

附件 2:

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高一年级 1 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	英语	思想政治	数学	英语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	英语	地理	物理	化学	地理
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	数学	体育与健康 康	信息技术	数学
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	地理	化学	体育与健康 康	历史	校本课程
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	历史	体育与健康 康	语文	生物学	艺术（美 术）
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	物理	信息技术	语文	思想政治	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	校本课程	习读本	生物学	生物学	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	研究性课 程	通用技术	体育与健康 康	研究性课 程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
1. 每周周一安排时事政治形势教育，高一年级每学期至少安排 8 课时安全教育主题班会。						
2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；						
3. 高一期中质量检测安排在第 12 周，期末质量检测安排在第 21 周；						
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；						
5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。						

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高一年级 2班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	英语	语文	化学	历史	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	英语	思想政治	生物学	信息技术	地理
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	数学	体育与健康	物理	英语
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	地理	数学	体育与健康	化学	校本课程
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	生物学	体育与健康	语文	思想政治	艺术（美术）
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	物理	习读本	语文	历史	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	校本课程	信息技术	地理	生物学	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	研究性课程	通用技术	体育与健康	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				

说明：

6. 每周周一安排时事政治形势教育，高一年级每学期至少安排 8 课时安全教育主题班会。
7. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；
8. 高一期中质量检测安排在第 12 周，期末质量检测安排在第 21 周；

9. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；
10. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高一年级 3 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理	物理	英语	数学	英语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	历史	语文	英语	语文	地理
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	数学	生物学	化学	数学
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	信息技术	化学	思想政治	体育与健康	校本课程
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	历史	体育与健康	体育与健康	生物学	艺术（美术）
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	思想政治	信息技术	体育与健康	物理	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	校本课程	生物学	语文	习读本	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	研究性课程	通用技术	地理	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				

说明：

11. 每周周一安排时事政治形势教育，高一年级每学期至少安排 8 课时安全教育主题班会。
12. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；
13. 高一期中质量检测安排在第 12 周，期末质量检测安排在第 21 周；
14. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；
15. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高一年级 4 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	思想政治	语文	数学	语文	英语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	英语	地理	数学	历史	地理
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	数学	化学	物理	信息技术
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	地理	体育与健康	物理	体育与健康	校本课程
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	历史	化学	语文	生物学	思想政治
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	生物学	信息技术	体育与健康	艺术（美术）	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	习读本	校本课程	体育与健康	生物学	校本课程
	15:25-15:35	课间				

第八节	15:35-16:15	研究性课程	通用技术	英语	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
16. 每周周一安排时事政治形势教育，高一年级每学期至少安排 8 课时安全教育主题班会。						
17. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；						
18. 高一期中质量检测安排在第 12 周，期末质量检测安排在第 21 周；						
19. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；						
20. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。						

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高一年级 5 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理	数学	语文	数学	化学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	地理	思想政治	语文	历史	地理
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	英语	物理	信息技术	体育与健康
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	语文	体育与健康	化学	体育与健康	校本课程
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	历史	生物学	英语	习读本	艺术（美术）
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	物理	信息技术	英语	思想政治	校本课程

	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	校本课程	生物学	数学	生物学	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	研究性课程	通用技术	体育与健康	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
21. 每周周一安排时事政治形势教育，高一年级每学期至少安排 8 课时安全教育主题班会。						
22. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；						
23. 高一期中质量检测安排在第 12 周，期末质量检测安排在第 21 周；						
24. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；						
25. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。						

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高一年级 6 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	数学	英语	思想政治	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	历史	思想政治	英语	体育与健康	生物学
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	英语	物理	地理	艺术（美术）
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	物理	化学	信息技术	体育与健康	校本课程
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	地理	体育与健康	数学	生物学	地理

			康			
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	语文	习读本	数学	化学	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	校本课程	信息技术	语文	生物学	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	研究性课程	通用技术	体育与健康	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
26. 每周周一安排时事政治形势教育，高一年级每学期至少安排 8 课时安全教育主题班会。						
27. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；						
28. 高一期中质量检测安排在第 12 周，期末质量检测安排在第 21 周；						
29. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；						
30. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。						

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高一年级 7 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	英语	语文	英语	数学	英语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	思想政治	信息技术	物理	生物学
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	历史	化学	体育与健康	地理
	10:40-10:50	课间				

第四节	10:50-11:30	地理	习读本	历史	体育与健康 康	校本课程
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	生物学	体育与健康 康	数学	艺术（美 术）	地理
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	物理	信息技术	数学	思想政治	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	校本课程	化学	语文	生物学	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	研究性课 程	通用技术	体育与健康 康	研究性课 程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
31. 每周周一安排时事政治形势教育，高一年级每学期至少安排 8 课时安全教育主题班会。						
32. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；						
33. 高一期中质量检测安排在第 12 周，期末质量检测安排在第 21 周；						
34. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；						
35. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。						

