

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	数学	英语	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	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	生物学	数学	历史	信息技术	英语
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	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	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	数学	英语	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	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	生物学	数学	历史	信息技术	英语
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	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	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	数学	英语	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	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	生物学	数学	历史	信息技术	英语
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	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	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	数学	英语	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	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	生物学	数学	历史	信息技术	英语
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	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	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	英语	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	数学	英语	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	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	生物学	数学	历史	信息技术	英语
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	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	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	清明节放假	英语	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30		化学	数学	英语	体育活动
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		体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35		语文	英语	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		数学	历史	信息技术	英语
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	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25		校本课程	心理	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	校本课程	艺术			

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	数学	英语	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	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	生物学	数学	历史	信息技术	英语
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	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	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	数学	英语	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	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	生物学	数学	历史	信息技术	英语
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	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	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	五一劳动节放假
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	语文	
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	生物学	数学	历史	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	语文	校本课程	地理	校本课程	
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	校本课程	
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	校本课程	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	五一劳动节放假		体育与健康	数学	语文	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30			数学	英语	体育活动	
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	体育与健康	数学	
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35			英语	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			历史	信息技术	英语	
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35			地理	校本课程	通用技术	
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25			心理	校本课程	校班会	
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	艺术					

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	数学	英语	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	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	生物学	数学	历史	信息技术	英语
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	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	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	数学	英语	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	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	生物学	数学	历史	信息技术	英语
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	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	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	数学	英语	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	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	生物学	数学	历史	信息技术	英语
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	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	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	数学	英语	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	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	生物学	数学	历史	信息技术	英语
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	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	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	数学	英语	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	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	生物学	数学	历史	信息技术	英语
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	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	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	端午节放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	语文		
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	生物学	数学	历史	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	语文	校本课程	地理	校本课程		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	校本课程		
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	数学	校本课程	艺术			

上海市紫竹园中学高一（1）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	体育与健康	数学	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治	化学	数学	英语	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	语文	体育与健康	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	语文	英语	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	生物学	数学	历史	信息技术	英语
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	地理	校本课程	通用技术
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理	校本课程	心理	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	艺术		

上海市紫竹园中学高一（1）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	学业水平考试			
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	思想政治				
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	体育与健康				
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	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	生物学				
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文				
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理				
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学				

备注：实际教学安排视情况动态调整。

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	体育与健康	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	物理	数学	语文	数学	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	语文	校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	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	地理		

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	体育与健康	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	物理	数学	语文	数学	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	语文	校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	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	地理		

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	体育与健康	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	物理	数学	语文	数学	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	语文	校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	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	地理		

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	体育与健康	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	物理	数学	语文	数学	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	语文	校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	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	地理		

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	体育与健康	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	物理	数学	语文	数学	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	语文	校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	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	地理		

上海市紫竹园中学高一（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	清明节放假	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30		心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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		体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35		英语	数学	体育与健康	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		数学	语文	数学	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		校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25		校本课程	历史	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15		校本课程	地理		

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	体育与健康	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	物理	数学	语文	数学	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	语文	校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	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	地理		

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	体育与健康	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	物理	数学	语文	数学	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	语文	校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	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	地理		

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	五一劳动节放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术		
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	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	物理	数学	语文	数学		
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35	语文	校本课程	信息技术	校本课程		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	校本课程		
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	数学	校本课程	地理			

上海市紫竹园中学高一（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	五一劳动节放假		生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30			体育与健康	通用技术	体育活动
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	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35			数学	体育与健康	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	数学	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			信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25			历史	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	地理				

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	体育与健康	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	物理	数学	语文	数学	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	语文	校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	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	地理		

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	体育与健康	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	物理	数学	语文	数学	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	语文	校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	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	地理		

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	体育与健康	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	物理	数学	语文	数学	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	语文	校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	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	地理		

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	体育与健康	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	物理	数学	语文	数学	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	语文	校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	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	地理		

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	体育与健康	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	物理	数学	语文	数学	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	语文	校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	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	地理		

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

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	语文	生物学	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	艺术	心理	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	英语	数学	体育与健康	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	物理	数学	语文	数学	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	语文	校本课程	信息技术	校本课程	英语
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	化学	校本课程	历史	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	地理		

上海市紫竹园中学高一（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	思想政治	学业水平考试				
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	艺术					
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	体育与健康					
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	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	物理					
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35	语文					
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	化学					
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	数学					

