

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高一(01)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	生物	语文	生物	语文	外语选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	政治	物理	政治	体育与健康
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	数学	数学	化学选必	数学选必	语文选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	通用技术	化学	体育与健康	体育与健康	数学选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	体育活动	外语	外语	地理	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	物理	历史	数学选必	物理	信息技术
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	心理	地理	语文	历史选必	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	化学	体育与健康	数学	音乐	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高一(02)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	数学	政治	语文	数学选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	语文	通用技术	化学	信息技术	外语选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	物理	化学	生物	体育与健康	体育与健康
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	数学	体育与健康	物理	历史选必	语文选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	体育活动	地理	数学选必	外语	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	政治	信息技术	语文	化学选必	心理
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	历史	物理	数学选必	地理	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	生物	外语	体育与健康	美术	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高一(03)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	音乐	数学	历史	历史选必	数学选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	物理	物理	语文	体育与健康
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	地理	化学	地理	数学选必	外语选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	化学	政治	体育与健康	体育与健康	信息技术
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	体育活动	外语	语文	生物	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	数学	生物	通用技术	政治	语文选必
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	语文	信息技术	外语	物理	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	心理	体育与健康	数学选必	化学选必	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高一(04)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	美术	语文	物理	语文	历史选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	通用技术	数学	地理	数学选必	语文选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	政治	化学选必	政治	体育与健康	体育与健康
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	外语	体育与健康	化学	信息技术	数学选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	体育活动	历史	数学选必	外语	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	地理	物理	数学	物理	外语选必
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	化学	生物	外语	生物	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	语文	信息技术	体育与健康	心理	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高一(05)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	数学	地理	数学选必	外语选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	地理	生物	体育与健康	语文	历史选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	物理	历史	生物	体育与健康	语文选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	语文	化学	化学	化学选必	数学选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	体育活动	物理	数学	政治	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	数学	外语	数学选必	信息技术	体育与健康
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	美术	心理	音乐	通用技术	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	政治	体育与健康	语文	物理	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高一(06)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	音乐	信息技术	政治	数学选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	生物	心理	历史选必	语文	外语选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	通用技术	数学	体育与健康	地理	体育与健康
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	物理	体育与健康	政治	体育与健康	历史
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	体育活动	外语	美术	化学选必	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	语文	语文	外语	物理	语文选必
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	地理	物理	语文	生物	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	化学	化学	数学选必	数学选必	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高一(07)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	信息技术	通用技术	地理	语文	外语选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	语文	数学	体育与健康	数学选必	政治
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	外语	政治	化学	体育与健康	数学选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	物理	美术	历史选必	化学选必	语文选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	体育活动	外语	音乐	地理	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	化学	物理	外语	生物	体育与健康
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	历史	生物	语文	信息技术	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	数学	体育与健康	数学选必	物理	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高一(08)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	生物	美术	历史选必	语文	地理
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	数学	信息技术	数学选必	语文选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	物理	物理	体育与健康	化学选必	体育与健康
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	体育活动	体育与健康	化学	体育与健康	数学选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	语文	化学	数学	物理	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	历史	政治	数学选必	生物	外语选必
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	信息技术	语文	外语	政治	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	地理	通用技术	音乐	外语	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高一(09)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	语文	历史	化学选必	数学选必	数学选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	数学	政治	语文	外语选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	生物	政治	地理	体育与健康	语文选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	体育活动	通用技术	体育与健康	生物	体育与健康
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	物理	语文	数学选必	历史选必	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	心理	化学	数学	物理	地理
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	音乐	物理	外语	外语	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	信息技术	体育与健康	美术	化学	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高一(10)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	政治	语文	地理	语文	物理
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	地理	体育与健康	信息技术	体育与健康	数学选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	外语	数学	体育与健康	政治	体育与健康
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	体育活动	音乐	历史选必	生物	语文选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	物理	生物	数学	物理	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	化学	心理	数学选必	外语	外语选必
