

上海民办光华中学高中部2026学年第一学期周课时表
高一年级1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	升旗	化学	语文	生物学	地理
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	化学	数学	英语	体育与健康	英语
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	历史	生物学	物理	物理	思想政治
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	校本课程	语文	化学	语文	体育与健康
	11:40-12:10	午餐				
	12:10-12:40	午休				
5	12:40-13:20	语文	英语	数学	思想政治	数学
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	数学	英语	艺术	历史	语文
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	英语	信息技术	体育与健康	地理	班会
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10	体育与健康	体育专项活动	校本课程	数学	/
	16:10-16:25	课间				
9	16:25-17:05	自习/答疑	体育专项活动	社团活动	体育活动	/

说明:

- 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习考试时间为2周，机动周1周。每周课时总量为38节，每课时按40分钟计，每节课间休息15分钟。
- 升旗仪式、午休、大课间、体育专项活动，自习，社团活动不计入周课时总量。
- 每周二最后两节为体育专项活动课，课程分别设置为篮球，足球，乒乓球，羽毛球，飞盘，排球，腰旗橄榄球等，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。
- 每天组织30分钟大课间活动，此外，中午午休（12:10-12:40）和晚自习前（17:05-18:00）前学生均可在操场上自由开展锻炼和户外体育活动，确保学生每天在校体育活动时间不低于2小时。
- 生命教育心理健康活动课安排在每周一的第一节升旗仪式上进行，心理课与《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》利用班会课隔周开设。
- 校本课程为学科拓展课程。
- 期中教学质量监测在11月2日-4日（第十周周一~周三）进行，期末教学质量监测在2027年1月11日-13日（第二十周周一~周三）进行。
- 高一年级在第11周（暂定）安排为期3天的绍兴研学实践活动，以实际安排为准。
- 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：丁金亮

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

高一年级2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	升旗	数学	英语	语文	数学
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	语文	物理	语文	艺术	思想政治
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	化学	语文	化学	英语	体育与健康
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	校本课程	化学	体育与健康	体育与健康	生物学
	11:40-12:10	午餐				
	12:10-12:40	午休				
5	12:40-13:20	数学	历史	地理	信息技术	语文
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	英语	思想政治	数学	物理	历史
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	体育与健康	英语	生物学	数学	班会
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10	英语	体育专项活动	校本课程	地理	/
	16:10-16:25	课间				
9	16:25-17:05	自习/答疑	体育专项活动	社团活动	体育活动	/

说明：

1.2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习考试时间为2 周，机动周1周。每周课时总量为38 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 15 分钟。

2.升旗仪式、午休、大课间、体育专项活动，自习，社团活动不计入周课时总量。

3.每周二最后两节为体育专项活动课，课程分别设置为篮球，足球，乒乓球，羽毛球，飞盘，排球，腰旗橄榄球等，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.每天组织30分钟大课间活动，此外，中午午休（12:10-12:40）和晚自习前（17:05-18:00）前学生均可在操场上自由开展锻炼和户外体育活动，确保学生每天在校体育活动时间不低于2小时。

5.生命教育心理健康活动课安排在每周一的第一节升旗仪式上进行，心理课与《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》利用班会课隔周开设。

6.校本课程为学科拓展课程。

7.期中教学质量监测在11月2日- 4 日（第十周周一～周三）进行，期末教学质量监测在2027年1 月 11日- 13 日（第二十周周一～周三）进行。

8.高一年级在第11周（暂定）安排为期3天的绍兴研学实践活动，以实际安排为准。

9.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：丁金亮

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表

高二年级1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	升旗	数学	生物学合格 物理等级	语文	数学
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	生物学合格 物理等级	英语	语文	体育与健康	地理等级 思想政治合格
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	校本课程	英语	数学	历史合格 地理等级	体育与健康
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	校本课程	语文	英语	化学等级 物理合格	地理合格 思想政治等级
	11:40-12:10	午餐				
	12:10-12:40	午休				
5	12:40-13:20	数学	生物学等级 物理合格	艺术	历史等级 生物学等级	英语
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	化学合格 历史合格	思想政治等级 物理等级	化学合格 生物等级	地理合格 思想政治等级	语文
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	历史等级 化学等级	英语	体育与健康	数学	班会
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10	语文	体育专项活动	化学等级 地理等级	历史等级 思想政治合格	/
	16:10-16:25	课间				
9	16:25-17:05	体育与健康	体育专项活动	社团活动	自习/答疑	/