备注：实际教学安排视情况动态调整。

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

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

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

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

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

上海市紫竹园中学高一（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	清明节放假	数学	化学	语文	思想政治
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30		信息技术	英语	数学	体育活动
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		体育与健康	数学	通用技术	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35		语文	体育与健康	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		英语	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		校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25		校本课程	生物学	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15		校本课程	心理		

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

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

上海市紫竹园中学高一（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	艺术	数学	化学	语文	五一劳动节放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	物理	信息技术	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	体育与健康	体育与健康	数学	通用技术		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	数学	语文	体育与健康	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	地理	英语	信息技术	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	数学	校本课程	语文	校本课程		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	语文	校本课程	生物学	校本课程		
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	历史	校本课程	心理			

上海市紫竹园中学高一（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	五一劳动节放假		化学	语文	思想政治
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30			英语	数学	体育活动
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			数学	通用技术	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35			体育与健康	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			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			语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25			生物学	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	心理				

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

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

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

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

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

上海市紫竹园中学高一（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	艺术	数学	化学	语文	端午节放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	物理	信息技术	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	体育与健康	体育与健康	数学	通用技术		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	数学	语文	体育与健康	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	地理	英语	信息技术	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	数学	校本课程	语文	校本课程		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	语文	校本课程	生物学	校本课程		
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	历史	校本课程	心理			

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

上海市紫竹园中学高一（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	艺术	学业水平考试				
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	物理					
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	体育与健康					
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	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	地理					
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35	数学					
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	语文					
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	历史					

备注：实际教学安排视情况动态调整。

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	体育与健康	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	心理	思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	地理	信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	体育与健康	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	心理	思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	地理	信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	体育与健康	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	心理	思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	地理	信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	体育与健康	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	心理	思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	地理	信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	体育与健康	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	心理	思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	地理	信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	清明节放假	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30		历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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		体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35		地理	英语	体育与健康	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		思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35		信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25		数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15		语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	体育与健康	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	心理	思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	地理	信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	体育与健康	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	心理	思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	地理	信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	五一劳动节放假
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	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	心理	思想政治	物理	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	信息技术	化学	信息技术	
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	五一劳动节放假		艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30			体育与健康	通用技术	体育活动
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			数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35			英语	体育与健康	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			物理	数学	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	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25			历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语文				

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	体育与健康	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	心理	思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	地理	信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	体育与健康	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	心理	思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	地理	信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	体育与健康	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	心理	思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	地理	信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	体育与健康	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	心理	思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	地理	信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	体育与健康	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	心理	思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	地理	信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	端午节放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术		
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	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	心理	思想政治	物理	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	信息技术	化学	信息技术		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语		
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文			

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	英语	艺术	语文	生物学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	历史	体育与健康	通用技术	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	数学	物理	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	地理	英语	体育与健康	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	心理	思想政治	物理	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	地理	信息技术	化学	信息技术	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	数学	历史	英语	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学	语文	语文		

上海市紫竹园中学高一（4）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	数学	学业水平考试			
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	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	体育与健康				
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文				
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	心理				
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	思想政治				
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学				

备注：实际教学安排视情况动态调整。

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	历史	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	数学	数学	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	历史	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	数学	数学	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	历史	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	数学	数学	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	历史	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	数学	数学	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	历史	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	数学	数学	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	清明节放假	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30		生物学	数学	数学	体育活动
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		体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35		英语	体育与健康	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	艺术	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		校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25		校本课程	思想政治	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15		校本课程	信息技术		

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	历史	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	数学	数学	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	历史	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	数学	数学	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	历史	数学	物理	语文	五一劳动节放假
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	五一劳动节放假		物理	语文	英语	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30			数学	数学	体育活动	
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	通用技术	地理	
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35			体育与健康	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			艺术	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			语文	校本课程	语文	
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25			思想政治	校本课程	校班会	
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	信息技术					

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	历史	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	数学	数学	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	历史	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	数学	数学	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	历史	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	数学	数学	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	历史	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	数学	数学	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	历史	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	数学	数学	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	历史	数学	物理	语文	端午节放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术			

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	历史	数学	物理	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	生物学	数学	数学	体育活动
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	体育与健康	体育与健康	英语	通用技术	地理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	信息技术	英语	体育与健康	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	化学	语文	艺术	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	英语	校本课程	语文	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	心理	校本课程	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	信息技术		

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	历史	学业水平考试				
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	体育与健康					
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	信息技术					
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	化学					
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35	英语					
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					

