

上海市青浦区尚美中学课程实施方案

在习近平新时代中国特色社会主义思想指导下,为全面落实党和国家的教育方针,贯彻“双新”、“双减”的改革要求,落实立德树人根本任务,深入实施素质教育,深化教育教学改革,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》(中发〔2019〕26号)、《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》等文件精神,上海市青浦区尚美中学充分认识到发展素质教育对于学生生命成长的价值,在“以人为本”理念引领下,着眼于学生全面发展,结合我校实际情况,特制定本课程实施方案。

学校基础性课程和拓展性课程设置与安排合理,已有比较完善的课程体系基础,并开设有非遗、篮球等艺体特色课程,充分体现了学校的办学特色。

一、课程规划依据

(一) 学校基本情况

尚美中学创办于2000年8月,是由万寿中学与盈中中学合并而成。学校环境优美,占地面积约35亩,拥有四幢教学楼,学校办学规模为14个教学班,学生421人。目前在编教职工92人,其中中学高级教师18名,一级教师60名,区级以上骨干人数11人。

学校课程建设分析

S (优势)	W (劣势)
●课程体系完整,开足开齐国家课程 ●坚持课程育人、活动育人、实践育人理念 ●教师整体专业素养高,团结勤奋 ●“虎头鞋”特色课程已成为市级品牌课程 ●“篮球”特色	●教师平均年龄偏大,信息素养不高 ●教师专业发展进入瓶颈期,职称名额不足等造成教师内驱动力不足 ●校本课程仅10余门,且仅在六七年级实施,不能满足新时代学生发展增长的需求 ●教师理念更新落后于社会发展速度,教学方式有待改革 ●学生评价方式不够多元化,综合评价体系不够完善

O（机会）	T（威胁）
●学校成为第四轮“课程领导力”项目校、第二轮“强校工程”实验校以及青浦一中教育集团支援校，市区教育综改项目将全面推动学校发展，办学影响力有望持续提升 ●作为第二轮“强校工程”实验校，数字化转型项目将在我校率先启动，推进学校教育信息化和教学数字化改革，促进教学方式和评价方式变革 ●教师均有深厚的教育情怀，向好意愿强烈	●管理团队非常年轻，管理经验不足，课程实施与改革在探索中进行 ●科研引领不足，校本课程体系需丰富与完善，校本课程多元评价体系有待建立 ●教育“内卷”与多元价值观冲击，造成目前教育疲态 ●教师年龄结构与学科结构的不均衡，会影响部分学科教学质量 ●学生心理问题日益严重，数量逐年增加，教师与家长缺少心理问题应对策略，造成休学、停学现象增多，管理困难加重，教学质量大受影响

基于以上分析，尚美中学规模不大，但是国家课程落实到位，基础课程资源丰富；学生学习基础差异较大，教师年龄偏大，教学动力不足，职业倦怠比较明显。学校以新一轮课程改革为契机，基于核心素养和教育教学本质，以数字化教学转型为抓手积极构建符合学生实际、面向学生未来健康发展的多元课程体系。

（二）学生课程需求

国家未来需要的人才发展需求：

21 世纪是全球化深入发展、科技日新月异、社会日益多元、世界联系日益加强的世纪，所有人才的培养有着共同的目标，即要培养自信、终身学习、实现个体成功和社会发展共赢，以适应 21 世纪新形势的发展。

教育部基础教育司 2016 年发布的《中国学生发展核心素养》指出：中国学生发展核心素养主要是指学生应具备的、能够适应终身发展和社会需要的必备品格和关键能力。

学生的创新能力、批判性思维、公民素养、合作与交流能力、自我发展素养和信息素养等需要通过不同课程的学习得以发展。

学生面向未来的自身发展需求：

学校在满足学生课程需求方面积累了一定的经验，也获得了较好的效果。学

生对于学校目前开设的课程（包括国家基础课程和校本课程）持“非常满意”或者“比较满意”的评价。以虎头鞋为代表的传统文化类课程，以篮球为代表的体育竞技类课程和以种植劳动为代表的社会实践类课程得到了学生、家长和教师较高的评价。

为了满足学生的发展需求，我校设计了拓展课、社团课、课后服务等选课需求调查。调查内容如下：

课程类别	拓展							社团							其他
课程名称	手指间的中国	工笔国画探究	传统再造	琵琶	3D建模	科创DIY	3D打印	合唱	手指间的中国	传统再造	国之粹	光影剧社	跨文化交流	数学思维拓展	
参与率	9.3%	9.5%	10.8%	3%	7.6%	5.4%	3.9%	6.9%	4.7%	4.9%	3.4%	3.9%	8.3%	8.1%	10.5%

