

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高一 年级 1 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	语文	信息技术	数学	美术	外语
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	语文	数学	外语	综合实践活动	生物学
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	物理	地理	化学	校本课程	数学
课间	11:00-11:15					
第四节	11:15-11:55	信息技术	语文	历史	校本课程	数学
午餐、午休	11:55-12:45					
微运动	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	历史	生物学	体育与健康	物理	思想政治
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学	思想政治	体育与健康	地理	校本课程
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	体育活动	体育与健康	外语	外语	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	心理	体育与健康	语文	校本课程	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1. 2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2. 高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3. 校本课程为学科拓展类课程。 4. 全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、					

	体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5. 本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考试科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考试科目（以实际安排为准）。 6. 本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。
--	---

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高一 年级 2 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	语文	语文	生物学	美术	外语
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	历史	地理	物理	综合实践活动	信息技术
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	数学	数学	校本课程	语文
课间	11:00-11:15					
第四节	11:15-11:55	外语	数学	语文	校本课程	心理
午餐、午休	11:55-12:45					
微运动	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	物理	化学	体育与健康	思想政治	地理
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	信息技术	思想政治	体育与健康	外语	校本课程
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	体育活动	体育与健康	外语	历史	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	生物学	体育与健康	校本课程	化学	
课间	16:40-16:50					

第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高一 年级 3 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	数学	地理	语文	美术	地理
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	外语	语文	数学	综合实践活动	外语
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	物理	数学	物理	校本课程	语文
课间	11:00-11:15					
第四节	11:15-11:55	语文	信息技术	心理	校本课程	生物学
午餐、午休	11:55-12:45					
微运动	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	思想政治	历史	体育与健康	信息技术	化学
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	生物学	校本课程	体育与健康	外语	校本课程
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	体育活动	体育与健康	数学	思想政治	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					

第八节	16:00-16:40	化学	体育与健康	外语	历史	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高一 年级 4 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	生物学	外语	语文	美术	外语
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	校本课程	地理	数学	综合实践活动	语文
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	思想政治	数学	心理	校本课程	思想政治
课间	11:00-11:15					
第四节	11:15-11:55	语文	数学	物理	校本课程	化学
午餐、午休	11:55-12:45					
微运动	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	化学	语文	体育与健康	地理	信息技术
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	信息技术	生物学	体育与健康	历史	校本课程
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	体育活动	体育与健康	数学	外语	班会

大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	历史	体育与健康	外语	物理	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2. 高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3. 校本课程为学科拓展类课程。 4. 全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5. 本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6. 本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高一 年级 5 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	数学	语文	数学	美术	物理
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	物理	生物学	化学	综合实践活动	外语
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	语文	数学	思想政治	校本课程	生物学
课间	11:00-11:15					
第四节	11:15-11:55	地理	数学	外语	校本课程	语文
午餐、午休	11:55-12:45					
微运动	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	历史	外语	体育与健康	心理	历史
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学	信息技术	体育与健康	外语	校本课程

课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	体育活动	体育与健康	校本课程	地理	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	思想政治	体育与健康	语文	信息技术	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高一 年级 6 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	语文	数学	化学	美术	外语
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	语文	语文	信息技术	综合实践活动	数学
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	生物学	外语	物理	校本课程	信息技术
课间	11:00-11:15					
第四节	11:15-11:55	思想政治	历史	思想政治	校本课程	历史
午餐、午休	11:55-12:45					
微运动	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	地理	体育与健康	数学	外语	生物学

课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	心理	体育与健康	校本课程	外语	校本课程
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	体育活动	语文	体育与健康	地理	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	化学	物理	体育与健康	数学	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高一 年级 7 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	语文	外语	信息技术	美术	生物学
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	地理	校本课程	历史	综合实践活动	数学
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	物理	语文	校本课程	外语
课间	11:00-11:15					
第四节	11:15-11:55	化学	生物学	数学	校本课程	化学
午餐、午休	11:55-12:45					

