

上海市紫竹园中学高三（4）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   | 体育与健康 | 英语    | 语文    | 地理   | 语文   |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |       |       |      |      |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 语文    | 数学    | 英语    | 语文   | 英语   |
| 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 | 数学    | 思想政治  | 数学    | 历史   | 历史   |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |       |       |      |      |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 地理    | 历史    | 思想政治  | 英语   | 数学   |
| 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 | 英语    | 语文    | 体育与健康 | 数学   | 地理   |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |       |       |      |      |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |       |       |      |      |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 体育与健康 | 体育与健康 | 校本课程 | 校本课程 |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |       |       |      |      |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程 | 校班会  |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |       |       |      |      |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  |      |      |

上海市紫竹园中学高三（4）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   | 体育与健康 | 英语    | 语文    | 地理   | 语文   |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |       |       |      |      |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 语文    | 数学    | 英语    | 语文   | 英语   |
| 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 | 数学    | 思想政治  | 数学    | 历史   | 历史   |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |       |       |      |      |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 地理    | 历史    | 思想政治  | 英语   | 数学   |
| 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 | 英语    | 语文    | 体育与健康 | 数学   | 地理   |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |       |       |      |      |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |       |       |      |      |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 体育与健康 | 体育与健康 | 校本课程 | 校本课程 |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |       |       |      |      |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程 | 校班会  |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |       |       |      |      |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  |      |      |

上海市紫竹园中学高三（4）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   | 体育与健康 | 英语    | 语文    | 地理   | 语文   |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |       |       |      |      |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 语文    | 数学    | 英语    | 语文   | 英语   |
| 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 | 数学    | 思想政治  | 数学    | 历史   | 历史   |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |       |       |      |      |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 地理    | 历史    | 思想政治  | 英语   | 数学   |
| 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 | 英语    | 语文    | 体育与健康 | 数学   | 地理   |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |       |       |      |      |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |       |       |      |      |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 体育与健康 | 体育与健康 | 校本课程 | 校本课程 |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |       |       |      |      |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程 | 校班会  |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |       |       |      |      |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  |      |      |

上海市紫竹园中学高三（4）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   | 体育与健康 | 英语    | 语文    | 地理   | 语文   |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |       |       |      |      |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 语文    | 数学    | 英语    | 语文   | 英语   |
| 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 | 数学    | 思想政治  | 数学    | 历史   | 历史   |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |       |       |      |      |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 地理    | 历史    | 思想政治  | 英语   | 数学   |
| 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 | 英语    | 语文    | 体育与健康 | 数学   | 地理   |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |       |       |      |      |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |       |       |      |      |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 体育与健康 | 体育与健康 | 校本课程 | 校本课程 |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |       |       |      |      |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程 | 校班会  |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |       |       |      |      |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  |      |      |

上海市紫竹园中学高三（4）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   | 体育与健康 | 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 | 数学    |       |         |     |     |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |       |         |     |     |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 地理    |       |         |     |     |
| 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 | 英语    |       |         |     |     |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |       |         |     |     |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |       |         |     |     |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  |       |         |     |     |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |       |         |     |     |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 校本课程  |       |         |     |     |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |       |         |     |     |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 校本课程  |       |         |     |     |

上海市紫竹园中学高三（4）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   | 中秋、国庆放假 |     |     | 地理   | 语文   |
| 课间      | 8:40——8:50   |         |     |     |      |      |
| 第二节     | 8:50——9:30   |         |     |     | 语文   | 英语   |
| 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 |         |     |     | 历史   | 历史   |
| 课间      | 10:45——10:55 |         |     |     |      |      |
| 第四节     | 10:55——11:35 |         |     |     | 英语   | 数学   |
| 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 |         |     |     | 数学   | 地理   |
| 课间      | 13:40——13:50 |         |     |     |      |      |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |         |     |     |      |      |
| 第六节     | 13:55——14:35 |         |     |     | 校本课程 | 校本课程 |
| 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三（4）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   | 体育与健康 | 英语    | 语文    | 地理   | 语文   |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |       |       |      |      |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 语文    | 数学    | 英语    | 语文   | 英语   |
| 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 | 数学    | 思想政治  | 数学    | 历史   | 历史   |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |       |       |      |      |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 地理    | 历史    | 思想政治  | 英语   | 数学   |
| 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 | 英语    | 语文    | 体育与健康 | 数学   | 地理   |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |       |       |      |      |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |       |       |      |      |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 体育与健康 | 体育与健康 | 校本课程 | 校本课程 |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |       |       |      |      |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程 | 校班会  |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |       |       |      |      |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  |      |      |