（三）办学理念、学校愿景、学校使命与毕业生形象

1. 办学理念

为每一个学生的未来奠基

2. 学校愿景

建设一所“先进理念引领、丰富课程育人、素养导向提质、办学特色鲜明”的家门口的好学校。先进理念引领：坚持素养导向的课程理念，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人的根本任务；丰富课程育人：严格落实国家课程、丰富校本课程，把素养导向的课程理念充分细致落实到每一个学科的课程目标、课程结构、课程内容与课程评价等，坚持课程育人；素养导向提质：聚焦核心素养的课程建设，精简内容，优化结构，加强跨学科学习，依据学生中深发展和社会发展的需要，加强正确价值观引导，重视必备品格和关键能力培育；办学特色鲜明：进一步丰富“尚美素养课程”内涵，加大各类特色课程、重点项目建设，形成教师有风格，学生有专长、学校有特色的格局。

3. 学校使命

在学校愿景的引领下，立足习近平新时代教育发展的新要求，落实立德树人，培育新时代的初中生，学校的使命是：

传承和发扬尚美中学的“三风”（校风、教风、学风），构建“家—校—社”协同育人环境，落实好校园文化建设，发扬好校园文化的育人功能，以多元化、

多样态的方式促进学生德智体美劳全面发展。

让教师爱教、善教、乐教；坚持育人为本、实践取向和终身学习的理念，自觉反思课堂、改进教学方法和手段，创新教育教学模式，在课程中育人，形成个人教学风格和实践智慧，怀揣教育情怀，追寻教育家精神，不断突破自我、走向卓越。

让学生学会做人、学会学习、学会生活；认识世界，尊重自己和他人，尊重其所处环境，学会欣赏理解自己民族的文化和语言遗产，拥有家国情怀和国际视野。

4. 毕业生形象

二、学校课程设计及说明

(一) 课程结构

1. 课程类别

义务教育初中课程包括国家课程、地方课程和校本课程三类。以国家课程为主体，奠定共同基础；以地方课程和校本课程为拓展补充，兼顾差异。

国家课程由国务院教育行政部门统一组织开发、设置，所有学生必须按规定修习。国家课程设置道德与法治、语文、数学、外语、历史、地理、科学、物理、化学、生物学、信息科技、体育与健康、艺术、劳动、综合实践活动等。

地方课程由省级教育行政部门统筹规划，确定开发主体，充分利用地方特色教育资源。

校本课程是为了创设适合学生发展的教育，基于我校学生实际需求精心设置开发的课程。通过校本课程丰富的内容、不同的授课方式满足我校学生的求知欲和探究欲以及个性化学习需求，原则上由学生自主选择。



课程类别与科目设置表

类别	科目	年级
	道德与法治	六至九年级
	语文	六至九年级
	数学	六至九年级
	外语	六至九年级

国家课程	历史	七至九年级
	地理	六至七年级
	物理	八至九年级
	化学	九年级
	生命科学	八至九年级
	科学	六至七年级
	信息技术	六年级
	体育与健康	六至九年级
	音乐	六至七年级
	美术	六至七年级
	艺术	八至九年级
	劳动技术	六至八年级
	综合实践活动	六至九年级
地方课程	由省级教育行政部门统筹规划	
校本课程	由学校按规定设置	

2. 课时安排（学分设置）及说明

学校开设的课程中，国家课程包括语文、数学、英语（包括外语听说）、物理、化学（包括理化实验操作）、道德与法治、历史、跨学科案例分析、体育与健身，地理、信息科技、科学、生命科学、音乐、美术、艺术、体育活动课、劳动技术等。学校共设置 17 门课程，六年级周课时 27 节，七年级周课时 27 节，八年级周课时 28 节、九年级周课时 28 节。各科在上海市课程标准框架内，结合尚美中学的实际，作了适当统整，因材施教，因学施教，提升教学效果。

课程设计及课时分配

周课时 课程 科目		年级	六年级	七年级	八年级	九年级	说明
国家课程	语文		5	5	5	5	
	数学		4	4	4	5	
	外语		4	4	4	4	
	道德和法治		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	
	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	
校本课程	英语听说			1	1	1	学科拓展
	名著阅读		1	1	1		学科拓展
	艺拓课		1	1			
	心理健康		1			1	
	体育活动		1	1	1	1	
	专题教育 班团队活动		1	1	1	1	
	社会服务、社会实践		每学年 2 周				
	探究型课程		2	2	2	2	
	午 会 课		每天 15 分钟				
	广播操、眼保健操		每天 40 分钟				
	周课时总量		34	34	34	34	