说明：

- 2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习考试时间为2周，机动周1周。每周课时总量为38节，每课时按40分钟计，每节课间休息15分钟。
- 升旗仪式、午休、大课间、体育专项活动、自习、社团活动不计入周课时总量。
- 每周二最后两节为体育专项活动课，课程分别设置为篮球，足球，乒乓球，羽毛球，飞盘，排球，腰旗橄榄球等，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。
- 每天组织30分钟大课间活动，此外，中午午休（12:10-12:40）和晚自习前（17:05-18:00）前学生均可在操场上自由开展锻炼和户外体育活动，确保学生每天在校体育活动时间不低于2小时。
- 生命教育心理健康活动课安排在每周一的第一节升旗仪式上进行，心理课与《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》利用班会课隔周开设。
- 该班按物化生和史地政两种加三科目选择走班上课。
- 校本课程为学科拓展课程。
- 期中教学质量监测在11月2日-4日（第十周周一~周三）进行，期末教学质量监测在2027年1月11日-13日（第二十周周一~周三）进行。
- 全校秋季社会实践活动安排在期中阶段性测试后，具体以实际发生为准。
- 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：丁金亮

联系电话：20789666

上海民办光华中学高中部2026学年第一学期周课时表

高二年级2班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	升旗	生物学合格 物理等级	化学合格 历史合格	艺术	思想政治合格 地理等级
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	英语	数学	物理等级 历史等级	语文	生物学等级 物理合格
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	校本课程	语文	英语	思想政治等级 物理等级	数学
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	校本课程	思想政治等级 地理合格	语文	体育与健康	体育与健康
	11:40-12:10	午餐				
	12:10-12:40	午休				
5	12:40-13:20	思想政治合格 历史等级	英语	数学	英语	语文
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	数学	地理等级 生物学等级	体育与健康	数学	英语
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	语文	历史合格 物理合格	化学等级 生物学合格	化学合格 地理合格	班会
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10	体育与健康	体育专项活动	思想政治等级 生物学等级	化学等级 地理等级	/
	16:10-16:25	课间				
9	16:25-17:05	化学等级 历史等级	体育专项活动	社团活动	自习/答疑	/
说明： 1.2026学年第一学期教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习考试时间为2周，机动周1周。每周课时总量为38节，每课时按40分钟计，每节课间休息15分钟。 2.升旗仪式、午休、大课间、体育专项活动，自习，社团活动不计入周课时总量。 3.每周二最后两节为体育专项活动课，课程分别设置为篮球，足球，乒乓球，羽毛球，飞盘，排球，腰旗橄榄球等，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.每天组织30分钟大课间活动，此外，中午午休（12:10-12:40）和晚自习前（17:05-18:00）前学生均可在操场上自由开展锻炼和户外体育活动，确保学生每天在校体育活动时间不低于2小时。 5.生命教育心理健康活动课安排在每周一的第一节升旗仪式上进行，心理课与《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》利用班会课隔周开设。 6.该班按物化生和史地政两种加三科目选择走班上课。 7.校本课程为学科拓展课程。 8.期中教学质量监测在11月2日-4日（第十周周一~周三）进行，期末教学质量监测在2027年1月11日-13日（第二十周周一~周三）进行。 9.全校秋季社会实践活动安排在期中阶段性测试后，具体以实际发生为准。 10.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：丁金亮

联系电话：20789666

上海民办光华中学2026学年第一学期周课时表
高三年级1班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	升旗	语文	数学	历史选考 物理选考	生物学选考 思想政治选考
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	英语	练习	数学	体育与健康	语文
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	英语	数学	英语	语文	体育与健康
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	历史选考 物理选考	数学	英语	语文	数学
	11:40-12:10	午餐				
	12:10-12:40	午休				
5	12:40-13:20	语文	英语	自习	地理选考 化学选考	自习/答疑
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	语文	英语	地理选考 化学选考	数学	物理选考 地理选考
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	数学	生物学选考 思想政治选考	体育与健康	生物学选考 思想政治选考	班会
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10	数学	体育专项活动	语文	英语	/
	16:10-16:25	课间				
9	16:25-17:05	体育与健康	体育专项活动	语文	历史选考 化学选考	/

