

2026学年							
高一（1） 龚雪泓							
作息时间			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	1	08:00-08:40	语文	数学	信息科技	外语	数学
	2	08:50-09:30	心理	生物学	信息科技	习读本	体育与健康
		09:30-10:00	大课间				
		10:05-10:10	眼保健操				
	3	10:10-10:50	外语	地理	体育与健康	物理	英语
	4	11:00-11:40	体育与健康	外语	外语	体育与健康	语文
中午		11:40-13:15	午餐及午休				
下午	5	13:15-13:55	数学	化学	语文	数学	选修
	6	14:05-14:45	历史	思想政治	语文	化学	班会
		14:55-15:00	眼保健操				
	7	15:00-15:40	物理	通用技术	数学	语文	
	8	15:50-16:30	艺术	体育活动	校本课程	地理/历史	
1. 本学期第11周，拟安排期中考试考试（语数外政史地理化生）；							
2. 本学期第21周，拟安排期末考试考试（语数外政史地理化生）；							
3. 本学期第12周，拟安排秋游。							

2026学年							
高二（1） 周旖旎							
作息时间			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	1	08:00-08:40	外语	语文	数学	外语	数学
	2	08:50-09:30	体育与健康	语文	语文	数学	外语
		09:30-10:00	大课间				
		10:05-10:10	眼保健操				
	3	10:10-10:50	语文	外语	体育与健康	语文	体育与健康
	4	11:00-11:40	选A	选B	选C	非Y	选C
中午		11:40-13:15	午餐及午休				
下午	5	13:15-13:55	非X	选A	选B	非X	选修
	6	14:05-14:45	数学	数学	非Z	体育与健康	班会
		14:55-15:00	眼保健操				
	7	15:00-15:40	选C	非Z	外语	选A	
	8	15:50-16:30	非Y	体育活动	校本课程	选B	
1. 本学期第11周，拟安排期中考试考试（语数外政史地理化生）；							
2. 本学期第21周，拟安排期末考试考试（语数外政史地理化生）；							
3. 本学期第12周，拟安排秋游。							

2026学年							
高三（1） 胡惠芬							
作息时间			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	1	08:00-08:40	数学	数学	外语	语文	外语
	2	08:50-09:30	外语	语文	数学	语文	体育与健康
		09:30-10:00	大课间				
		10:05-10:10	眼保健操				
	3	10:10-10:50	体育与健康	校本课程	校本课程	数学	选A
	4	11:00-11:40	语文	校本课程	校本课程	体育与健康	数学
中午		11:40-13:15	午餐及午休				
下午	5	13:15-13:55	校本课程	外语	语文	选A	选B
	6	14:05-14:45	校本课程	选C	体育与健康	选B	班会
		14:55-15:00	眼保健操				
	7	15:00-15:40	选C	选B	选A	选C	
	8	15:50-16:30	校本课程	体育活动	校本课程	校本课程	
1. 本学期第11周，拟安排期中考试考试（语数外）；							
2. 本学期第12周，拟安排秋游。							

备注：选A、选B、选C为学生选课时的加2学科，非Y、非Z、非7为非加2学科，均采取走班制