上海市紫竹园中学高三（4）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   | 体育与健康 | 英语    | 语文    | 地理   | 语文   |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |       |       |      |      |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 语文    | 数学    | 英语    | 语文   | 英语   |
| 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 | 数学    | 思想政治  | 数学    | 历史   | 历史   |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |       |       |      |      |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 地理    | 历史    | 思想政治  | 英语   | 数学   |
| 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 | 英语    | 语文    | 体育与健康 | 数学   | 地理   |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |       |       |      |      |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |       |       |      |      |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 体育与健康 | 体育与健康 | 校本课程 | 校本课程 |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |       |       |      |      |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程 | 校班会  |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |       |       |      |      |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  |      |      |

上海市紫竹园中学高三（4）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   | 期中能力诊断 |     |     | 地理   | 语文   |
| 课间      | 8:40——8:50   |        |     |     |      |      |
| 第二节     | 8:50——9:30   |        |     |     | 语文   | 英语   |
| 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 |        |     |     | 历史   | 历史   |
| 课间      | 10:45——10:55 |        |     |     |      |      |
| 第四节     | 10:55——11:35 |        |     |     | 英语   | 数学   |
| 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 |        |     |     | 数学   | 地理   |
| 课间      | 13:40——13:50 |        |     |     |      |      |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |        |     |     |      |      |
| 第六节     | 13:55——14:35 |        |     |     | 校本课程 | 校本课程 |
| 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三（4）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   | 体育与健康 | 英语    | 语文    | 地理   | 语文   |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |       |       |      |      |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 语文    | 数学    | 英语    | 语文   | 英语   |
| 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 | 数学    | 思想政治  | 数学    | 历史   | 历史   |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |       |       |      |      |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 地理    | 历史    | 思想政治  | 英语   | 数学   |
| 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 | 英语    | 语文    | 体育与健康 | 数学   | 地理   |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |       |       |      |      |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |       |       |      |      |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 体育与健康 | 体育与健康 | 校本课程 | 校本课程 |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |       |       |      |      |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程 | 校班会  |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |       |       |      |      |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  |      |      |

上海市紫竹园中学高三（4）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   | 体育与健康 | 英语    | 语文    | 地理   | 语文   |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |       |       |      |      |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 语文    | 数学    | 英语    | 语文   | 英语   |
| 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 | 数学    | 思想政治  | 数学    | 历史   | 历史   |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |       |       |      |      |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 地理    | 历史    | 思想政治  | 英语   | 数学   |
| 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 | 英语    | 语文    | 体育与健康 | 数学   | 地理   |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |       |       |      |      |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |       |       |      |      |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 体育与健康 | 体育与健康 | 校本课程 | 校本课程 |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |       |       |      |      |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程 | 校班会  |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |       |       |      |      |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  |      |      |

上海市紫竹园中学高三（4）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   | 体育与健康 | 英语    | 语文    | 地理   | 语文   |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |       |       |      |      |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 语文    | 数学    | 英语    | 语文   | 英语   |
| 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 | 数学    | 思想政治  | 数学    | 历史   | 历史   |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |       |       |      |      |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 地理    | 历史    | 思想政治  | 英语   | 数学   |
| 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 | 英语    | 语文    | 体育与健康 | 数学   | 地理   |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |       |       |      |      |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |       |       |      |      |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 体育与健康 | 体育与健康 | 校本课程 | 校本课程 |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |       |       |      |      |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程 | 校班会  |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |       |       |      |      |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  |      |      |