微运动	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	信息技术	体育与健康	外语	地理	思想政治
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	体育与健康	语文	心理	校本课程
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	体育活动	思想政治	体育与健康	物理	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	数学	语文	体育与健康	数学	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高一 年级 8 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	外语	生物学	历史	美术	数学
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	化学	物理	语文	综合实践活动	思想政治
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	信息技术	数学	地理	校本课程	语文
课间	11:00-11:15					

第四节	11:15-11:55	语文	数学	物理	校本课程	校本课程
午餐、午休	11:55-12:45					
微运动	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	心理	体育与健康	语文	数学	化学
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	思想政治	体育与健康	外语	信息技术	校本课程
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	体育活动	历史	体育与健康	生物学	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	地理	外语	体育与健康	外语	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高一 年级 9 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	外语	心理	思想政治	美术	历史
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	外语	历史	地理	综合实践活动	语文
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					

第三节	10:20-11:00	数学	语文	生物学	校本课程	外语
课间	11:00-11:15					
第四节	11:15-11:55	信息技术	外语	语文	校本课程	信息技术
午餐、午休	11:55-12:45					
微运动	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	化学	体育与健康	数学	化学	校本课程
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	语文	体育与健康	数学	物理	校本课程
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	体育活动	生物学	体育与健康	思想政治	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	物理	地理	体育与健康	数学	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1. 2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2. 高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3. 校本课程为学科拓展类课程。 4. 全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5. 本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考试科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考试科目(以实际安排为准)。 6. 本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高一 年级 10 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	化学	数学	生物学	美术	数学
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	外语	数学	思想政治	综合实践活动	语文
课间	10:00-10:10					

微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	历史	地理	校本课程	心理
课间	11:00-11:15					
第四节	11:15-11:55	物理	外语	语文	校本课程	物理
午餐、午休	11:55-12:45					
微运动	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	地理	体育与健康	语文	思想政治	信息技术
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	生物学	体育与健康	外语	历史	校本课程
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	体育活动	语文	体育与健康	化学	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	校本课程	信息技术	体育与健康	数学	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1. 2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2. 高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3. 校本课程为学科拓展类课程。 4. 全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5. 本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6. 本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高一 年级 11 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	外语	数学	数学	语文	语文
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动

第二节	09:20-10:00	外语	信息技术	校本课程	艺术	物理
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	地理	历史	地理	外语	数学
课间	11:00-11:15					
第四节	11:15-11:55	心理	物理	思想政治	体育	生物学
午餐、午休	11:55-12:45					
微运动	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	思想政治	体育与健康	语文	信息技术	化学
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学	体育与健康	校本课程	历史	校本课程
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	体育活动	语文	体育与健康	校本课程	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	生物学	外语	体育与健康	数学	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1. 2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2. 高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3. 校本课程为学科拓展类课程。 4. 全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5. 本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6. 本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高一 年级 12 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	思想政治	数学	外语	艺术	物理

课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	数学	心理	语文	数学	校本课程
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	语文	语文	信息技术	校本课程	外语
课间	11:00-11:15					
第四节	11:15-11:55	历史	外语	化学	体育	校本课程
午餐、午休	11:55-12:45					
微运动	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学	信息技术	体育与健康	数学	生物学
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	物理	地理	体育与健康	思想政治	校本课程
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	体育活动	体育与健康	外语	历史	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	化学	体育与健康	语文	地理	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高二 年级 1 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
--	----	-----	-----	-----	-----	-----

早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	校本课程 6	校本课程 2	校本课程 1	体育与健康	校本课程 1
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	语文	外语	校本课程 2	数学	校本课程 3
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	语文	数学	数学	外语	数学
午餐、午休	11:00-11:50					
微运动	11:50-12:05					
第四节	12:05-12:45	外语	体育与健康	体育与健康	校本课程 4	校本课程
课间	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程 5	语文	校本课程 6	体育活动
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	校本课程 1	校本课程 4	美术	校本课程 5	语文
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程 2	校本课程 3	综合实践活动	通用技术	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	校本课程	外语	校本课程	校本课程 3	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1. 2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2. 高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3. 校本课程为学科拓展类课程。 4. 全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5. 本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考试科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考试科目（以实际安排为准）。 6. 本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高二 年级 2 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	校本课程 6	校本课程 2	校本课程 1	体育与健康	校本课程 1
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	通用技术	数学	校本课程 2	语文	外语
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	语文	地理	地理
午餐、午休	11:00-11:50					
微运动	11:50-12:05					
第四节	12:05-12:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程 4	校本课程
课间	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程 5	数学	校本课程 6	体育活动
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	校本课程 1	校本课程 4	美术	校本课程 5	数学
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程 2	语文	综合实践活动	外语	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	语文	地理	校本课程	外语	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	地理	作业辅导	作业辅导	作业辅导	

