

# 让每一个生命精彩绽放

## ——奉贤中学附属三官堂学校 2023 学年学校课程计划

为全面贯彻落实党和国家的教育方针以及上海市基础教育工作会议精神，深入推进素质教育，深化教育教学改革，切实减轻中小学生学习过重的课业负担，促进中小学生身心健康发展，学校根据《中共中央国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》（2019年版）、《义务教育课程方案和课程标准》（2022年版）、《上海市义务教育课程计划》（2023年版）、《教育部关于印发〈中小学综合实践活动课程指导纲要〉的通知》、《上海市教育委员会等九部门关于印发〈本市落实义务教育阶段学生减负增效工作实施意见〉的通知》、《基础教育课程教学改革深化行动方案》（2023年版）等文件精神，制定本校 2023 学年度课程计划。

### 一、背景分析

#### （一）学校背景与发展

奉贤中学附属三官堂学校是一所百年老校，坐落于上海市奉贤新城，办学条件优良，硬件设施完备。学校以“刻苦耐艰辛 勇猛求精进”为校训，将“让每一个生命精彩绽放”作为办学理念，旨在传承中华民族优秀传统文化，培养“守规明理 乐学善思”的和美少年。2023 年与奉贤中学附属小学联合办学，办学规模 40 个教学班，目前有班级 24 个，学生 761 名，绝大部分学生来自全国各地的随迁子女，本地学生占 2% 不到。教职工 90 人，教师整体专业化水平相对较高，知识结构相对完善，能胜任学校的进一步发展。

学校是上海市花园单位，奉贤区文明单位，上海市平安示范单位，上海市安全文明校园，上海市心理健康达标校，上海市书法教育实验

校，上海市红旗大队，区三满意学校、区行为规范三星级学校，区教师专业发展优秀校，区优秀教科研学校等荣誉。

## (二) 优势与不足

	S (优势)	W (劣势)	O (机会)	T (挑战)
硬 件 设 备	基础设施逐步更新中，教育信息化设施和硬件条件正在改善。	1.软硬件建设滞后。 2.教师信息技术运用能力有待提升。	推进校园数字化学习环境的空间大。	运用现代化设施设备开设丰富的课程。 网络资源的开发。
师 资 队 伍	1.学校教师素质良好、特长明显、个性鲜活。 2.班子老中青搭配，年龄结构较合理。	1.教师之间存在发展不均衡的现象，示范引领不足，有部分老师评好职称后躺平了，没有工作动力。 2.班子很多管理新手，学科分配不均，需要进一步磨合。	1.中青年教师发展潜力大。 2.老教师学习力强，经验足。	1.激发各层次教师的发展活力。 2.转变教育观念，改变教学行为。
学 生 状 况	学生大部分善良、朴实无华，尊敬老师，对老师有礼貌。	1.学习能力差距大。 2.学习习惯不佳。	1.学生成长潜力大。 2.差异性带来的选择，个性化成长。	1.教育教学质量。 2.多元个性发展。
家 长	绝大部分学生来自全国各地	1.教育观念落后。 2.对孩子的学习关	1.家校沟通机会高。	更新落后的教育观念，家校

状 况	的随迁子女，本地学生占2%不到，但今年的新生家长层次变高，满积分的群体增加了。	心不够。	2.参与学校管理。	共育。
课 程 基 础	1.联合办学后，课程资源逐渐丰富。 2.学校原有多门特色品牌课程。	联合办学背景下，社会期望高，学校发展压力高。	集团和附小支持学校课程建设。	学校课程体系的梳理与开发。

综合分析以上问题，本学年学校课程计划主要以联合办学为契机，规范学校教学常规、德育常规以及评价机制，激发教师的成长动力；挖掘校内外课程资源，提升教师的课程设计能力，梳理形成校本特色的“荷韵”课程体系；以项目研究，推动学校“小精灵”综合活动课程的开发设计；以学生为中心，打造“精彩课堂”，提升新教师的课堂教学能力，促进学生多元发展；开发综合素质评价平台，提升教师的信息化评价能力。

### **(三) 梳理和回应相关规定**

1.严格按照中央和本市有关深化教育教学改革,深入实施素质教育的相关文件和规定。为进一步规范我校课程与教学工作，优化《奉贤中学附属三官堂学校教学管理制度》，加强日常教育教学管理，减轻学生过重的课业负担，认真制定和执行课程计划，严格审查教材和阅读书籍的使用情况，不断提高我校的教育教学质量。特别是认真学习

贯彻《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》精神，认真思考“双减”政策的现实意义，科学、准确、深刻地把握“双减”改革，以更丰富的课程、更高效的教学和更全面的服务保障每个孩子的健康成长。

2.积极推进大中小学思政一体化建设，体现思政课是落实立德树人根本任务的关键课程。将《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》分别安排在三年级、五年级和八年级上学期，利用《道德与法治》课统筹安排课时，做到每册集中学习1学期，平均每周1课时。

3.为全面贯彻落实国家教育部和市教委关于“中小学生作业管理、睡眠管理手机管理、课外读物管理、体质健康管理”的“五项管理”工作精神，我校认真对照要求，建立健全长效管理机制，积极宣传，及时自查，做好过程经验累积，着力减轻学生过重课业负担，加强开展各类体育活动和劳动课程，培养学生健康科学的学习生活方式，全方位促进学生身心健康发展。

4.根据国家和本市中长期教育改革和发展规划纲要的精神，全面落实新时代教育评价改革的实施意见，按文件要求严格执行教学评价工作。着眼于评价的过程性、全面性、增值性和科学性，提升学生的综合素质，严格实行等第制评价，小学阶段不进行期中考试或考查。一二年级期末以闯关形式开展全学科考查活动，三、四、五年级期末考试仅限语文、数学两门学科，其他学科只进行考查；初中除语文、数学、外语学科可举行期中、期末考试以外，其他学科只进行期末考试或考查；道德与法治、历史、地理学科采用开卷形式（或以开卷、闭卷相结合的形式）进行考查；物理、化学、生命科学学科应加强动手实验能力考查；信息科技、劳动技术、体育与健身、艺术、音乐、美术学科只进行操作、应用和实践性的考查。