说明：

- 2026学年第一学期高三教学活动总时间为21周。其中，授课时间为18周，复习考试时间为2周，机动周1周。每周课时总量为38节，每课时按40分钟计，每节课间休息15分钟。
- 升旗仪式、午休、大课间、体育专项活动、自习、练习不计入周课时总量。
- 每周二最后两节为体育专项活动课，课程分别设置为篮球，足球，乒乓球，羽毛球，飞盘，排球，腰旗橄榄球等，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。
- 每天组织30分钟大课间活动，此外，中午午休（12:10-12:40）和晚自习前（17:05-18:00）前学生均可在操场上自由开展锻炼和户外体育活动，确保学生每天在校体育活动时间不低于2小时。
- 生命教育心理健康活动课安排在每周一的第一节升旗仪式上进行，心理课与《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》利用班会课隔周开设。
- 该班按物化生/史地政/史地生三种加三科目选择走班上课。
- 全校秋季社会实践活动安排在期中阶段性测试后，具体以实际发生为准。
- 高中毕业年级教学质量监测安排（暂定，以正式通知为准）：语数英及等考科目在第十周进行第一次阶段性教学质量检测；语文、数学、英语于第16周一~周三（12/15-12/16）进行教学质量检测；等级考学科于第20周一~周二（2026/1/11-1/12）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：丁金亮

联系电话：20789666

上海民办光华中学 2026 学年第一学期周课时表
高三年级 2 班

节次	时间	周一	周二	周三	周四	周五
1	8:00-8:40	升旗	数学	英语	语文	语文
	8:40-8:55	课间				
2	8:55-9:35	物理	数学	英语	语文	生物学
	9:35-10:05	大课间				
3	10:05-10:45	数学	英语	语文	体育与健康	数学
	10:45-11:00	课间				
4	11:00-11:40	数学	化学	语文	生物学	体育与健康
	11:40-12:10	午餐				
	12:10-12:40	午休				
5	12:40-13:20	英语	生物学	化学	英语	自习/答疑
	13:20-13:35	课间				
6	13:35-14:15	练习	语文	体育与健康	英语	英语
	14:15-14:20	眼保健操				
	14:20-14:35	课间				
7	14:35-15:15	体育与健康	物理	数学	数学	班会
	15:15-15:30	课间				
8	15:30-16:10	语文	体育专项活动	数学	化学	/
	16:10-16:25	课间				
9	16:25-17:05	语文	体育专项活动	物理	自习	/

说明：

- 2026 学年第一学期高三教学活动总时间为 21 周。其中，授课时间为 18 周，复习考试时间为 2 周，机动周 1 周。每周课时总量为 38 节，每课时按 40 分钟计，每节课间休息 15 分钟。
- 升旗仪式、午休、大课间、体育专项活动、自习、练习不计入周课时总量。
- 每周二最后两节为体育专项活动课，课程分别设置为篮球，足球，乒乓球，羽毛球，飞盘，排球，腰旗橄榄球等，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。
- 每天组织 30 分钟大课间活动，此外，中午午休（12:10-12:40）和晚自习前（17:05-18:00）前学生均可在操场上自由开展锻炼和户外体育活动，确保学生每天在校体育活动时间不低于 2 小时。
- 生命教育心理健康活动课安排在每周一的第一节升旗仪式上进行，心理课与《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》利用班会课隔周开设。
- 该班按物化生选科走班上课。
- 全校秋季社会实践活动安排在期中阶段性测试后，具体以实际发生为准。
- 高中毕业年级教学质量监测安排（暂定，以正式通知为准）：语数英及等考科目在第十周进行第一次阶段性教学质量检测；语文、数学、英语于第 16 周一~周三（12/15-12/16）进行教学质量检测；等级考学科于第 20 周一~周二（2026/1/11-1/12）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：丁金亮

联系电话：20789666