手工创意制作是学校艺术特色建设的重点,“灵巧手工艺坊”积极践行“非遗进校园”理念。本学年继续开创科技类拓展课,激发学生创新意识,培养学生的创新设计能力和动手实践能力,为学生搭建丰富校园生活、培养生活情趣,倡导快乐工作、快乐学习、快乐生活的平台。尚美学生在充满艺术氛围的校园里发现美、崇尚美、创造美、分享美,体验成功、分享成就,激活校园活力,增强集体归属感。

本学年,根据学校实际情况,继续开展《手指间的中国》《传统再造》等艺

术拓展类课程以及《3D 建模》等科创类拓展课，全方位满足学生的成长需求，提升综合素养。

学校每日作息时间安排表

上 午

第 1 节 8:00 — 8:40

第 2 节 8:50 — 9:30

大课间（眼保健操）9:30 — 10:00

第 3 节 10:00 — 10:40

第 4 节 10:50 — 11:30

午餐 11:30 — 12:00

下 午

午休 12:00 — 12:50

第 5 节 13:00 — 13:40

第 6 节 13:50 — 14:30

课间（眼保健操）14:40 — 14:45

第 7 节 14:45 — 15:25

课后辅导 15:30 — 17:30

三、课程实施与评价

（一）国家课程实施

1. 学科课程实施

根据国家《义务教育课程方案（2022 年版）》以及《义务教育课程标准（2022 年版）》拟定《尚美中学学科课程方案》。将课程目标分解到册次—单元—课时中，并精心设计学科知识网络图和教案，让课标落地，让核心素养落地，让各学科课程标准的指导思想转化为教师的教学实践。

依据《学科课程方案》实施课堂教学。在各类课程的课堂教学中，以“活力课堂”为抓手，凸显教师的主导作用和“以学生为中心”的学生主体作用。通过“激趣—导思—群议—提炼”四个教学环节，先学后教、先思后议、先练后导，培养学生主动学习、合作探究、整合架构等能力。

开足、开齐国家课程，不挤占、不调整，不延长学生在校时间，不加大学生作业量。利用地方及校本课程对部分学科进行补充与延伸。

2. 劳动课程实施

坚持立德树人，坚持培育和践行社会主义核心价值观，把劳动教育纳入学校教育全过程，贯穿家庭、学校、社会各方面，与德育、智育、体育、美育相融合，紧密结合学生生活实际，积极探索具有我校特色的劳动教育体系，注重教育实效，实现知行合一，促进学生形成正确的世界观、人生观、价值观。

学校规定在 6--8 年级开设“劳动技术课”，在劳动技术教育和社会实践劳动中既要利用传统技术培养学生的基本素质，又要使学生掌握一定的高新科技知识，具有科技意识和创新精神，更好地完成劳动技术教育的教学任务。

每周一次的集体劳动安排在周五中午，排进了课表，纳入了日常教育教学管理。学生的劳动包括学校的门口值岗、校内巡逻、食堂志愿岗、校园及周边环境的清洁等。

学校积极统筹和利用好社会、家庭和学校的现有资源，开展个性化的劳动周活动，在天恩桥村为每班种一棵树，学生定期进行维护，学校空中花园也为学生提供了一方劳动天地。

3. 综合实践活动课程实施

每学期累计 2 周时间开展劳动社会实践活动。学校以研学实践和素质教育社会实践为抓手，利用科技艺术节和学科节的契机，开展 6 至 9 年级不同主题的丰富的实践活动。

研学实践	综合实践	主题实践
六年级 红色研学 七年级 绿色研学 八年级 古色研学 九年级 科技研学	上善实践英 消防实训 职业体验等	心理活动月 爱心义卖月

组织学生前往青浦区教育实践中心、青安消防队、青浦职校等开展“上善实践营”综合实践活动、消防实训、职业体验活动等，设计并开展“心理活动月”等主题教育活动，以“启迪心智 润泽心灵”。多彩的活动拓展了学生的视野，增长了见识，锤炼了本领，磨练了品质。

（二）校本课程开发

目前，校本课程分为拓展课程和社团课程两类，主要在六、七年级实施。

在落实国家课程的基础上，为满足学生个性需要和学校发展需要，六七年级学生根据学校提供的校本课程进行选修，选修课程学生可以选择2~3个，并进行优先级排序，校本课程执教教师根据课程特色及课程需要拟定入选学生人数，进行双向选择。六七年级校本课程实行走班制，每周一第八节和每周五第七节、第八节开展拓展课程和社团课程，每周3课时。



