

高一1班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学(必修)	外语(必修)	化学(必修)	外语(选择性必修)	外语(选择性必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	语文(必修)	体育与健康(必修)	地理(必修)	技术(必修)	语文(必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动			
第三节	10:05~10:45	物理(必修)	数学(必修)	技术(必修)	数学(选择性必修)	数学(选择性必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	外语(必修)	语文(必修)	物理(必修)	体育与健康(必修)	历史(必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	地理(必修)	心理(必修)	(长课)语文 (选择性必修)	艺术(必修)	化学(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	历史(必修)	技术(必修)		生物(必修)	技术(必修)
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	化学(必修)	思想政治(必修)	体育与健康(必修)	物理(必修)	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	体育与健康(必修)	生物(必修)	外语(必修)	思想政治(必修)	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						

高一2班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	外语(必修)	数学(必修)	物理(必修)	外语(选择性必修)	数学(选择性必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	数学(必修)	体育与健康(必修)	化学(必修)	数学(选择性必修)	化学(必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动			
第三节	10:05~10:45	技术(必修)	技术(必修)	自修	艺术(必修)	语文(必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	生物(必修)	语文(必修)	历史(必修)	体育与健康(必修)	外语(选择性必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	物理(必修)	地理(必修)	数学(必修)	生物(必修)	历史(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	化学(必修)	外语(必修)	外语(必修)	思想政治(必修)	物理(必修)
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	语文(必修)	心理(必修)	体育与健康(必修)	技术(必修)	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	体育与健康(必修)	思想政治(必修)	语文 (选择性必修)	技术(必修)	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						

高一3班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学(必修)	语文(必修)	数学(必修)	物理(必修)	语文(必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	化学(必修)	体育与健康(必修)	物理(必修)	数学(选择性必修)	外语(选择性必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动			
第三节	10:05~10:45	外语(必修)	数学(必修)	化学(必修)	外语(选择性必修)	数学(选择性必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	语文(必修)	地理(必修)	历史(必修)	体育与健康(必修)	化学(必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	历史(必修)	外语(必修)	技术(必修)	心理(必修)	技术(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	技术(必修)	物理(必修)	外语(必修)	技术(必修)	地理(必修)
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	生物(必修)	思想政治(必修)	体育与健康(必修)	自修	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	体育与健康(必修)	艺术(必修)	语文 (选择性必修)	生物(必修)	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						

高一4班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	外语(必修)	语文(必修)	化学(必修)	数学(选择性必修)	语文(必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	数学(必修)	体育与健康(必修)	物理(必修)	外语(选择性必修)	数学(选择性必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动			
第三节	10:05~10:45	语文(必修)	外语(必修)	历史(必修)	技术(必修)	生物(必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	技术(必修)	数学(必修)	生物(必修)	体育与健康(必修)	外语(选择性必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	物理(必修)	历史(必修)	外语(必修)	自修	艺术(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	心理(必修)	地理(必修)	数学(必修)	化学(必修)	物理(必修)
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	化学(必修)	思想政治(必修)	体育与健康(必修)	地理(必修)	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	体育与健康(必修)	技术(必修)	语文 (选择性必修)	技术(必修)	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						

高一5班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	化学(必修)	数学(必修)	化学(必修)	数学(选择性必修)	外语(选择性必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	数学(必修)	体育与健康(必修)	数学(必修)	化学(必修)	历史(必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动			
第三节	10:05~10:45	语文(必修)	外语(必修)	物理(必修)	技术(必修)	地理(必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	外语(必修)	语文(必修)	艺术(必修)	体育与健康(必修)	数学(选择性必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	生物(必修)	技术(必修)	(长课)语文 (选择性必修)	生物(必修)	语文(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	地理(必修)	历史(必修)		物理(必修)	技术(必修)
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	物理(必修)	技术(必修)	体育与健康(必修)	外语(选择性必修)	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	体育与健康(必修)	思想政治(必修)	自修	心理(必修)	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						