备注	1. 2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2. 高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3. 校本课程为学科拓展类课程。 4. 全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5. 本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6. 本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。
----	--

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高二 年级 3 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	校本课程 6	校本课程 2	校本课程 1	体育与健康	校本课程 1
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	外语	外语	校本课程 2	语文	校本课程 3
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	数学	数学	数学	语文
午餐、午休	11:00-11:50					
微运动	11:50-12:05					
第四节	12:05-12:45	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程 4	校本课程
课间	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程 5	语文	校本课程 6	体育活动
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	校本课程 1	校本课程 4	美术	校本课程 5	外语
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程 2	校本课程 3	综合实践活动	通用技术	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	语文	语文	校本课程	校本课程 3	

课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高二 年级 4 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	校本课程 6	校本课程 2	校本课程 1	体育与健康	校本课程 1
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	外语	数学	校本课程 2	外语	校本课程 3
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	通用技术	校本课程	语文	语文	语文
午餐、午休	11:00-11:50					
微运动	11:50-12:05					
第四节	12:05-12:45	数学	体育与健康	体育与健康	校本课程 4	校本课程
课间	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程 5	数学	校本课程 6	体育活动
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	校本课程 1	校本课程 4	美术	校本课程 5	外语
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程 2	校本课程 3	综合实践活动	数学	班会
大课间活动	15:25-15:55					

眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	语文	外语	校本课程	校本课程 3	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高二 年级 5 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	校本课程 6	校本课程 2	校本课程 1	体育与健康	校本课程 1
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	语文	语文	校本课程 2	校本课程	校本课程 3
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	通用技术	数学	数学	外语	数学
午餐、午休	11:00-11:50					
微运动	11:50-12:05					
第四节	12:05-12:45	外语	体育与健康	体育与健康	校本课程 4	校本课程
课间	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程 5	语文	校本课程 6	体育活动
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	校本课程 1	校本课程 4	美术	校本课程 5	语文
课间	14:35-14:45					

第七节	14:45-15:25	校本课程 2	校本课程 3	综合实践活动	外语	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	数学	外语	校本课程	校本课程 3	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高二 年级 6 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	校本课程 6	校本课程 2	校本课程 1	语文	校本课程 1
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	数学	校本课程	校本课程 2	体育与健康	校本课程 3
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	通用技术	体育与健康	体育与健康	数学	外语
午餐、午休	11:00-11:50					
微运动	11:50-12:05					
第四节	12:05-12:45	外语	语文	语文	校本课程 4	校本课程
课间	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	语文	校本课程 5	外语	校本课程 6	体育活动
课间	13:40-13:55					

第六节	13:55-14:35	校本课程 1	校本课程 4	美术	校本课程 5	数学
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程 2	校本课程 3	综合实践活动	数学	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	体育与健康	外语	校本课程	校本课程 3	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高二 年级 7 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	校本课程 6	校本课程 2	校本课程 1	数学	校本课程 1
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	外语	数学	校本课程 2	体育与健康	校本课程 3
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	语文	体育与健康	体育与健康	外语	数学
午餐、午休	11:00-11:50					
微运动	11:50-12:05					
第四节	12:05-12:45	语文	语文	外语	校本课程 4	校本课程
课间	12:45-13:00					

