2025 学年第一学期远东学校高一年级 1 班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	外语	生物学	信息技术选修	思想政治	外语选修
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	语文选修	语文	外语	数学	语文
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	物理	通用技术	语文	体育与健康	物理
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	地理选修	数学	物理选修	化学	数学选修
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	化学选修	班会	外语选修	艺术	地理
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	体育与健康	外语选修	体育与健康	信息技术	体育与健康
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	思想政治选修	思想政治	生物学选修	语文	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	历史选修	信息技术	历史	外语	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1. 通用技术课程安排在大众工业学校集中学习 3 天。

2. 一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

3. 心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025 学年第一学期远东学校高一年级 2 班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	外语	历史选修	语文	语文	数学选修
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	班会	语文	外语	物理	化学
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	信息技术	地理	历史	通用技术	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	艺术	外语选修	化学选修	体育与健康	生物学
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	物理	物理选修	外语选修	信息技术	思想政治选修
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	体育与健康	外语选修	思想政治	语文选修	体育与健康
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	数学	信息技术选修	地理选修	数学	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	思想政治	生物学选修	体育与健康	外语	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1. 通用技术课程安排在大众工业学校集中学习 3 天。

2. 一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

3. 心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025 学年第一学期远东学校高一年级 3 班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	语文	外语	外语	生物学	数学
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	外语选修	物理	物理选修	外语选修	语文
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	体育与健康	班会	体育与健康	历史	信息技术
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	数学	语文	思想政治	语文	外语
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	信息技术	化学选修	历史选修	体育与健康	物理
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	思想政治	生物学选修	数学选修	语文选修	体育与健康
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	地理	思想政治选修	信息技术选修	通用技术	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	化学	地理选修	外语选修	艺术	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1. 通用技术课程安排在大众工业学校集中学习 3 天。
2. 一节体育活动利用周五课后服务时间开展。
3. 心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025 学年第一学期远东学校高一年级 4 班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	外语选修	外语	语文	外语	外语选修
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	物理	语文	数学	生物学	物理
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	通用技术	化学	化学选修	思想政治	语文
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	语文	数学	信息技术	历史选修	数学选修
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	体育与健康	信息技术	地理选修	思想政治选修	历史
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	外语	信息技术选修	外语选修	体育与健康	体育与健康
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	艺术	体育与健康	物理选修	地理	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	生物学选修	思想政治	班会	语文选修	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1. 通用技术课程安排在大众工业学校集中学习 3 天。

2. 一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

3. 心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025 学年第一学期远东学校高一年级 5 班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	历史	数学	思想政治	物理	外语
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	外语选修	地理	语文	化学选修	信息技术选修
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	信息技术	物理选修	信息技术	外语选修	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	思想政治	艺术	地理选修	语文
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	外语	体育与健康	生物学	语文	生物学选修
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	物理	语文选修	外语选修	数学选修	体育与健康
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	语文	化学	历史选修	外语	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	通用技术	班会	思想政治选修	体育与健康	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1. 通用技术课程安排在大众工业学校集中学习 3 天。

2. 一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

3. 心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025 学年第一学期远东学校高一年级 6 班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	语文	体育与健康	化学选修	历史选修	语文
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	体育与健康	外语	信息技术	外语	思想政治
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	思想政治	语文	语文	物理	地理选修
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	数学	外语选修	数学	班会	生物学选修
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	生物学	历史	体育与健康	语文选修	外语
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	思想政治选修	物理选修	通用技术	数学选修	体育与健康
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	外语选修	艺术	外语选修	信息技术	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	物理	化学	地理	信息技术选修	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1. 通用技术课程安排在大众工业学校集中学习 3 天。

2. 一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

3. 心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025学年第一学期远东学校高二年级1班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	体育与健康	外语	体育与健康	等级考2	外语选修
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	物理	化学选修	语文选修	等级考1	班会
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	等级考1	生物学	等级考3	生物学	思想政治
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	语文	数学	地理	艺术
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	外语选修	地理	思想政治	语文	语文选修
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	语文选修	等级考2	体育与健康	数学	等级考3
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	数学	历史	历史	体育与健康	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	外语	外语选修	物理	外语	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1.一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

2.心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025 学年第一学期远东学校高二年级 2 班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	数学	外语选修	外语	等级考 2	体育与健康
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	生物学	外语选修	思想政治	等级考 1	数学
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	等级考 1	体育与健康	等级考 3	地理	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	物理	历史	语文	生物学	历史
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	艺术	语文选修	物理	语文	思想政治
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	外语	等级考 2	体育与健康	语文选修	等级考 3
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	语文选修	化学选修	班会	数学	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	体育与健康	地理	化学	外语选修	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1. 一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

2. 心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025 学年第一学期远东学校高二年级 3 班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	外语	数学	语文选修	等级考 2	数学
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	地理	体育与健康	化学	等级考 1	思想政治
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	等级考 1	思想政治	等级考 3	历史	物理
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语选修	外语	外语选修	化学选修	语文
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	体育与健康	物理	生物学	外语选修	外语
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	历史	等级考 2	数学	体育与健康	等级考 3
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	生物学	体育与健康	地理	语文选修	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	班会	语文选修	艺术	语文	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1. 一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

