

青浦高级中学 2025 学年班级课表

高二(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	选必 A	选必 B	选必 C	语 文	数 学
第二节	9: 40- 10: 20	校本课程 1	校本课程 3	外 语	校本课程 4	外 语
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35- 11: 15	选必 B	数 学	数 学	校本课程 1	通用技术
第四节	11: 25- 12: 05	外 语	体育与健康	选必 A	体育与健康	语 文
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	美 术	体育活动	校本课程 2	必修 D
第六节	13: 50- 14: 30	体育与健康	语 文	校本课程 7	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	外 语	选必 C	选必 B	必修 F	
第八节	15: 55- 16: 35	选必 C	选必 A	必修 E	外 语	

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

高二(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	选必 A	选必 B	选必 C	语 文	外 语
第二节	9: 40-10: 20	校本课程 2	数 学	美 术	校本课程 4	通用技术
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	选必 B	外 语	外 语	校本课程 1	语 文
第四节	11: 25-12: 05	校本课程 3	体育与健康	选必 A	体育与健康	数 学
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	语 文	校本课程 7	体育活动	校本课程 2	必修 D
第六节	13: 50-14: 30	体育与健康	校本课程 1	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	外 语	选必 C	选必 B	必修 F	
第八节	15: 55-16: 35	选必 C	选必 A	必修 E	校本课程 3	

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

高二(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	选必 A	选必 B	选必 C	数 学	语 文
第二节	9: 40-10: 20	校本课程 3	校本课程 1	外 语	校本课程 4	校本课程 1
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	选必 B	外 语	美 术	校本课程 7	校本课程 2
第四节	11: 25-12: 05	数 学	体育与健康	选必 A	体育与健康	外 语
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	数 学	语 文	体育活动	外 语	必修 D
第六节	13: 50-14: 30	体育与健康	通用技术	语 文	校本课程 2	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	外 语	选必 C	选必 B	必修 F	
第八节	15: 55-16: 35	选必 C	选必 A	必修 E	校本课程 3	

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

高二(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	选必 A	选必 B	选必 C	通用技术	外 语
第二节	9: 40- 10: 20	校本课程 2	校本课程 1	外 语	校本课程 4	数 学
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35- 11: 15	选必 B	外 语	校本课程 1	数 学	美 术
第四节	11: 25- 12: 05	外 语	体育与健康	选必 A	体育与健康	语 文
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 3	体育活动	校本课程 3	必修 D
第六节	13: 50- 14: 30	体育与健康	语 文	语 文	校本课程 2	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	数 学	选必 C	选必 B	必修 F	
第八节	15: 55- 16: 35	选必 C	选必 A	必修 E	外 语	

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

高二(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	选必 A	选必 B	选必 C	外 语	美 术
第二节	9: 40-10: 20	通用技术	校本课程 3	校本课程 1	校本课程 4	外 语
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	选必 B	校本课程 2	外 语	校本课程 1	数 学
第四节	11: 25-12: 05	校本课程 3	体育与健康	选必 A	体育与健康	语 文
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	数 学	外 语	体育活动	数 学	必修 D
第六节	13: 50-14: 30	体育与健康	语 文	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	校本课程 7	选必 C	选必 B	必修 F	
第八节	15: 55-16: 35	选必 C	选必 A	必修 E	校本课程 2	

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

高二(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	选必 A	选必 B	选必 C	数 学	外 语
第二节	9: 40-10: 20	数 学	外 语	通用技术	校本课程 4	数 学
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	选必 B	校本课程 1	外 语	校本课程 2	校本课程 1
第四节	11: 25-12: 05	校本课程 3	体育与健康	选必 A	体育与健康	语 文
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	校本课程 7	体育活动	美 术	必修 D
第六节	13: 50-14: 30	体育与健康	语 文	语 文	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	外 语	选必 C	选必 B	必修 F	
第八节	15: 55-16: 35	选必 C	选必 A	必修 E	外 语	

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

高二(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	选必 A	选必 B	选必 C	外 语	语 文
第二节	9: 40-10: 20	外 语	校本课程 1	校本课程 1	校本课程 4	数 学
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	选必 B	体育与健康	外 语	校本课程 2	外 语
第四节	11: 25-12: 05	体育与健康	数 学	选必 A	校本课程 3	校本课程 7
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	通用技术	语 文	体育活动	数 学	必修 D
第六节	13: 50-14: 30	外 语	校本课程 3	语 文	美 术	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	校本课程 2	选必 C	选必 B	必修 F	
第八节	15: 55-16: 35	选必 C	选必 A	必修 E	体育与健康	