第五节	13:00-13:40	通用技术	校本课程 5	数学	校本课程 6	体育活动
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	校本课程 1	校本课程 4	美术	校本课程 5	语文
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程 2	校本课程 3	综合实践活动	校本课程	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	体育与健康	外语	校本课程	校本课程 3	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	语文	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1. 2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2. 高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3. 校本课程为学科拓展类课程。 4. 全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5. 本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目(以实际安排为准)。 6. 本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高二 年级 8 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	校本课程 6	校本课程 2	校本课程 1	语文	校本课程 1
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	外语	语文	校本课程 2	体育与健康	校本课程 3
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	体育与健康	体育与健康	数学	语文
午餐、午休	11:00-11:50					
微运动	11:50-12:05					

第四节	12:05-12:45	校本课程	数学	外语	校本课程 4	校本课程
课间	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	数学	校本课程 5	数学	校本课程 6	体育活动
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	校本课程 1	校本课程 4	美术	校本课程 5	外语
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程 2	校本课程 3	综合实践活动	通用技术	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	体育与健康	语文	校本课程	校本课程 3	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高二 年级 9 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	校本课程 6	校本课程 2	数学	语文	外语
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	通用技术	语文	校本课程 2	体育与健康	校本课程 3
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	外语	体育与健康	体育与健康	数学	数学

午餐、午休	11:00-11:50					
微运动	11:50-12:05					
第四节	12:05-12:45	外语	数学	地理	校本课程 4	校本课程
课间	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	语文	校本课程 5	外语	校本课程 6	体育活动
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	地理	校本课程 4	美术	校本课程 5	地理
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程 2	校本课程 3	综合实践活动	校本课程	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	体育与健康	语文	校本课程	校本课程 3	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高二 年级 10 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	校本课程 6	校本课程 2	校本课程 1	语文	校本课程 1
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	数学	外语	校本课程 2	体育与健康	校本课程 3
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动

眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	校本课程	体育与健康	体育与健康	外语	语文
午餐、午休	11:00-11:50					
微运动	11:50-12:05					
第四节	12:05-12:45	外语	数学	语文	校本课程 4	校本课程
课间	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	通用技术	校本课程 5	外语	校本课程 6	体育活动
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	校本课程 1	校本课程 4	美术	校本课程 5	数学
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程 2	校本课程 3	综合实践活动	数学	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	体育与健康	语文	校本课程	校本课程 3	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1. 2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2. 高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3. 校本课程为学科拓展类课程。 4. 全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5. 本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6. 本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高二 年级 11 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	校本课程 6	校本课程 2	校本课程 1	数学	校本课程 1
课间	09:05-09:15					
微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	外语	数学	校本课程 2	体育与健康	校本课程 3

课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	语文	体育与健康	体育与健康	外语	数学
午餐、午休	11:00-11:50					
微运动	11:50-12:05					
第四节	12:05-12:45	校本课程	语文	外语	校本课程 4	校本课程
课间	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	通用技术	校本课程 5	语文	校本课程 6	体育活动
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	校本课程 1	校本课程 4	数学	校本课程 5	语文
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程 2	校本课程 3	校本课程	校本课程	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	体育与健康	外语	艺术	校本课程 3	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考科目（以实际安排为准）。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高二 年级 12 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早操	08:00-08:25					
第一节	08:25-09:05	校本课程 6	校本课程 2	校本课程 1	体育与健康	校本课程 1
课间	09:05-09:15					

微运动	09:15-09:20	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
第二节	09:20-10:00	语文	校本课程	校本课程 2	数学	校本课程 3
课间	10:00-10:10					
微运动	10:10-10:15	微运动	微运动	微运动	微运动	微运动
眼保健操	10:15-10:20					
第三节	10:20-11:00	数学	外语	数学	语文	校本课程
午餐、午休	11:00-11:50					
微运动	11:50-12:05					
第四节	12:05-12:45	外语	体育与健康	体育与健康	校本课程 4	校本课程
课间	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程 5	语文	校本课程 6	体育活动
课间	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	校本课程 1	校本课程 4	校本课程	校本课程 5	外语
课间	14:35-14:45					
第七节	14:45-15:25	校本课程 2	校本课程 3	数学	外语	班会
大课间活动	15:25-15:55					
眼保健操	15:55-16:00					
第八节	16:00-16:40	通用技术	语文	校本课程	校本课程 3	
课间	16:40-16:50					
第九节	16:50-17:20	作业辅导	作业辅导	艺术	作业辅导	
备注	1. 2026 学年第一学期高一教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2. 高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，30 分钟/节。 3. 校本课程为学科拓展类课程。 4. 全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 25 分钟广播操、25 分钟微运动、30 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5. 本学期第 9—10 周，拟安排期中教学质量监测考试，涉及语数英美及合格考、等级考试科目；本学期第 20 周拟安排期末教学质量监测，涉及语数英美及合格考、等级考试科目（以实际安排为准）。 6. 本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃老师