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高二年级 1 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	英语	语文	化学	英语	数学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	物理	英语	物理	生物学	体育与健康

	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	思想政治	思想政治	历史	思想政治
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	地理	艺术（音乐）	校本课程	思想政治	化学
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	研究性课程	体育与健康	数学	体育与健康	生物学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	生物学	数学	地理	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	校本课程	语文	历史	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	心理	语文	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
1. 每周周一安排时事政治形势教育，高二年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。						
2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；						
3. 高二期中质量检测安排在第 12 周，期末质量检测安排在第 21 周；						
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；						
5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。						

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高二年级 2 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	英语	数学	物理	英语	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	物理	体育与健康	地理	生物学	数学
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	思想政治	化学	思想政治	历史
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	地理	艺术（音乐）	校本课程	思想政治	化学
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	研究性课程	英语	体育与健康	生物学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	生物学	语文	历史	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	校本课程	语文	思想政治	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	心理	数学	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
1. 每周周一安排时事政治形势教育，高二年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。						
2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；						
3. 高二期中质量检测安排在第 12 周，期末质量检测安排在第 21 周；						
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；						
5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。						

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2:

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高二年级 3 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	地理	英语	地理	历史	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	物理	体育与健康	生物学	思想政治	数学
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	思想政治	物理	英语	思想政治
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	数学	艺术（音乐）	校本课程	历史	化学
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	研究性课程	思想政治	英语	化学	生物学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	生物学	语文	体育与健康	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	校本课程	语文	体育与健康	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	心理	数学	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
1. 每周周一安排时事政治形势教育，高二年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。						
2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；						

3. 高二期中质量检测安排在第 12 周，期末质量检测安排在第 21 周；
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；
5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高二年级 4 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	英语	数学	物理	英语	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	生物学	物理	思想政治	思想政治	思想政治
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	思想政治	化学	历史	数学
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	地理	历史	校本课程	艺术（音乐）	化学
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	研究性课程	体育与健康	英语	体育与健康	体育与健康
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	生物学	语文	地理	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	生物学	语文	习读本	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	心理	数学	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				

说明：

1. 每周周一安排时事政治形势教育，高二年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。
2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；
3. 高二期中质量检测安排在第 12 周，期末质量检测安排在第 21 周；
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；
5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高二年级 5 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	英语	数学	历史	英语	化学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	数学	化学	物理	思想政治	体育与健康
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	思想政治	生物学	物理	思想政治
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	地理	艺术（音乐）	校本课程	思想政治	语文
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	研究性课程	体育与健康	语文	体育与健康	历史
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	地理	语文	生物学	校本课程
	14:35-14:45	课间				

第七节	14:45-15:25	体育与健康	生物学	英语	习读本	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	心理	数学	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
1. 每周周一安排时事政治形势教育，高二年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。						
2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；						
3. 高二期中质量检测安排在第 12 周，期末质量检测安排在第 21 周；						
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；						
5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。						

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高二年级 6 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	物理	语文	化学	英语	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	思想政治	思想政治	生物学	体育与健康	数学
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	地理	历史	思想政治	思想政治
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	英语	体育与健康	校本课程	历史	化学
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	研究性课程	艺术（音乐）	数学	体育与健康	生物学

	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	物理	数学	地理	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	生物学	英语	习读本	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	心理	语文	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				

说明:

1. 每周周一安排时事政治形势教育, 高二年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。
2. 安排志愿服务 2 学分, 在课外时间进行, 三年不少于 60 课时;
3. 高二期中质量检测安排在第 12 周, 期末质量检测安排在第 21 周;
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周;
5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。

举报电话: 68180179

电子邮箱: 305687707@qq.com

联系人: 张海波

联系电话: 13917971899

附件 2:

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高二年级 7 班周课时表

学校 (盖章):

校长 (签字):

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	英语	思想政治	语文	英语	生物学
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	思想政治	物理	化学	语文	化学
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	语文	物理	历史	思想政治
	10:40-10:50	课间				

第四节	10:50-11:30	地理	艺术（音乐）	校本课程	思想政治	数学
	11:30-13:00	午休（含午餐）				
第五节	13:00-13:40	研究性课程	体育与健康	数学	体育与健康	生物学
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	生物学	数学	地理	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	体育与健康	历史	习读本	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	心理	英语	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
1. 每周周一安排时事政治形势教育，高二年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。						
2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；						
3. 高二期中质量检测安排在第 12 周，期末质量检测安排在第 21 周；						
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；						
5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。						

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高三年级 1 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	数学	校本课程	英语	英语
	8:40-8:50	课间				

第二节	8:50-9:30	英语	数学	体育与健康	英语	语文
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	语文	语文	语文	数学
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	数学	英语	校本课程	校本课程	体育与健康
	11:30-13:00	课间				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程	数学	校本课程	校本课程
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	校本课程	数学	校本课程	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	语文	研究性课程	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	校本课程	英语	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
1. 每周周一安排时事政治形势教育，高三年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。						
2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；						
3. 高三期中质量检测安排在第 10 周，期末质量检测安排在第 20 周；						
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；						
36. 5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。						

