

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第一周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第二周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第三周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第四周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第五周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第六周

	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	校园健美节	中秋、国庆放假		
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文				
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康				
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术				
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治				
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语				
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理				
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学				

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第七周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	中秋、国庆放假			数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30				数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45				英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35				语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40				体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35				体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25				校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15					

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第八周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第九周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第十周

	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	期中能力诊断			秋季社会考察
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文				
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康				
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术				
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治				
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语				
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理				
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学				

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第十一周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第十二周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第十三周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第十四周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第十五周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第十六周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第十七周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第十八周

	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	生物学	历史	元旦假期	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理		心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语		语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学		综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文		英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术		通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程		校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第十九周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第二十周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第二十一周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	期末能力诊断			数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30				数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45				英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35				语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40				体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35				体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25				校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15					

上海市紫竹园中学高一（1）班课表

第二十二周

	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	生物学	历史	数学	数学
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	数学	地理	数学	心理
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	体育与健康	英语	英语	英语	语文
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	艺术	体育与健康	数学	语文	综合实践活动
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	思想政治	英语	语文	体育与健康	英语
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	英语	信息技术	信息技术	体育与健康	通用技术
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	物理	语文	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	化学	校本课程	校本课程		

备注：

- 1. 实际教学安排视情况动态调整。
- 2. 暂定第五周校园健美节，暂定第十周高一秋季社会考察，暂定第十周高一期中能力诊断、第二十一周高一期末能力诊断