备注：实际教学安排视情况动态调整。

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	体育与健康	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	历史	英语	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	英语	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	语文	化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	体育与健康	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	历史	英语	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	英语	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	语文	化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	体育与健康	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	历史	英语	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	英语	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	语文	化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	体育与健康	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	历史	英语	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	英语	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	语文	化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	体育与健康	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	历史	英语	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	英语	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	语文	化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（1）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	清明节放假	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30		思想政治	数学	体育与健康	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	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35		语文	思想政治	英语	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		化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35		数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25		体育与健康	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			

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	体育与健康	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	历史	英语	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	英语	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	语文	化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	体育与健康	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	历史	英语	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	英语	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	语文	化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	五一劳动节 放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	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	历史	英语	语文	数学		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	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	化学	地理	数学		
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程		
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程			

上海市紫竹园中学高二（1）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	五一劳动节放假		英语	语文	体育与健康		
课间	8:40—8:50							
第二节	8:50—9:30			数学	体育与健康	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			语文	数学	语文		
课间	10:45—10:55							
第四节	10:55—11:35			思想政治	英语	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			地理	数学	综合实践活动		
课间	13:40—13:50							
眼保健操	13:50—13:55							
第六节	13:55—14:35			体育活动	校本课程	数学		
课间	14:35—14:45							
第七节	14:45—15:25			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						

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	体育与健康	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	历史	英语	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	英语	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	语文	化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	体育与健康	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	历史	英语	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	英语	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	语文	化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	体育与健康	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	历史	英语	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	英语	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	语文	化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	体育与健康	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	历史	英语	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	英语	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	语文	化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	体育与健康	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	历史	英语	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	英语	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	语文	化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	端午节放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	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	历史	英语	语文	数学		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	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	化学	地理	数学		
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程		
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程			

上海市紫竹园中学高二（1）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	物理	地理	英语	语文	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	思想政治	数学	体育与健康	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	历史	英语	语文	数学	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	语文	思想政治	英语	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	语文	化学	地理	数学	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	数学	体育活动	校本课程	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	生物学	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（1）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	学业水平考 试				
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30					
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					
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35					
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					
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35					
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25					
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15					

备注：实际教学安排视情况动态调整。

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	体育与健康	生物学
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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文	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	地理	体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学/自修	语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文		

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	体育与健康	生物学
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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文	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	地理	体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学/自修	语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文		

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	体育与健康	生物学
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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文	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	地理	体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学/自修	语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文		

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	体育与健康	生物学
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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文	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	地理	体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学/自修	语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文		

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	体育与健康	生物学
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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文	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	地理	体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学/自修	语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文		

上海市紫竹园中学高二（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	清明节放假	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30		数学	数学	体育与健康	生物学
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		化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35		地理/自修	地理/自修	语文	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		体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35		语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25		英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	历史	语文			

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	体育与健康	生物学
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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文	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	地理	体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学/自修	语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文		

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	体育与健康	生物学
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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文	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	地理	体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学/自修	语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文		

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	五一劳动节 放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文		
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	地理	体育与健康	化学/自修	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/自修	语文	体育活动	数学		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治		
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文			

上海市紫竹园中学高二（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	五一劳动节放假		英语	英语	语文		
课间	8:40—8:50							
第二节	8:50—9:30			数学	体育与健康	生物学		
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			生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语		
课间	10:45—10:55							
第四节	10:55—11:35			地理/自修	语文	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			化学/自修	数学	综合实践活 动		
课间	13:40—13:50							
眼保健操	13:50—13:55							
第六节	13:55—14:35			体育活动	数学	数学		
课间	14:35—14:45							
第七节	14:45—15:25			物理	思想政治	校班会		
课间	15:25—15:35							
第八节	15:35—16:15	语文						

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	体育与健康	生物学
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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文	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	地理	体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学/自修	语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文		

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	体育与健康	生物学
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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文	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	地理	体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学/自修	语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文		

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	体育与健康	生物学
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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文	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	地理	体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学/自修	语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文		

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	体育与健康	生物学
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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文	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	地理	体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学/自修	语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文		

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	体育与健康	生物学
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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文	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	地理	体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学/自修	语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文		

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	端午节放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文		
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	地理	体育与健康	化学/自修	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/自修	语文	体育活动	数学		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治		
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文			

上海市紫竹园中学高二（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	语文	数学	英语	英语	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	英语	数学	数学	体育与健康	生物学
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	生物学/思想 政治/自修	化学	生物学/思想 政治/自修	物理/历史/ 自修	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	地理/自修	地理/自修	语文	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	地理	体育与健康	化学/自修	数学	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	化学/自修	语文	体育活动	数学	数学
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	物理/历史/ 自修	英语	物理	思想政治	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	数学	历史	语文		