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高三 年级 1 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-8:40	语文	外语	外语	语文	数学

早操	8:40—9:00					
第二节	9:00—9:40	外语	地理	数学	数学	语文
课间(含眼保健操 5 分钟)	9:40—9:55					
第三节	9:55—10:35	数学	数学	校本课程 3	外语	地理
课间	10:35—10:50					
第四节	10:50—11:30	校本课程 2	语文	地理	校本课程 3	外语
午餐、午休	11:30—12:20					
第五节	12:20—13:00	校本课程 3	校本课程 2	语文	校本课程 2	班会
课间	13:00—13:15					
第六节	13:15—13:55	体育与健康	校本课程	体育与健康	校本课程	体育活动
微运动	13:55—14:15					
第七节	14:15—14:55	校本课程	体育与健康	校本课程	体育与健康	校本课程
课间(含眼保健操 5 分钟)	14:55—15:10					
第八节	15:10—15:50	美术	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程
大课间	15:50—16:30					
第九节	16:30—17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高三教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，60 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 20 分钟广播操、20 分钟微运动、40 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排第一次教学质量监测，涉及语数英美及等级考科目；语文、数学于第 15 周进行期末教学质量检测；等级考学科第 20 周进行(暂定，以正式通知为准)。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃丽

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高三 年级 2 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-8:40	外语	外语	语文	数学	语文

早操	8:40—9:00					
第二节	9:00—9:40	历史	思想政治	思想政治	地理	历史
课间(含眼保健操 5 分钟)	9:40—9:55					
第三节	9:55—10:35	地理	数学	地理	思想政治	外语
课间	10:35—10:50					
第四节	10:50—11:30	语文	历史	外语	语文	数学
午餐、午休	11:30—12:20					
第五节	12:20—13:00	数学	语文	数学	外语	班会
课间	13:00—13:15					
第六节	13:15—13:55	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程	体育活动
微运动	13:55—14:15					
第七节	14:15—14:55	校本课程	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程
课间(含眼保健操 5 分钟)	14:55—15:10					
第八节	15:10—15:50	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程	美术
大课间	15:50—16:30					
第九节	16:30—17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高三教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，60 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 20 分钟广播操、20 分钟微运动、40 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排第一次教学质量监测，涉及语数英美及等级考科目；语文、数学于第 15 周进行期末教学质量检测；等级考学科第 20 周进行(暂定，以正式通知为准)。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃丽

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高三 年级 3 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-8:40	数学	外语	外语	语文	语文

早操	8:40—9:00					
第二节	9:00—9:40	外语	历史	数学	数学	历史
课间(含眼保健操 5 分钟)	9:40—9:55					
第三节	9:55—10:35	语文	数学	校本课程 3	外语	外语
课间	10:35—10:50					
第四节	10:50—11:30	校本课程 2	语文	历史	校本课程 3	数学
午餐、午休	11:30—12:20					
第五节	12:20—13:00	校本课程 3	校本课程 2	语文	校本课程 2	班会
课间	13:00—13:15					
第六节	13:15—13:55	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程	体育活动
微运动	13:55—14:15					
第七节	14:15—14:55	美术	校本课程	体育与健康	体育与健康	校本课程
课间(含眼保健操 5 分钟)	14:55—15:10					
第八节	15:10—15:50	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程
大课间	15:50—16:30					
第九节	16:30—17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高三教学时间为 21 周,其中包括新授课时间 18 周,复习考试时间 2 周,机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课),常规课为 40 分钟/节,长课为 90 分钟/节,每节课间休息 15 分钟。此外,另加 4 节作业辅导,60 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时,包括 20 分钟广播操、20 分钟微运动、40 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节,体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周,拟安排第一次教学质量监测,涉及语数英美及等级考科目;语文、数学于第 15 周进行期末教学质量检测;等级考学科第 20 周进行(暂定,以正式通知为准)。 6.本学期第 7 周,拟安排秋游;第 8 周,拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话: 66567916