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	语文	化学	通用技术	化学选必	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	信息技术	历史	外语	数学选必	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高一(11)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	地理	数学	历史选必	语文	外语选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	语文	地理	物理	数学选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	音乐	生物	化学选必	体育与健康	语文选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	体育活动	心理	体育与健康	数学选必	体育与健康
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	历史	物理	语文	化学	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	政治	化学	外语	通用技术	生物
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	数学	信息技术	美术	外语	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	物理	体育与健康	数学选必	政治	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高一(12)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	数学	物理	政治	数学选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	数学	历史	体育与健康	语文	体育与健康
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	美术	体育与健康	历史选必	化学选必	信息技术
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	体育活动	物理	音乐	体育与健康	语文选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	生物	外语	通用技术	生物	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	语文	化学	语文	物理	外语选必
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	地理	政治	外语	数学选必	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	化学	心理	数学选必	地理	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高一(13)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	数学选必	物理	语文	数学选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	生物	体育与健康	化学	体育与健康	语文选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	数学	通用技术	体育与健康	地理	体育与健康
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	体育活动	语文	政治	生物	外语选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	心理	化学	外语	外语	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	美术	信息技术	语文	化学选必	历史选必
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	政治	历史	数学	物理	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	物理	地理	数学选必	信息技术	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高一(14)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	生物	语文	生物	物理	语文选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	数学选必	体育与健康	数学选必	体育与健康
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	信息技术	体育与健康	化学	语文	数学
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	体育活动	政治	美术	体育与健康	政治
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	语文	地理	数学选必	信息技术	选修
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	音乐	外语	数学	地理	外语选必
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	物理	物理	外语	化学选必	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	历史	化学	通用技术	历史选必	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(01)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	数学	化学等级	历史合格	数学选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	生物等级	化学选必	物理等级	语文选必	语文选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	语文	物理等级	生物等级	数学选必	外语选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	语文	语文选必	外语	物理选必	生物等级
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	化学选必	体育与健康	语文选必	政治合格	体育活动
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	物理选必	体育与健康	数学	生物等级	地理合格
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	体育与健康	通用技术	体育与健康	外语	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	艺术	外语选必	数学	化学选必	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(02)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	生物等级	语文	外语	语文选必	外语选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	化学选必	外语	数学选必	语文选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	物理等级	生物等级	化学选必	化学选必	生物等级
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	语文	数学	物理选必	化学等级	地理合格
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	数学	体育与健康	语文选必	生物等级	体育活动
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	政治合格	体育与健康	语文选必	物理选必	数学选必
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	体育与健康	外语选必	体育与健康	通用技术	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	艺术	物理等级	数学	自习	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(03)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	语文	物理等级	语文选必	外语选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	生物等级	数学	生物等级	化学选必	语文选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	语文	外语	数学	生物等级	数学选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	语文选必	外语	化学选必	地理合格	化学等级
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	物理等级	体育与健康	语文选必	数学	体育活动
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	化学选必	体育与健康	艺术	数学选必	通用技术
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	体育与健康	物理选必	体育与健康	物理选必	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	历史合格	生物等级	外语选必	政治合格	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(04)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	生物等级	语文	生物等级	语文选必	数学选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	数学	通用技术	化学选必	语文选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	历史合格	物理等级	外语选必	政治合格	外语选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	化学等级	生物等级	物理选必	生物等级	化学选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	物理等级	体育与健康	数学	数学选必	体育活动
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	语文选必	体育与健康	艺术	数学	地理合格
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	体育与健康	化学选必	体育与健康	外语	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	语文	外语	语文选必	物理选必	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(05)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	数学	政治合格	物理等级	地理合格	数学选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	数学	外语	历史合格	外语选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	语文	化学等级	生物等级	语文选必	生物等级
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	物理选必	物理等级	化学选必	外语	通用技术
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	艺术	体育与健康	自习	生物等级	体育活动
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	生物等级	体育与健康	语文选必	物理选必	语文选必