上海市紫竹园中学高二（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	学业水平考 试				
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30					
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					
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35					
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					
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35					
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25					
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15					

备注：实际教学安排视情况动态调整。

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	物理
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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	数学	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	物理
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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	数学	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	物理
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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	数学	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	物理
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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	数学	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	物理
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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	数学	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（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	清明节放假	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30		语文	英语	体育与健康	物理
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	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35		英语	语文	数学	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	生物学/历史/ /地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35		化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25		体育与健康	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			

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	物理
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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	数学	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	物理
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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	数学	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	五一劳动节 放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语		
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程		
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程			

上海市紫竹园中学高二（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	五一劳动节放假		数学	历史	体育与健康	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30				英语	体育与健康	物理
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				物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35				语文	数学	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				生物学/历史 /地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35				体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25				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			

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	物理
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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	数学	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	物理
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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	数学	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	物理
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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	数学	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	物理
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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	数学	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	物理
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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	数学	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	端午节放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语		
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程		
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程			

上海市紫竹园中学高二（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	地理	生物学	数学	历史	体育与健康
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	物理
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	数学	语文	物理/地理/ 思想政治	语文	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	英语	语文	数学	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	化学	数学	生物学/历史/ 地理/思想 政治	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	思想政治	体育与健康	校本课程	校本课程	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	英语	校本课程	校本课程		

上海市紫竹园中学高二（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	学业水平考 试				
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30					
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					
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35					
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					
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35					
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25					
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15					

备注：实际教学安排视情况动态调整。

上海市紫竹园中学高二（4）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	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	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	语文	英语	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	数学	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	地理	历史	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二（4）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	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	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	语文	英语	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	数学	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	地理	历史	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二（4）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	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	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	语文	英语	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	数学	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	地理	历史	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二（4）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	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	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	语文	英语	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	数学	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	地理	历史	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二（4）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	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	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	语文	英语	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	数学	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	地理	历史	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二（4）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	清明节放假	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30		语文	英语	体育与健康	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	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35		化学	语文	数学	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		体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35		化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25		历史	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			

上海市紫竹园中学高二（4）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	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	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	语文	英语	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	数学	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	地理	历史	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二（4）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	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	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	语文	英语	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	数学	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	地理	历史	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二（4）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	生物学	数学	数学	语文	五一劳动节 放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	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	英语	物理/地理/ 思想政治	英语		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语		
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	地理	历史	校本课程	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			

上海市紫竹园中学高二（4）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	五一劳动节放假		数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30			英语	体育与健康	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			物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35			语文	数学	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			生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35			体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25			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		

上海市紫竹园中学高二（4）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	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	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	语文	英语	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	数学	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	地理	历史	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二（4）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	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	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	语文	英语	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	数学	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	地理	历史	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二（4）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	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	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	语文	英语	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	数学	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	地理	历史	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二（4）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	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	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	语文	英语	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	数学	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	地理	历史	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二（4）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	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	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	语文	英语	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	数学	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	地理	历史	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二（4）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	生物学	数学	数学	语文	端午节放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	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	英语	物理/地理/ 思想政治	英语		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语		
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	地理	历史	校本课程	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			

上海市紫竹园中学高二（4）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	生物学	数学	数学	语文	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	英语	体育与健康	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	语文	英语	物理/地理/ 思想政治	英语	物理
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	体育与健康	化学	语文	数学	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	思想政治	体育与健康	生物学/历史/ 地理	英语	综合实践活 动
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	化学/历史/ 地理	体育活动	校本课程	语文
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	地理	历史	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二（4）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	学业水平考 试				
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30					
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					
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35					
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					
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35					
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25					
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15					