#### **(四) 上学年课程计划落实情况与本学年学校课程规划**

1.学校劳动教育顶层设计科学，落实有力；学校不仅上好基础课程劳技课，还通过“劳动教育月”、“春耕乐活节”、“寒假劳动记录卡”“家务劳动记录卡”等形式，有学生、家长、社区对学生的劳动成果进行自评、点评；学校还根据教育部劳动指导纲要，在校园中规划筹建学生劳动基地“荷乐农场”安排学生实地农耕体验。

2.学校体育教师课堂教学备课充分、课内活动规范、课堂效果好。学校确保学生每天校园体育活动1小时，认真落实“三课、两操、两活动”（小学各年级落实“五课、两操、两活动”），即每周安排体育与健身课程3课时（小学每天开设1节体育课）、体育活动2次，每天安排广播操至少1次、眼保健操2次，不挤占体育与健身课时和体育活动时间。每天安排30分钟的大课间体育活动，有方案、有落实。

当然，在落实课程计划的过程中，也现了一些不足之处：

1.学校部分班级午会课专题教育落实不到位。加强巡查，特别是对午会课专题教育的巡查力度，学校还可以探索更多专题教育形式，如指导、发挥大队部学生自主管理机制，让学生参与专题教育资料收集、宣讲、评价等，确保全体班级专题教育落实到位。

2.学校考试管理制度有待进一步整合、完善。梳理现有的各类考试制度，并根据上位文件和学校目前实际需要，将基础型课程、拓展型课程、探究型课程的考试时间、方式、要求和规定进行整合，研究制定相对应的考试管理制度，并及时存档，确保各类考试管理制度在之后的学科评价中发挥其指导作用，使考试管理更适合学校教师、学生、家长的实际需求。

## **二、课程目标**

### **(一) 学生发展目标**

学校将“会做人、会劳动、会玩乐、会学习”作为课程的四大培养目标，学校以“四会”分年段制定培养目标，努力构建实现每一培养目标的课程模块。

总目标	分年段目标		
	低年级 (1--3)	中年级 (4--6)	高年级 (7--9)
会做人	心中有他人,学会文明礼让。	心中有集体,善于合作助人。	自尊尊人,自律律人;乐观宽容,真诚奋进。
会劳动	树立劳动光荣的思想,学会力所能及的劳动技能。	培养劳动技能与习惯,养成学生珍惜劳动成果的品质。	培养学生艰苦奋斗的精神。
会玩乐	掌握基础的才艺和健康的方式。	掌握一定的才艺和健康的方式,促进学生的特长形成和个性发展。	形成开阔的视野、广泛的兴趣和积极的心态。
会学习	激发学习兴趣,培养自主学习的习惯。	掌握整合学习的方法,激发探究学习的主动性和积极性。	养成合作学习的品质,形成终身学习的观念。

## (二) 课程建设目标

学校以生为本，在全面执行上海市中小学课程计划的基础上，积极探索“荷韵”课程体系，初步形成“语言与文学”、“健康与劳动”、“艺术与审美”、“科学与技术”、“人文与社会”五大课程和“小精灵”综合活动课程。探索“双减”政策、五项管理、绿色指标质量

观引领下的基本课堂教学策略，精心设计作业，轻负担、低耗能、高质量，全面丰富学生的学习生活，提升学习的幸福指数。

根据学校育人目标，确定学校 2023 学年的课程目标：

- 1.整体架构学校课程框架，探索“荷韵”课程体系。
- 2.整合学校一二年级综合活动课程以及三到五年级探究课程，开发一至五年级主题综合活动课程。
3. 探索“双新”“双减”背景下基础型课程、拓展型课程的实施。

### 三、课程结构与设置

#### （一）课程结构

根据《义务教育课程方案（2022 版）》文件精神，围绕学校育人目标和课程目标，优化国家课程的校本实施化，立足“五育并举”的育人目标，将三类课程进行了整合，初步形成“语言与文学”、“健康与劳动”、“艺术与审美”、“科学与技术”、“人文与社会”五大课程结构。

1.语言与文学：“语言与文学”课程指向语言与表达领域，目的是为孩子创设多看、多听、多说、多练的语言学习环境，激发孩子语言学习的兴趣，挖掘和提升孩子的语言能力，促使学生敢于表达、乐于表达、自信地表达。它包涵语文、英语、阅读指导、i 阅读文学社、英语万花筒趣味小古文、综合活动等。

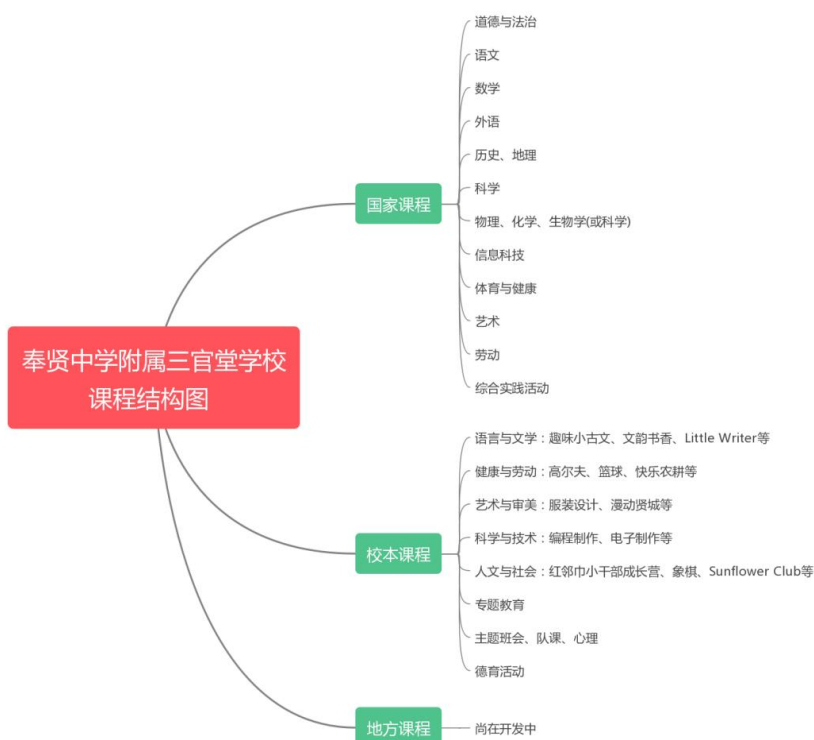
2.健康与劳动：“健康与劳动”课程指向运动与劳动领域，目的是为孩子们创设各种体育健身和劳动的机会，使孩子们拥有健康的体魄和吃苦耐劳的精神。它包涵体育与健身、劳动与技术、高尔夫、花样跳绳、足球、篮球、跳踢、田径、象棋、荷乐农场、综合活动等。

