

上海市第十中学2024学年度第一学期班级课表

| 六年级（1）班 课程表 | | | | | 2024.09 |
|-----------------------|-------|-------|-------|------|---------|
| 时 间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第1节 (8:00~8:40) | 语文 | 外语 | 语文 | 美术 | 语文 |
| 8:40~8:50 | 课间休息 | | | | |
| 第2节 (8:50~9:30) | 数学 | 校本课程 | 校本课程 | 校本课程 | 语文 |
| 9:30~10:00 | 课间活动 | | | | |
| 10:00~10:05 | 眼保健操 | | | | |
| 第3节 (10:05~10:45) | 音乐 | 数学 | 劳动 | 数学 | 数学 |
| 10:45~10:55 | 课间休息 | | | | |
| 第4节 (10:55~11:35) | 信息科技 | 科学 | 科学 | 语文 | 道德与法治 |
| 11:35~12:00 | 午餐 | | | | |
| 12:00~12:10 | 专题教育 | | | | |
| 12:10~12:40 | 午间休息 | | | | |
| 第5节 (12:40~13:20) | 校本课程 | 书法 | 数学 | 外语 | 综合实践活动 |
| 13:20~13:30 | 课间休息 | | | | |
| 第6节 (13:30~14:10) | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 音乐 | 校本课程 |
| 14:10~14:20 | 课间休息 | | | | |
| 14:20~14:25 | 心理操 | | | | |
| 第7节 (14:25~15:05) | 外语 | 地理 | 道德与法治 | 地理 | 校本课程 |
| 15:05~15:15 | 课间休息 | | | | |
| 第8节 (15:15~15:55) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 校本课程 | |
| 15:55~16:05 | 课间休息 | | | | |
| 第9节 (16:05~16:45) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 16:45~16:50 | 课间休息 | | | | |
| 第10节 (16:50~17:30) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 安排一：2024年11月22日全校秋游 | | | | | |
| 安排二：校外活动安排在周五下午或双休日 | | | | | |
| 安排三：教学质量监测安排在第11周和19周 | | | | | |

上海市第十中学2024学年度第一学期班级课表

| 六年级（2）班 课程表 | | | | | 2024.09 |
|-----------------------|-------|-------|-------|------|---------|
| 时 间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第1节 (8:00~8:40) | 外语 | 道德与法治 | 科学 | 语文 | 外语 |
| 8:40~8:50 | 课间休息 | | | | |
| 第2节 (8:50~9:30) | 音乐 | 校本课程 | 外语 | 校本课程 | 地理 |
| 9:30~10:00 | 课间活动 | | | | |
| 10:00~10:05 | 眼保健操 | | | | |
| 第3节 (10:05~10:45) | 科学 | 数学 | 数学 | 劳动 | 校本课程 |
| 10:45~10:55 | 课间休息 | | | | |
| 第4节 (10:55~11:35) | 数学 | 地理 | 校本课程 | 音乐 | 数学 |
| 11:35~12:00 | 午餐 | | | | |
| 12:00~12:10 | 专题教育 | | | | |
| 12:10~12:40 | 午间休息 | | | | |
| 第5节 (12:40~13:20) | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 13:20~13:30 | 课间休息 | | | | |
| 第6节 (13:30~14:10) | 校本课程 | 美术 | 语文 | 数学 | 道德与法治 |
| 14:10~14:20 | 课间休息 | | | | |
| 14:20~14:25 | 心理操 | | | | |
| 第7节 (14:25~15:05) | 语文 | 书法 | 体育与健康 | 信息技术 | 校本课程 |
| 15:05~15:15 | 课间休息 | | | | |
| 第8节 (15:15~15:55) | 语文 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 15:55~16:05 | 课间休息 | | | | |
| 第9节 (16:05~16:45) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 16:45~16:50 | 课间休息 | | | | |
| 第10节 (16:50~17:30) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 安排一：2024年11月22日全校秋游 | | | | | |
| 安排二：校外活动安排在周五下午或双休日 | | | | | |
| 安排三：教学质量监测安排在第11周和19周 | | | | | |