备注：实际教学安排视情况动态调整。

上海市紫竹园中学高三（1）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	化学/历史/地理/ 思想政治	语文	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	英语	英语	化学/历史/地理/ 思想政治
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	物理/历史/地理/ 思想政治	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	生物学/历史/地 理/思想政治	体育与健康	语文	物理/历史/地理/ 思想政治	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	数学	化学/历史/地理/ 思想政治	英语	生物学/历史/地 理/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	语文	英语	物理/历史/地理/ 思想政治	数学	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	物理/历史/地理/ 思想政治	化学/历史/地理/ 思想政治	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（1）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	化学/历史/地理/ 思想政治	语文	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	英语	英语	化学/历史/地理/ 思想政治
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	物理/历史/地理/ 思想政治	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	生物学/历史/地 理/思想政治	体育与健康	语文	物理/历史/地理/ 思想政治	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	数学	化学/历史/地理/ 思想政治	英语	生物学/历史/地 理/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	语文	英语	物理/历史/地理/ 思想政治	数学	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	物理/历史/地理/ 思想政治	化学/历史/地理/ 思想政治	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（1）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	化学/历史/地理/ 思想政治	语文	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	英语	英语	化学/历史/地理/ 思想政治
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	物理/历史/地理/ 思想政治	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	生物学/历史/地 理/思想政治	体育与健康	语文	物理/历史/地理/ 思想政治	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	数学	化学/历史/地理/ 思想政治	英语	生物学/历史/地 理/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	语文	英语	物理/历史/地理/ 思想政治	数学	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	物理/历史/地理/ 思想政治	化学/历史/地理/ 思想政治	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（1）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	化学/历史/地理/ 思想政治	语文	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	英语	英语	化学/历史/地理/ 思想政治
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	物理/历史/地理/ 思想政治	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	生物学/历史/地 理/思想政治	体育与健康	语文	物理/历史/地理/ 思想政治	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	数学	化学/历史/地理/ 思想政治	英语	生物学/历史/地 理/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	语文	英语	物理/历史/地理/ 思想政治	数学	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	物理/历史/地理/ 思想政治	化学/历史/地理/ 思想政治	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（1）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	化学/历史/地理/ 思想政治	语文	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	英语	英语	化学/历史/地理/ 思想政治
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	物理/历史/地理/ 思想政治	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	生物学/历史/地 理/思想政治	体育与健康	语文	物理/历史/地理/ 思想政治	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	数学	化学/历史/地理/ 思想政治	英语	生物学/历史/地 理/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	语文	英语	物理/历史/地理/ 思想政治	数学	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	物理/历史/地理/ 思想政治	化学/历史/地理/ 思想政治	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（1）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	清明节放假	语文	数学	生物学/历史/地理/思想政治	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30		数学	英语	英语	化学/历史/地理/思想政治
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		物理/历史/地理/思想政治	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35		体育与健康	语文	物理/历史/地理/思想政治	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	化学/历史/地理/思想政治	英语	生物学/历史/地理/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		英语	物理/历史/地理/思想政治	数学	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25		生物学/历史/地理/思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	化学/历史/地理/思想政治	体育与健康			

上海市紫竹园中学高三（1）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	化学/历史/地理/ 思想政治	语文	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	英语	英语	化学/历史/地理/ 思想政治
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	物理/历史/地理/ 思想政治	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	生物学/历史/地 理/思想政治	体育与健康	语文	物理/历史/地理/ 思想政治	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	数学	化学/历史/地理/ 思想政治	英语	生物学/历史/地 理/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	语文	英语	物理/历史/地理/ 思想政治	数学	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	物理/历史/地理/ 思想政治	化学/历史/地理/ 思想政治	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（1）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	化学/历史/地理/ 思想政治	语文	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	英语	英语	化学/历史/地理/ 思想政治
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	物理/历史/地理/ 思想政治	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	生物学/历史/地 理/思想政治	体育与健康	语文	物理/历史/地理/ 思想政治	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	数学	化学/历史/地理/ 思想政治	英语	生物学/历史/地 理/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	语文	英语	物理/历史/地理/ 思想政治	数学	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	物理/历史/地理/ 思想政治	化学/历史/地理/ 思想政治	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（1）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	化学/历史/地理/ 思想政治	语文	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	五一劳动节放假	
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	英语	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	物理/历史/地理/ 思想政治	英语	语文		
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35	生物学/历史/地 理/思想政治	体育与健康	语文	物理/历史/地理/ 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	语文	数学	化学/历史/地理/ 思想政治	英语		
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35	语文	英语	物理/历史/地理/ 思想政治	数学		
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25	数学	生物学/历史/地 理/思想政治	语文	体育与健康		
课间	15:25—15:35						
第八节	15:35—16:15	物理/历史/地理/ 思想政治	化学/历史/地理/ 思想政治	体育与健康			

上海市紫竹园中学高三（1）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	五一劳动节放假		语文	数学	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30			语文	数学	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	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35			英语	体育与健康	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	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			数学	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25			语文	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	体育与健康				