3.艺术与审美：“艺术与审美”课程指向艺术领域，目的是为孩

孩子们创设的琴棋书画各类艺术体验，让孩子们学会欣赏、懂得欣赏美好的人、事和物，提升孩子们的审美能力、品味和情趣。它包涵音乐、美术、软笔书法、舞蹈、打击乐、服装设计、漫动贤城、心灵手作、综合活动等。

4.科学与技术：“科学与技术”课程指向逻辑与思维领域，目的是以学生活动为载体，让孩子们在实践中动手动脑，尝试探索，提升孩子们分析问题、解决问题的能力，拥有敏捷的思维和创新的意识。它包涵数学、自然、信息技术、编程制作、智能积木、快乐运算、综合活动等。

5.人文与社会：“人文与社会”课程指向自我与社会领域，目的是为培养孩子的自我认识、形成正确的价值观和道德观，端正品行，形成善良美好的品质。它包涵道德与法治、红领巾小干部成长营、专题教育、班团队、心理、综合实践活动等。





## (二) 课程设置和课时安排

学校按照《上海市教育委员会关于印发上海市中小学 2023 学年度课程计划及其说明的通知》(沪教委基(2023)23 号)文件精神,根据课程管理的要求,按照规定课程和课时,制定课程计划和课程表,从实际出发安排好学校校本课程,严格按照课程计划和学校课程表开展教育教学,做到开齐科目,开足课时,不随意增减课时。中小学部每周课程内容安排如下:

### 1.小学课时安排表

课程		年 级		周 课 时					说明
		科 目		一	二	三	四	五	
基 础 型 课 程	语 文	9	9	6	6	6	1.语文课程每周安排 1 课时用于写字,由专职教师任教。 2.每周一节体育课,其中一节由外聘老师开设,羽毛球、踢毽子、高尔夫、篮球和体育游戏课程,丰富课程内容。 3.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》分别安排在三年级上学期、五年级上		
	数 学	3	4	4	5	5			
	英 语	2	2	4	5	5			
	自 然	2	2	2	2	2			
	道德与法制	2	2	2	3	3			
	唱游/音乐	2/	2/	/2	/2	/2			
	美 术	2	2	2	1	1			
	体育与健身	5	5	5	5	5			
	信息科技			2					
	劳动技术				1	1			
	周课时数	27	28	29	30	30			

							学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排课时，平均每周1课时。
拓展型课程	自主拓展	1	1	1	1	1	外聘及学校特长教师开发丰富的社团课程，学生自主选择学习，发展学生的个性特长，不计入总课时。
	体育活动	2	2	2	2	2	多以体育游戏为主的教学内容，符合体育课程对于运动密度、运动强度等运动符合要求。
	班心课	1	1	1	1	1	开展每月一次的心理辅导课。由政教处、大队部和班主任负责实施。
	英语口语	1	1				一、二年级每周五下午开设1节英语口语课。
	数学兴趣	1					一年级每周五下午开设1节数学兴趣课。
	数字动漫			1			三年级每周五下午开设1节校本课程数字动

							漫课。
	社区服务 社会实践	每学年1至2周		每学年2周			学生集中与分散相结合，可进行基地实践活动、雏鹰假日小队活动、社区志愿老师服务、社会游学，看电影
	周课时数	5	4	4	3	3	
	探究型课程	1	1	1	1	1	结合“小精灵”综合活动课程、“机动桃源”课程和《小学探究型课程学习包》，创新开设一月一主题综合实践活动。
	午会（校园广播、 专题教育）	每天15分钟					周一行规教育；周二阅读指导；周三红领巾广播；周四安全教育（（交通、禁毒、法制、安全、民防、国防等）； 周五 时事政治。
	广播操、眼保健操	每天约35分钟					学生广播操上午1次，眼保健操上、下午各1次，详见作息时间表。
	大课间活动	每天约35分钟					学生玩传统游戏、跳学

						校自编操和特色操。
周课时总量	33	33	34	34	34	每课时按 35 分钟计。

说明：根据学生的学习和生活规律，学校科学、合理安排好课程计划，加强课程管理，严格执行上海市课程计划和课程标准，不随意增减课程门类、难度和课时，严格控制周活动总量和学科教学课时，努力提高教学效率和质量。

(1) 各年级全学年教学活动总时间为 40 周。其中，社区服务和社会实践活动时间为 2 周，授课时间按 34 周计，复习考试、节假日及重大活动时间为 4 周。

(2) 一年级第一学期入学初 4 周不安排“快乐活动日”，利用拓展型课程和探究型课程的课时，落实 16-20 课时的学习适应期综合活动。

(3) 小学各年级每天安排 15 至 20 分钟的晨会或午会，每周在晨会或午会时间安排 1 次时事形势教育，每月在校、班会时间安排 1 次符合小学生年龄特点的时事教育活动。

(4) 每天开设 1 节体育课，每周安排体育活动 2 次。每天安排广播操至少 1 次、眼保健操 2 次，安排 14:30-15:00 半小时的大课间活动。

(5) 根据课程计划要求，开展各类专题教育，确保相应的课时。三、四年级每班每两周有 1 节生命教育心理健康活动课，由班主任及专职老师执教。

(6) 每周五下午为“快乐星期五”活动课程，主要由探究型课程、自主拓展型课程、体育活动和班团队活动课程组成。“快乐星期五”的课时安排计入拓展型和探究型课程课时，每次按 4 课时计，每学年

安排 30 次，每学年课时总量为 120 课时。“快乐星期五”见《学校“快乐活动日”课程方案》。

(7) 学校放学后开设课后服务工作，分为作业辅导、社团活动和爱心服务三段，采用愿留尽留的原则，作业辅导由教师督促学生完成家庭作业，并开展个别辅导；缤纷社团学校开设丰富多彩的社团服务课程供学生选择，开发个性特长；爱心看护教师看护到晚上 6 点，解决家长接送孩子困难的学生。

(8) 上课时间一般不早于 8:20，学校不得要求学生提前到校参加统一教育教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校的学生，学校做好预案，提前开门、妥善安置。

