

上海宋庆龄学校2025学年高一年级1班课程表

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	7:55-8:35	读本课	数学	英语	数学	化学
课间	8:35-8:45					
第二节	8:45-9:25	数学	英语	校本课程	语文	英语
课间操	9:25-9:50					
第三节	9:50-10:30	英语	物理	化学	物理	校本课程
课间	10:30-10:40					
第四节	10:40-11:20	信息技术	英语	语文	思想政治	数学
课间	11:20-11:30					
第五节	11:30-12:10	语文	生物学	历史	英语	体育与健康
午餐/午休	12:10-13:00					
第六节	13:00-13:40	校本课程	体育与健康	物理	生物学	班会
课间	13:40-13:50					
第七节	13:50-14:30	历史	体育与健康	数学	信息技术	
课间	14:30-14:40					
第八节	14:40-15:20	校本课程	校本课程	选择性必修	英语	
课间	15:20-15:30					
第九节	15:30-16:10	个别辅导				

备注：第一学期第12周秋游；第二学期第12周社会实践。
 读本课：《习近平新时代中国特色社会主义思想》学生读本

上海宋庆龄学校2025学年高一年级2班课程表

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	7:55-8:35	读本课	校本课程	英语	语文	化学
课间	8:35-8:45					
第二节	8:45-9:25	英语	英语	信息技术	数学	英语
课间操	9:25-9:50					
第三节	9:50-10:30	校本课程	物理	校本课程	物理	校本课程
课间	10:30-10:40					
第四节	10:40-11:20	数学	英语	化学	思想政治	数学
课间	11:20-11:30					
第五节	11:30-12:10	校本课程	生物学	数学	英语	体育与健康
午餐/午休	12:10-13:00					
第六节	13:00-13:40	历史	体育与健康	历史	生物学	班会
课间	13:40-13:50					
第七节	13:50-14:30	语文	体育与健康	物理	信息技术	
课间	14:30-14:40					
第八节	14:40-15:20	信息技术	数学	校本课程	英语	
课间	15:20-15:30					
第九节	15:30-16:10	个别辅导				

备注：第一学期第12周秋游；第二学期第12周社会实践。
 读本课：《习近平新时代中国特色社会主义思想》学生读本

上海宋庆龄学校2025学年高二年级1班课程表

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	7:55-8:35	选择性必修	选择性必修	英语	选择性必修	思想政治
课间	8:35-8:45					
第二节	8:45-9:25	选择性必修	选择性必修	选择性必修	选择性必修	数学
课间操	9:25-9:50					
第三节	9:50-10:30	英语	校本课程	选择性必修	美术	选择性必修
课间	10:30-10:40					
第四节	10:40-11:20	英语	数学	校本课程	语文	选择性必修
课间	11:20-11:30					
第五节	11:30-12:10	选择性必修	地理	英语	选择性必修	体育与健康
午餐/午休	12:10-13:00					
第六节	13:00-13:40	语文	体育与健康	读本课	英语	班会
课间	13:40-13:50					
第七节	13:50-14:30	选择性必修	体育与健康	地理	英语	
课间	14:30-14:40					
第八节	14:40-15:20	数学	语文	选择性必修	选择性必修	
课间	15:20-15:30					
第九节	15:30-16:10	个别辅导				

备注：第一学期第12周秋游；第二学期第12周社会实践。
 读本课：《习近平新时代中国特色社会主义思想》学生读本

上海宋庆龄学校2025学年高二年级2班课程表

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	7:55-8:35	选择性必修	选择性必修	英语	选择性必修	思想政治
课间	8:35-8:45					
第二节	8:45-9:25	语文	数学	选择性必修	选择性必修	选择性必修
课间操	9:25-9:50					
第三节	9:50-10:30	选择性必修	校本课程	选择性必修	数学	选择性必修
课间	10:30-10:40					
第四节	10:40-11:20	英语	语文	英语	美术	语文
课间	11:20-11:30					
第五节	11:30-12:10	选择性必修	地理	校本课程	选择性必修	体育与健康
午餐/午休	12:10-13:00					
第六节	13:00-13:40	英语	体育与健康	读本课	英语	班会
课间	13:40-13:50					
第七节	13:50-14:30	选择性必修	体育与健康	地理	英语	
课间	14:30-14:40					
第八节	14:40-15:20	数学	选择性必修	选择性必修	选择性必修	
课间	15:20-15:30					
第九节	15:30-16:10	个别辅导				

备注：第一学期第12周秋游；第二学期第12周社会实践。
 读本课：《习近平新时代中国特色社会主义思想》学生读本

上海宋庆龄学校2025学年高三年级1班课程表

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	7:55-8:35	选择性必修	选择性必修	语文	选择性必修	数学
课间	8:35-8:45					
第二节	8:45-9:25	语文	选择性必修	选择性必修	选择性必修	选择性必修
课间操	9:25-9:50					
第三节	9:50-10:30	校本课程	校本课程	选择性必修	英语	选择性必修
课间	10:30-10:40					
第四节	10:40-11:20	选择性必修	英语	选择性必修	英语	语文
课间	11:20-11:30					
第五节	11:30-12:10	选择性必修	校本课程	选择性必修	选择性必修	体育与健康
午餐/午休	12:10-13:00					
第六节	13:00-13:40	数学	体育与健康	艺术	数学	班会
课间	13:40-13:50					
第七节	13:50-14:30	选择性必修	体育与健康	艺术	选择性必修	
课间	14:30-14:40					
第八节	14:40-15:20	校本课程	英语	选择性必修	选择性必修	
课间	15:20-15:30					
第九节	15:30-16:10	个别辅导				

备注：第一学期第12周秋游；第二学期第12周社会实践。

上海宋庆龄学校2025学年高三年级2班课程表

	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	7:55-8:35	选择性必修	选择性必修	语文	选择性必修	语文
课间	8:35-8:45					
第二节	8:45-9:25	数学	选择性必修	选择性必修	选择性必修	选择性必修
课间操	9:25-9:50					
第三节	9:50-10:30	校本课程	英语	选择性必修	英语	数学
课间	10:30-10:40					
第四节	10:40-11:20	选择性必修	校本课程	选择性必修	英语	选择性必修
课间	11:20-11:30					
第五节	11:30-12:10	选择性必修	校本课程	选择性必修	选择性必修	体育与健康
午餐/午休	12:10-13:00					
第六节	13:00-13:40	语文	体育与健康	艺术	自习	班会
课间	13:40-13:50					
第七节	13:50-14:30	选择性必修	体育与健康	艺术	选择性必修	
课间	14:30-14:40					
第八节	14:40-15:20	校本课程	英语	选择性必修	数学	
课间	15:20-15:30					
第九节	15:30-16:10	个别辅导				

备注：第一学期第12周秋游；第二学期第12周社会实践。