

# 上海市紫竹园中学高三（3）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	英语	数学	数学	思想政治	语文
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	语文	历史	英语	地理	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	地理	历史	语文	英语
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	体育与健康	体育与健康	数学	思想政治
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	英语	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(3)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	英语	数学	数学	思想政治	语文
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	语文	历史	英语	地理	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	地理	历史	语文	英语
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	体育与健康	体育与健康	数学	思想政治
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	英语	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（3）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	英语	数学	数学	思想政治	语文
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	语文	历史	英语	地理	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	地理	历史	语文	英语
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	体育与健康	体育与健康	数学	思想政治
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	英语	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（3）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	英语	数学	数学	思想政治	语文
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	语文	历史	英语	地理	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	地理	历史	语文	英语
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	体育与健康	体育与健康	数学	思想政治
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	英语	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（3）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	英语	校园健美节	中秋、国庆放假		
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康				
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	语文				
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	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	数学				
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史				
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（3）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			思想政治	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30				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				地理	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35				语文	英语
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	思想政治
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（3）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	英语	数学	数学	思想政治	语文
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	语文	历史	英语	地理	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	地理	历史	语文	英语
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	体育与健康	体育与健康	数学	思想政治
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	英语	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(3)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	英语	数学	数学	思想政治	语文
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	语文	历史	英语	地理	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	地理	历史	语文	英语
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	体育与健康	体育与健康	数学	思想政治
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	英语	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(3)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			思想政治	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30				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				地理	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35				语文	英语
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	思想政治
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（3）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	英语	数学	数学	思想政治	语文
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	语文	历史	英语	地理	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	地理	历史	语文	英语
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	体育与健康	体育与健康	数学	思想政治
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	英语	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（3）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	英语	数学	数学	思想政治	语文
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	语文	历史	英语	地理	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	地理	历史	语文	英语
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	体育与健康	体育与健康	数学	思想政治
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	英语	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（3）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	英语	数学	数学	思想政治	语文
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	语文	历史	英语	地理	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	地理	历史	语文	英语
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	体育与健康	体育与健康	数学	思想政治
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	英语	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（3）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	英语	数学	数学	思想政治	语文
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	语文	历史	英语	地理	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	地理	历史	语文	英语
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	体育与健康	体育与健康	数学	思想政治
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	英语	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(3)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	语文	语文	语文	思想政治
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	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	地理	历史	数学	语文	体育与健康
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	数学	历史	地理	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	思想政治	英语	英语	英语	数学
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	数学	思想政治	体育与健康	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	地理	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	思想政治	校本课程		

# 上海市紫竹园中学高三（3）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		语文	思想政治
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语			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	地理			语文	体育与健康
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康			地理	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	思想政治			英语	数学
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史			体育与健康	英语
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（3）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	语文	语文	语文	思想政治
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	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	地理	历史	数学	语文	体育与健康
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	数学	历史	地理	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	思想政治	英语	英语	英语	数学
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	数学	思想政治	体育与健康	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	地理	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	思想政治	校本课程		

# 上海市紫竹园中学高三(3)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	语文	语文	语文	思想政治
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	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	地理	历史	数学	语文	体育与健康
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	数学	历史	地理	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	思想政治	英语	英语	英语	数学
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	数学	思想政治	体育与健康	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	地理	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	思想政治	校本课程		

# 上海市紫竹园中学高三（3）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	语文	语文	元旦假期	思想政治
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	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	地理	历史	数学		体育与健康
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	数学	历史		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	思想政治	英语	英语		数学
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	数学	思想政治		英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	地理		校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	思想政治	校本课程		

# 上海市紫竹园中学高三（3）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	语文	语文	语文	思想政治
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	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	地理	历史	数学	语文	体育与健康
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	数学	历史	地理	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	思想政治	英语	英语	英语	数学
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	数学	思想政治	体育与健康	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	地理	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	思想政治	校本课程		

# 上海市紫竹园中学高三(3)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	语文	语文	思想政治
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语		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	地理		数学	语文	体育与健康
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康		历史	地理	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	思想政治		英语	英语	数学
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史		思想政治	体育与健康	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文		地理	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（3）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	语文	语文	语文	思想政治
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	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	地理	历史	数学	语文	体育与健康
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	数学	历史	地理	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	思想政治	英语	英语	英语	数学
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	历史	数学	思想政治	体育与健康	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	地理	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	思想政治	校本课程		

# 上海市紫竹园中学高三（3）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	语文	语文	语文	结业式	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	英语	数学	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	地理	历史	数学	语文		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	体育与健康	数学	历史	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	思想政治	英语	英语			
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35	历史	数学	思想政治			
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	语文	地理	地理			
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	数学	思想政治	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