高一6班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学(必修)	数学(必修)	数学(必修)	数学(选择性必修)	数学(选择性必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	语文(必修)	体育与健康(必修)	化学(必修)	地理(必修)	语文(必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动			
第三节	10:05~10:45	外语(必修)	外语(必修)	物理(必修)	心理(必修)	外语(选择性必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	地理(必修)	语文(必修)	生物(必修)	体育与健康(必修)	艺术(必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	化学(必修)	思想政治(必修)	(长课)语文 (选择性必修)	技术(必修)	历史(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	物理(必修)	生物(必修)		技术(必修)	思想政治(必修)
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	技术(必修)	化学(必修)	体育与健康(必修)	物理(必修)	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	体育与健康(必修)	历史(必修)	技术(必修)	外语(选择性必修)	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						

高一7班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	语文(必修)	数学(必修)	物理(必修)	化学(必修)	数学(选择性必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	化学(必修)	体育与健康(必修)	化学(必修)	数学(选择性必修)	外语(选择性必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动			
第三节	10:05~10:45	外语(必修)	语文(必修)	思想政治(必修)	物理(必修)	思想政治(必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	物理(必修)	外语(必修)	历史(必修)	体育与健康(必修)	生物(必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	历史(必修)	技术(必修)	(长课)语文 (选择性必修)	外语(选择性必修)	语文(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	数学(必修)	心理(必修)		技术(必修)	艺术(必修)
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	地理(必修)	技术(必修)	体育与健康(必修)	技术(必修)	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	体育与健康(必修)	生物(必修)	外语(必修)	地理(必修)	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						

高一8班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	语文(必修)	语文(必修)	体育与健康(必修)	物理(必修)	外语(选择性必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	数学(必修)	数学(必修)	生物(必修)	历史(必修)	语文(必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动			
第三节	10:05~10:45	化学(必修)	物理(必修)	心理(必修)	地理(必修)	数学(选择性必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	外语(必修)	历史(必修)	化学(必修)	外语(选择性必修)	体育与健康(必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	体育与健康(必修)	地理(必修)	数学(必修)	思想政治(必修)	技术(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	生物(必修)	体育与健康(必修)	技术(必修)	数学(选择性必修)	化学(必修)
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	物理(必修)	外语(必修)	外语(必修)	技术(必修)	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	技术(必修)	思想政治(必修)	语文 (选择性必修)	艺术(必修)	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						

高一9班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	数学(必修)	外语(必修)	体育与健康(必修)	数学(选择性必修)	语文(必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	化学(必修)	数学(必修)	化学(必修)	化学(必修)	外语(选择性必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动			
第三节	10:05~10:45	语文(必修)	语文(必修)	地理(必修)	历史(必修)	数学(选择性必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	外语(必修)	技术(必修)	心理(必修)	生物(必修)	体育与健康(必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	体育与健康(必修)	历史(必修)	自修	技术(必修)	物理(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	思想政治(必修)	体育与健康(必修)	数学(必修)	外语(选择性必修)	思想政治(必修)
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	物理(必修)	地理(必修)	外语(必修)	艺术(必修)	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	生物(必修)	校本课程	语文 (选择性必修)	物理(必修)	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						

高一10班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	外语(必修)	数学(必修)	体育与健康(必修)	外语(选择性必修)	语文(必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	物理(必修)	外语(必修)	技术(必修)	数学(选择性必修)	外语(选择性必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动			
第三节	10:05~10:45	语文(必修)	语文(必修)	思想政治(必修)	生物(必修)	数学(选择性必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	历史(必修)	化学(必修)	技术(必修)	历史(必修)	体育与健康(必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	体育与健康(必修)	自修	(长课)语文 (选择性必修)	化学(必修)	心理(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	化学(必修)	体育与健康(必修)		物理(必修)	地理(必修)
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	数学(必修)	物理(必修)	数学(必修)	思想政治(必修)	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	生物(必修)	地理(必修)	艺术(必修)	校本课程	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						