电子邮箱: spraysudden@163.com

联系人: 覃丽

联系电话: 66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高三 年级 4 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-8:40	语文	语文	数学	外语	外语

早操	8:40—9:00					
第二节	9:00—9:40	历史	数学	思想政治	语文	数学
课间(含眼保健操 5 分钟)	9:40—9:55					
第三节	9:55—10:35	外语	地理	历史	数学	语文
课间	10:35—10:50					
第四节	10:50—11:30	数学	外语	语文	历史	地理
午餐、午休	11:30—12:20					
第五节	12:20—13:00	地理	思想政治	外语	思想政治	班会
课间	13:00—13:15					
第六节	13:15—13:55	校本课程	体育与健康	校本课程	体育与健康	体育活动
微运动	13:55—14:15					
第七节	14:15—14:55	体育与健康	美术	体育与健康	校本课程	校本课程
课间(含眼保健操 5 分钟)	14:55—15:10					
第八节	15:10—15:50	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程
大课间	15:50—16:30					
第九节	16:30—17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高三教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，60 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 20 分钟广播操、20 分钟微运动、40 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排第一次教学质量监测，涉及语数英美及等级考科目；语文、数学于第 15 周进行期末教学质量检测；等级考学科第 20 周进行(暂定，以正式通知为准)。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃丽

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高三 年级 5 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-8:40	外语	语文	语文	数学	外语

早操	8:40—9:00					
第二节	9:00—9:40	语文	外语	地理	地理	数学
课间(含眼保健操 5 分钟)	9:40—9:55					
第三节	9:55—10:35	地理	思想政治	数学	语文	思想政治
课间	10:35—10:50					
第四节	10:50—11:30	校本课程 2	数学	思想政治	外语	语文
午餐、午休	11:30—12:20					
第五节	12:20—13:00	数学	校本课程 2	外语	校本课程 2	班会
课间	13:00—13:15					
第六节	13:15—13:55	体育与健康	体育与健康	校本课程	体育与健康	体育活动
微运动	13:55—14:15					
第七节	14:15—14:55	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程
课间(含眼保健操 5 分钟)	14:55—15:10					
第八节	15:10—15:50	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程	校本课程
大课间	15:50—16:30					
第九节	16:30—17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高三教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，60 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 20 分钟广播操、20 分钟微运动、40 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排第一次教学质量监测，涉及语数英美及等级考科目；语文、数学于第 15 周进行期末教学质量检测；等级考学科第 20 周进行(暂定，以正式通知为准)。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃丽

联系电话：66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高三 年级 6 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-8:40	外语	语文	数学	语文	外语

早操	8:40—9:00					
第二节	9:00—9:40	数学	外语	校本课程 1	外语	语文
课间(含眼保健操 5 分钟)	9:40—9:55					
第三节	9:55—10:35	语文	校本课程 1	校本课程 3	数学	校本课程 1
课间	10:35—10:50					
第四节	10:50—11:30	校本课程 2	数学	外语	校本课程 3	数学
午餐、午休	11:30—12:20					
第五节	12:20—13:00	校本课程 3	校本课程 2	语文	校本课程 2	班会
课间	13:00—13:15					
第六节	13:15—13:55	体育与健康	体育与健康	校本课程	体育与健康	体育活动
微运动	13:55—14:15					
第七节	14:15—14:55	美术	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程
课间(含眼保健操 5 分钟)	14:55—15:10					
第八节	15:10—15:50	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程	校本课程
大课间	15:50—16:30					
第九节	16:30—17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高三教学时间为 21 周,其中包括新授课时间 18 周,复习考试时间 2 周,机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课),常规课为 40 分钟/节,长课为 90 分钟/节,每节课间休息 15 分钟。此外,另加 4 节作业辅导,60 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时,包括 20 分钟广播操、20 分钟微运动、40 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节,体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周,拟安排第一次教学质量监测,涉及语数英美及等级考科目;语文、数学于第 15 周进行期末教学质量检测;等级考学科第 20 周进行(暂定,以正式通知为准)。 6.本学期第 7 周,拟安排秋游;第 8 周,拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话: 66567916

