

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高一(1)班

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 50-9: 30	生物学	思想政治	数 学	体育与健康	信息技术
第二节	9: 40-10: 20	校本课程 2	数 学	物 理	外 语	地 理
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	语 文	语 文	生物学	语 文	外 语
第四节	11: 25-12: 05	外 语	校本课程 7	体育与健康	历 史	音 乐
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	化 学	校本课程 1	历 史	校本课程 3	思想政治
第六节	13: 50-14: 30	信息技术	外 语	语 文	数 学	劳动+体育活动+综合实践活动
大课间 14: 30-15: 00 广播操、冬季跑步等体育锻炼						
眼保健操 15: 00-15: 05						
第七节	15: 05-15: 45	综合实践活动	地 理	化 学	物 理	
第八节	15: 55-16: 35	体育活动	体育与健康	通用技术	校本课程 8	

备注：第 11 周安排秋游、第 22 周社会实践 第 11 周期中质量检测，第 21 周期末质量检测

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高一(2)班

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 50-9: 30	语 文	生物学	外 语	体育与健康	通用技术
第二节	9: 40-10: 20	外 语	地 理	化 学	历 史	数 学
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	校本课程 2	数 学	校本课程 3	信息技术	思想政治
第四节	11: 25-12: 05	思想政治	信息技术	体育与健康	语 文	物 理
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	校本课程 7	校本课程 1	数 学	化 学	音 乐
第六节	13: 50-14: 30	数 学	物 理	语 文	外 语	劳动+体育活动+综合实践活动
大课间 14: 30-15: 00 广播操、冬季跑步等体育锻炼						
眼保健操 15: 00-15: 05						
第七节	15: 05-15: 45	综合实践活动	外 语	地 理	生物学	
第八节	15: 55-16: 35	体育活动	体育与健康	历 史	校本课程 8	

备注：第 11 周安排秋游、第 22 周社会实践 第 11 周期中质量检测，第 21 周期末质量检测

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高一(3)班

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 50-9: 30	数 学	地 理	信息技术	体育与健康	外 语
第二节	9: 40-10: 20	校本课程 2	外 语	语 文	历 史	音 乐
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	生物学	语 文	外 语	语 文	数 学
第四节	11: 25-12: 05	外 语	物 理	体育与健康	信息技术	地 理
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	化 学	通用技术	数 学	物 理	生物学
第六节	13: 50-14: 30	校本课程 7	历 史	思想政治	思想政治	劳动+体育活动+综合实践活动
大课间 14: 30-15: 00 广播操、冬季跑步等体育锻炼						
眼保健操 15: 00-15: 05						
第七节	15: 05-15: 45	综合实践活动	校本课程 3	化 学	数 学	
第八节	15: 55-16: 35	体育活动	体育与健康	校本课程 1	校本课程 8	

备注：第 11 周安排秋游、第 22 周社会实践 第 11 周期中质量检测，第 21 周期末质量检测

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高一(4)班

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 50-9: 30	数 学	地 理	外 语	体育与健康	历 史
第二节	9: 40-10: 20	校本课程 2	外 语	物 理	数 学	数 学
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	外 语	化 学	音 乐	语 文	信息技术
第四节	11: 25-12: 05	语 文	生物学	体育与健康	生物学	通用技术
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	校本课程 3	语 文	思想政治	外 语	地 理
第六节	13: 50-14: 30	校本课程 7	信息技术	数 学	物 理	劳动+体育活动+综合实践活动
大课间 14: 30-15: 00 广播操、冬季跑步等体育锻炼						
眼保健操 15: 00-15: 05						
第七节	15: 05-15: 45	综合实践活动	历 史	校本课程 1	思想政治	
第八节	15: 55-16: 35	体育活动	体育与健康	化 学	校本课程 8	

备注：第 11 周安排秋游、第 22 周社会实践 第 11 周期中质量检测，第 21 周期末质量检测

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高一(5)班

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 50-9: 30	思想政治	校本课程 1	数 学	体育与健康	历 史
第二节	9: 40-10: 20	生物学	数 学	外 语	语 文	外 语
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	物 理	外 语	物 理	校本课程 7	信息技术
第四节	11: 25-12: 05	校本课程 2	化 学	体育与健康	地 理	数 学
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	音 乐	校本课程 3	语 文	化 学	通用技术
第六节	13: 50-14: 30	外 语	历 史	地 理	生物学	劳动+体育活动+综合实践活动
大课间 14: 30-15: 00 广播操、冬季跑步等体育锻炼						
眼保健操 15: 00-15: 05						
第七节	15: 05-15: 45	综合实践活动	语 文	信息技术	数 学	
第八节	15: 55-16: 35	体育活动	体育与健康	思想政治	校本课程 8	