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	体育与健康	语文选必	体育与健康	数学选必	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	化学选必	外语	数学	化学选必	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(06)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	化学等级	数学	化学选必	语文选必	数学选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	政治合格	语文选必	生物等级	物理选必	生物等级
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	语文	外语	语文	数学	外语选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	外语	外语	物理等级	数学	语文选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	艺术	体育与健康	语文选必	外语	化学选必
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	物理等级	体育与健康	数学	化学选必	体育活动
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	体育与健康	地理合格	体育与健康	生物等级	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	生物等级	物理选必	通用技术	历史合格	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(07)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	物理等级	语文选必	地理等级	化学等级	外语选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	地理等级	数学	物理等级	地理等级	数学选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	外语	地理等级	化学选必	语文选必	语文选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	生物合格	化学选必	历史合格	艺术	物理选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	语文	体育与健康	通用技术	数学	化学选必
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	语文	体育与健康	语文选必	数学	体育活动
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	体育与健康	物理选必	体育与健康	外语	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	数学	外语	外语	政治合格	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注					
1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。					
2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间;					
3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(08)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	地理等级	数学	物理等级	化学选必	数学选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	物理等级	化学选必	语文选必	语文选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	语文	化学等级	语文选必	外语	通用技术
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	语文	生物合格	地理等级	艺术	历史合格
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	物理选必	语文选必	体育与健康	数学	外语选必
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	政治合格	地理等级	体育与健康	数学	体育活动
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	化学选必	体育与健康	数学选必	物理选必	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	体育与健康	外语	外语	地理等级	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(09)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	化学选必	物理选必	地理等级	历史合格	数学选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	数学	数学	化学等级	艺术	政治合格
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	地理等级	生物合格	语文选必	语文选必	外语选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	外语	地理等级	物理选必	化学选必	语文选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	语文	语文选必	体育与健康	外语	通用技术
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	语文	化学选必	体育与健康	外语	体育活动
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	物理等级	体育与健康	数学	地理等级	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	体育与健康	外语	数学	物理等级	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注					
1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。					
2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间;					
3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(10)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	语文	政治合格	语文选必	外语选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	数学选必	物理选必	地理等级	艺术	通用技术
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	化学等级	外语	物理等级	数学	化学选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	外语	数学	语文选必	数学	语文选必
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	物理等级	化学选必	体育与健康	外语选必	数学选必
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	地理等级	地理等级	体育与健康	地理等级	体育活动
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	历史合格	体育与健康	语文选必	物理选必	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	体育与健康	生物合格	数学	化学选必	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(11)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	数学	语文	化学等级	语文选必	外语选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	数学	物理等级	生物合格	数学选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	通用技术	外语	等级C	艺术	语文选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	等级C	外语	语文选必	等级C	体育活动
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	语文选必	物理选必	体育与健康	物理选必	地理合格
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	化学选必	化学选必	体育与健康	外语	化学选必
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	物理等级	体育与健康	数学	合格Z	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	体育与健康	等级C	外语选必	数学选必	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注					
1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。					
2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间;					
3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(12)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	语文	物理等级	语文选必	数学选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	通用技术	数学	语文选必	物理等级	语文选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	数学	物理选必	等级C	艺术	外语选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	等级C	化学选必	化学选必	等级C	体育活动
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	化学等级	外语	体育与健康	数学	化学选必
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	语文选必	外语	体育与健康	数学	地理合格
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	物理选必	体育与健康	外语选必	合格Z	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	体育与健康	等级C	语文	生物合格	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(13)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	语文	历史等级	语文选必	外语选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	数学	外语	等级C	政治等级	语文选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	历史等级	外语	外语	数学	数学选必
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	艺术	数学	政治等级	数学	体育活动
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	政治等级	等级C	体育与健康	等级C	历史选必
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	语文选必	政治等级	体育与健康	合格Z	物理合格
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	等级C	体育与健康	语文选必	化学合格	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	体育与健康	通用技术	自习	历史选必	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注					
1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。					
2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间;					
3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高二(14)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	化学合格	历史等级	物理合格	外语选必