2. 中学课时安排表

		年级				说明
		六	七	八	九	
课程、科目	周课时					
	基 础 型 课	语 文	5	5	5	5
数 学		4	4	4	5	
外 语		4	4	4	4	
道德与法治		1	1	2	2	
科 学		2	3			
物 理				2	2	
化 学					2	
生命科学				2	1	
地 理		2	2			
历 史			2	2	2	

程	音 乐	1	1			
	美 术	1	1			
	艺 术			2	2	
	体育与健身	3	3	3	3	
	劳动技术	2	1	2		
	信息科技	2				
	周课时数	27	27	28	28	
拓展型课程	学科类、活动类 (含体育活动)	4	4	3	3	七年级：心理 1；写字 1；体育活动 2 八年级：写字 1；体育活动 2 九年级：体育活动 2 学科拓展 2
	班团队活动	1	1	1	1	
	社区服务 社会实践	每学年 2 周				学生必修，时间分散安排在学生各项活动，如春秋游、雏鹰假日小队、志愿者活动、寒暑假学生活动等。
探究型课程		2	2	2	2	学生必修；课时分散使用。 七年级：数学探究+探究包 八年级：数学探究 九年级：化学实验、英语探究。
晨会或午会		每天 15-20 分钟				
广播操、眼保健操		每天约 40 分钟				
周课时总量		34	34	34	34	每课时按 40 分钟计。

说明：

(1)各年级全学年教学活动总时间为 40 周，其中社会实践活动时间

为 2 周。六至九年级授课时间按 34 周计，复习考试、节假日及重大活动时间为 4 周：

(2)各年级每周课时总量为 34 节，每节课的时间按 40 分钟计。课后服务“5+2”模式,根据学生需求安排，以活动类课程、教师作业辅导为主，并开发和引入校内外资源，丰富课后服务内容。(课后服务方案见附件 2)

(3)各年级每天安排 20 分钟的午会，每周在午会时间安排一次时事教育。

(4)校班团队课每周一节，均安排在周三下午第三节。

(5)每天安排 1 节体育课或者 1 节体育活动,1 次广播操和 30 分钟大课间活动及 2 次眼保健操。

(6)各年级拓展型课程中的学科类、活动类科目分为限定拓展和自主拓展，科目的开设根据学校的实际，从学生学习和发展的需要出发，兼顾各学习领域。

(7)上课时间不早于 8:00，不要求学生提前到校参加统一教育教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校的学生，学校将提前开门、学生到校后由班级自主管理，进行自觉体锻、自主晨读或者教师个别辅导等活动;合理安排课间及午间休息，午休时间 30 分钟，开放图书室，满足学生自主阅读等需要。

### 3.奉中附属三官堂学校专题教育安排：班心课 午会课

根据教育部和国家有关部委的文件精神，坚持开设好廉洁教育、生命教育、健康教育（含青春期教育、心理健康教育、预防艾滋病教育和毒品预防教育等）、国防教育、民防教育、民族团结教育、安全教育、法制教育和环境教育等专题教育。专题教育作为拓展型课程，一般安排在拓展课、午会课、班团队活动课时间进行。

年级	专题课程	负责部门教师	课时	主要时间
全校性专题教育	行规养成教育	政教处、班主任	6	周一午会
		班主任	4	班会课
	交通安全教育	政教处、班主任	2	周四午会
		班主任	1	班会课
	法制教育	法制辅导员、班主任	2	周四午会
		班主任	1	班会课
	健康教育	心理、卫生老师	2	周三午会
	少先队教育	班主任	1	班会课
	安全教育	安全管理员	2	周四午会
		班主任	1	班会课
	防灾自护	民防教师	2	周四午会
		班主任	1	班会课
	阅读	语文老师	6	周二午会
	时政新闻	大队部	6	周五午会
一年级	文明礼仪教育	政教处、班主任	2	班会课
	校园安全教育	政教处、班主任	2	班会课
二年级	诚信教育	政教处、班主任	2	班会课
	节约教育	政教处、班主任	2	班会课
三年级	民防体验教育	安全专职教师、政教处、班主任、课外实践基地	4	班会课、民防实践
	反邪教教育	政教处、班主任	2	班会课
	环境教育	政教处、班主任	2	班会课



四年级	网络道德教育	政教处、班主任	2	班会课
	民族团结教育	政教处、班主任	2	班会课
五年级	食品卫生教育	政教处、班主任	2	班会课
	法制教育	政教处、班主任	2	班会课
	消防安全教育	政教处、班主任	2	班会课
六年级	心理健康教育	心理辅导老师	16	平时课表
	廉洁教育	政教处、班主任	2	班会课
	自我管理教育	政教处、班主任	2	班会课
	国防教育	政教处、班主任、课外实践基地	2	班会课、实践活动
七年级	心理健康教育	心理教师	16	平时课表
	青春期教育	政教处、班主任	2	班会课
	劳动教育	政教处、班主任、课外实践基地	2	班会课、实践活动
	环境教育	政教处、班主任	2	班会课
	网络安全教育	班主任	1	班会课
八年级	民防教育	政教处、班主任、课外实践基地	2	班会课、实践活动
	健康教育	政教处、班主任	2	班会课
	预防艾滋病教育	政教处、班主任	1	班会课
	远离毒品教育	政教处、班主任	4	班会课、实践活动
	心理健康教育	心理教师	16	平时课表

九 年 级	理想教育	政教处、班主任	4	班会课
	反邪教教育	政教处、班主任	1	班会课
	职业教育	政教处、班主任	2	班会课

午会课进行专题教育，安排如下：

周一 行规教育；

周二 阅读指导；

周三 红领巾广播；

周四 安全教育（交通、禁毒、法制、安全、民防、国防等）；

周五 时事政治

#### 4. 作息时间表

活动内容	小学部	初中部
第一节	8:20 ~ 8:55	8:15 ~ 8:55
第二节	9:10 ~ 9:45	9:05 ~ 9:45
课间操	9:45 ~ 10:10	9:45 ~ 10:10
第三节 (含眼保健操)	10:15 ~ 10:55	10:10 ~ 10:55
第四节	11:05 ~ 11:40	11:05 ~ 11:45
午休	12:00 ~ 12:30	12:00 ~ 12:30
专题教育(午会)	12:35 ~ 12:50	12:35 ~ 12:50
第五节	13:00 ~ 13:35	12:55 ~ 13:35
第六节 (含眼保健操)	13:50 ~ 14:30	13:45 ~ 14:30
大课间活动	14:30 ~ 15:00	14:30 ~ 15:00
第七节	15:05 ~ 15:40	15:00 ~ 15:40

