

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第1周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第2周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第3周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第4周）

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

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第5周）

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

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第6周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35				英语	体育与健康
课间（大课间） 周一升旗仪式	9:35-10:05					
第三节	10:05-10:45				数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40				语文	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				信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35				校本课程	英语
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 高一（4）班 课表（第7周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第8周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第9周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第10周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	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	英语				体育与健康
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				语文
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	物理				地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学				英语
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	语文				
体育活动	16:25-17:15					

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第11周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第12周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第13周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第14周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第15周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第16周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第17周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第18周）

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

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第19周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	数学
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	英语	英语	体育与健康
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	体育与健康	数学	数学	语文
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	语文	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	物理	数学	生物学	信息科技	地理
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	英语
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	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	化学		
体育活动	16:25-17:15			体育活动		

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第20周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	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	英语				体育与健康	
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				语文	
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	物理				地理	
课间（眼保健操）	13:40-13:55						
第六节	13:55-14:35	数学				英语	
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	语文					
体育活动	16:25-17:15						

2026学年第一学期 高一（4）班 课表（第21周）

学校：上海市紫竹园中学 年级：高一 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	思想政治	语文	历史	英语	休业式
课间（眼保健操）	8:40-8:55					
第二节	8:55-9:35	英语	艺术	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	体育专项	体育与健康	数学	数学	
课间	10:45-11:00					
第四节	11:00-11:40	体育专项	英语	信息科技	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	物理	数学	生物学	信息科技	
课间（眼保健操）	13:40-13:55					
第六节	13:55-14:35	数学	校本课程	心理	校本课程	
课间	14:35-14:50					
第七节	14:50-15:30	数学	校本课程	语文	校本课程	
课间	15:30-15:45					
第八节	15:45-16:25	语文	校本课程	化学		
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					