

高三1班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:40--8:00	晨会				
第一节	8:00-8:40	语文	等级走班3/自修	等级走班1/自修	校本课程（语文）	校本课程（数学）
第二节	8:50-9:30	体育与健康	数学	数学	等级走班1/自修	等级走班1/自修
	9:30-10:00	广播操及大休息				
第三节	10:00-10:40	数学	等级走班1/自修	等级走班3/自修	等级走班3/自修	校本课程（语文）
	10:50-10:55	眼保健操				
第四节	10:55-11:55	外语	等级走班2/自修	校本课程（外语）	校本课程（数学）	校本课程（外语）
	11:55--12:45	午餐及午休				
第五节	12:45-13:25	等级走班3/自修	数学	校本课程（语文）	体育与健康	校本课程（数学）
第六节	13:35-14:15	等级走班2/自修	语文	校本课程（语文）	体育与健康	等级走班2/自修
第七节	14:25-15:05	等级走班1/自修	校本课程（语文）	等级走班2/自修	校本课程（数学）	等级走班3/自修
	15:15-15:20	眼保健操及室内操				
第八节	15:20-16:00	自修	自修	自修	校本课程（外语）	体育与健康
第九节	16:10-16:50				等级走班2/自修	高三体育活动
第十节	17:00-17:40	研究性学习				

高三2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:40--8:00	晨会				
第一节	8:00-8:40	语文	等级走班3/自修	等级走班1/自修	校本课程（语文）	校本课程（数学）
第二节	8:50-9:30	体育与健康	数学	数学	等级走班1/自修	等级走班1/自修
	9:30-10:00	广播操及大休息				
第三节	10:00-10:40	数学	等级走班1/自修	等级走班3/自修	等级走班3/自修	校本课程（语文）
	10:50-10:55	眼保健操				
第四节	10:55-11:55	外语	等级走班2/自修	校本课程（外语）	校本课程（数学）	校本课程（外语）
	11:55--12:45	午餐及午休				
第五节	12:45-13:25	等级走班3/自修	数学	校本课程（语文）	体育与健康	校本课程（数学）
第六节	13:35-14:15	等级走班2/自修	语文	校本课程（语文）	体育与健康	等级走班2/自修
第七节	14:25-15:05	等级走班1/自修	校本课程（语文）	等级走班2/自修	校本课程（数学）	等级走班3/自修
	15:15-15:20	眼保健操及室内操				
第八节	15:20-16:00	自修	自修	自修	校本课程（外语）	体育与健康
第九节	16:10-16:50				等级走班2/自修	高三体育活动
第十节	17:00-17:40	研究性学习				

高三3班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:40--8:00	晨会				
第一节	8:00-8:40	语文	等级走班3/自修	等级走班1/自修	校本课程（语文）	校本课程（数学）
第二节	8:50-9:30	体育与健康	数学	数学	等级走班1/自修	等级走班1/自修
	9:30-10:00	广播操及大休息				
第三节	10:00-10:40	数学	等级走班1/自修	等级走班3/自修	等级走班3/自修	校本课程（语文）
	10:50-10:55	眼保健操				
第四节	10:55-11:55	外语	等级走班2/自修	校本课程（外语）	校本课程（数学）	校本课程（外语）
	11:55--12:45	午餐及午休				
第五节	12:45-13:25	等级走班3/自修	数学	校本课程（语文）	体育与健康	校本课程（数学）
第六节	13:35-14:15	等级走班2/自修	语文	校本课程（语文）	体育与健康	等级走班2/自修
第七节	14:25-15:05	等级走班1/自修	校本课程（语文）	等级走班2/自修	校本课程（数学）	等级走班3/自修
	15:15-15:20	眼保健操及室内操				
第八节	15:20-16:00	自修	自修	自修	校本课程（外语）	体育与健康
第九节	16:10-16:50				等级走班2/自修	高三体育活动
第十节	17:00-17:40	研究性学习				