课后服务 1 (作业管理)	15:50 ~ 16:50	15:50 ~ 16:50
课后服务 2 (社团活动)	17:00 ~ 17:40	17:00 ~ 17:40
课后服务 3 (爱心服务)	17:40 ~ 18:00	17:40 ~ 18:00

#### 四、课程实施

学校以“立德树人”的国家教育为根本任务、德智体美劳全面发展的教育目的和学生发展核心素养体系为立足点和出发点，打造“荷韵”主题课程体系，坚持以德为先、能力为重、全面发展，坚持面向人人、因材施教、知行合一，培养学生成为有理想、有本领、有担当的人。

##### (一) 国家课程

###### 1. 国家课程校本化实施

学校严格依据《上海市教育委员会关于印发上海市中小学 2023 学年度课程计划及其说明的通知》(沪教委基(2023)23 号)文件精神，开齐开足各门课程，结合学校的办学需求与学生实际做适当调整。认真研究以学为本的内涵，加强教学策略的研究;落实五项管理要求，改善作业质量，加强作业设计研究，减轻学生负担;更新课堂观察工具表，提升教师专业听评课的能力;加强基础型课程的课堂教学研究，提升课程实施品质。继续探索新中考计分科目中的相关新增内容:历史、道法、英语听说、理化实验、跨学科案例等，实践研究，积累经验。

注重学科课程的实践性。比如：学校开设“健康与劳动”课程，旨在培育学生具有健壮的体魄和吃苦耐劳的优良品质，养成健康的审

美情趣和生活方式。以体育为例，将5节体育课通过4+1的模式分年龄段校本实施，4节课为《体育与健身》课程教学内容，另外开设1节特色课程，一年级羽毛球，二年级踢毽子，三年级高尔夫，四年级篮球，五年级体育游戏，通过普及课程，激发学生运动兴趣，体验运动之趣，感受运动之美。

## 2.完善教学常规制度

### (1)完善备课制度，创新教学设计

依托备课检查制完善集体备课制，做到“四备”“五点”，形成课前一小议，课后一小议，梳理教学重难点，提升备课质效。坚持素养导向，邀请专家专题指导，积极探索大单元教学，优化教学设计，提升教师教学设计能力。

### (2)关注课堂教学，提升课堂质效

采用“三级推门课”“班级一日视导”等方式，检查教师专课专用、专室专用、及时到岗等情况，加强对青年教师、各学科薄弱教师、问题比较突出的任课教师的听课、评价和指导活动，促进教师规范教学行为，提升课堂质效。

### (3)创新作业设计，落实“减负增效”

严格落实“双减”政策，制定作业管理办法，落实每日作业上报制度，教导处统筹管理，学科教研组长布置，年级组长协调，各班主任告示。年级组内统筹各学科作业总量，一、二年级不布置家庭书面作业，三至五年级书面作业平均完成时间不超过60分钟。

借助集团大备课组的各类共享资源，通过选编、改编、自主创编等方式，精心设计高质量的作业。根据学生学情，加强作业集体讲评、个别面批的针对性，做好答疑辅导。

### (4)重视个别辅导，助力全面发展

根据信息化平台作业数据分析，精准制定个别辅导计划，并记录好《个别辅导记录本》。建立学困生档案，在期初作出成绩认定，期末再次进行考核记录，在考查考试等质量监控动态过程中，及时调整教学策略。依托全员导师制，根据学生的兴趣爱好和特长，为学生的个性成长搭建平台，指导学生制订个性化发展目标，对学有余力的学生，鼓励参加社团服务课程，激发潜能，多元成长。

#### (5) 坚持全面发展，创新评价方式

完善评价制度。规范课堂即时评价，完善作业等第制评价制度，改进结果评价，提升评价质量。以上海市绿色学业指标为引领，借助信息化手段（深瞳、小贤），进一步修订、完善学科各年级、各学科评价指标与评价标准；及时分析处理评价数据，完善学生个性化学业报告，完善评价结果应用，引导教师适时改变教学方式，指导家长建立科学的成才观，促进学生全面发展，多元成长。

### 3.应对新中考，探索各学科学习效率提升的方法和路径。

(1) 中学英语借助科大讯飞听说平台训练，研究如何循序渐进地提高学生听说能力。教师在平时课堂中注重语音、语调教学，养成学生良好的朗读习惯，开展对话和角色扮演等活动，训练学生的快速应答：引导学生开展话题讨论，提高学生的口头表达能力：尝试使用 checklist，提升学生规范朗读自我评价意识。利用听说机房，定期做针对性的练习，使听说的应用练习与平时授课相联系，使英语学习实现“人机对话”。本学年，借助教师智能设备的提升，利用平台的训练数据和期中、期末两次听说测试评价报告，及时针对学生听说薄弱点，强化集体纠错和讲评，因势利导，提高听说能力和效果。本学年教室内“智慧黑板”设备的更新，更方便实现教室内直接进行口语和听说的训练，

(2)自 2019 年上海市中考改革方案公布以来，学校不断优化课程结构以满足学生对中考的需求。为培养学生在生命科学、地理学科中的实践研究能力，学校九年级生命科学课程调整为地理、生命科学跨学科案例研究指导课，每周一课后服务的第一时间段开展跨学科案例分析的社团活动，针对新中考跨学科案例分析进行专项指导。经过两个学年以来的不断实践探索，本学年在经验总结的基础上，积极探索和完善基于学生核心素养能力培育、符合学生学习习惯养成规律和新中考改革要求的系列课程，着重培养学生跨学科意识和分析能力。特别是新课标的落地，强化了教师层面的意识，本学年尝试项目化学习案例及综合主题活动的研究。

(3)结合区第 28 届教学节主题，提升课程领导力，继续开展“新成长”课堂教学，关注学生学习体验，打造“合智”课堂。通过发现学生在学习过程中呈现的真实问题，设计解决该问题的学习任务，让学生主动地探究问题，习得知识与技能。

## **(二) 校本课程**

我们开设英语口语、数学兴趣和数字动漫课程，让学生更自信，更有表现力；开设体育活动课程，有有传统项目跳短绳、踢毽子、跳长绳等；有球类项目，如篮球、乒乓球等；有创新类项目，比如高尔夫、花样跳绳，还有跳长绳这样的体能类活动，每个年级都有不同种游戏，让学生会玩游戏，增强体质健康。开设班心课，树立学生正确的价值观和人生观，关注学生心理健康。