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	政治等级	语文选必	等级C	语文选必	历史选必
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	语文	语文	语文选必	政治等级	政治等级
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	艺术	数学	政治等级	外语	体育活动
11:30-12:00	错峰午餐				
12:00-12:30	体育活动				
第五节 12:30-13:10	数学	等级C	体育与健康	等级C	语文选必
13:10-13:20	课间休息				
第六节 13:20-14:00	数学	通用技术	体育与健康	合格Z	数学选必
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	等级C	体育与健康	外语	历史选必	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	体育与健康	历史等级	外语	数学	选修/社团
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注					
1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。					
2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间;					
3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(01)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	数学	化学等级	语文	数学拓展
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	语文	生物等级	体育与健康	英语拓展
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	生物等级	生物等级	外语	数学	语文研究
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	化学等级	英语拓展	物理等级	物理等级	体育与健康
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	语文	外语听说	体育活动	生物等级	物理等级
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	生物等级	体育与健康	语文拓展	化学等级	化学等级
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	体育与健康	物理等级	数学	英语拓展	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	物理等级	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(02)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	数学	语文	生物等级	语文	英语拓展
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	生物等级	数学	外语	体育与健康	语文
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	物理等级	化学等级	物理等级	数学	生物等级
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	外语	生物等级	化学等级	外语	体育与健康
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	英语拓展	物理等级	体育活动	外语听说	数学拓展
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	化学等级	体育与健康	语文拓展	物理等级	化学等级
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	体育与健康	英语拓展	数学研究	化学等级	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	数学拓展	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高三(03)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语听说	数学	物理等级	语文	英语拓展
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	物理等级	语文	体育与健康	语文研究
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	化学等级	化学等级	化学等级	等级C	数学拓展
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	语文	外语	等级C	外语	体育与健康
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	语文拓展	英语拓展	体育活动	数学	等级C
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	物理等级	体育与健康	数学拓展	化学等级	物理等级
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	体育与健康	等级C	英语拓展	物理等级	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	等级C	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(04)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	化学等级	物理等级	外语	化学等级	英语拓展
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	等级C	英语拓展	体育与健康	物理等级
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	外语听说	化学等级	化学等级	物理等级	数学拓展
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	物理等级	语文	等级C	数学	体育与健康
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	数学	数学	体育活动	语文	等级C
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	语文	体育与健康	数学研究	外语	语文拓展
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	体育与健康	英语拓展	语文研究	等级C	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	等级C	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注					
1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。					
2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间;					
3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(05)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	化学等级	数学	生物等级	体育与健康	英语拓展
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	语文	物理等级	化学等级	语文	体育与健康
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	语文研究	生物等级	物理等级	数学	物理等级
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	外语	体育与健康	数学研究	外语	语文拓展
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	外语听说	化学等级	体育活动	化学等级	数学拓展
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	体育与健康	英语拓展	语文	生物等级	生物等级
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	物理等级	英语拓展	外语	物理等级	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	数学	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(06)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	数学	历史等级	体育与健康	数学拓展
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	等级C	政治等级	语文	体育与健康
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	历史等级	政治等级	数学研究	外语	英语拓展
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	语文	体育与健康	等级C	数学	语文拓展
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	语文	历史等级	体育活动	历史等级	等级C
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	体育与健康	外语听说	语文研究	政治等级	政治等级
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	政治等级	英语拓展	英语拓展	等级C	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	等级C	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(07)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	数学	数学	英语拓展	历史等级	英语拓展
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	数学	政治等级	历史等级	语文	数学拓展
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	体育与健康	历史等级	政治等级	等级C	语文拓展
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	外语	外语听说	等级C	体育与健康	政治等级
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	外语	体育与健康	体育活动	数学拓展	等级C
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	语文	外语	语文研究	政治等级	体育与健康
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	语文	等级C	数学研究	英语拓展	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	等级C	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(08)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	数学	化学等级	英语拓展	化学等级	化学等级
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	数学	化学等级	物理等级	语文	数学拓展
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	体育与健康	生物等级	生物等级	数学	英语拓展
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	外语	数学拓展	语文	体育与健康	物理等级
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	外语	体育与健康	体育活动	物理等级	语文
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	化学等级	外语	数学研究	英语拓展	体育与健康