高三4班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:40--8:00	晨会				
第一节	8:00-8:40	语文	等级走班3/自修	等级走班1/自修	校本课程（语文）	校本课程（数学）
第二节	8:50-9:30	语文	体育与健康	数学	等级走班1/自修	等级走班1/自修
	9:30-10:00	广播操及大休息				
第三节	10:00-10:40	数学	等级走班1/自修	等级走班3/自修	等级走班3/自修	校本课程（数学）
	10:50-10:55	眼保健操				
第四节	10:55-11:55	外语	等级走班2/自修	校本课程（外语）	校本课程（数学）	校本课程（外语）
	11:55--12:45	午餐及午休				
第五节	12:45-13:25	等级走班3/自修	校本课程（数学）	校本课程（语文）	校本课程（数学）	校本课程（语文）
第六节	13:35-14:15	等级走班2/自修	数学	校本课程（语文）	体育与健康	等级走班2/自修
第七节	14:25-15:05	等级走班1/自修	校本课程（语文）	等级走班2/自修	体育与健康	等级走班3/自修
	15:15-15:20	眼保健操及室内操				
第八节	15:20-16:00	自修	自修	自修	校本课程（外语）	体育与健康
第九节	16:10-16:50				等级走班2/自修	高三体育活动
第十节	17:00-17:40	研究性学习				

高三5班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:40--8:00	晨会				
第一节	8:00-8:40	语文	等级走班3/自修	等级走班1/自修	校本课程（语文）	校本课程（数学）
第二节	8:50-9:30	体育与健康	数学	数学	等级走班1/自修	等级走班1/自修
	9:30-10:00	广播操及大休息				
第三节	10:00-10:40	数学	等级走班1/自修	等级走班3/自修	等级走班3/自修	校本课程（语文）
	10:50-10:55	眼保健操				
第四节	10:55-11:55	外语	等级走班2/自修	校本课程（外语）	校本课程（数学）	校本课程（外语）
	11:55--12:45	午餐及午休				
第五节	12:45-13:25	等级走班3/自修	数学	校本课程（语文）	体育与健康	校本课程（数学）
第六节	13:35-14:15	等级走班2/自修	语文	校本课程（语文）	体育与健康	等级走班2/自修
第七节	14:25-15:05	等级走班1/自修	校本课程（语文）	等级走班2/自修	校本课程（数学）	等级走班3/自修
	15:15-15:20	眼保健操及室内操				
第八节	15:20-16:00	自修	自修	自修	校本课程（外语）	体育与健康
第九节	16:10-16:50				等级走班2/自修	高三体育活动
第十节	17:00-17:40	研究性学习				

高三6班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:40--8:00	晨会				
第一节	8:00-8:40	语文	等级走班3/自修	等级走班1/自修	校本课程（语文）	校本课程（数学）
第二节	8:50-9:30	数学	体育与健康	数学	等级走班1/自修	等级走班1/自修
	9:30-10:00	广播操及大休息				
第三节	10:00-10:40	数学	等级走班1/自修	等级走班3/自修	等级走班3/自修	校本课程（语文）
	10:50-10:55	眼保健操				
第四节	10:55-11:55	外语	等级走班2/自修	校本课程（外语）	校本课程（数学）	校本课程（外语）
	11:55--12:45	午餐及午休				
第五节	12:45-13:25	等级走班3/自修	校本课程（数学）	校本课程（语文）	校本课程（数学）	校本课程（数学）
第六节	13:35-14:15	等级走班2/自修	数学	校本课程（语文）	体育与健康	等级走班2/自修
第七节	14:25-15:05	等级走班1/自修	校本课程（语文）	等级走班2/自修	体育与健康	等级走班3/自修
	15:15-15:20	眼保健操及室内操				
第八节	15:20-16:00	自修	自修	自修	校本课程（外语）	体育与健康
第九节	16:10-16:50				等级走班2/自修	高三体育活动
第十节	17:00-17:40	研究性学习				

高三7班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:40--8:00	晨会				
第一节	8:00-8:40	语文	等级走班3/自修	等级走班1/自修	校本课程（语文）	校本课程（数学）
第二节	8:50-9:30	数学	体育与健康	数学	等级走班1/自修	等级走班1/自修
	9:30-10:00	广播操及大休息				
第三节	10:00-10:40	数学	等级走班1/自修	等级走班3/自修	等级走班3/自修	校本课程（语文）
	10:50-10:55	眼保健操				
第四节	10:55-11:55	外语	等级走班2/自修	校本课程（外语）	校本课程（数学）	校本课程（外语）
	11:55--12:45	午餐及午休				
第五节	12:45-13:25	等级走班3/自修	校本课程（数学）	校本课程（语文）	校本课程（数学）	校本课程（数学）
第六节	13:35-14:15	等级走班2/自修	语文	校本课程（语文）	体育与健康	等级走班2/自修
第七节	14:25-15:05	等级走班1/自修	校本课程（语文）	等级走班2/自修	体育与健康	等级走班3/自修
	15:15-15:20	眼保健操及室内操				
第八节	15:20-16:00	自修	自修	自修	校本课程（外语）	体育与健康
第九节	16:10-16:50				等级走班2/自修	高三体育活动
第十节	17:00-17:40	研究性学习				

