

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	午间休息				
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					