

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第1周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第2周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第3周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第4周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 中秋节放假 |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |       |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    |       |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  |       |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |       |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 |       |
| 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    |       |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |       |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  |       |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |       |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 校本课程  | 语文   | 校本课程  |       |
| 课间                | 15:30-15:45 |      |       |      |       |       |
| 第八节               | 15:45-16:25 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |       |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |       |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第5周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语          | 信息科技        | 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   | 英语          | 体育与健康       | 数学   |       |       |
| 课间（大课间）<br>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        | 英语          | 地理   |       |       |
| 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 | 语文          | 语文          | 历史   |       |       |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |             |             |      |       |       |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理          | 校本课程        | 物理   |       |       |
| 课间                | 14:35-14:50 |             |             |      |       |       |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学         | 校本课程        | 语文   |       |       |
| 课间                | 15:30-15:45 |             |             |      |       |       |
| 第八节               | 15:45-16:25 | 数学          | 校本课程        | 艺术   |       |       |
| 体育活动              | 16:25-17:15 | <div></div> | <div></div> | 体育活动 |       |       |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第6周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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 | 数学    | 化学   |
| 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）<br>周一升旗仪式 | 9:35-10:05  |       |       |       |       |      |
| 第三节               | 10:05-10:45 |       |       |       | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |       |       |       |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 |       |       |       | 体育与健康 | 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    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |       |       |       |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 |       |       |       | 校本课程  | 思想政治 |
| 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（5）班 课表（第7周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第8周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第9周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第10周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 期中测试 | 期中测试 | 期中测试 | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |      |      |      |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   |      |      |      | 语文   |
| 课间（大课间）<br>周一升旗仪式 | 9:35-10:05  |      |      |      |      |      |
| 第三节               | 10:05-10:45 | 体育专项 |      |      |      | 英语   |
| 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 | 语文   |      |      |      | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |      |      |      |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   |      |      |      | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |      |      |      |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  |      |      |      | 班会   |
| 课间                | 15:30-15:45 |      |      |      |      |      |
| 第八节               | 15:45-16:25 | 数学   |      |      |      |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |      |      |      |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第11周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第12周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第13周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第14周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第15周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第16周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第17周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第18周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 元旦放假 |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    |      |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  |      |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 |      |
| 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    |      |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  |      |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 校本课程  | 语文   | 校本课程  |      |
| 课间                | 15:30-15:45 |      |       |      |       |      |
| 第八节               | 15:45-16:25 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第19周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 化学   |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |       |      |       |      |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    | 语文   |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  | 英语   |
| 课间                | 10:45-11:00 |      |       |      |       |      |
| 第四节               | 11:00-11:40 | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 | 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 | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    | 数学   |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |       |      |       |      |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  | 思想政治 |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |       |      |       |      |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  | 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 | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |      |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |       | 体育活动 |       |      |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第20周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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   | 英语   | 期末测试 | 期末测试 | 期末测试 | 化学   |  |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55   |      |      |      |      |      |  |
| 第二节               | 8:55-9:35   | 英语   |      |      |      | 语文   |  |
| 课间（大课间）<br>周一升旗仪式 | 9:35-10:05  |      |      |      |      |      |  |
| 第三节               | 10:05-10:45 | 体育专项 |      |      |      | 英语   |  |
| 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 | 语文   |      |      |      | 数学   |  |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55 |      |      |      |      |      |  |
| 第六节               | 13:55-14:35 | 心理   |      |      |      | 思想政治 |  |
| 课间                | 14:35-14:50 |      |      |      |      |      |  |
| 第七节               | 14:50-15:30 | 生物学  |      |      |      | 班会   |  |
| 课间                | 15:30-15:45 |      |      |      |      |      |  |
| 第八节               | 15:45-16:25 | 数学   |      |      |      |      |  |
| 体育活动              | 16:25-17:15 |      |      |      |      |      |  |

2026学年第一学期 高一（5）班 课表（第21周）

学校：上海市紫竹园中学      年级：高一      班级：5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     | 英语   | 信息科技  | 数学   | 数学    | 休业式 |
| 课间（眼保健操）          | 8:40-8:55     |      |       |      |       |     |
| 第二节               | 8:55-9:35     | 英语   | 体育与健康 | 数学   | 语文    |     |
| 课间（大课间）<br>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   | 信息科技  |     |
| 课间                | 10:45-11:00   |      |       |      |       |     |
| 第四节               | 11:00-11:40   | 体育专项 | 英语    | 地理   | 体育与健康 |     |
| 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   | 语文   | 语文    | 历史   | 英语    |     |
| 课间（眼保健操）          | 13:40-13:55   |      |       |      |       |     |
| 第六节               | 13:55-14:35   | 心理   | 校本课程  | 物理   | 校本课程  |     |
| 课间                | 14:35-14:50   |      |       |      |       |     |
| 第七节               | 14:50-15:30   | 生物学  | 校本课程  | 语文   | 校本课程  |     |
| 课间                | 15:30-15:45   |      |       |      |       |     |
| 第八节               | 15:45-16:25   | 数学   | 校本课程  | 艺术   |       |     |
| 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 |      |       |      |       |     |