上海市紫竹园中学高三（1）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	数学	体育与健康	语文	数学	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	语文	数学	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	语文	语文	英语	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	语文	英语	体育与健康	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	数学	数学	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	英语	数学	数学	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	语文	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（1）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	数学	体育与健康	语文	数学	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	语文	数学	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	语文	语文	英语	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	语文	英语	体育与健康	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	数学	数学	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	英语	数学	数学	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	语文	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（1）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	数学	体育与健康	语文	数学	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	语文	数学	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	语文	语文	英语	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	语文	英语	体育与健康	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	数学	数学	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	英语	数学	数学	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	语文	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（1）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	数学	体育与健康	语文	数学	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	语文	数学	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	语文	语文	英语	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	语文	英语	体育与健康	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	数学	数学	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	英语	数学	数学	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	语文	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（1）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	秋季高考					
课间	8:40——8:50						
第二节	8:50——9:30						
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						
课间	10:45——10:55						
第四节	10:55——11:35						
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						
课间	13:40——13:50						
眼保健操	13:50——13:55						
第六节	13:55——14:35						
课间	14:35——14:45						
第七节	14:45——15:25						
课间	15:25——15:35						
第八节	15:35——16:15						

上海市紫竹园中学高三（1）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					端午节放假
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30					
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					
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35					
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					
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35					
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25					
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15					

上海市紫竹园中学高三（1）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					
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30					
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					
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35					
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					
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35					
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25					
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15					

上海市紫竹园中学高三（1）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					
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30					
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					
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35					
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					
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35					
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25					
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15					

备注：实际教学安排视情况动态调整。

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	思想政治	英语	数学	历史	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	语文	英语	思想政治
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	地理	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	历史	体育与健康	英语	地理	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	语文	语文	思想政治	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	数学	数学	地理	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	英语	历史	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	地理	思想政治	语文		

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	思想政治	英语	数学	历史	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	语文	英语	思想政治
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	地理	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	历史	体育与健康	英语	地理	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	语文	语文	思想政治	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	数学	数学	地理	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	英语	历史	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	地理	思想政治	语文		

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	思想政治	英语	数学	历史	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	语文	英语	思想政治
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	地理	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	历史	体育与健康	英语	地理	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	语文	语文	思想政治	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	数学	数学	地理	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	英语	历史	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	地理	思想政治	语文		

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	思想政治	英语	数学	历史	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	语文	英语	思想政治
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	地理	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	历史	体育与健康	英语	地理	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	语文	语文	思想政治	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	数学	数学	地理	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	英语	历史	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	地理	思想政治	语文		

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	思想政治	英语	数学	历史	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	语文	英语	思想政治
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	地理	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	历史	体育与健康	英语	地理	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	语文	语文	思想政治	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	数学	数学	地理	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	英语	历史	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	地理	思想政治	语文		

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	清明节放假	英语	数学	历史	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30		数学	语文	英语	思想政治
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	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35		体育与健康	英语	地理	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		语文	思想政治	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		数学	地理	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25		历史	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	思想政治	语文			

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	思想政治	英语	数学	历史	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	语文	英语	思想政治
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	地理	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	历史	体育与健康	英语	地理	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	语文	语文	思想政治	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	数学	数学	地理	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	英语	历史	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	地理	思想政治	语文		

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	思想政治	英语	数学	历史	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	语文	英语	思想政治
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	地理	英语	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	历史	体育与健康	英语	地理	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	语文	语文	思想政治	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	数学	数学	地理	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	英语	历史	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	地理	思想政治	语文		

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	思想政治	英语	数学	历史	五一劳动节放假
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	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	语文	地理	英语	语文	
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	历史	体育与健康	英语	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	语文	语文	思想政治	英语	
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	数学	数学	地理	体育与健康	
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	英语	历史	体育与健康	数学	
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	地理	思想政治	语文		

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	五一劳动节放假		数学	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30			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			英语	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35			英语	体育与健康	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	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			语文	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25			英语	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	体育与健康				

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	数学	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	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	英语	数学	英语	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	数学	英语	体育与健康	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	语文	数学	英语	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	数学	体育与健康	语文	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	英语	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

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	数学	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	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	英语	数学	英语	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	数学	英语	体育与健康	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	语文	数学	英语	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	数学	体育与健康	语文	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	英语	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

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	数学	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	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	英语	数学	英语	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	数学	英语	体育与健康	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	语文	数学	英语	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	数学	体育与健康	语文	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	英语	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

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	体育与健康	语文	数学	语文	英语
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	语文	语文	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	英语	数学	英语	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	数学	英语	体育与健康	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	语文	数学	英语	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	数学	体育与健康	语文	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	英语	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

