

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第一周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	体育与健康	语文	英语	历史	英语
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	英语	数学	语文	语文
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	英语	地理	语文	思想政治	思想政治
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	历史	思想政治	地理	数学	数学
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	数学	数学	体育与健康	英语	历史
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	校本课程	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第二周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	体育与健康	语文	英语	历史	英语
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	英语	数学	语文	语文
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	英语	地理	语文	思想政治	思想政治
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	历史	思想政治	地理	数学	数学
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	数学	数学	体育与健康	英语	历史
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	校本课程	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第三周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	体育与健康	语文	英语	历史	英语
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	英语	数学	语文	语文
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	英语	地理	语文	思想政治	思想政治
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	历史	思想政治	地理	数学	数学
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	数学	数学	体育与健康	英语	历史
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	校本课程	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第四周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	体育与健康	语文	英语	历史	英语
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	英语	数学	语文	语文
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	英语	地理	语文	思想政治	思想政治
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	历史	思想政治	地理	数学	数学
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	数学	数学	体育与健康	英语	历史
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	校本课程	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第五周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	体育与健康	校园健美节	中秋、国庆放假		
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文				
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	英语				
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	历史				
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	数学				
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理				
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	校本课程				
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	校本课程				

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第六周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	中秋、国庆放假			历史	英语
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30				语文	语文
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45				思想政治	思想政治
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35				数学	数学
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40				英语	历史
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35				校本课程	校本课程
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25				校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15					

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第七周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	体育与健康	语文	英语	历史	英语
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	英语	数学	语文	语文
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	英语	地理	语文	思想政治	思想政治
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	历史	思想政治	地理	数学	数学
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	数学	数学	体育与健康	英语	历史
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	校本课程	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第八周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	体育与健康	语文	英语	历史	英语
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	英语	数学	语文	语文
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	英语	地理	语文	思想政治	思想政治
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	历史	思想政治	地理	数学	数学
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	数学	数学	体育与健康	英语	历史
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	校本课程	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第九周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	期中能力诊断			历史	英语
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30				语文	语文
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45				思想政治	思想政治
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35				数学	数学
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40				英语	历史
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35				校本课程	校本课程
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25				校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15				校本课程	

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第十周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	体育与健康	语文	英语	历史	英语
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	英语	数学	语文	语文
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	英语	地理	语文	思想政治	思想政治
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	历史	思想政治	地理	数学	数学
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	数学	数学	体育与健康	英语	历史
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	校本课程	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第十一周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	体育与健康	语文	英语	历史	英语
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	英语	数学	语文	语文
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	英语	地理	语文	思想政治	思想政治
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	历史	思想政治	地理	数学	数学
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	数学	数学	体育与健康	英语	历史
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	校本课程	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第十二周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	体育与健康	语文	英语	历史	英语
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	英语	数学	语文	语文
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	英语	地理	语文	思想政治	思想政治
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	历史	思想政治	地理	数学	数学
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	数学	数学	体育与健康	英语	历史
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	校本课程	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第十三周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00——8:40	体育与健康	语文	英语	历史	英语
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	语文	英语	数学	语文	语文
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	英语	地理	语文	思想政治	思想政治
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	历史	思想政治	地理	数学	数学
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	数学	数学	体育与健康	英语	历史
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	体育与健康	体育与健康	校本课程	校本课程
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	校本课程	校本课程	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	校本课程	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第十四周

	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	英语	英语	英语	历史
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	体育与健康	语文	语文	英语	数学
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	思想政治	地理	数学	语文	英语
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	数学	数学	语文	思想政治	地理
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	历史	数学	地理	数学	体育与健康
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	英语	历史	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	语文	思想政治	思想政治	体育与健康	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	历史	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第十五周

	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	期末能力诊断		英语	历史
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	体育与健康			英语	数学
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	思想政治			语文	英语
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	数学			思想政治	地理
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	历史			数学	体育与健康
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理			体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	语文			体育与健康	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学				

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第十六周

	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	英语	英语	英语	历史
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	体育与健康	语文	语文	英语	数学
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	思想政治	地理	数学	语文	英语
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	数学	数学	语文	思想政治	地理
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	历史	数学	地理	数学	体育与健康
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	英语	历史	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	语文	思想政治	思想政治	体育与健康	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	历史	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第十七周

	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	英语	英语	英语	历史
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	体育与健康	语文	语文	英语	数学
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	思想政治	地理	数学	语文	英语
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	数学	数学	语文	思想政治	地理
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	历史	数学	地理	数学	体育与健康
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	英语	历史	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	语文	思想政治	思想政治	体育与健康	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	历史	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第十八周

	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	英语	英语	元旦假期	历史	
课间	8:40——8:50						
第二节	8:50——9:30	体育与健康	语文	语文		数学	
广播操/大课间	9:30——10:00						
眼保健操	10:00——10:05						
第三节	10:05——10:45	思想政治	地理	数学		英语	
课间	10:45——10:55						
第四节	10:55——11:35	数学	数学	语文		地理	
课间	11:35——11:45						
自习	11:45——12:05						
午休	12:05——12:45						
午会/体育活动	12:45——13:00						
第五节	13:00——13:40	历史	数学	地理		体育与健康	
课间	13:40——13:50						
眼保健操	13:50——13:55						
第六节	13:55——14:35	地理	英语	历史		语文	
课间	14:35——14:45						
第七节	14:45——15:25	语文	思想政治	思想政治		校班会	
课间	15:25——15:35						
第八节	15:35——16:15	数学	历史	校本课程			

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第十九周

	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	英语	英语	英语	历史
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	体育与健康	语文	语文	英语	数学
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	思想政治	地理	数学	语文	英语
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	数学	数学	语文	思想政治	地理
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	历史	数学	地理	数学	体育与健康
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	英语	历史	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	语文	思想政治	思想政治	体育与健康	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	历史	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第二十周

	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	期末能力诊断	英语	英语	历史
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	体育与健康		语文	英语	数学
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	思想政治		数学	语文	英语
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	数学		语文	思想政治	地理
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	历史		地理	数学	体育与健康
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理		历史	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	语文		思想政治	体育与健康	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学		校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第二十一周

	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	英语	英语	英语	历史
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	体育与健康	语文	语文	英语	数学
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	思想政治	地理	数学	语文	英语
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	数学	数学	语文	思想政治	地理
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	历史	数学	地理	数学	体育与健康
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	英语	历史	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	语文	思想政治	思想政治	体育与健康	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	历史	校本课程		

上海市紫竹园中学高三（2）班课表

第二十二周

	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	英语	英语	英语	结业式
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	体育与健康	语文	语文	英语	
广播操/大课间	9:30——10:00					
眼保健操	10:00——10:05					
第三节	10:05——10:45	思想政治	地理	数学	语文	
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	数学	数学	语文	思想政治	
课间	11:35——11:45					
自习	11:45——12:05					
午休	12:05——12:45					
午会/体育活动	12:45——13:00					
第五节	13:00——13:40	历史	数学	地理		
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	地理	英语	历史		
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	语文	思想政治	思想政治		
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	历史	校本课程		

备注：

- 1. 实际教学安排视情况动态调整。
- 2. 暂定第五周校园健美节，暂定第九周高三期中能力诊断、第十五周、第二十周高三期末能力诊断