

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第1周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第2周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第3周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第4周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	中秋节放假
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	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	地理	英语	地理	数学	
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第5周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	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	生物学	物理	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	语文	体育专项		
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项		
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	地理	英语	地理		
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文		
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程		
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第6周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35				语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45				体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40				英语	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				数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35				校本课程	体育与健康
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					
体育活动	16:25-17:15					

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第7周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第8周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第9周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第10周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	期中测试	期中测试	期中测试	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	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	物理				英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治				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	地理				校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学				体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语				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	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第11周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第12周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第13周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第14周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第15周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第16周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第17周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第18周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	元旦放假
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	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	地理	英语	地理	数学	
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第19周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	语文
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	英语	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	地理	英语	地理	数学	校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	班会
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
体育活动	16:25-17:15	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第20周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	期末测试	期末测试	期末测试	历史
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	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	物理				英语
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治				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	地理				校本选修
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学				体育与健康
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语				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	体育活动				

2026学年第一学期 高二（3）班 课表（第21周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高二 班级：3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	历史	化学	英语	化学	休业式
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	生物学	物理	数学	语文	
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45	物理	语文	体育专项	体育与健康	
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	思想政治	数学	体育专项	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	地理	英语	地理	数学	
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	思想政治	语文	校本课程	
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	英语	生物学	校本课程	校本课程	
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	校本课程		
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					