上海市第十中学2024学年度第一学期班级课表

| 六年级（3）班 课程表 | | | | | 2024.09 |
|-----------------------|-------|-------|------|------|---------|
| 时 间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第1节 (8:00~8:40) | 校本课程 | 校本课程 | 外语 | 校本课程 | 语文 |
| 8:40~8:50 | 课间休息 | | | | |
| 第2节 (8:50~9:30) | 语文 | 数学 | 科学 | 科学 | 外语 |
| 9:30~10:00 | 课间活动 | | | | |
| 10:00~10:05 | 眼保健操 | | | | |
| 第3节 (10:05~10:45) | 数学 | 道德与法治 | 校本课程 | 信息技术 | 道德与法治 |
| 10:45~10:55 | 课间休息 | | | | |
| 第4节 (10:55~11:35) | 音乐 | 外语 | 数学 | 书法 | 体育与健康 |
| 11:35~12:00 | 午餐 | | | | |
| 12:00~12:10 | 专题教育 | | | | |
| 12:10~12:40 | 午间休息 | | | | |
| 第5节 (12:40~13:20) | 体育与健康 | 体育与健康 | 语文 | 地理 | 综合实践活动 |
| 13:20~13:30 | 课间休息 | | | | |
| 第6节 (13:30~14:10) | 地理 | 语文 | 语文 | 数学 | 数学 |
| 14:10~14:20 | 课间休息 | | | | |
| 14:20~14:25 | 心理操 | | | | |
| 第7节 (14:25~15:05) | 校本课程 | 美术 | 劳动 | 音乐 | 校本课程 |
| 15:05~15:15 | 课间休息 | | | | |
| 第8节 (15:15~15:55) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 校本课程 | |
| 15:55~16:05 | 课间休息 | | | | |
| 第9节 (16:05~16:45) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 16:45~16:50 | 课间休息 | | | | |
| 第10节 (16:50~17:30) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 安排一：2024年11月22日全校秋游 | | | | | |
| 安排二：校外活动安排在周五下午或双休日 | | | | | |
| 安排三：教学质量监测安排在第11周和19周 | | | | | |

上海市第十中学2024学年度第一学期班级课表

| 六年级（4）班 课程表 | | | | | 2024.09 |
|-----------------------|-------|-------|-------|------|---------|
| 时 间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第1节 (8:00~8:40) | 体育与健康 | 语文 | 校本课程 | 语文 | 数学 |
| 8:40~8:50 | 课间休息 | | | | |
| 第2节 (8:50~9:30) | 外语 | 数学 | 语文 | 校本课程 | 校本课程 |
| 9:30~10:00 | 课间活动 | | | | |
| 10:00~10:05 | 眼保健操 | | | | |
| 第3节 (10:05~10:45) | 数学 | 音乐 | 地理 | 数学 | 书法 |
| 10:45~10:55 | 课间休息 | | | | |
| 第4节 (10:55~11:35) | 科学 | 体育与健康 | 音乐 | 地理 | 体育与健康 |
| 11:35~12:00 | 午餐 | | | | |
| 12:00~12:10 | 专题教育 | | | | |
| 12:10~12:40 | 午间休息 | | | | |
| 第5节 (12:40~13:20) | 语文 | 外语 | 劳动 | 信息技术 | 综合实践活动 |
| 13:20~13:30 | 课间休息 | | | | |
| 第6节 (13:30~14:10) | 语文 | 校本课程 | 校本课程 | 科学 | 外语 |
| 14:10~14:20 | 课间休息 | | | | |
| 14:20~14:25 | 心理操 | | | | |
| 第7节 (14:25~15:05) | 美术 | 道德与法治 | 数学 | 校本课程 | 校本课程 |
| 15:05~15:15 | 课间休息 | | | | |
| 第8节 (15:15~15:55) | 课后服务 | 课后服务 | 道德与法治 | 课后服务 | |
| 15:55~16:05 | 课间休息 | | | | |
| 第9节 (16:05~16:45) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 16:45~16:50 | 课间休息 | | | | |
| 第10节 (16:50~17:30) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 安排一：2024年11月22日全校秋游 | | | | | |
| 安排二：校外活动安排在周五下午或双休日 | | | | | |
| 安排三：教学质量监测安排在第11周和19周 | | | | | |