（三）课后服务

全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，围绕教育综合改革的总体目标和任务，深入实施素质教育，以“学校用心、教师贴心、学生开心、家长放心”为工作目标，强化学校教育主阵地作用，构建教育良好生态，促进学生全面发展、健康成长，缓解家长不能按时接送孩子放学的实际困难。根据“家长自愿，校内实施，有效监管，愿留尽留”的原则，学校承担学生课后服务的社会责任，建立健全课后服务各项制度，确保学生安全。

1. 课后服务时间

周一至周四： 15:30~16:30； 16:30~17:30； 17:30~18:00

周五：放学~16:50

2. 课后服务内容

全面开展校内课后看护服务工作，在看护基础上结合学校实际情况稳慎推进后续工作，视情况逐步推出如下服务内容：

★预备、初一年级开展艺术拓展课、“一条龙”篮球专项训练、社团活动等

★八年级进行学生夯实基础辅导、“灵巧手工艺坊”提升班活动、社团活动等

★九年级开展分层辅导活动等

（四）课程评价

1. 学习评价

◎ 国家课程的学习评价。依据《义务教育质量评价指南》，国家课程以过程性评价与结果性评价相结合的方式展开。过程性评价重点关注学生的学习态度与学习发展。结果性评价重点考查学生综合运用知识分析解决实际问题的能力。

◎ 校本课程的学习评价。学校制订了“尚美阳光少年”素养发展评价指标体系，并将评价指标描述为可观察、可评估的行为表现，进而研发相应的“表现框架”。以表现性评价与发展性评价相结合的方式展开，以形成性评价为主要方式，通过自评、互评、师评等多主体评价，全面评定学生的学习表现。

2. 教学评价

通过诊断听课、课堂教学文本资料（学期或模块课程纲要、单元或课时学历案、单元或课时作业等）、教师自评、教师互评、学生座谈、学生问卷等多种方式对教师课程实施情况进行评价。围绕学与教两个学习共同体的建设，聚焦深度学习，运用“K-W-L”学习策略，开展诊断与评价。

3. 课程方案评价

成立课程评价组。课程评价组分为两个小组，一由德育室统辖，负责从立德树人角度评价课程；一由教导处、科研室统辖，从教师专业发展、课堂管理角度评价课程。教学管理部门采取听课诊断、问卷调查、学生评议等形式，加强过程管理；实施后，从目标、内容、实施、评价和价值五个维度对优秀课程予以绩效奖励。

4. 项目化学习评价

以开放性、交互式、过程性、促进性为基本原则，通过观察、访谈、学生自我陈述或学习日志等方式对学生学习效果、学习过程、综合能力发展以及情感个性因素进行全面评价。

四、保障措施

（一）组织保障

为保障学校课程规划的有效落实，提升学校课程建设的规范性与民主化水平，加强课程领导力，成立课程领导小组、课程审议小组、课程咨询小组、课程管理小组、学分认定小组、学生选课指导中心等组织机构，从而对学校课程建设的规划、实施、监察、开发等工作进行统筹管理。

学校课程领导小组

主任：秦剑钧 副主任：陈凯、施臻

成员：徐莲、王淑娟、张蕊、教研组长

（二）制度保障

为切实加强课程领导，确保学校课程规划扎实有效地得以落实，学校不断强化制度建设。积极推进双新背景下的课程实施、管理与评价等各项制度的修订，主要包括：《尚美中学各学科课程实施方案》、《尚美中学各学科课程评价制度》、《尚美中学校本课程实施方案》、《尚美中学校本课程评价制度》等。通过这些制度的修订与执行，确保学校课程体系的有效运转。学校在课程实施中，逐步完善针对行政班和教学班的管理制度，推进导师制并不断加以完善，统筹教师调度、班级编排、学生管理、教学设施配套等资源条件，为走班教学课堂有效性提供有力的保障。

（三）资源保障

（1）整合教育资源，依托优质资源，积极开展青浦一中基础教育集团课程一体化建设的研究，形成资源共享、课程共建和人才共育的机制。

（2）探索教学环境一体化建设。在原有的创新实验室的基础上，积极建设学科教室，探索教学环境和设施设备的应用贯通，集合并完善传统教室、实验室、活动教室等多元功能，增加学生深度体验、自主探究、个性化学习的可能性。此外用多元化的环境因素，调动学生的学习兴趣和积极性，为知识的积累、实践探索、个性探究、团队协作，提供资源的支持和保障。

（3）持续推进在线课程学习平台的应用，探索线上线下融合的学习模式，形成适应新课程新教材实施的环境。