



上海闵行区诺达双语学校高一年级课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、时事政治形势教育、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	化学	物理	思想政治（习读本）	体育与健康	校本课程
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	思想政治	语文	英语	地理	数学
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				
第三节	10: 25-11: 05	英语	数学	校本课程	语文	体育与健康
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	语文	英语	数学	数学	校本课程
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	历史	校本课程（心理健康	通用技术	思想政治	综合实践活动
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	体育与健康	体育与健康	校本课程	英语	综合实践活动
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				
第七节	15: 00-15: 40	信息技术	信息技术	语文	物理	生物学
课间	15: 40-15: 50	学生放学				
第八节	15: 50-16: 30	校本课程	艺术	校本课程（体育活动	ECA 活动课程	

	16: 30-16: 35	学生放学	
	16: 35-17: 30	ECA 活动课程	

上海闵行区诺达双语学校高二年级课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、时事政治形势教育、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	通用技术	体育与健康	思想政治	校本课程	校本课程（体育活动）
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	校本课程	英语选必	数学选必	体育与健康	综合实践活动
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				
第三节	10: 25-11: 05	体育与健康	语文选必	体育与健康	英语选必	校本课程
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	校本课程	综合实践活动	英语选必	语文选必	校本课程
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	地理	校本课程	历史	生物学	艺术
课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	化学	物理	地理	数学选必	历史
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				

第七节	15: 00-15: 40	校本课程	校本课程	语文选必	物理	思想政治
课间	15: 40-15: 50					学生放学
第八节	15: 50-16: 30	数学选必	生物学	校本课程	ECA 活动课程	
	16: 30-16: 35	学生放学				
	16: 35-17: 30	ECA 活动课程				

上海闵行区诺达双语学校高三年级课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8: 00-8: 20	升旗晨会（含主题教育、时事政治形势教育、主题班会）				
第一节	8: 20-9: 00	艺术	体育与健康	体育与健康	物地选必	校本课程
课间	9: 00-9: 10					
第二节	9: 10-9: 50	化生选必	语文选必	物地选必	英语选必	校本课程
课间	9: 50-10: 25	大课间（含眼保健操）				
第三节	10: 25-11: 05	思想政治选必	英语选必	数学选必	体育与健康	化生选必
课间	11: 05-11: 15					
第四节	11: 15-11: 55	英语选必	数学选必	校本课程	校本课程	体育与健康
	11: 55-13: 15	午餐、午休或体育活动				
第五节	13: 15-13: 55	数学选必	校本课程	校本课程	校本课程	综合实践活动

课间	13: 55-14: 05					
第六节	14: 05-14: 45	物地选必	思想政治选必	语文选必	校本课程	综合实践活动
课间	14: 45-15: 00	课间休息（含眼保健操）				
第七节	15: 00-15: 40	校本课程（体育活动	物地选必	思想政治选必	思想政治选必	英语选必
课间	15: 40-15: 50					学生放学
第八节	15: 50-16: 30	语文选必	化生选必	化生选必	ECA 活动课程	
	16: 30-16: 35	学生放学				
	16: 35-17: 30	ECA 活动课程				

备注说明：第一学期安排学生体验式学习之旅活动，社会实践活动安排一周。第十周教学质量检测。高三思想政治专题教育通过班会、讲座等形式进行。