上海市第十中学2024学年度第一学期班级课表

| 六年级（5）班 课程表 | | | | | 2024.09 |
|-----------------------|-------|-------|------|-------|---------|
| 时 间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第1节 (8:00~8:40) | 语文 | 数学 | 校本课程 | 道德与法治 | 语文 |
| 8:40~8:50 | 课间休息 | | | | |
| 第2节 (8:50~9:30) | 美术 | 语文 | 外语 | 地理 | 书法 |
| 9:30~10:00 | 课间活动 | | | | |
| 10:00~10:05 | 眼保健操 | | | | |
| 第3节 (10:05~10:45) | 音乐 | 体育与健康 | 语文 | 校本课程 | 体育与健康 |
| 10:45~10:55 | 课间休息 | | | | |
| 第4节 (10:55~11:35) | 体育与健康 | 音乐 | 语文 | 信息技术 | 校本课程 |
| 11:35~12:00 | 午餐 | | | | |
| 12:00~12:10 | 专题教育 | | | | |
| 12:10~12:40 | 午休休息 | | | | |
| 第5节 (12:40~13:20) | 数学 | 道德与法治 | 校本课程 | 数学 | 综合实践活动 |
| 13:20~13:30 | 课间休息 | | | | |
| 第6节 (13:30~14:10) | 外语 | 外语 | 劳动 | 校本课程 | 数学 |
| 14:10~14:20 | 课间休息 | | | | |
| 14:20~14:25 | 心理操 | | | | |
| 第7节 (14:25~15:05) | 校本课程 | 地理 | 数学 | 科学 | 校本课程 |
| 15:05~15:15 | 课间休息 | | | | |
| 第8节 (15:15~15:55) | 课后服务 | 课后服务 | 科学 | 课后服务 | |
| 15:55~16:05 | 课间休息 | | | | |
| 第9节 (16:05~16:45) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 16:45~16:50 | 课间休息 | | | | |
| 第10节 (16:50~17:30) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 安排一：2024年11月22日全校秋游 | | | | | |
| 安排二：校外活动安排在周五下午或双休日 | | | | | |
| 安排三：教学质量监测安排在第11周和19周 | | | | | |

上海市第十中学2024学年度第一学期班级课表

| 六年级(6)班 课程表 | | | | | 2024.09 |
|-----------------------|------|-------|-------|-------|---------|
| 时 间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第1节 (8:00~8:40) | 外语 | 数学 | 校本课程 | 语文 | 体育与健康 |
| 8:40~8:50 | 课间休息 | | | | |
| 第2节 (8:50~9:30) | 数学 | 校本课程 | 劳动 | 信息技术 | 地理 |
| 9:30~10:00 | 课间活动 | | | | |
| 10:00~10:05 | 眼保健操 | | | | |
| 第3节 (10:05~10:45) | 校本课程 | 体育与健康 | 音乐 | 数学 | 数学 |
| 10:45~10:55 | 课间休息 | | | | |
| 第4节 (10:55~11:35) | 美术 | 音乐 | 外语 | 道德与法治 | 校本课程 |
| 11:35~12:00 | 午餐 | | | | |
| 12:00~12:10 | 专题教育 | | | | |
| 12:10~12:40 | 午间休息 | | | | |
| 第5节 (12:40~13:20) | 校本课程 | 语文 | 语文 | 外语 | 综合实践活动 |
| 13:20~13:30 | 课间休息 | | | | |
| 第6节 (13:30~14:10) | 语文 | 地理 | 语文 | 校本课程 | 科学 |
| 14:10~14:20 | 课间休息 | | | | |
| 14:20~14:25 | 心理操 | | | | |
| 第7节 (14:25~15:05) | 书法 | 科学 | 道德与法治 | 体育与健康 | 校本课程 |
| 15:05~15:15 | 课间休息 | | | | |
| 第8节 (15:15~15:55) | 课后服务 | 课后服务 | 数学 | 课后服务 | |
| 15:55~16:05 | 课间休息 | | | | |
| 第9节 (16:05~16:45) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 16:45~16:50 | 课间休息 | | | | |
| 第10节 (16:50~17:30) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 安排一：2024年11月22日全校秋游 | | | | | |
| 安排二：校外活动安排在周五下午或双休日 | | | | | |
| 安排三：教学质量监测安排在第11周和19周 | | | | | |

