

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第1周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	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	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	生物学等级/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	英语	体育专项	体育活动	体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第2周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	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	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	生物学等级/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	英语	体育专项	体育活动	体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第3周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	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	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	生物学等级/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	英语	体育专项	体育活动	体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第4周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	中秋节放假
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	数学	
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	
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	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	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第5周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	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	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	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级		
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	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	英语	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	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文		
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程		
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第6周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	语文	数学
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				生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40				英语	生物学等级/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				体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35				校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30				校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25					

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第7周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	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	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	生物学等级/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	英语	体育专项	体育活动	体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第8周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	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	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	生物学等级/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	英语	体育专项	体育活动	体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第9周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	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	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	生物学等级/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	英语	体育专项	体育活动	体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第10周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	期中测试	期中测试	期中测试	数学
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	物理等级/地理等级/思想政治等级				体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文				生物学等级/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	英语				语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级				化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程				班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程				

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第11周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	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	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	生物学等级/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	英语	体育专项	体育活动	体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第12周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	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	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	生物学等级/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	英语	体育专项	体育活动	体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第13周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	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	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	生物学等级/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	英语	体育专项	体育活动	体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第14周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	高三英语 听说测试	数学	
课间（眼保健操）	8:40-8:55						
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语		英语	
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05						
第三节	10:05-10:45	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级		体育与健康	
课间	10:45-11:00						
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学		生物学等级/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	英语	体育专项	体育活动		语文	
课间（眼保健操）	13:40-13:55						
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文		化学等级/历史等级/地理等级	
课间	14:35-14:50						
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程		班会	
课间	15:30-15:45						
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程			

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第15周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	高三年级 语数英 质量检测	高三年级 语数英 质量检测	语文	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学			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	物理等级/地理等级/思想政治等级			生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文			英语	生物学等级/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	英语			体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级			校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程			校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程				

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第16周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	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	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	生物学等级/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	英语	体育专项	体育活动	体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第17周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	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	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	生物学等级/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	英语	体育专项	体育活动	体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第18周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	元旦放假
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	数学	
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	
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	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	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第19周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	高三等级性 科目质量检测	化学等级/历史等级/地理等级	语文	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学		英语	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	物理等级/地理等级/思想政治等级		物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文		数学	英语	生物学等级/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	英语		体育活动	体育与健康	语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级		语文	校本课程	化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程		校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程		校本课程		

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第20周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	期末测试	期末测试	期末测试	数学
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	物理等级/地理等级/思想政治等级				体育与健康
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文				生物学等级/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	英语				语文
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	化学等级/历史等级/地理等级				化学等级/历史等级/地理等级
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程				班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程				

2026学年第一学期 高三（4）班 课表（第21周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高三 班级：4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	生物学等级/历史等级	数学	化学等级/历史等级/地理等级	语文	休业式
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	数学	语文	英语	数学	
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理等级/地理等级/思想政治等级	英语	物理等级/地理等级/思想政治等级	生物学等级/历史等级	
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	语文	物理等级/地理等级/思想政治等级	数学	英语	
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	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	化学等级/历史等级/地理等级	体育专项	语文	校本课程	
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	校本课程	校本课程	校本课程		
备注	实际教学安排视情况动态调整					