电子邮箱: spraysudden@163.com

联系人: 覃丽

联系电话: 66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高三 年级 7 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-8:40	语文	数学	语文	外语	外语

早操	8:40—9:00					
第二节	9:00—9:40	数学	语文	校本课程 1	数学	数学
课间(含眼保健操 5 分钟)	9:40—9:55					
第三节	9:55—10:35	外语	校本课程 1	校本课程 3	语文	校本课程 1
课间	10:35—10:50					
第四节	10:50—11:30	校本课程 2	外语	数学	校本课程 3	语文
午餐、午休	11:30—12:20					
第五节	12:20—13:00	校本课程 3	校本课程 2	外语	校本课程 2	班会
课间	13:00—13:15					
第六节	13:15—13:55	体育与健康	体育与健康	校本课程	体育与健康	体育活动
微运动	13:55—14:15					
第七节	14:15—14:55	校本课程	美术	校本课程	校本课程	校本课程
课间(含眼保健操 5 分钟)	14:55—15:10					
第八节	15:10—15:50	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程	校本课程
大课间	15:50—16:30					
第九节	16:30—17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高三教学时间为 21 周,其中包括新授课时间 18 周,复习考试时间 2 周,机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课),常规课为 40 分钟/节,长课为 90 分钟/节,每节课间休息 15 分钟。此外,另加 4 节作业辅导,60 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时,包括 20 分钟广播操、20 分钟微运动、40 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节,体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周,拟安排第一次教学质量监测,涉及语数英美及等级考科目;语文、数学于第 15 周进行期末教学质量检测;等级考学科第 20 周进行(暂定,以正式通知为准)。 6.本学期第 7 周,拟安排秋游;第 8 周,拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话: 66567916

电子邮箱: spraysudden@163.com

联系人: 覃丽

联系电话: 66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高三 年级 8 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-8:40	外语	数学	语文	语文	外语

早操	8:40—9:00					
第二节	9:00—9:40	数学	外语	校本课程 1	外语	语文
课间(含眼保健操 5 分钟)	9:40—9:55					
第三节	9:55—10:35	语文	校本课程 1	校本课程 3	数学	校本课程 1
课间	10:35—10:50					
第四节	10:50—11:30	校本课程 2	语文	外语	校本课程 3	数学
午餐、午休	11:30—12:20					
第五节	12:20—13:00	校本课程 3	校本课程 2	数学	校本课程 2	班会
课间	13:00—13:15					
第六节	13:15—13:55	校本课程	体育与健康	校本课程	体育与健康	体育活动
微运动	13:55—14:15					
第七节	14:15—14:55	体育与健康	校本课程	校本课程	校本课程	美术
课间(含眼保健操 5 分钟)	14:55—15:10					
第八节	15:10—15:50	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程	校本课程
大课间	15:50—16:30					
第九节	16:30—17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高三教学时间为 21 周,其中包括新授课时间 18 周,复习考试时间 2 周,机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课),常规课为 40 分钟/节,长课为 90 分钟/节,每节课间休息 15 分钟。此外,另加 4 节作业辅导,60 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时,包括 20 分钟广播操、20 分钟微运动、40 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节,体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周,拟安排第一次教学质量监测,涉及语数英美及等级考科目;语文、数学于第 15 周进行期末教学质量检测;等级考学科第 20 周进行(暂定,以正式通知为准)。 6.本学期第 7 周,拟安排秋游;第 8 周,拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话: 66567916

