

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

高一1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第一节	08:00~08:40	英语	历史	综合实践活动	数学	信息技术
	08:40~08:50	课间				
第二节	08:50~09:30	思想政治	数学	英语	数学	心理健康
	09:30~10:00	体育活动				
第三节	10:00~10:40	体育与健康	化学	语文	体育专项	英语
	10:40~10:50	课间				
第四节	10:50~11:30	英语	地理	数学	生物学	体育与健康
	11:30~13:00	午餐+午休				
	13:00~13:30	体育活动				
	13:30~13:40	课间				
第五节	13:40~14:20	语文	生物学	校本课程	信息技术	语文
	14:20~14:30	课间				
第六节	14:30~15:10	地理	化学	体育与健康	历史	自习/答疑
	15:10~15:25	眼保健操+课间				
第七节	15:25~16:05	物理	体育与健康	语文	物理	德育专题教育
	16:05~16:15	课间				
第八节	16:15~16:55	校本课程	校本课程	艺术	思想政治	/
说明： 1.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 周，复习周为2 周，机动周1周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。每周课时总量为 38 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。高一年级每周设1节自习/学科答疑课，自习/答疑课不计入周课时总量。 2.午休、大课间、体育活动不计入周课时总量。 3.每月最后一周的周五下午为“乐动比赛日”，以分年级方式组织学生参与。 4.期中教学质量监测安排在第 11 周，期末教学质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。 5.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。 6.高一区级校内军训安排在第17周进行。 7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。						

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：朱轶

联系电话：18019088266

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

高一2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第一节	08:00~08:40	数学	物理	心理健康	语文	体育与健康
	08:40~08:50	课间				
第二节	08:50~09:30	生物学	思想政治	综合实践活动	语文	地理
	09:30~10:00	体育活动				
第三节	10:00~10:40	化学	数学	物理	英语	信息技术
	10:40~10:50	课间				
第四节	10:50~11:30	化学	信息技术	生物学	英语	数学
	11:30~13:00	午餐+午休				
	13:00~13:30	体育活动				
	13:30~13:40	课间				
第五节	13:40~14:20	地理	体育与健康	艺术	历史	思想政治
	14:20~14:30	课间				
第六节	14:30~15:10	语文	英语	英语	数学	校本课程
	15:10~15:25	眼保健操+课间				
第七节	15:25~16:05	校本课程	语文	体育与健康	校本课程	德育专题教育
	16:05~16:15	课间				
第八节	16:15~16:55	体育与健康	自习/答疑	历史	体育专项	/

说明:

- 2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 周，复习周为 2 周，机动周1周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。每周课时总量为 38 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。高一年级每周设1节自习/学科答疑，自习/答疑不计入周课时总量。
- 午休、大课间、体育活动不计入周课时总量。
- 每月最后一周的周五下午为“乐动比赛日”，以分年级方式组织学生参与。
- 期中教学质量监测安排在第 11 周，期末教学质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 高一区级校内军训安排在第17周进行。
- 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话: 20789666

电子邮箱: ghschool@ghedu.com

联系人: 朱轶

联系电话: 18019088266

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

高二1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第一节	08:00~08:40	语文	思想政治	化学	英语	物理
	08:40~08:50	课间				
第二节	08:50~09:30	数学	通用技术	历史	体育与健康	思想政治
	09:30~10:00	体育活动				
第三节	10:00~10:40	语文	语文	英语	地理	体育专项
	10:40~10:50	课间				
第四节	10:50~11:30	英语	数学	体育与健康	生物学	物理
	11:30~13:00	午餐+午休				
	13:00~13:30	体育活动				
	13:30~13:40	课间				
第五节	13:40~14:20	生物学	物理	校本课程	数学	艺术
	14:20~14:30	课间				
第六节	14:30~15:10	体育与健康	历史	英语	校本课程	化学
	15:10~15:25	眼保健操+课间				
第七节	15:25~16:05	地理	校本课程	数学	化学	德育专题教育
	16:05~16:15	课间				
第八节	16:15~16:55	综合实践活动	体育与健康	自习/答疑	生物学	/

说明:

- 1.班级选科为物理、化学、生物学。
- 2.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 周，复习周为 2 周，机动周 1 周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。高二年级每周课时总量为 38 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。高二年级每周设 1 节自习/学科答疑，自习/答疑不计入周课时总量。
- 3.午休、大课间、体育活动不计入周课时总量。
- 4.每月最后一周的周五下午为“乐动比赛日”，以分年级方式组织学生参与。
- 5.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。
- 6.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话: 20789666

