

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	校园健美节	中秋、国庆放假		
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史				
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	体育与健康				
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	语文				
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学				
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理				
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学				

上海市紫竹园中学高一（5）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			语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30				数学	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				通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35				英语	综合实践活动
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				体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35				体育与健康	语文
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一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	期中能力诊断	期中能力诊断	期中能力诊断	秋季社会考察
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史				
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	体育与健康				
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	语文				
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学				
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理				
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学				

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	元旦假期	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学		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	英语	体育与健康	数学		生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文		综合实践活动
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	语文	地理	信息技术		数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术		语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程		校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	地理	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	语文	英语	综合实践活动
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	语文	地理	信息技术	体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术	体育与健康	语文
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高一（5）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	期末能力诊断			语文	物理
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30				数学	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				通用技术	生物学
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35				英语	综合实践活动
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				体育与健康	数学
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35				体育与健康	语文
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一（5）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	信息技术	英语	英语	语文	结业式	
课间	8:40——8:50						
第二节	8:50——9:30	历史	英语	数学	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	英语	体育与健康	数学	通用技术		
课间	10:45——10:55						
第四节	10:55——11:35	体育与健康	语文	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	语文	地理	信息技术			
课间	13:40——13:50						
眼保健操	13:50——13:55						
第六节	13:55——14:35	化学	数学	艺术			
课间	14:35——14:45						
第七节	14:45——15:25	心理	思想政治	校本课程			
课间	15:25——15:35						
第八节	15:35——16:15	数学	校本课程	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，暂定第十周高一秋季社会考察，暂定第九周高一期中能力诊断、第二十一周高一期末能力诊断