上海市第十中学2024学年度第一学期班级课表

| 七年级（1）班 课程表 | | | | | 2024.09 |
|-----------------------|-------|-------|------|-------|---------|
| 时 间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第1节 (8:00~8:40) | 信息科技 | 道德与法治 | 地理 | 数学 | 人工智能基础 |
| 8:40~8:50 | 课间休息 | | | | |
| 第2节 (8:50~9:30) | 数学 | 美术 | 校本课程 | 语文 | 语文 |
| 9:30~10:00 | 课间活动 | | | | |
| 10:00~10:05 | 眼保健操 | | | | |
| 第3节 (10:05~10:45) | 劳动 | 数学 | 外语 | 道德与法治 | 数学 |
| 10:45~10:55 | 课间休息 | | | | |
| 第4节 (10:55~11:35) | 历史 | 校本课程 | 生物学 | 外语 | 地理 |
| 11:35~12:00 | 午餐 | | | | |
| 12:00~12:10 | 专题教育 | | | | |
| 12:10~12:40 | 午间休息 | | | | |
| 第5节 (12:40~13:20) | 体育与健康 | 历史 | 语文 | 体育与健康 | 综合实践活动 |
| 13:20~13:30 | 课间休息 | | | | |
| 第6节 (13:30~14:10) | 生物学 | 外语 | 语文 | 音乐 | 外语 |
| 14:10~14:20 | 课间休息 | | | | |
| 14:20~14:25 | 心理操 | | | | |
| 第7节 (14:25~15:05) | 语文 | 语文 | 数学 | 美术 | 校本课程 |
| 15:05~15:15 | 课间休息 | | | | |
| 第8节 (15:15~15:55) | 课后服务 | 体育与健康 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 15:55~16:05 | 课间休息 | | | | |
| 第9节 (16:05~16:45) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 16:45~16:50 | 课间休息 | | | | |
| 第10节 (16:50~17:30) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 安排一：2024年11月22日全校秋游 | | | | | |
| 安排二：校外活动安排在周五下午或双休日 | | | | | |
| 安排三：教学质量监测安排在第11周和19周 | | | | | |

上海市第十中学2024学年度第一学期班级课表

| 七年级（2）班 课程表 | | | | | 2024.09 |
|-----------------------|-------|-------|-------|-------|---------|
| 时 间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第1节 (8:00~8:40) | 地理 | 数学 | 语文 | 历史 | 数学 |
| 8:40~8:50 | 课间休息 | | | | |
| 第2节 (8:50~9:30) | 历史 | 外语 | 语文 | 语文 | 人工智能基础 |
| 9:30~10:00 | 课间活动 | | | | |
| 10:00~10:05 | 眼保健操 | | | | |
| 第3节 (10:05~10:45) | 体育与健康 | 体育与健康 | 体育与健康 | 数学 | 生物学 |
| 10:45~10:55 | 课间休息 | | | | |
| 第4节 (10:55~11:35) | 劳动 | 音乐 | 外语 | 校本课程 | 语文 |
| 11:35~12:00 | 午餐 | | | | |
| 12:00~12:10 | 专题教育 | | | | |
| 12:10~12:40 | 午间休息 | | | | |
| 第5节 (12:40~13:20) | 语文 | 美术 | 数学 | 道德与法治 | 综合实践活动 |
| 13:20~13:30 | 课间休息 | | | | |
| 第6节 (13:30~14:10) | 外语 | 生物学 | 地理 | 外语 | 美术 |
| 14:10~14:20 | 课间休息 | | | | |
| 14:20~14:25 | 心理操 | | | | |
| 第7节 (14:25~15:05) | 校本课程 | 语文 | 道德与法治 | 信息科技 | 校本课程 |
| 15:05~15:15 | 课间休息 | | | | |
| 第8节 (15:15~15:55) | 数学 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 15:55~16:05 | 课间休息 | | | | |
| 第9节 (16:05~16:45) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 16:45~16:50 | 课间休息 | | | | |
| 第10节 (16:50~17:30) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 安排一：2024年11月22日全校秋游 | | | | | |
| 安排二：校外活动安排在周五下午或双休日 | | | | | |
| 安排三：教学质量监测安排在第11周和19周 | | | | | |