电子邮箱: ghschool@ghedu.com

联系人: 朱轶

联系电话: 18019088266

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

高二2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第一节	08:00~08:40	艺术	数学	历史	物理	语文
	08:40~08:50	课间				
第二节	08:50~09:30	地理	体育与健康	化学	生物学	数学
	09:30~10:00	体育活动				
第三节	10:00~10:40	校本课程	英语	数学	化学	体育与健康
	10:40~10:50	课间				
第四节	10:50~11:30	数学	生物学	语文	校本课程	思想政治
	11:30~13:00	午餐+午休				
	13:00~13:30	体育活动				
	13:30~13:40	课间				
第五节	13:40~14:20	物理	英语	通用技术	体育与健康	校本课程
	14:20~14:30	课间				
第六节	14:30~15:10	历史	语文	体育专项	英语	地理
	15:10~15:25	眼保健操+课间				
第七节	15:25~16:05	体育与健康	综合实践活动	英语	思想政治	德育专题教育
	16:05~16:15	课间				
第八节	16:15~16:55	思想政治	地理	自习/答疑	历史	/

说明:

- 1.班级选科为物理、化学、生物学。
- 2.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。其中，授课时间为 19 周，复习周为2 周，机动周1周用于集中安排劳动教育、综合实践活动等。高二年级每周课时总量为 38 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。高二年级每周设1节自习/学科答疑，自习/答疑不计入周课时总量。
- 3.午休、大课间、体育活动不计入周课时总量。
- 4.每月最后一周的周五下午为“乐动比赛日”，以分年级方式组织学生参与。
- 5.期中质量监测安排在第 11 周，期末质量监测安排在第 21 周，以实际安排为准。
- 6.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：朱轶

联系电话：18019088266

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

高三1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第一节	08:00~08:40	化学	英语	化学	英语	英语
	08:40~08:50	课间				
第二节	08:50~09:30	语文	数学	物理	物理	英语
	09:30~10:00	体育活动				
第三节	10:00~10:40	生物学	数学	英语	语文	语文
	10:40~10:50	课间				
第四节	10:50~11:30	英语	生物学	英语	语文	体育专项
	11:30~13:00	午餐+午休				
	13:00~13:30	体育活动				
	13:30~13:40	课间				
第五节	13:40~14:20	体育与健康	体育与健康	数学	生物学	物理
	14:20~14:30	课间				
第六节	14:30~15:10	数学	化学	体育与健康	体育健康	数学
	15:10~15:25	眼保健操+课间				
第七节	15:25~16:05	数学	语文	语文	数学	德育专题教育
	16:05~16:15	课间				
第八节	16:15~16:55	自习/答疑	语文	语文	数学	/

说明:

- 1.班级选科为物理、化学、生物学。
- 2.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。高三年级每周课时总量为 38 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。高三年级每周设1节自习/学科答疑，自习/答疑不计入周课时总量。
- 3.午休、大课间、体育活动不计入周课时总量。
- 4.每月最后一周的周五下午为“乐动比赛日”，以分年级方式组织学生参与。
- 5.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。
- 6.高三毕业年级教学质量监测安排（暂定，以正式通知为准）：语文、数学、英语于第十六周周一~周三（12/15-12/16）进行；其他学科于第二十一周周一~周三（2026/1/19-1/20）进行。
- 7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。

举报电话：20789666

电子邮箱：ghschool@ghedu.com

联系人：朱轶

联系电话：18019088266

上海民办光华中学2025学年第一学期周课时表

高三2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
第一节	08:00~08:40	英语	地理	语文	语文	语文
	08:40~08:50	课间				
第二节	08:50~09:30	地理	生物学	语文	体育与健康	语文
	09:30~10:00	体育活动				
第三节	10:00~10:40	语文	体育专项	生物学	英语	历史
	10:40~10:50	课间				
第四节	10:50~11:30	语文	语文	地理	英语	数学
	11:30~13:00	午餐+午休				
	13:00~13:30	体育活动				
	13:30~13:40	课间				
第五节	13:40~14:20	数学	数学	体育与健康	数学	英语
	14:20~14:30	课间				
第六节	14:30~15:10	生物学	数学	数学	数学	自习/答疑
	15:10~15:25	眼保健操+课间				
第七节	15:25~16:05	历史	英语	数学	历史	德育专题教育
	16:05~16:15	课间				
第八节	16:15~16:55	体育与健康	英语	英语	体育与健康	/

说明：

1.班级选科为生物学、历史、地理。

2.2025学年第一学期教学活动总时间为 22 周。高三年级每周课时总量为 38 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 10 分钟。高三年级每周设1节自习/学科答疑，自习/答疑不计入周课时总量。

3.午休、大课间、体育活动不计入周课时总量。

4.每月最后一周的周五下午为“乐动比赛日”，以分年级方式组织学生参与。

5.全校统一的秋季社会实践活动安排在期中后，以实际安排为准。

6.高三毕业年级教学质量监测安排（暂定，以正式通知为准）：语文、数学、英语于第十六周周一~周三（12/15-12/16）进行；其他学科于第二十一周周一~周三（2026/1/19-1/20）进行。

7.有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整，以实际发生为准。