学校充分利用校内外场馆资源和优质师资，开设特色课程，丰富学生的学习经历。根据学生的需求和年龄特点，开设各类校本兴趣课程，内容涵盖“语言与文学”、“健康与劳动”、“艺术与审美”、“科学与技术”、“人文与社会”五个方面，给学生提供多样的课程

选择。学生根据自己的兴趣爱好，特长等自主选择课程，进行报名学习。具体流程如下：1.教师申报。2.教导处审核。3.课程上线。4.学生选课。5.教导处汇总数据，微调开班。教导处根据教师开设课程的实际效果，落实多元评价体系，规范运作、科学评价。

### 1.奉中附属三官堂学校社团课程设置

分类	序号	课程名称	上课教师
语言与 文学	1	i 阅读文学社	费晓玲
	2	英语万花筒	张俊
	3	趣味小古文	孙运玲
	4	文韵书香	金晓丽
	5	Little Writer	刘联峰
	6	阅读指导	袁晓谌
健康与 劳动	7	高尔夫	陈楚灵（外聘）
	8	花样跳绳	崔坚（外聘）
	9	足球	张煜（外聘）
	10	跳绳	王春花
	11	篮球	李煜
	12	毽子	徐丹红
	13	田径	陆家伟
	14	快乐农耕	张小弟
艺术与 审美	15	软笔书法	窦文章（外聘）
	16	打击乐	郭丽丽

	17	舞蹈	王燕
	18	服装设计	周黎青
	19	拼拼豆豆	李建刚
	20	漫动贤城	仲敏
	21	中国结	汤伯昌
科学与技术	22	编程制作	邹强
	23	智能积木	褚晨蕾
	24	数独	温岩芹
	25	思维社	瞿雨薇
	26	电子制作	邹强
人文与社会	27	象棋	韩锦江
	28	快乐棋类	张幸福
	29	红领巾小干部成长营	徐丹红
	30	Sunflower club	胡花

## 2.综合活动课程设置

学校整合现有教学资源、教学场地条件，基于学生兴趣，融合现有课程进行校本化实施，以每周1课时的形式，开展分年级、分主题的探究活动。一二年级为“小精灵”主题式综合活动课程，三四五年级为机动桃源，课程通过贴近儿童视角的主题，让孩子们探究问题、发展能力、养成习惯、升华情感，让学生具备知识性学习和社会性成长“两条腿走路”的本领。

一年级第一学期			
模块	成长体验馆（我与自己）	生活艺术馆（我与社 会）	自然科技馆（我与自 然）



主题	我是小学生	温馨班集体	魅力校园行
活动 1	我是劳动小模范	我的名字牌	探秘校园 1
活动 2	我是文明小标兵	爱护小铅笔	探秘校园 2
活动 3	我是学习小能手	认识新伙伴	自然寻宝
活动 4	我是运动小健将	我为你点赞	神奇树叶 1
活动 5	我是自律小达人	大家来约定	神奇树叶 2
<b>一年级第二学期</b>			
模块	成长体验馆（我与自己）	生活艺术馆（我与社 会）	自然科技馆（我与自 然）
主题	争章乐趣多 1	校园精彩多	3D 造型多
活动 1	我平安，我自护	我的上学路	有趣的图形块 1
活动 2	我想说，我会说	花儿朵朵开	有趣的图形块 2
活动 3	我游戏，我快乐	闪闪的红星	设计正方形
活动 4	我争章，我最棒	校园彩旗飘	设计圆形
活动 5	我助人，我幸福	节日喜洋洋	设计宝葫芦
<b>二年级第一学期</b>			
模块	成长体验馆（我与自己）	生活艺术馆（我与社 会）	自然博物馆（我与自 然）
主题	我们都是葫芦娃	多彩葫芦园 1	宝葫芦的秘密
活动 1	葫芦娃的故事	画画宝葫芦 1	葫芦对对碰
活动 2	我有超能力 1	画画宝葫芦 2	葫芦大变身 1
活动 3	我有超能力 2	剪剪宝葫芦 1	葫芦大变身 2
活动 4	敬老福禄会 1	剪剪宝葫芦 2	栽种实验室 1
活动 5	敬老福禄会 2	葫芦故事会	栽种实验室 2

二年级第二学期			
模块	成长体验馆（我与自己）	生活艺术馆（我与社 会）	自然博物馆（我与自 然）
主题	争章乐趣多 2	多彩葫芦园 2	小小 3D 设计师
活动 1	我付出，我自豪	绘绘宝葫芦 1	工具大发现
活动 2	我观察，我记录	绘绘宝葫芦 2	模块初体验
活动 3	我能歌，我善舞	装饰宝葫芦 1	设计植物
活动 4	我入队，我光荣	装饰宝葫芦 2	设计昆虫
活动 5	我尊师，我敬老	美化校园行	更多创意设计

初中阶段为探究型课程学习包及专题活动。学校还积极围绕“学科周”等活动，每学年利用课内外的时间组织学生开展专题性的探究学习活动。学校每年形成一些研究课题并积极参与区、市级的相关竞赛活动。

### 3.劳动课程设置

- (1) 国家课程：劳技课
- (2) 社团课程：服装设计等
- (3) 校内小岗位（班级、值周中队）
- (4) 家务劳动：分年级序列化
- (5) 校内实践劳动基地：荷乐农场

具体安排

年 级	劳动 板块	劳动技能训练 内容 (第一学期)	劳动技能训练 内容 (第二学期)	实施途径	评价方式
1	校内	捡垃圾 排桌椅	扫地 擦窗台	每天的班级岗位	学校由班主任安排