上海市紫竹园中学高三（4）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   | 体育与健康 | 英语    | 语文    | 地理   | 语文   |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |       |       |      |      |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 语文    | 数学    | 英语    | 语文   | 英语   |
| 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 | 数学    | 思想政治  | 数学    | 历史   | 历史   |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |       |       |      |      |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 地理    | 历史    | 思想政治  | 英语   | 数学   |
| 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 | 英语    | 语文    | 体育与健康 | 数学   | 地理   |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |       |       |      |      |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |       |       |      |      |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 体育与健康 | 体育与健康 | 校本课程 | 校本课程 |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |       |       |      |      |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程 | 校班会  |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |       |       |      |      |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 校本课程  | 校本课程  | 校本课程  |      |      |

上海市紫竹园中学高三（4）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    | 数学   | 语文   | 语文    | 地理    |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |      |      |       |       |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 体育与健康 | 数学   | 语文   | 数学    | 数学    |
| 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 | 历史    | 思想政治 | 英语   | 英语    | 体育与健康 |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |      |      |       |       |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 语文    | 英语   | 数学   | 历史    | 思想政治  |
| 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 | 地理    | 语文   | 思想政治 | 数学    | 语文    |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |      |      |       |       |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |      |      |       |       |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 英语   | 地理   | 体育与健康 | 英语    |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |      |      |       |       |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 英语    | 历史   | 历史   | 体育与健康 | 校班会   |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |      |      |       |       |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 英语    | 地理   | 校本课程 |       |       |

上海市紫竹园中学高三（4）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    | 期末能力诊断 |     | 语文    | 地理    |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |        |     |       |       |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 体育与健康 |        |     | 数学    | 数学    |
| 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 | 历史    |        |     | 英语    | 体育与健康 |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |        |     |       |       |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 语文    |        |     | 历史    | 思想政治  |
| 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 | 地理    |        |     | 数学    | 语文    |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |        |     |       |       |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |        |     |       |       |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  |        |     | 体育与健康 | 英语    |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |        |     |       |       |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 英语    |        |     | 体育与健康 | 校班会   |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |        |     |       |       |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 英语    |        |     |       |       |

上海市紫竹园中学高三（4）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    | 数学   | 语文   | 语文    | 地理    |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |      |      |       |       |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 体育与健康 | 数学   | 语文   | 数学    | 数学    |
| 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 | 历史    | 思想政治 | 英语   | 英语    | 体育与健康 |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |      |      |       |       |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 语文    | 英语   | 数学   | 历史    | 思想政治  |
| 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 | 地理    | 语文   | 思想政治 | 数学    | 语文    |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |      |      |       |       |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |      |      |       |       |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 英语   | 地理   | 体育与健康 | 英语    |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |      |      |       |       |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 英语    | 历史   | 历史   | 体育与健康 | 校班会   |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |      |      |       |       |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 英语    | 地理   | 校本课程 |       |       |

上海市紫竹园中学高三（4）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    | 数学   | 语文   | 语文    | 地理    |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |      |      |       |       |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 体育与健康 | 数学   | 语文   | 数学    | 数学    |
| 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 | 历史    | 思想政治 | 英语   | 英语    | 体育与健康 |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |      |      |       |       |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 语文    | 英语   | 数学   | 历史    | 思想政治  |
| 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 | 地理    | 语文   | 思想政治 | 数学    | 语文    |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |      |      |       |       |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |      |      |       |       |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 英语   | 地理   | 体育与健康 | 英语    |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |      |      |       |       |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 英语    | 历史   | 历史   | 体育与健康 | 校班会   |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |      |      |       |       |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 英语    | 地理   | 校本课程 |       |       |

