等级 2	合格 2	外语	语文选修	等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	等级 3	合格 3			等级 3
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					
备注： 一节体育活动安排在周三课后服务开展。						

2025 学年第一学期嘉定区嘉一实验高级中学

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	班会	外语	语文	等级 1	外语
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	体育 与健康	数学	外语	等级 2	数学选修
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	数学选修	等级 1	等级 1	等级 3	语文
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	外语	等级 2	等级 2	数学选修	体育 与健康
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	语文	等级 3	等级 3	艺术	体育 与健康
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	合格 1	体育 与健康	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)	等级 2	合格 2	数学		等级 2
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	等级 3	合格 3		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					
备注： 一节体育活动安排在周三课后服务开展。						

2025 学年第一学期嘉定区嘉一实验高级中学

高三年级 13 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	班会	外语	外语	等级 1	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	语文	外语	语文	等级 2	数学
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	外语选修	数学	等级 1	等级 3	数学
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	数学	数学选修	等级 2	语文	外语
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	体育 与健康	语文	等级 3	语文	外语选修
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	等级 1	数学选修	外语	等级 综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	等级 2	等级 2	体育 与健康	语文	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	等级 3	等级 3	心理	数学	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					
备注： 周五 14:45~16:00 为体育与健康自主活动						

2025 学年第一学期嘉定区嘉一实验高级中学

高三年级 14 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	班会	数学	语文	等级 1	语文
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	数学	数学	外语	等级 2	外语
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	语文	外语	等级 1	等级 3	外语
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	外语选修	外语选修	等级 2	语文	数学
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	体育 与健康	语文	等级 3	外语	数学选修
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	等级 1	心理	语文	等级 综合
课间	13:40~13:50					
第七节	13:50~14:35 (含眼保健操)	等级 2	等级 2	体育 与健康	数学选修	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	等级 3	等级 3	数学	语文	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					
备注： 周五 14:45~16:00 为体育与健康自主活动						

2025 学年第一学期嘉定区嘉一实验高级中学

高三年级 15 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	班会	数学	外语	等级 1	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	体育 与健康	数学	语文	等级 2	数学选修
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	外语	语文	等级 1	等级 3	语文
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	语文	语文	等级 2	心理	外语
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	数学	外语	等级 3	语文	外语选修
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	等级 1	体育 与健康	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)	等级 2	等级 2	外语选修	语文	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	等级 3	等级 3	数学	外语	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					
备注： 周五 14:45~16:00 为体育与健康自主活动						

2025 学年第一学期嘉定区嘉一实验高级中学

高三年级 16 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	班会	语文	数学	等级 1	数学
课间	8:40~8:50					
第二节	8:50~9:30	体育 与健康	外语	语文	等级 2	外语
课间	9:30~9:40					
第三节	9:40~10:20	数学	外语	等级 1	等级 3	外语
课间	10:20~10:30					
第四节	10:30~11:15 (含眼保健操)	语文	数学	等级 2	语文	语文
课间	11:15~11:25					
第五节	11:25~12:05	外语选修	数学	等级 3	语文	心理
午休	12:05~13:00					
第六节	13:00~13:40	等级 1	等级 1	体育 与健康	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)	等级 2	等级 2	数学选修	外语	
课间	14:35~14:45					
第八节	14:45~15:25	等级 3	等级 3	外语选修	语文	
大课间健身活动	15:25~16:00					
课后服务	16:00~17:30					
备注： 周五 14:45~16:00 为体育与健康自主活动						