一 2 年 级	劳动	擦桌椅等	擦黑板等	安排	轮流劳动岗位、值日等工作； 家庭由家长负责培训指导； 班主任和家长记录评比； 劳动小能手评选； 5.雏鹰争章评比
	自我服务	洗手 洗脸 刷牙 穿脱衣服、 整理文具盒等	系鞋带 系绿领巾 洗手帕、洗绿领巾 等	每天自我服务	
	家务劳动	叠衣裤 铺床 叠被子等	扫地 擦桌子 拿筷子、 参与垃圾分类等	双休日、节假日、 校本节庆活动中 落实	
	种植养护	养一盆绿植， 学会浇水养护	种一颗花草， 学会浇花施肥	平时、寒暑假、 自然、探究课等 落实	
3 — 5 年 级	校内劳动	擦窗 拖地 关门窗 养护花草 等	整理课桌、讲台 打扫教室等	每天的班级 岗位安排	学校由班主任安排 轮流劳动岗位、值日等工作； 家庭由家长负责培训指导； 班主任和家长记录评比； 劳动小能手评选； 5.雏鹰争章评比
	自我服务	整理书包 洗手帕 洗袜子等	戴红领巾、叠衣裤、 叠被子等	每天自我服务	
	家务劳动	洗碗筷 择菜 洗菜 淘米等	拖地 整理房间 擦窗、会垃圾分类 等	双休日、节假日、 校本节庆活动中 落实	
	种植养护	养护两种不同的 花草，学会松土、 施肥	根据花草的具体 需求,对花草进行 的修剪、换土	平时、寒暑假、 自然、探究课等 落实	
	基础型课程	学会做“简易立体镜”、“简易连杆玩具”、“双锥体	学会做“衣架模型”、“锅盖架”、“垃圾袋架模型”、	劳技课上学习劳动知识和劳动技能	劳技课教师学科等第制评价； 2.《学生成长手册》

6 — 9 年 级		模型”、“纸盒笔筒”、“车辆模型”、“定量茶叶盒”	“打蛋器”、“模型机械手”、“橡皮筋动力模型”		评价等第
	拓展型课程	剪纸、折纸	彩泥、纸版画	拓展课上学习简单的手工技能	1.拓展型课程教师评价; 2.《拓展型课程评价手册》评价等第
	校内劳动	轮流班级小岗位认定,做好岗位管理	轮流做好校内包干区认领,做好包干区的卫生清洁工作	每天的班级岗位安排	1.学校由班主任安排轮流劳动岗位、值日等工作; 2.家庭由家长负责培训指导; 3.班主任和家长记录评比; 4.劳动小能手评选; 5.雏鹰争章评比; 6.社区街道活动负责人评价。
	家务劳动	能有条理地放置、摆设室内小件物品	会晒被褥和叠放衣服 能洗外衣、毛衣等	双休日、节假日、校本节庆活动中落实	
	农耕劳动	了解农作物的生长、会除草	学会种菜、浇水	双休日、节假日、自然、探究课落实	
	志愿服务	社区宣传、楼道打扫、志愿劳动	小区内绿化养护和打扫、参与学校或社区志愿服务劳动	双休日、节假日如社区、街道	
	职业体验	了解父母职业的不同特点,体验劳动	参观了解不同岗位 感受劳动的伟大	节假日开展“遇见未来的自己”	

	动的艰辛和不易	大和光荣	职业体验假日小队活动	
--	---------	------	------------	--

### (三) 课程实施策略

#### 1. 有机整合

课程方案由国家课程、地方课程和学校课程组成，在贯彻执行好国家课程的前提下，适当调整，协调好三者关系，把握好基础型、拓展型和探究型课程的实施，并运用同类课程之间和不同课程之间的整合策略。

实践研究国家课程的校本化实施，通过创编校本活动资料，使课程开设更合理化。围绕“单元模块学习设计”理念，重点在语文、数学、英语学科进行单元整合设计，并通过校本作业的研究实施，改进课堂，提高教学有效性，促进课程实施的校本优化。

学校课程就要想方设法点燃孩子心中的那盏明灯，通过开发、整合优质资源，不断丰富课程的形式和内涵，积极探索“荷韵”课程体系，初步形成“语言与文学”、“健康与劳动”、“艺术与审美”、“科学与技术”、“人文与社会”五大课程体系，探索绿色指标质量观引领下的基本课堂教学策略。

#### 2. 立足校本

课程的开发、实施和改进，有赖于全体教师，以校本研修为提高教师专业化成长的主要途径，以此促进课程建设，促进学生发展。学校通过自培方式立足学校校情，设计开发综合活动课程；通过自培和挖掘校外资源的方式，充分关注学生发展需求，社会发展需求以及学科体系的要求，开设“软笔书法、高尔夫、花样跳绳、足球、编程制

作、服装设计”等社团服务课程，实现条线管理，规范常规，有效实施，专人检查，确保质量。

### 3. 凸显特色

在普及、限定、自主的基础上，进一步规范“漫动贤城”、“机动桃源”“荷韵墨香”特色课程的建设，提升课程品质。在三年级开设1节数字动漫课，三四年级开设1节“软笔书法”课，三四五年级开设1节“机动桃源”课，通过丰富的课程提升学生的表现力，热爱生活、敢于表达，形成积极阳光的“和乐”性格。

### 4. 项目发展

学校以“小精灵”主题式综合实践活动课程项目推动为抓手，围绕“我与自己”、“我与社会”和“我与自然”三个维度，基于学校育人目标，从学生的兴趣和需要出发，整合各类校内外资源，继续优化“成长体验馆”、“生活艺术馆”和“自然科技馆”三大课程模块体系。同时，改变传统课堂教学模式，努力将课堂打造成学生智慧玩乐的“慧玩堂”，巧手制作的“巧做堂”和趣味探究的“趣探堂”。从而构建具有学校特色的“三馆三堂”综合活动课程教学体系，促进学校课程教学的高品质发展，让学生在“做做玩玩探探”中初步形成对自我、社会和自然的整体认识，让更多“小精灵”全面而有个性地茁壮成长。

## 五、课程评价

课程评价是课程的基本组成部分，在课程体系中起着重要的激励导向和质量监控作用。学校开发信息化评价项目，开展智能化评价，线上评价和线下评价相结合。课程评价包括对课程教材的评价、对教师的评价和对学生的评价等。

### （一）学生评价体系

1.评价内容细化，评价主体多元。

运用信息化手段，在教育教学中全程关注学生在德、智、体、美、劳不同方面的表现，对学生的学习兴趣、学习习惯以及学业成果进行全面综合地评价，从而帮助教师和家长树立科学的育人观念，促进学生全面而有个性地成长。

### （1）国家课程

我们改变原有一张试卷评定的单一形式，以学科培养目标为出发点，结合信息化评价手段，各学科制定评价指标和评价标准，分年段从学科核心素养角度对学生开展评价。评价面向全体学生、面向全学科，全过程地进行评价。