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

高二(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	选必 A	选必 B	选必 C	外 语	语 文
第二节	9: 40-10: 20	数 学	外 语	校本课程 7	校本课程 4	美 术
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	选必 B	体育与健康	外 语	语 文	校本课程 3
第四节	11: 25-12: 05	体育与健康	校本课程 2	选必 A	校本课程 1	数 学
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	外 语	通用技术	体育活动	校本课程 2	必修 D
第六节	13: 50-14: 30	校本课程 1	外 语	数 学	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	语 文	选必 C	选必 B	必修 F	
第八节	15: 55-16: 35	选必 C	选必 A	必修 E	体育与健康	

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

高二(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	选必 A	选必 B	选必 C	外 语	通用技术
第二节	9: 40-10: 20	外 语	语 文	外 语	校本课程 4	校本课程 3
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	选必 B	体育与健康	校本课程 1	数 学	数 学
第四节	11: 25-12: 05	体育与健康	外 语	选必 A	校本课程 7	校本课程 1
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	美 术	语 文	体育活动	外 语	必修 D
第六节	13: 50-14: 30	数 学	校本课程 3	语 文	校本课程 2	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	校本课程 2	选必 C	选必 B	必修 F	
第八节	15: 55-16: 35	选必 C	选必 A	必修 E	体育与健康	

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

高二(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	选必 A	选必 B	选必 C	校本课程 3	校本课程 1
第二节	9: 40-10: 20	语 文	外 语	校本课程 7	校本课程 4	语 文
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	选必 B	体育与健康	外 语	通用技术	数 学
第四节	11: 25-12: 05	体育与健康	数 学	选必 A	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	校本课程 1	校本课程 3	体育活动	校本课程 2	必修 D
第六节	13: 50-14: 30	数 学	美 术	校本课程 2	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	外 语	选必 C	选必 B	必修 F	
第八节	15: 55-16: 35	选必 C	选必 A	必修 E	体育与健康	

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

高二(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	选必 A	选必 B	选必 C	外 语	语 文
第二节	9: 40-10: 20	外 语	数 学	外 语	校本课程 4	外 语
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	选必 B	体育与健康	校本课程 1	美 术	校本课程 2
第四节	11: 25-12: 05	体育与健康	通用技术	选必 A	校本课程 1	校本课程 7
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	体育活动	校本课程 3	必修 D
第六节	13: 50-14: 30	数 学	外 语	数 学	校本课程 2	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	语 文	选必 C	选必 B	必修 F	
第八节	15: 55-16: 35	选必 C	选必 A	必修 E	体育与健康	

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

高二(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	选必 A	选必 B	选必 C	美 术	语 文
第二节	9: 40-10: 20	数 学	外 语	外 语	校本课程 4	校本课程 2
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	选必 B	体育与健康	通用技术	语 文	外 语
第四节	11: 25-12: 05	体育与健康	数 学	选必 A	校本课程 1	校本课程 3
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	外 语	语 文	体育活动	外 语	必修 D
第六节	13: 50-14: 30	校本课程 1	校本课程 3	数 学	校本课程 2	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	校本课程 7	选必 C	选必 B	必修 F	
第八节	15: 55-16: 35	选必 C	选必 A	必修 E	体育与健康	

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

高二（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	选必 A	选必 B	选必 C	校本课程 7	校本课程 3
第二节	9: 40-10: 20	外 语	美 术	校本课程 2	校本课程 4	校本课程 1
眼保健操 10: 30-10: 35						
第三节	10: 35-11: 15	选必 B	体育与健康	外 语	外 语	数 学
第四节	11: 25-12: 05	体育与健康	数 学	选必 A	校本课程 1	语 文
午餐+午休+体育自主活动（体育馆开放）						
第五节	13: 00-13: 40	语 文	校本课程 3	体育活动	校本课程 2	必修 D
第六节	13: 50-14: 30	外 语	语 文	通用技术	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	数 学	选必 C	选必 B	必修 F	
第八节	15: 55-16: 35	选必 C	选必 A	必修 E	体育与健康	

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