上海市第十中学2024学年度第一学期班级课表

| 七年级(3)班 课程表 | | | | | 2024.09 |
|-----------------------|-------|-------|-------|-------|---------|
| 时 间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第1节 (8:00~8:40) | 道德与法治 | 生物学 | 语文 | 语文 | 数学 |
| 8:40~8:50 | 课间休息 | | | | |
| 第2节 (8:50~9:30) | 体育与健康 | 数学 | 语文 | 数学 | 地理 |
| 9:30~10:00 | 课间活动 | | | | |
| 10:00~10:05 | 眼保健操 | | | | |
| 第3节 (10:05~10:45) | 地理 | 美术 | 体育与健康 | 美术 | 语文 |
| 10:45~10:55 | 课间休息 | | | | |
| 第4节 (10:55~11:35) | 外语 | 语文 | 外语 | 劳动 | 人工智能基础 |
| 11:35~12:00 | 午餐 | | | | |
| 12:00~12:10 | 专题教育 | | | | |
| 12:10~12:40 | 午间休息 | | | | |
| 第5节 (12:40~13:20) | 语文 | 历史 | 数学 | 体育与健康 | 综合实践活动 |
| 13:20~13:30 | 课间休息 | | | | |
| 第6节 (13:30~14:10) | 数学 | 外语 | 历史 | 音乐 | 道德与法治 |
| 14:10~14:20 | 课间休息 | | | | |
| 14:20~14:25 | 心理操 | | | | |
| 第7节 (14:25~15:05) | 信息科技 | 校本课程 | 生物学 | 外语 | 校本课程 |
| 15:05~15:15 | 课间休息 | | | | |
| 第8节 (15:15~15:55) | 课后服务 | 体育与健康 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 15:55~16:05 | 课间休息 | | | | |
| 第9节 (16:05~16:45) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 16:45~16:50 | 课间休息 | | | | |
| 第10节 (16:50~17:30) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 安排一：2024年11月22日全校秋游 | | | | | |
| 安排二：校外活动安排在周五下午或双休日 | | | | | |
| 安排三：教学质量监测安排在第11周和19周 | | | | | |

上海市第十中学2024学年度第一学期班级课表

| 七年级(4)班 课程表 | | | | | 2024.09 |
|---|-------|-------|-------|-------|---------|
| 时 间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第1节 (8:00~8:40) | 语文 | 数学 | 音乐 | 语文 | 道德与法治 |
| 8:40~8:50 | 课间休息 | | | | |
| 第2节 (8:50~9:30) | 语文 | 外语 | 数学 | 历史 | 语文 |
| 9:30~10:00 | 课间活动 | | | | |
| 10:00~10:05 | 眼保健操 | | | | |
| 第3节 (10:05~10:45) | 地理 | 外语 | 体育与健康 | 外语 | 校本课程 |
| 10:45~10:55 | 课间休息 | | | | |
| 第4节 (10:55~11:35) | 数学 | 生物学 | 美术 | 数学 | 人工智能基础 |
| 11:35~12:00 | 午餐 | | | | |
| 12:00~12:10 | 专题教育 | | | | |
| 12:10~12:40 | 午间休息 | | | | |
| 第5节 (12:40~13:20) | 历史 | 道德与法治 | 地理 | 体育与健康 | 综合实践活动 |
| 13:20~13:30 | 课间休息 | | | | |
| 第6节 (13:30~14:10) | 外语 | 语文 | 生物学 | 体育与健康 | 数学 |
| 14:10~14:20 | 课间休息 | | | | |
| 14:20~14:25 | 心理操 | | | | |
| 第7节 (14:25~15:05) | 信息科技 | 劳动 | 语文 | 美术 | 校本课程 |
| 15:05~15:15 | 课间休息 | | | | |
| 第8节 (15:15~15:55) | 体育与健康 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 15:55~16:05 | 课间休息 | | | | |
| 第9节 (16:05~16:45) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 16:45~16:50 | 课间休息 | | | | |
| 第10节 (16:50~17:30) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 安排一：2024年11月22日全校秋游 安排二：校外活动安排在周五下午或双休日 安排三：教学质量监测安排在第11周和19周 | | | | | |