语文结合新成长综合素质评价平台“小贤徽章”，明确分项评价内容为基础知识、阅读、表达、写字，学校重视阅读，以符合各年段的语文阅读想法交流等方式分年级进行评价，帮助学生养成良好的语文学习习惯、提高语言运用能力，为学生的终身发展奠定基础。数学为计算、概念、应用，数学学科立足培养扎实的计算基本功，除了综合评价以外，也细化分年段的评价内容，帮助学生扎扎实实学数学，从而提高数学素养，形成良好的思维品质。英语为听力、词汇句法和阅读写作，英语学科的评价立足在语用特点上，因此英语学科针对听力、朗读、对话进行评价，使评价的内容丰富起来，从而改变哑巴英语的现状，真正让学生发挥英语的交际作用。

根据综合学科不同的学科特质进行分项评价，注重学生的学习过程，这样过程性的评价由教师和学生共同参与，促使各学科扎扎实实开展教学，从而促进学生全面地发展。

学科	评价内容	评价主体	评价方法
音乐	音乐歌曲演唱	学生、教师	小组打分与教师打分相结合
小学 体育 与健 身	跳绳、体育项目、广播操	质量监督组，教师， 专家（选其二）	打分汇总
美术	美术作品展示	学生、教师	看作品，学生代表、教师共同打分
自然	小实验操作、自然常识 开卷有益（选其一）	学生、教师	看操作，小组打分与教师打分相结合； 看卷面得分，教师评价
小学 道德 与法 治	成果展示	学生、家长	学生代表、教师共同打分
信息	“word”制作、小报制作、ppt制作（三选一）	学生、教师	看自选作品，小组打分和教师打分相结合
探究	探究小课题	学生、家长	学生代表、教师共同打分
劳动 与技 术	劳动与技术作品展示	学生、教师	看作品，学生代表、教师共同打分



## （2）校本课程

校本课程的评价主要指向学生参与活动的态度、学习情况、成果展示。活动课程的评价大多都是由学生、教师、家长、社区等共同参与、交互作用的。学生也在评价中学习、成长，家长也真正融入了学生的成长，社会也在评价中完善学生成长的环境，引导教师形成全面的质量观，引导学生全面发展。

### 2.关注个性差异，注重激励导向

#### （1）关注学生差异，让每一个学生都能感受学习的幸福。

在国家课程的评价中，针对学生的差异性，每学期都确立不同发展目标及相应评价标准，设立各类单项奖，让不同层次的学生都能体验进步、体验成功。

为激励学生积极参与综合活动课程，鼓励学生学有所长。在课程中设立各种奖项来鼓励积极参与的学生，对学生参与社会实践活动中的观察发现能力、文明实践能力做出评价。

#### （2）丰富奖励形式，让每一学生都能产生学习的动力。

对孩子的奖励也应该要符合孩子的心理需求，只有丰富多样的奖励形式，更利于让学生在荣耀中自我激励。和教师的一个拥抱、和校长的一张合影、到景点的一次参观、升旗仪式的一次展示……这些获奖情况被记录在档案袋中。每学期颁发的“和美少年单项奖”，每学年评选的“和美少年全能奖”，同时在隆重的“六一”颁奖仪式让学生收获成长的幸福。丰富的奖励不仅让师生关系更为融洽，还激发了学生学习的动力。

## （二）教师评价体系

### 1.日常评价细致化

落实“三级推门课”，将教研组长普听课，分管领导视导课和专

家把脉诊断课相结合，建立“一观二查三评价”的听课评价制度。质量监督组每周督导与行政蹲点视导相结合。监督组人员对听课内容进行评价打分。听课后进行集体反思，组长进行总结反馈，提出建设性的思考意见，并落实行为跟进。每月各教研组都要在教研活动中落实组内的备课、作业互查与展示，定好时间、地点，并当场互评，并交流一个月来的教学心得。校级随时听评课，实现教学五环节的即时视导：包括课前准备、备课、上课、学习习惯、作业反馈、批改、拖堂与随意调课等。

## 2. 学年评价多元化

学校在教师的培训、培养工作中，坚持以培养学习型教师、专家型教师、引领型教师为目标，扎实推进三型教师队伍建设工作，开展多样丰富、形式灵活的校本培训活动，提升教师的专业素养和教学水平，促进教师专业高质量发展。

## 3. 过程评价透明化

我们的制度是细化的，但在努力使各项管理制度落实的同时，我们注意评价的软着落，使制度如春雨点点入地，深入到老师们的心中，使评价引导更自觉完善的教学行为。对备课、作业批改等教学流程的过程管理进行大胆改革，采用定性鉴定和综合描述相结合的富有激励性的评语式的评价方式，并实行签名制度，提高反馈的透明度，使每位老师都能及时了解自己的备课及作业批改情况。

# 六、课程保障

1. 组织保障。成立由校长负责之下的课程建设领导小组和工作小组。规范和指导教师执行好基础型课程，保障学生受到公平的业务教育权利；合理调整限定性拓展课程和非限定性拓展课程，兼顾学生的兴趣爱好；做好探究型课程的开发和执行工作，全面保障三类课程的

合理布局。

2.资源保障。充分利用奉贤中学教育集团资源，奉中附小资源，借助南桥镇教管办寻找校外优质课程资源，挖掘校内教师潜能，结合学校现有场馆开发和调整合适的校本课程。有计划、有重点研发校本课程，为学生提供选择学习的平台。

3.师资保障。加强教研组建设，与奉贤中学集团开展联合学校大教研活动，邀请市、区级专家每月蹲点教研活动，指导教师的专业发展。明确学科组、备课组、骨干教师、一般教师的教学任务和职责，实施“三级推门课”制度。开展校本教研，组织教师学习课程标准，用校本教研促进学校教学改革，以教学质量标准为基准，规范日常教学行为。学校积极搭建平台，为各教研组申报区三级教研组创设条件和机会，加强对青年教师队伍的培养。

4.制度保障。制定教学管理制度，加大监督力度，突出基本环节的落实、重点环节的把握和薄弱环节的加强。重视学校教育教学评价制度的建设，完善学校课程评价制度，强化课程管理，确保课程开发与实施的高质量保证。

5.经费保障。学校积极申报区级品牌计划项目，有专项资金保证课程开发与实施，包括学生活动费、材料费、教师授课费、专家指导费、课题研究费、培训费和研讨费等。

奉贤中学附属三官堂学校

2023.9