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高三年级 2 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	数学	语文	校本课程	英语	语文
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	英语	英语	数学	数学	英语
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	数学	体育与健康	语文	体育与健康
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	语文	语文	校本课程	数学	校本课程
	11:30-13:00	课间				
第五节	13:00-13:40	校本课程	校本课程	英语	校本课程	校本课程
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	校本课程	英语	校本课程	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	体育与健康	校本课程	数学	研究性课程	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	校本课程	语文	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				

说明：

1. 每周周一安排时事政治形势教育，高三年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。
2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；
3. 高三期中质量检测安排在第 10 周，期末质量检测安排在第 20 周；
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；
37. 5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2:

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高三年级 3 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	语文	校本课程	英语	英语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	体育与健康	语文	语文	数学	英语
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	英语	语文	数学	体育与健康
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	英语	数学	校本课程	数学	语文
	11:30-13:00	课间				
第五节	13:00-13:40	数学	校本课程	数学	英语	校本课程
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	体育与健康	研究性课程	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	校本课程	校本课程	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				

说明：

1. 每周周一安排时事政治形势教育，高三年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。
2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；
3. 高三期中质量检测安排在第 10 周，期末质量检测安排在第 20 周；
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；
38. 5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2:

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高三年级 4 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	英语	语文	校本课程	英语	英语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	语文	英语	语文	英语	体育与健康
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	数学	语文	语文	数学
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	数学	数学	校本课程	数学	英语
	11:30-13:00	课间				
第五节	13:00-13:40	体育与健康	校本课程	英语	数学	校本课程
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	体育与健康	研究性课程	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	校本课程	校本课程	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
1. 每周周一安排时事政治形势教育，高三年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。						

2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；
3. 高三期中质量检测安排在第 10 周，期末质量检测安排在第 20 周；
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；
39. 5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高三年级 5 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	数学	校本课程	英语	英语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	英语	数学	语文	英语	语文
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	语文	体育与健康	数学	体育与健康
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	数学	校本课程	校本课程	数学	数学
	11:30-13:00	课间				
第五节	13:00-13:40	校本课程	校本课程	英语	语文	校本课程
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	体育与健康	校本课程	英语	校本课程	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	语文	研究性课程	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	校本课程	校本课程	研究性课程	校本课程

	16:15-17:30	体育与活动
说明：		
1. 每周周一安排时事政治形势教育，高三年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。		
2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；		
3. 高三期中质量检测安排在第 10 周，期末质量检测安排在第 20 周；		
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；		
40. 5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。		

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高三年级 6 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	数学	校本课程	数学	英语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	体育与健康	数学	体育与健康	英语	语文
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	语文	数学	英语	数学
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	数学	英语	校本课程	语文	体育与健康
	11:30-13:00	课间				
第五节	13:00-13:40	英语	校本课程	语文	英语	校本课程
	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	校本课程	校本课程	语文	校本课程	校本课程
	14:35-14:45	课间				

第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	研究性课程	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	校本课程	校本课程	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
1. 每周周一安排时事政治形势教育，高三年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。						
2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；						
3. 高三期中质量检测安排在第 10 周，期末质量检测安排在第 20 周；						
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；						
41. 5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。						

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899

附件 2：

上海市民办尚德实验学校 2025 学年第一学期高三年级 7 班周课时表

学校（盖章）：

校长（签字）：

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	语文	数学	校本课程	语文	英语
	8:40-8:50	课间				
第二节	8:50-9:30	英语	数学	体育与健康	数学	语文
	9:30-10:00	升旗仪式/广播体操				
第三节	10:00-10:40	班会	语文	校本课程	英语	体育与健康
	10:40-10:50	课间				
第四节	10:50-11:30	数学	语文	数学	英语	英语
	11:30-13:00	课间				
第五节	13:00-13:40	校本课程	数学	校本课程	校本课程	校本课程

	13:40-13:50	课间				
	13:50-13:55	眼保健操				
第六节	13:55-14:35	体育与健康	校本课程	英语	校本课程	校本课程
	14:35-14:45	课间				
第七节	14:45-15:25	校本课程	校本课程	校本课程	研究性课程	校本课程
	15:25-15:35	课间				
第八节	15:35-16:15	校本课程	校本课程	语文	研究性课程	校本课程
	16:15-17:30	体育与活动				
说明：						
1. 每周周一安排时事政治形势教育，高三年级每学期至少安排 4 课时安全教育主题班会。						
2. 安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；						
3. 高三期中质量检测安排在第 10 周，期末质量检测安排在第 20 周；						
4. 本学期秋季社会实践安排在第 7 周；						
42. 5. 由专职心理教师每班每周安排一节生命教育心理健康活动课。						

举报电话：68180179

电子邮箱：305687707@qq.com

联系人：张海波

联系电话：13917971899