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	秋季高考					
课间	8:40—8:50						
第二节	8:50—9:30						
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						
课间	10:45—10:55						
第四节	10:55—11:35						
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						
课间	13:40—13:50						
眼保健操	13:50—13:55						
第六节	13:55—14:35						
课间	14:35—14:45						
第七节	14:45—15:25						
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					端午节放假
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30					
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					
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35					
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					
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35					
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25					
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					
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30					
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					
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35					
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					
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35					
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25					
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					
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30					
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					
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35					
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					
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35					
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25					
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15					

备注：实际教学安排视情况动态调整。

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	地理	数学	语文	思想政治	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	英语	语文	地理
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	历史	数学	数学	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	体育与健康	数学	历史	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	英语	地理	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	语文	语文	历史	英语	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	历史	地理	体育与健康		

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	地理	数学	语文	思想政治	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	英语	语文	地理
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	历史	数学	数学	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	体育与健康	数学	历史	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	英语	地理	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	语文	语文	历史	英语	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	历史	地理	体育与健康		

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	地理	数学	语文	思想政治	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	英语	语文	地理
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	历史	数学	数学	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	体育与健康	数学	历史	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	英语	地理	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	语文	语文	历史	英语	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	历史	地理	体育与健康		

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	地理	数学	语文	思想政治	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	英语	语文	地理
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	历史	数学	数学	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	体育与健康	数学	历史	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	英语	地理	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	语文	语文	历史	英语	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	历史	地理	体育与健康		

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	地理	数学	语文	思想政治	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	英语	语文	地理
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	历史	数学	数学	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	体育与健康	数学	历史	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	英语	地理	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	语文	语文	历史	英语	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	历史	地理	体育与健康		

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	清明节放假	数学	语文	思想政治	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30		英语	英语	语文	地理
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		历史	数学	数学	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35		体育与健康	数学	历史	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	地理	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		语文	历史	英语	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25		思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	地理	体育与健康			

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	地理	数学	语文	思想政治	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	英语	语文	地理
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	历史	数学	数学	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	体育与健康	数学	历史	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	英语	地理	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	语文	语文	历史	英语	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	历史	地理	体育与健康		

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	地理	数学	语文	思想政治	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	英语	语文	地理
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	历史	数学	数学	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	体育与健康	数学	历史	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	英语	地理	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	语文	语文	历史	英语	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	思想政治	语文	体育与健康	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	历史	地理	体育与健康		

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	地理	数学	语文	思想政治	五一劳动节放假
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	英语	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	历史	数学	数学	
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	思想政治	体育与健康	数学	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	英语	地理	数学	
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	语文	语文	历史	英语	
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	思想政治	语文	体育与健康	
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	历史	地理	体育与健康		

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	五一劳动节放假		语文	数学	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30			语文	数学	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			语文	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35			英语	体育与健康	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	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			数学	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25			英语	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	体育与健康				

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	语文	体育与健康	语文	数学	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	语文	数学	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	数学	语文	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	数学	英语	体育与健康	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	语文	数学	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	数学	英语	数学	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	英语	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

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	语文	体育与健康	语文	数学	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	语文	数学	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	数学	语文	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	数学	英语	体育与健康	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	语文	数学	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	数学	英语	数学	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	英语	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

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	语文	体育与健康	语文	数学	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	语文	数学	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	数学	语文	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	数学	英语	体育与健康	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	语文	数学	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	数学	英语	数学	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	英语	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

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	语文	体育与健康	语文	数学	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	英语	语文	数学	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	数学	语文	语文	语文
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	英语	数学	英语	体育与健康	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	语文	数学	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	数学	英语	数学	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	英语	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

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	秋季高考				
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30					
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					
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35					
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					
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35					
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25					
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					端午节放假
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30					
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					
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35					
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					
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35					
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25					
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					
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30					
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					
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35					
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					
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35					
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25					
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					
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30					
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					
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35					
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					
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35					
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25					
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15					

备注：实际教学安排视情况动态调整。

上海市紫竹园中学高三（4）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	历史	英语	数学	地理	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	数学	语文	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	语文	思想政治	语文	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	地理	体育与健康	英语	思想政治	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	语文	历史	英语	地理
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	英语	思想政治	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	思想政治	历史	语文		

上海市紫竹园中学高三（4）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	历史	英语	数学	地理	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	数学	语文	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	语文	思想政治	语文	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	地理	体育与健康	英语	思想政治	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	语文	历史	英语	地理
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	英语	思想政治	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	思想政治	历史	语文		

