

上海培佳双语学校2025学年第二学期高中年级课程表

高一1班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	08:00-08:40	升旗仪式+广播操				
第一节	08:40-09:20	物理	语文	语文	英语	英语
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	地理	地理	思想政治	语文
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	心理/通用技术	思想政治	物理	校本课程	数学
课间	11:00-11:10	课间				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:55	化学	通用技术	英语	体育与健康	化学
午餐	11:55-12:25	午餐				
午会	12:25-12:45	午会				
午休	12:45~13:15	午休				
第五节	13:15-13:55	数学	信息技术	体育与健康	艺术	历史
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	语文	体育与健康	生物学	校本课程	生物学
眼保健操	14:45-14:50	眼保健操				
大课间活动	14:50-15:40	大课间活动				
第七节	15:40-16:20	校本课程	校本课程	校本课程	综合实践活动	信息技术
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	体育与健康	校本课程	数学	综合实践活动	体育活动
课后服务	17:20-18:00	课后服务作业辅导				

备注：每月乐动比赛日安排在周五下午

高一2班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	08:00-08:40	升旗仪式+广播操				
第一节	08:40-09:20	地理	物理	历史	数学	语文
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	信息技术	英语	物理	地理
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	校本课程	英语	生物学	体育与健康	心理/通用技术
课间	11:00-11:10	课间				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:55	英语	化学	数学	语文	通用技术
午餐	11:55-12:25	午餐				
午会	12:25-12:45	午会				
午休	12:45~13:15	午休				
第五节	13:15-13:55	艺术	校本课程	体育与健康	生物学	校本课程
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	数学	思想政治	语文	校本课程	综合实践活动
眼保健操	14:45-14:50	眼保健操				
大课间活动	14:50-15:40	大课间活动				
第七节	15:40-16:20	语文	体育与健康	化学	信息技术	校本课程
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	体育与健康	校本课程	综合实践活动	思想政治	体育活动
课后服务	17:20-18:00	课后服务作业辅导				

备注：每月乐动比赛日安排在周五下午

高二1班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	08:00-08:40	升旗仪式+广播操				
第一节	08:40-09:20	英语	生物学	校本课程	语文	历史
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	历史	地理	体育与健康	综合实践活动
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	校本课程	校本课程	体育与健康	生物学	英语
课间	11:00-11:10	课间				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:55	地理	数学	历史	化学	数学
午餐	11:55-12:25	午餐				
午会	12:25-12:45	午会				
午休	12:45~13:15	午休				
第五节	13:15-13:55	历史	思想政治	艺术	思想政治	语文
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	信息技术	英语	校本课程	综合实践活动	物理
眼保健操	14:45-14:50	眼保健操				
大课间活动	14:50-15:40	大课间活动				
第七节	15:40-16:20	物理	体育与健康	校本课程	数学	化学
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	体育与健康	化学	校本课程	通用技术	体育活动
课后服务	17:20-18:00	课后服务作业辅导				

备注：每月乐动比赛日安排在周五下午

高二2班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	08:00-08:40	升旗仪式+广播操				
第一节	08:40-09:20	化学	数学	化学	地理	化学
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	综合实践活动	英语	历史	语文
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	通用技术	校本课程	地理	校本课程	物理
课间	11:00-11:10	课间				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:55	语文	体育与健康	校本课程	体育与健康	英语
午餐	11:55-12:25	午餐				
午会	12:25-12:45	午会				
午休	12:45~13:15	午休				
第五节	13:15-13:55	信息技术	校本课程	生物学	艺术	数学
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	物理	历史	历史	数学	历史
眼保健操	14:45-14:50	眼保健操				
大课间活动	14:50-15:40	大课间活动				
第七节	15:40-16:20	体育与健康	生物学	体育与健康	思想政治	校本课程
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	英语	思想政治	校本课程	综合实践活动	体育活动
课后服务	17:20-18:00	课后服务作业辅导				

备注：每月乐动比赛日安排在周五下午

高三1班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	08:00-08:40	升旗仪式+广播操				
第一节	08:40-09:20	生物学	历史	英语	历史	数学
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	数学	数学	体育与健康	生物学
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	数学	体育与健康	体育与健康	语文	英语
课间	11:00-11:10	课间				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:55	英语	生物学	语文	地理	语文
午餐	11:55-12:25	午餐				
午会	12:25-12:45	午会				
午休	12:45~13:15	午休				
第五节	13:15-13:55	语文	地理	历史	数学	地理
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	地理	地理	历史	数学	历史
眼保健操	14:45-14:50	眼保健操				
大课间活动	14:50-15:40	大课间活动				
第七节	15:40-16:20	体育与健康	语文	地理	生物学	艺术
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	历史	英语	生物学	英语	体育活动
课后服务	17:20-18:00	课后服务作业辅导				

备注：每月乐动比赛日安排在周五下午

高三2班	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
广播操	08:00-08:40	升旗仪式+广播操				
第一节	08:40-09:20	生物学	化学	数学	化学	数学
课间	09:20-09:30	课间				
第二节	09:30-10:10	班团队活动	英语	语文	语文	生物学
课间	10:10-10:20	课间				
第三节	10:20-11:00	语文	语文	英语	数学	语文
课间	11:00-11:10	课间				
眼保健操	11:10-11:15	眼保健操				
第四节	11:15-11:55	数学	生物学	体育与健康	地理	英语
午餐	11:55-12:25	午餐				
午会	12:25-12:45	午会				
午休	12:45~13:15	午休				
第五节	13:15-13:55	英语	地理	化学	数学	地理
课间	13:55-14:05	课间				
第六节	14:05-14:45	地理	地理	化学	英语	化学
眼保健操	14:45-14:50	眼保健操				
大课间活动	14:50-15:40	大课间活动				
第七节	15:40-16:20	体育与健康	数学	地理	生物学	艺术
课间	16:20-16:30	课间				
第八节	16:30-17:10	化学	体育与健康	生物学	体育与健康	体育活动
课后服务	17:20-18:00	课后服务作业辅导				

备注：每月乐动比赛日安排在周五下午