备注：第 11 周安排秋游、第 22 周社会实践 第 11 周期中质量检测，第 21 周期末质量检测

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高一(6)班

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 50-9: 30	外 语	物 理	语 文	体育与健康	生物学
第二节	9: 40-10: 20	思想政治	数 学	通用技术	校本课程 7	信息技术
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	物 理	生物学	化 学	地 理	数 学
第四节	11: 25-12: 05	校本课程 2	校本课程 3	体育与健康	语 文	历 史
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	化 学	外 语	校本课程 1	思想政治	外 语
第六节	13: 50-14: 30	语 文	音 乐	信息技术	外 语	劳动+体育活动+综合实践活动
大课间 14: 30-15: 00 广播操、冬季跑步等体育锻炼						
眼保健操 15: 00-15: 05						
第七节	15: 05-15: 45	综合实践活动	地 理	数 学	数 学	
第八节	15: 55-16: 35	体育活动	体育与健康	历 史	校本课程 8	

备注：第 11 周安排秋游、第 22 周社会实践 第 11 周期中质量检测，第 21 周期末质量检测

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高一(7)班

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 50-9: 30	地 理	语 文	外 语	数 学	思想政治
第二节	9: 40-10: 20	数 学	历 史	思想政治	体育与健康	物 理
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	外 语	校本课程 3	体育与健康	历 史	信息技术
第四节	11: 25-12: 05	通用技术	化 学	信息技术	语 文	数 学
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	物 理	外 语	语 文	化 学	生物学
第六节	13: 50-14: 30	校本课程 2	生物学	数 学	外 语	劳动+体育活动+综合实践活动
大课间 14: 30-15: 00 广播操、冬季跑步等体育锻炼						
眼保健操 15: 00-15: 05						
第七节	15: 05-15: 45	综合实践活动	体育与健康	校本课程 1	音 乐	
第八节	15: 55-16: 35	体育活动	校本课程 7	地 理	校本课程 8	

备注：第 11 周安排秋游、第 22 周社会实践 第 11 周期中质量检测，第 21 周期末质量检测

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高一(8)班

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 50- 9: 30	物 理	思想政治	化 学	思想政治	外 语
第二节	9: 40- 10: 20	语 文	地 理	生物学	体育与健康	数 学
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35- 11: 15	外 语	数 学	体育与健康	生物学	历 史
第四节	11: 25- 12: 05	数 学	校本课程 7	校本课程 3	语 文	地 理
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00- 13: 40	历 史	物 理	语 文	音 乐	信息技术
第六节	13: 50- 14: 30	校本课程 2	外 语	数 学	外 语	劳动+体育 活动+综合 实践活动
大课间 14: 30-15: 00 广播操、冬季跑步等体育锻炼						
眼保健操 15: 00-15: 05						
第七节	15: 05- 15: 45	综合实践 活动	体育与健康	校本课程 1	化 学	
第八节	15: 55- 16: 35	体育活动	通用技术	信息技术	校本课程 8	

备注：第 11 周安排秋游、第 22 周社会实践 第 11 周期中质量检测，第 21 周期末质量检测

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高一(9) 班

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 50- 9: 30	数 学	数 学	语 文	地 理	生物学
第二节	9: 40- 10: 20	外 语	信息技术	外 语	体育与健康	外 语
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35- 11: 15	语 文	历 史	体育与健康	物 理	历 史
第四节	11: 25- 12: 05	校本课程 2	物 理	音 乐	校本课程 7	思想政治
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00- 13: 40	地 理	校本课程 3	通用技术	数 学	数 学
第六节	13: 50- 14: 30	生物学	语 文	化 学	化 学	劳动+体育 活动+综合 实践活动
大课间 14: 30-15: 00 广播操、冬季跑步等体育锻炼						
眼保健操 15: 00-15: 05						
第七节	15: 05- 15: 45	综合实践 活动	体育与健康	思想政治	外 语	
第八节	15: 55- 16: 35	体育活动	校本课程 1	信息技术	校本课程 8	