高三8班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:40--8:00	晨会				
第一节	8:00-8:40	语文	等级走班3/自修	等级走班1/自修	校本课程（语文）	校本课程（数学）
第二节	8:50-9:30	语文	体育与健康	数学	等级走班1/自修	等级走班1/自修
	9:30-10:00	广播操及大休息				
第三节	10:00-10:40	数学	等级走班1/自修	等级走班3/自修	等级走班3/自修	校本课程（数学）
	10:50-10:55	眼保健操				
第四节	10:55-11:55	外语	等级走班2/自修	校本课程（外语）	校本课程（数学）	校本课程（外语）
	11:55--12:45	午餐及午休				
第五节	12:45-13:25	等级走班3/自修	校本课程（数学）	校本课程（语文）	校本课程（数学）	校本课程（语文）
第六节	13:35-14:15	等级走班2/自修	数学	校本课程（语文）	体育与健康	等级走班2/自修
第七节	14:25-15:05	等级走班1/自修	校本课程（语文）	等级走班2/自修	体育与健康	等级走班3/自修
	15:15-15:20	眼保健操及室内操				
第八节	15:20-16:00	自修	自修	自修	校本课程（外语）	体育与健康
第九节	16:10-16:50				等级走班2/自修	高三体育活动
第十节	17:00-17:40	研究性学习				

高三9班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:40--8:00	晨会				
第一节	8:00-8:40	语文	等级走班3/自修	等级走班1/自修	校本课程（语文）	校本课程（数学）
第二节	8:50-9:30	数学	体育与健康	数学	等级走班1/自修	等级走班1/自修
	9:30-10:00	广播操及大休息				
第三节	10:00-10:40	数学	等级走班1/自修	等级走班3/自修	等级走班3/自修	校本课程（数学）
	10:50-10:55	眼保健操				
第四节	10:55-11:55	外语	等级走班2/自修	校本课程（外语）	校本课程（数学）	校本课程（外语）
	11:55--12:45	午餐及午休				
第五节	12:45-13:25	等级走班3/自修	校本课程（数学）	校本课程（语文）	校本课程（数学）	校本课程（语文）
第六节	13:35-14:15	等级走班2/自修	语文	校本课程（语文）	体育与健康	等级走班2/自修
第七节	14:25-15:05	等级走班1/自修	校本课程（语文）	等级走班2/自修	体育与健康	等级走班3/自修
	15:15-15:20	眼保健操及室内操				
第八节	15:20-16:00	自修	自修	自修	校本课程（外语）	体育与健康
第九节	16:10-16:50				等级走班2/自修	高三体育活动
第十节	17:00-17:40	研究性学习				

高三10班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:40--8:00	晨会				
第一节	8:00-8:40	语文	等级走班3/自修	等级走班1/自修	校本课程 (语文)	校本课程 (数学)
第二节	8:50-9:30	体育与健康	数学	数学	等级走班1/自修	等级走班1/自修
	9:30-10:00	广播操及大休息				
第三节	10:00-10:40	数学	等级走班1/自修	等级走班3/自修	等级走班3/自修	校本课程 (语文)
	10:50-10:55	眼保健操				
第四节	10:55-11:55	外语	等级走班2/自修	校本课程 (外语)	校本课程 (数学)	校本课程 (外语)
	11:55--12:45	午餐及午休				
第五节	12:45-13:25	等级走班3/自修	数学	校本课程 (语文)	体育与健康	校本课程 (数学)
第六节	13:35-14:15	等级走班2/自修	语文	校本课程 (语文)	体育与健康	等级走班2/自修
第七节	14:25-15:05	等级走班1/自修	校本课程 (语文)	等级走班2/自修	校本课程 (数学)	等级走班3/自修
	15:15-15:20	眼保健操及室内操				
第八节	15:20-16:00	自修	自修	自修	校本课程 (外语)	体育与健康
第九节	16:10-16:50				等级走班2/自修	高三体育活动
第十节	17:00-17:40	研究性学习				