上海市紫竹园中学高三（4）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	历史	英语	数学	地理	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	数学	语文	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	语文	思想政治	语文	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	地理	体育与健康	英语	思想政治	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	语文	历史	英语	地理
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	英语	思想政治	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	思想政治	历史	语文		

上海市紫竹园中学高三（4）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	历史	英语	数学	地理	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	数学	语文	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	语文	思想政治	语文	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	地理	体育与健康	英语	思想政治	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	语文	历史	英语	地理
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	英语	思想政治	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	思想政治	历史	语文		

上海市紫竹园中学高三（4）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	历史	英语	数学	地理	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	数学	语文	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	语文	思想政治	语文	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	地理	体育与健康	英语	思想政治	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	语文	历史	英语	地理
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	英语	思想政治	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	思想政治	历史	语文		

上海市紫竹园中学高三（4）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	清明节放假	英语	数学	地理	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30		数学	数学	语文	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		思想政治	语文	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35		体育与健康	英语	思想政治	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	历史	英语	地理
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35		英语	思想政治	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25		地理	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	历史	语文			

上海市紫竹园中学高三（4）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	历史	英语	数学	地理	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	数学	语文	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	语文	思想政治	语文	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	地理	体育与健康	英语	思想政治	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	语文	历史	英语	地理
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	英语	思想政治	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	思想政治	历史	语文		

上海市紫竹园中学高三（4）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	历史	英语	数学	地理	语文
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	数学	语文	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	语文	思想政治	语文	英语	数学
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	地理	体育与健康	英语	思想政治	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	语文	历史	英语	地理
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	英语	思想政治	体育与健康	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	体育与健康	数学	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	思想政治	历史	语文		

上海市紫竹园中学高三（4）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	历史	英语	数学	地理	五一劳动节放假
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	体育与健康	数学	数学	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	语文	思想政治	语文	英语	
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	地理	体育与健康	英语	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	语文	历史	英语	
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	英语	思想政治	体育与健康	
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语文	地理	体育与健康	数学	
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	思想政治	历史	语文		

上海市紫竹园中学高三（4）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	五一劳动节放假		英语	英语	数学
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			语文	语文	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35			数学	体育与健康	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	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35			语文	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25			数学	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	体育与健康				

上海市紫竹园中学高三（4）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	数学	英语	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	数学	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	数学	语文	语文	语文	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	语文	数学	体育与健康	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	英语	英语	语文	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	体育与健康	语文	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	数学	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（4）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	数学	英语	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	数学	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	数学	语文	语文	语文	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	语文	数学	体育与健康	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	英语	英语	语文	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	体育与健康	语文	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	数学	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（4）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	数学	英语	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	数学	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	数学	语文	语文	语文	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	语文	数学	体育与健康	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	英语	英语	语文	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	体育与健康	语文	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	数学	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（4）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	体育与健康	数学	英语	英语	数学
课间	8:40—8:50					
第二节	8:50—9:30	数学	数学	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	数学	语文	语文	语文	英语
课间	10:45—10:55					
第四节	10:55—11:35	语文	语文	数学	体育与健康	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	英语	英语	语文	数学	语文
课间	13:40—13:50					
眼保健操	13:50—13:55					
第六节	13:55—14:35	英语	体育与健康	语文	数练	体育活动
课间	14:35—14:45					
第七节	14:45—15:25	语练	英练	数学	数练	校班会
课间	15:25—15:35					
第八节	15:35—16:15	语练	英练	体育与健康		

上海市紫竹园中学高三（4）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	秋季高考					
课间	8:40——8:50						
第二节	8:50——9:30						
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						
课间	10:45——10:55						
第四节	10:55——11:35						
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						
课间	13:40——13:50						
眼保健操	13:50——13:55						
第六节	13:55——14:35						
课间	14:35——14:45						
第七节	14:45——15:25						
课间	15:25——15:35						
第八节	15:35——16:15						

上海市紫竹园中学高三（4）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					端午节放假
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30					
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					
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35					
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					
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35					
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25					
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15					

上海市紫竹园中学高三（4）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					
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30					
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					
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35					
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					
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35					
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25					
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15					

上海市紫竹园中学高三（4）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					
课间	8:40——8:50					
第二节	8:50——9:30					
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					
课间	10:45——10:55					
第四节	10:55——11:35					
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					
课间	13:40——13:50					
眼保健操	13:50——13:55					
第六节	13:55——14:35					
课间	14:35——14:45					
第七节	14:45——15:25					
课间	15:25——15:35					
第八节	15:35——16:15					

备注：实际教学安排视情况动态调整。