上海市紫竹园中学高三（4）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    | 数学   | 语文   | 元旦假期 | 地理    |  |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |      |      |      |       |  |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 体育与健康 | 数学   | 语文   |      | 数学    |  |
| 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 | 历史    | 思想政治 | 英语   |      | 体育与健康 |  |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |      |      |      |       |  |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 语文    | 英语   | 数学   |      | 思想政治  |  |
| 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 | 地理    | 语文   | 思想政治 |      | 语文    |  |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |      |      |      |       |  |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |      |      |      |       |  |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 英语   | 地理   |      | 英语    |  |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |      |      |      |       |  |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 英语    | 历史   | 历史   |      | 校班会   |  |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |      |      |      |       |  |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 英语    | 地理   | 校本课程 |      |       |  |

上海市紫竹园中学高三（4）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    | 数学   | 语文   | 语文    | 地理    |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |      |      |       |       |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 体育与健康 | 数学   | 语文   | 数学    | 数学    |
| 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 | 历史    | 思想政治 | 英语   | 英语    | 体育与健康 |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |      |      |       |       |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 语文    | 英语   | 数学   | 历史    | 思想政治  |
| 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 | 地理    | 语文   | 思想政治 | 数学    | 语文    |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |      |      |       |       |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |      |      |       |       |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 英语   | 地理   | 体育与健康 | 英语    |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |      |      |       |       |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 英语    | 历史   | 历史   | 体育与健康 | 校班会   |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |      |      |       |       |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 英语    | 地理   | 校本课程 |       |       |

上海市紫竹园中学高三（4）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    | 期末能力诊断 | 语文   | 语文    | 地理    |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |        |      |       |       |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 体育与健康 |        | 语文   | 数学    | 数学    |
| 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 | 历史    |        | 英语   | 英语    | 体育与健康 |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |        |      |       |       |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 语文    |        | 数学   | 历史    | 思想政治  |
| 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 | 地理    |        | 思想政治 | 数学    | 语文    |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |        |      |       |       |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |        |      |       |       |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  |        | 地理   | 体育与健康 | 英语    |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |        |      |       |       |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 英语    |        | 历史   | 体育与健康 | 校班会   |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |        |      |       |       |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 英语    |        | 校本课程 |       |       |

上海市紫竹园中学高三（4）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   | 数学    | 数学   | 语文   | 语文    | 地理    |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |      |      |       |       |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 体育与健康 | 数学   | 语文   | 数学    | 数学    |
| 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 | 历史    | 思想政治 | 英语   | 英语    | 体育与健康 |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |      |      |       |       |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 语文    | 英语   | 数学   | 历史    | 思想政治  |
| 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 | 地理    | 语文   | 思想政治 | 数学    | 语文    |
| 课间      | 13:40——13:50 |       |      |      |       |       |
| 眼保健操    | 13:50——13:55 |       |      |      |       |       |
| 第六节     | 13:55——14:35 | 思想政治  | 英语   | 地理   | 体育与健康 | 英语    |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |      |      |       |       |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 英语    | 历史   | 历史   | 体育与健康 | 校班会   |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |      |      |       |       |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 英语    | 地理   | 校本课程 |       |       |

上海市紫竹园中学高三（4）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    | 数学   | 语文   | 语文  | 结业式 |
| 课间      | 8:40——8:50   |       |      |      |     |     |
| 第二节     | 8:50——9:30   | 体育与健康 | 数学   | 语文   | 数学  |     |
| 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 | 历史    | 思想政治 | 英语   | 英语  |     |
| 课间      | 10:45——10:55 |       |      |      |     |     |
| 第四节     | 10:55——11:35 | 语文    | 英语   | 数学   | 历史  |     |
| 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 | 地理    | 语文   | 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 | 思想政治  | 英语   | 地理   |     |     |
| 课间      | 14:35——14:45 |       |      |      |     |     |
| 第七节     | 14:45——15:25 | 英语    | 历史   | 历史   |     |     |
| 课间      | 15:25——15:35 |       |      |      |     |     |
| 第八节     | 15:35——16:15 | 英语    | 地理   | 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，暂定第九周高三期中能力诊断、第十五周、第二十周高三期末能力诊断