电子邮箱: spraysudden@163.com

联系人: 覃丽

联系电话: 66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高三 年级 9 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-8:40	语文	语文	外语	外语	数学

早操	8:40—9:00					
第二节	9:00—9:40	外语	数学	校本课程 1	语文	外语
课间(含眼保健操 5 分钟)	9:40—9:55					
第三节	9:55—10:35	数学	校本课程 1	校本课程 3	数学	校本课程 1
课间	10:35—10:50					
第四节	10:50—11:30	校本课程 2	外语	数学	校本课程 3	语文
午餐、午休	11:30—12:20					
第五节	12:20—13:00	校本课程 3	校本课程 2	语文	校本课程 2	班会
课间	13:00—13:15					
第六节	13:15—13:55	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程	体育活动
微运动	13:55—14:15					
第七节	14:15—14:55	校本课程	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程
课间(含眼保健操 5 分钟)	14:55—15:10					
第八节	15:10—15:50	校本课程	校本课程	体育与健康	校本课程	校本课程
大课间	15:50—16:30					
第九节	16:30—17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高三教学时间为 21 周,其中包括新授课时间 18 周,复习考试时间 2 周,机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课),常规课为 40 分钟/节,长课为 90 分钟/节,每节课间休息 15 分钟。此外,另加 4 节作业辅导,60 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时,包括 20 分钟广播操、20 分钟微运动、40 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节,体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周,拟安排第一次教学质量监测,涉及语数英美及等级考科目;语文、数学于第 15 周进行期末教学质量检测;等级考学科第 20 周进行(暂定,以正式通知为准)。 6.本学期第 7 周,拟安排秋游;第 8 周,拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话: 66567916

电子邮箱: spraysudden@163.com

联系人: 覃丽

联系电话: 66567879

上海市香山中学学校 2026-2027 学年第 1 学期 高三 年级 10 班级周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00-8:40	校本课程	外语	外语	语文	校本课程

早操	8:40—9:00					
第二节	9:00—9:40	语文	语文	校本课程 1	校本课程	外语
课间(含眼保健操 5 分钟)	9:40—9:55					
第三节	9:55—10:35	外语	校本课程 1	校本课程 3	校本课程	校本课程 1
课间	10:35—10:50					
第四节	10:50—11:30	校本课程 2	数学	校本课程	校本课程 3	校本课程
午餐、午休	11:30—12:20					
第五节	12:20—13:00	校本课程 3	校本课程 2	校本课程	校本课程 2	班会
课间	13:00—13:15					
第六节	13:15—13:55	语文	体育与健康	数学	体育与健康	体育活动
微运动	13:55—14:15					
第七节	14:15—14:55	语文	校本课程	外语	校本课程	数学
课间(含眼保健操 5 分钟)	14:55—15:10					
第八节	15:10—15:50	体育与健康	校本课程	体育与健康	数学	数学
大课间	15:50—16:30					
第九节	16:30—17:30	作业辅导	作业辅导	作业辅导	作业辅导	
备注	1.2026 学年第一学期高三教学时间为 21 周，其中包括新授课时间 18 周，复习考试时间 2 周，机动周 1 周。 2.高一年级每周课时总量 38 节(含 37 节常规课和 1 节长课)，常规课为 40 分钟/节，长课为 90 分钟/节，每节课间休息 15 分钟。此外，另加 4 节作业辅导，60 分钟/节。 3.校本课程为学科拓展类课程。 4.全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括 20 分钟广播操、20 分钟微运动、40 分钟大课间、体育与健康课或体育活动课 40 分钟(体育与健康课每周 4 节，体育活动课每周 1 节)。 5.本学期第 9—10 周，拟安排第一次教学质量监测，涉及语数英美及等级考科目；语文、数学于第 15 周进行期末教学质量检测；等级考学科第 20 周进行(暂定，以正式通知为准)。 6.本学期第 7 周，拟安排秋游；第 8 周，拟安排全校运动会。以实际安排为准。					

举报电话：66567916

电子邮箱：spraysudden@163.com

联系人：覃丽

联系电话：66567879