

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第1周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课·体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第2周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课·体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第3周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课·体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第4周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	中秋节放假
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课・体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第5周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	国庆节放假	国庆节放假
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学		
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语		
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级		
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课・体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动		
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习		
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习		
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第6周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	国庆节放假	国庆节放假	国庆节放假	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35				物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45				语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40				化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课·体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40				体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35				英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30				数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25					

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第7周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课·体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第8周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课·体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第9周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课·体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第10周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	期中测试	期中测试	期中测试	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语				地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文				体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习				数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课・体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习				生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学				语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习				班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级				

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第11周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课·体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第12周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课·体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第13周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课·体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第14周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	高三英语 听说测试	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学		地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语		体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级		数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课・体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动		生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习		语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习		班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第15周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	高三年级 语数英 质量检测	高三年级 语数英 质量检测	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语			物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文			语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习			化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课・体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习			体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学			英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习			数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级				

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第16周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课·体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第17周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课·体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第18周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	元旦放假
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课・体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第19周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	高三等级性 科目质量检测	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语		数学	物理等级/历史等级	地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文		英语	语文	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习		物理等级/历史等级	化学等级/自习	数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课・体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习		体育活动	体育与健康	生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学		化学等级/自习	英语	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习		地理等级/自习	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级		语文		

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第20周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	期末测试	期末测试	期末测试	英语
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语				地理等级/自习
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文				体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习				数学
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课・体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习				生物学等级/思想政治等级/自习
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学				语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习				班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级				

2026学年第一学期 高三（2）班 课表（第21周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：2班

	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	地理等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	生物学等级/思想政治等级/自习	休业式
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	语文	数学	物理等级/历史等级	
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	语文	物理等级/历史等级	英语	语文	
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	化学等级/自习	英语	物理等级/历史等级	化学等级/自习	
午休/午餐	11:40-12:45					
课间（午会课·体育活动）	12:45-13:00					
第五节	13:00-13:40	生物学等级/思想政治等级/自习	体育专项	体育活动	体育与健康	
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	体育专项	化学等级/自习	英语	
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	地理等级/自习	化学等级/自习	地理等级/自习	数学	
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	物理等级/历史等级	数学	语文		
备注	实际教学安排视情况动态调整					