2. 心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025 学年第一学期远东学校高二年级 4 班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	地理	外语	数学	等级考 2	语文选修
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	数学	生物学	语文	等级考 1	物理
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	等级考 1	艺术	等级考 3	语文	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	外语	外语选修	语文选修	思想政治	体育与健康
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	历史	思想政治	体育与健康	体育与健康	生物学
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	化学	等级考 2	地理	班会	等级考 3
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	体育与健康	语文选修	化学选修	外语选修	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	外语选修	物理	历史	数学	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1. 一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

2. 心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025学年第一学期远东学校高二年级5班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	数学	历史	语文选修	等级考2	外语
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	外语	外语选修	物理	等级考1	地理
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	等级考1	语文	等级考3	外语选修	思想政治
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	体育与健康	数学	体育与健康	历史	数学
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	化学	化学选修	思想政治	班会	语文选修
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	生物学	等级考2	生物学	外语选修	等级考3
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	物理	地理	艺术	语文	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	语文选修	体育与健康	外语	体育与健康	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1.一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

2.心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025学年第一学期远东学校高三年级1班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	外语	数学	等级考2	等级考2	数学
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	语文	外语选修	语文	语文	等级考1
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	等级考2	等级考1	数学	等级考3	外语选修
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	等级考3	数学选修	外语选修	等级考3	体育与健康
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	体育与健康	等级考2	等级考1	语文选修	外语选修
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	等级考1	等级考2	等级考3	语文选修	班会
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	等级考1	体育与健康	外语	艺术	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	体育与健康	等级考3	外语	外语	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1.一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

2.心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025学年第一学期远东学校高三年级2班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	外语	数学	等级考2	等级考2	语文选修
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	数学	外语选修	数学选修	艺术	等级考1
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	等级考2	等级考1	语文	等级考3	外语选修
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	等级考3	语文	外语选修	等级考3	数学
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	体育与健康	等级考2	等级考1	语文	外语选修
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	等级考1	等级考2	等级考3	体育与健康	语文选修
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	等级考1	体育与健康	外语	班会	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	体育与健康	等级考3	外语	外语	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1.一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

2.心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025 学年第一学期远东学校高三年级 3 班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	外语	数学	等级考 2	等级考 2	外语选修
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	体育与健康	语文	数学选修	数学	等级考 1
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	等级考 2	等级考 1	外语	等级考 3	数学
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	等级考 3	体育与健康	班会	等级考 3	语文
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	外语	等级考 2	等级考 1	外语选修	语文选修
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	等级考 1	等级考 2	等级考 3	外语选修	语文选修
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	等级考 1	体育与健康	外语	艺术	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	语文	等级考 3	外语选修	体育与健康	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1. 一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

2. 心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025学年第一学期远东学校高三年级4班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	体育与健康	外语选修	等级考2	等级考2	数学
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	语文	数学	班会	外语	等级考1
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	等级考2	等级考1	外语选修	等级考3	外语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	等级考3	外语	语文	等级考3	外语
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	体育与健康	等级考2	等级考1	语文选修	数学
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	等级考1	等级考2	等级考3	艺术	外语选修
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	等级考1	语文	外语选修	体育与健康	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	数学选修	等级考3	体育与健康	语文选修	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1.一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

2.心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025 学年第一学期远东学校高三年级 5 班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	数学	外语	等级考 2	等级考 2	外语选修
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	数学选修	体育与健康	语文	班会	等级考 1
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	等级考 2	等级考 1	外语	等级考 3	外语选修
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	等级考 3	外语选修	外语	等级考 3	体育与健康
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	语文	等级考 2	等级考 1	外语	体育与健康
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	等级考 1	等级考 2	等级考 3	数学	外语选修
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	等级考 1	语文	体育与健康	语文选修	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	艺术	等级考 3	数学	语文选修	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1. 一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

2. 心理健康活动利用班会课统筹实施。

2025学年第一学期远东学校高三年级6班周课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:15-8:55	数学	体育与健康	等级考2	等级考2	语文
课间	8:55-9:05					
第二节	9:05-9:45	语文选修	语文	外语选修	外语	等级考1
课间	9:45-10:00	课间微运动(眼保健操)				
第三节	10:00-10:40	等级考2	等级考1	班会	等级考3	体育与健康
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	等级考3	数学选修	数学	等级考3	外语选修
课间	11:30-13:30	午会、午餐、午休				
第五节	13:20-14:00	外语选修	等级考2	等级考1	体育与健康	外语选修
课间	14:00-14:10					
第六节	14:10-14:50	等级考1	等级考2	等级考3	数学	艺术
课间	14:50-15:20	大课间				
第七节	15:20-16:00	等级考1	体育与健康	外语	外语	
课间	16:00-16:15	课间微运动(眼保健操)				
第八节课	16:15-16:55	语文	等级考3	外语	语文选修	
课间	16:55-17:05					
课后服务	17:05-17:45					

备注：

1.一节体育活动利用周五课后服务时间开展。

2.心理健康活动利用班会课统筹实施。