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	生物等级	物理等级	外语听说	生物等级	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	语文研究	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表
高三(09)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	生物等级	化学等级	语文	外语
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	英语拓展	数学	生物等级	数学	外语听说
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	体育与健康	物理等级	英语拓展	英语拓展	语文
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	语文研究	外语	体育活动	体育与健康	数学拓展
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	语文	体育与健康	物理等级	生物等级	化学等级
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	生物等级	物理等级	语文拓展	化学等级	体育与健康
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	数学研究	化学等级	数学	物理等级	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	数学拓展	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(10)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	数学拓展	数学	外语	体育与健康	数学拓展
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	化学等级	地理等级	物理等级	化学等级	体育与健康
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	语文	外语	地理等级	语文	语文拓展
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	语文	体育与健康	体育活动	数学	物理等级
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	外语听说	英语拓展	化学等级	物理等级	英语拓展
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	体育与健康	物理等级	语文研究	地理等级	外语
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	物理等级	化学等级	数学	英语拓展	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	数学研究	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(11)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	物理等级	数学	化学等级	语文拓展
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语听说	化学等级	地理等级	语文	化学等级
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	地理等级	体育与健康	化学等级	体育与健康	英语拓展
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	数学	地理等级	体育活动	外语	数学拓展
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	数学拓展	数学	物理等级	数学研究	体育与健康
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	语文研究	英语拓展	英语拓展	物理等级	物理等级
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	语文	外语	语文	地理等级	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	体育与健康	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(12)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	物理等级	等级C	英语拓展	语文	语文拓展
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	语文	物理等级	化学等级	物理等级	化学等级
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	外语	体育与健康	物理等级	体育与健康	等级C
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	化学等级	数学	体育活动	外语	数学拓展
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	语文	英语拓展	等级C	等级C	体育与健康
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	等级C	化学等级	数学	数学研究	英语拓展
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	化学等级	外语听说	语文研究	外语	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	体育与健康	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注					
1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。					
2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间;					
3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(13)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	政治等级	语文	外语	语文	语文拓展
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	数学	政治等级	化学等级	化学等级
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	外语	体育与健康	物理等级	体育与健康	英语拓展
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	语文	英语拓展	体育活动	政治等级	数学拓展
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	物理等级	外语听说	化学等级	物理等级	体育与健康
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	数学	政治等级	语文研究	英语拓展	物理等级
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	数学	化学等级	数学研究	数学拓展	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	体育与健康	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注					
1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。					
2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间;					
3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(14)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	语文	化学等级	化学等级	物理等级
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语	数学	历史等级	物理等级	数学拓展
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	数学	外语	语文	语文	体育与健康
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	体育与健康	物理等级	体育活动	英语拓展	英语拓展
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	数学	化学等级	外语听说	体育与健康	语文拓展
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	语文研究	历史等级	英语拓展	数学拓展	化学等级
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	物理等级	体育与健康	数学研究	历史等级	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	物理等级	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注					
1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。					
2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间;					
3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(15)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	外语	数学	数学	语文	英语拓展
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	外语听说	语文	化学等级	外语	地理等级
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	数学	化学等级	地理等级	物理等级	体育与健康
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	体育与健康	外语	体育活动	化学等级	语文拓展
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	物理等级	英语拓展	物理等级	体育与健康	化学等级
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	语文研究	物理等级	语文	地理等级	数学拓展
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	数学拓展	体育与健康	英语拓展	数学研究	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	化学等级	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					

上海市进才中学2026学年第一学期课表

高三(16)班 - 课表

节次	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 08:00-08:40	数学	语文	物理等级	地理等级	英语拓展
08:40-08:50	课间休息				
第二节 08:50-09:30	数学	物理等级	化学等级	语文	语文拓展
09:30-10:00	大课间活动				
第三节 10:00-10:40	外语	数学	英语拓展	化学等级	体育与健康
10:40-10:50	课间休息				
第四节 10:50-11:30	体育与健康	外语听说	体育活动	数学研究	地理等级
11:30-11:40	课间休息				
第五节 11:40-12:20	外语	英语拓展	地理等级	体育与健康	化学等级
12:20-12:50	错峰午餐				
12:50-13:20	体育活动				
第六节 13:20-14:00	物理等级	化学等级	数学拓展	外语	数学拓展
14:00-14:05	眼保健操				
14:05-14:15	课间休息				
第七节 14:15-14:55	物理等级	体育与健康	语文研究	物理等级	班会
14:55-15:15	大课间活动				
第八节 15:15-15:55	语文	语文答疑	外语答疑	数学答疑	
15:55-16:05	课间休息				
16:05-16:45	校本课程				
备注 1、2026学年第一学期共21周，授课20周，机动1周集中安排劳动教育、综合实践活动等。 2、高一到高三年级每天上午09:35-10:05、下午15:00-15:25为固定累计55分钟体育活动时间; 3、高一到高三年级每周“体育与健康”课4节加1节体育活动课共计5节;每天中午12:00-12:30体育活动;平均每天70分钟(体育课40分钟+体活30分钟)体育活动时间。加第1条后平均每天累计超过2小时体育活动时间。					