上海市第十中学2024学年度第一学期班级课表

| 七年级（5）班 课程表 | | | | | 2024.09 |
|-----------------------|------|-------|-------|-------|---------|
| 时 间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第1节 (8:00~8:40) | 外语 | 数学 | 外语 | 语文 | 人工智能基础 |
| 8:40~8:50 | 课间休息 | | | | |
| 第2节 (8:50~9:30) | 校本课程 | 语文 | 地理 | 历史 | 道德与法治 |
| 9:30~10:00 | 课间活动 | | | | |
| 10:00~10:05 | 眼保健操 | | | | |
| 第3节 (10:05~10:45) | 语文 | 语文 | 道德与法治 | 数学 | 数学 |
| 10:45~10:55 | 课间休息 | | | | |
| 第4节 (10:55~11:35) | 地理 | 体育与健康 | 体育与健康 | 外语 | 语文 |
| 11:35~12:00 | 午餐 | | | | |
| 12:00~12:10 | 专题教育 | | | | |
| 12:10~12:40 | 午间休息 | | | | |
| 第5节 (12:40~13:20) | 生物学 | 外语 | 语文 | 校本课程 | 综合实践活动 |
| 13:20~13:30 | 课间休息 | | | | |
| 第6节 (13:30~14:10) | 劳动 | 美术 | 数学 | 体育与健康 | 信息科技 |
| 14:10~14:20 | 课间休息 | | | | |
| 14:20~14:25 | 心理操 | | | | |
| 第7节 (14:25~15:05) | 数学 | 历史 | 生物学 | 美术 | 校本课程 |
| 15:05~15:15 | 课间休息 | | | | |
| 第8节 (15:15~15:55) | 音乐 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 15:55~16:05 | 课间休息 | | | | |
| 第9节 (16:05~16:45) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 16:45~16:50 | 课间休息 | | | | |
| 第10节 (16:50~17:30) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 安排一：2024年11月22日全校秋游 | | | | | |
| 安排二：校外活动安排在周五下午或双休日 | | | | | |
| 安排三：教学质量监测安排在第11周和19周 | | | | | |

上海市第十中学2024学年度第一学期班级课表

| 七年级（6）班 课程表 | | | | | 2024.09 |
|-----------------------|-------|------|-------|-------|---------|
| 时 间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 第1节 (8:00~8:40) | 语文 | 外语 | 外语 | 数学 | 地理 |
| 8:40~8:50 | 课间休息 | | | | |
| 第2节 (8:50~9:30) | 体育与健康 | 美术 | 道德与法治 | 语文 | 数学 |
| 9:30~10:00 | 课间活动 | | | | |
| 10:00~10:05 | 眼保健操 | | | | |
| 第3节 (10:05~10:45) | 信息科技 | 数学 | 数学 | 校本课程 | 外语 |
| 10:45~10:55 | 课间休息 | | | | |
| 第4节 (10:55~11:35) | 地理 | 校本课程 | 历史 | 美术 | 语文 |
| 11:35~12:00 | 午餐 | | | | |
| 12:00~12:10 | 专题教育 | | | | |
| 12:10~12:40 | 午间休息 | | | | |
| 第5节 (12:40~13:20) | 数学 | 语文 | 生物学 | 体育与健康 | 综合实践活动 |
| 13:20~13:30 | 课间休息 | | | | |
| 第6节 (13:30~14:10) | 外语 | 语文 | 体育与健康 | 音乐 | 人工智能基础 |
| 14:10~14:20 | 课间休息 | | | | |
| 14:20~14:25 | 心理操 | | | | |
| 第7节 (14:25~15:05) | 劳动 | 历史 | 语文 | 道德与法治 | 校本课程 |
| 15:05~15:15 | 课间休息 | | | | |
| 第8节 (15:15~15:55) | 生物学 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 15:55~16:05 | 课间休息 | | | | |
| 第9节 (16:05~16:45) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 16:45~16:50 | 课间休息 | | | | |
| 第10节 (16:50~17:30) | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | 课后服务 | |
| 安排一：2024年11月22日全校秋游 | | | | | |
| 安排二：校外活动安排在周五下午或双休日 | | | | | |
| 安排三：教学质量监测安排在第11周和19周 | | | | | |