备注：第 11 周安排秋游、第 22 周社会实践 第 11 周期中质量检测，第 21 周期末质量检测

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高一(10) 班

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 50-9: 30	数 学	校本课程 1	化 学	地 理	外 语
第二节	9: 40-10: 20	化 学	外 语	外 语	体育与健康	物 理
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	数 学	通用技术	体育与健康	思想政治	生物学
第四节	11: 25-12: 05	物 理	数 学	思想政治	语 文	历 史
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	地 理	音 乐	信息技术	数 学	信息技术
第六节	13: 50-14: 30	语 文	生物学	校本课程 2	校本课程 3	劳动+体育活动+综合实践活动
大课间 14: 30-15: 00 广播操、冬季跑步等体育锻炼						
眼保健操 15: 00-15: 05						
第七节	15: 05-15: 45	综合实践活动	体育与健康	历 史	外 语	
第八节	15: 55-16: 35	体育活动	校本课程 7	语 文	校本课程 8	

备注：第 11 周安排秋游、第 22 周社会实践 第 11 周期中质量检测，第 21 周期末质量检测

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高一(11) 班

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 50-9: 30	外 语	数 学	思想政治	生物学	数 学
第二节	9: 40-10: 20	地 理	校本课程 3	语 文	体育与健康	物 理
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	数 学	信息技术	体育与健康	语 文	外 语
第四节	11: 25-12: 05	生物学	化 学	外 语	历 史	信息技术
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	物 理	语 文	化 学	数 学	思想政治
第六节	13: 50-14: 30	校本课程 2	校本课程 7	地 理	音 乐	劳动+体育活动+综合实践活动
大课间 14: 30-15: 00 广播操、冬季跑步等体育锻炼						
眼保健操 15: 00-15: 05						
第七节	15: 05-15: 45	综合实践活动	体育与健康	通用技术	外 语	
第八节	15: 55-16: 35	体育活动	历 史	校本课程 1	校本课程 8	

备注：第 11 周安排秋游、第 22 周社会实践 第 11 周期中质量检测，第 21 周期末质量检测

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高一(12) 班

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 50- 9: 30	数 学	语 文	外 语	历 史	地 理
第二节	9: 40- 10: 20	外 语	生物学	语 文	体育与健康	物 理
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35- 11: 15	数 学	校本课程 2	体育与健康	信息技术	思想政治
第四节	11: 25- 12: 05	物 理	通用技术	化 学	语 文	外 语
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00- 13: 40	信息技术	外 语	地 理	数 学	校本课程 1
第六节	13: 50- 14: 30	思想政治	历 史	语 文	生物学	劳动+体育 活动+综合 实践活动
大课间 14: 30-15: 00 广播操、冬季跑步等体育锻炼						
眼保健操 15: 00-15: 05						
第七节	15: 05- 15: 45	综合实践 活动	体育与健康	数 学	化 学	
第八节	15: 55- 16: 35	体育活动	音 乐	校本课程 7	校本课程 8	

备注：第 11 周安排秋游、第 22 周社会实践 第 11 周期中质量检测，第 21 周期末质量检测

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高一(13) 班

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8: 50-9: 30	历 史	生物学	物 理	历 史	地 理
第二节	9: 40-10: 20	外 语	校本课程 3	思想政治	体育与健康	外 语
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	语 文	数 学	体育与健康	数 学	音 乐
第四节	11: 25-12: 05	数 学	校本课程 1	外 语	信息技术	化 学
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	校本课程 2	语 文	数 学	外 语	物 理
第六节	13: 50-14: 30	化 学	信息技术	通用技术	思想政治	劳动+体育活动+综合实践活动
大课间 14: 30-15: 00 广播操、冬季跑步等体育锻炼						
眼保健操 15: 00-15: 05						
第七节	15: 05-15: 45	综合实践活动	体育与健康	语 文	生物学	
第八节	15: 55-16: 35	体育活动	地 理	校本课程 7	校本课程 8	

备注：第 11 周安排秋游、第 22 周社会实践 第 11 周期中质量检测，第 21 周期末质量检测