高一11班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	化学(必修)	外语(必修)	体育与健康(必修)	数学(选择性必修)	语文(必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	物理(必修)	数学(必修)	历史(必修)	化学(必修)	数学(选择性必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动			
第三节	10:05~10:45	外语(必修)	语文(必修)	物理(必修)	外语(选择性必修)	外语(选择性必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	思想政治(必修)	技术(必修)	化学(必修)	技术(必修)	体育与健康(必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	体育与健康(必修)	地理(必修)	(长课)语文 (选择性必修)	历史(必修)	地理(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	语文(必修)	体育与健康(必修)		物理(必修)	生物(必修)
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	数学(必修)	艺术(必修)	外语(必修)	思想政治(必修)	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	生物(必修)	心理(必修)	数学(必修)	校本课程	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						

高一12班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	语文(必修)	外语(必修)	体育与健康(必修)	数学(选择性必修)	数学(选择性必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	外语(必修)	数学(必修)	物理(必修)	历史(必修)	语文(必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动			
第三节	10:05~10:45	物理(必修)	历史(必修)	化学(必修)	外语(选择性必修)	外语(选择性必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	化学(必修)	语文(必修)	生物(必修)	技术(必修)	体育与健康(必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	体育与健康(必修)	地理(必修)	(长课)语文 (选择性必修)	物理(必修)	地理(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	数学(必修)	体育与健康(必修)		化学(必修)	思想政治(必修)
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	生物(必修)	艺术(必修)	外语(必修)	心理(必修)	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	技术(必修)	思想政治(必修)	数学(必修)	校本课程	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						

高一13班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	化学(必修)	语文(必修)	体育与健康(必修)	生物(必修)	语文(必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	数学(必修)	外语(必修)	心理(必修)	数学(选择性必修)	外语(选择性必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动			
第三节	10:05~10:45	外语(必修)	数学(必修)	艺术(必修)	外语(选择性必修)	数学(选择性必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	物理(必修)	生物(必修)	技术(必修)	化学(必修)	体育与健康(必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	体育与健康(必修)	物理(必修)	数学(必修)	物理(必修)	思想政治(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	语文(必修)	体育与健康(必修)	外语(必修)	历史(必修)	自修
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	思想政治(必修)	化学(必修)	技术(必修)	地理(必修)	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	历史(必修)	地理(必修)	语文 (选择性必修)	校本课程	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						

高一国课班						
	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00~08:40	外语(必修)	语文(必修)	体育与健康(必修)	数学(选择性必修)	外语(选择性必修)
课间	08:40~08:55					
第二节	08:55~09:35	语文(必修)	数学(必修)	(长课)语文 (选择性必修)	地理(必修)	数学(选择性必修)
大课间	09:35~10:05	升旗仪式	体育活动		体育活动	
第三节	10:05~10:45	地理(必修)	自修		思想政治(必修)	语文(必修)
课间	10:45~11:00	眼保健操				
第四节	11:00~11:40	数学(必修)	外语(必修)	物理(必修)	化学(必修)	体育与健康(必修)
	11:40~12:00	午餐				
	12:10-12:30	体育活动				
第五节	12:45~13:25	体育与健康(必修)	思想政治(必修)	技术(必修)	外语(选择性必修)	技术(必修)
课间	13:25~13:40					
第六节	13:40~14:20	化学(必修)	体育与健康(必修)	艺术(必修)	心理(必修)	历史(必修)
课间	14:20~14:35	眼保健操				
第七节	14:35~15:15	历史(必修)	物理(必修)	外语(必修)	外语(选择性必修)	校本课程
课间	15:15~15:30					
第八节	15:30~16:10	物理(必修)	化学(必修)	数学(必修)	校本课程	班会活动
	16:20~17:00	社团活动	自主体育	特色活动	特色活动	晨晖讲坛
1. 2026年11月11日-11月13日，拟安排期中考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 2. 2027年1月11日-1月13日，拟安排期末考试（考试科目：语文、数学、外语、物理、化学、生物、地理、历史、政治；笔试）； 3. 2026年10月22日-10月23日，拟安排校园运动会等。 4. 体育总时长:150分钟: 9:35-10:05大课间体育活动（时长30分钟）； 12:10-12:30午间体育活动（时长20分钟）； 17:00-18:00课后体育活动（时长60分钟）； 每天一节体育与健康（时长40分钟）。						