

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第1周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第2周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第3周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第4周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	中秋节放假
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	
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	英语	心理	信息科技	英语	
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第5周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	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	数学	英语	生物学		
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语		
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文		
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	英语	心理	信息科技		
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术		
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学		
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第6周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35				语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45				物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40				生物学	校本选修
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				英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35				体育与健康	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					
体育活动	16:25-17:15					

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第7周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第8周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第9周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第10周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学				英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项				数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项				校本选修
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	英语				地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史				语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学				班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文				
体育活动	16:25-17:15					

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第11周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第12周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第13周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第14周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第15周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第16周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第17周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第18周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	元旦放假
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	
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	英语	心理	信息科技	英语	
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第19周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	校本选修
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	英语	心理	信息科技	英语	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第20周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	思想政治
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学				英语
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项				数学
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项				校本选修
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	英语				地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史				语文
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学				班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文				
体育活动	16:25-17:15					

2026学年第一学期 高一（1）班 课表（第21周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 班级：1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	物理	数学	信息科技	休业式
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	英语	生物学	语文	
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	体育专项	数学	英语	物理	
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	地理	语文	生物学	
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	英语	心理	信息科技	英语	
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	历史	语文	艺术	体育与健康	
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	化学	体育与健康	化学	数学	
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	历史	思想政治		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		
备注	实际教学安排视情况动态调整					