

上海市青浦区东方中学 2023 学年课程计划

为全面贯彻落实党和国家的教育方针，深入实施素质教育，深化教育教学改革，切实减轻中小学生过重的课业负担，促进中小学生身心健康发展，根据《教育部关于当前加强中小学管理规范办学行为的指导意见》学校制定了上海市青浦区东方中学 2023 学年课程方案。

一、背景分析

青浦区东方中学创办于 1994 年 9 月，校园占地面积 26 亩。现有四个年级，31 个教学班，学生 1524 名。学校师资力量雄厚，121 名教职员工中，拥有硕士研究生学历 12 人，特级教师 1 人，正高级教师 1 人，高级教师 23 人，中级职称 66 名。其中区名优教师第七届 29 人（含增补）。学校先后获上海市文明单位、上海市中小学行为规范示范校、上海市依法治校示范校、上海市优秀家长学校、上海市安全文明校园、青浦区教师专业发展示范校等市、区级荣誉称号。

学校坚持传承发展思想，确立“绿色教育”的办学理念，努力践行“教必务实，学必求是，言必达理，行必规范”的十六字校训，积极倡导“勤勉踏实，和谐共进”的工作作风，以“管理树形象，质量求生存，特色铸品牌，创新促发展”为办学思路，始终把“夯基础、强队伍、重科研、建特色、创品牌”定为学校的主攻方向，把“关注教师发展，促进学生发展，实现学校发展”作为学校办学宗旨，初步确立以“‘东方’育人文化品牌”为核心的办学特色。

学校努力构建了以民主、科学、人文为特征的现代学校管理模式。学校注重加强目标管理与计划管理，积极推进党支部领导的校长负责制、校务公开制、岗位责任制，初步形成了求真务实、严谨缜密、追求卓越的学校精神，逐步形成“精细化”的管理特色：学校发展的科学规划凸显一个“精”字，学校层级管理落实一个“细”字，教学常规管理坚持一个“实”字，学校德育体现一个“活”字。

学校推进了“优师强教”工程，促进教师专业发展。学校现初步形成了东方中学特有的校本研修文化和教师发展平台。“日出东方”青年教师成长工作室、“晖曜东方”名优教师培养工作室、“日盪东方”名优教师管理工作室、“研在东方”科研工作室、毛金华特级教师工作室、王慧萍、刘梅班主任工作室、东方教育论坛等都成为了学校教师专业发展不可多得的良好载体。同时，学校充分利用区化学、英语学科研修基地平台，开展学科研修，有效提高了教师教育教学能力。

学校深化课程教学改革，促进学生全面发展。学校努力贯彻素质教育精神，始终将“绿色教育”这一办学理念贯穿于学生在校成长的全过程，有力促进了学生的健康成长。学校坚持德育为先，育人为本的德育工作原则，坚持德智体美劳“五育”并举，积极构建“两纲”课外教育活动体系，开发德育校本课程，铸造学校德育品牌，建设班级文化，创建温馨教室。学校以“打造绿色课堂，实施有意义教学”为宗旨，通过组织教学常规检查和期中质量校本调研，致力于教学常规的落实和教学五环节的优化，达成于教育教学的全

程监控和综合性评价，确保学生的基础性学力、发展性学习和综合素质的全面提高。

二、课程目标

（一）学校办学理念

学校确立“绿色教育”办学理念，这种“绿色教育”理念，不是一般意义上的崇尚低碳环保的环保教育、环境教育理念，而是我们一种从满足社会发展需要和学生身心发展需要出发，调控“教育场”中诸教育要素的关系，使教育的节奏符合学生身心发展的规律，进而使“教”与“学”产生和谐效应，促使学生人格获得全面、和谐、健康、可持续发展，使学生充满生命活力和蓬勃朝气，并符合人文精神和科学精神内涵的教育。简言之就是一种注重全人格发展的教育。它的核心是：无污染、循规律、可持续。

（二）学校课程建设与定位

1. 基于学校对课程的认识

课程是实现教育目标的基本途径和载体，科学合理的课程设置是实现育人目标的关键，课程建设是学生全面发展和个性发展的需要，应站在学生需求角度加以开发和开设、建设，课程将引领学校的价值，学校时时、处处、人人、事事都是教育，都是课程，学校一切教育因素都可成为课程，成为学生成长的有效载体。对课程的认识越来越强烈与明晰。

2. 基于质量校情

学校基础学业质量总体相对稳定，学业质量获得了社会的一定

认可。学校期望建立自己的课程体系，凸显育人品牌，形成自己学校的特色。

3. 基于师资情况

经验型教师居多，面临再发展。希望作为课程的实施者和建设者的教师，在课程实施与建设的工程实现自身的转变，突破观念。教师课程意识和课程能力只有在课程开发实施中才会一步得到提升，在做中不断形成课程能力。

4. 基于百姓期望

学校按教育局规定划片就近招生，在生源上与其他学校一样。但是由于东方中学多年以来学业质量优异、社会声誉良好，使得家长和社会对于学校有更高的期望。基于此，学校在执行国家课程计划的基础上，必须研究国家课程校本化，形成有东方特质的课程体系以回应百姓的需求。

5. 基于学校校本的积累

学校办学 30 年，从办学初提出的以“衣、食、住、行、环境”为主要内容的综合性活动课程为基础，经过多年的积淀，逐步形成了绿色教育理念下，七个方面三十多个项目的东方育人文化品牌系列。除校内资源积累外，学校也有着较为丰富的社区、家庭、社会资源承担拓展性课程的授课等。

基于以上几点，学校有了更进一步发展的愿景，具体来说就是以课程建设为切入口，实现教师教育思想和教学行为的转变，促进学生全面发展和个性发展，形成学校鲜明的办学特色，促进学校特

色的发展。

（三）学校课程目标

1. 育人目标

入东方门，做博雅人。“博我以文，约我以礼，欲罢不能”，用东方中学丰富多样的课程让学生常识渊博、视野广博、思维博深、胸怀博大，举止文雅、情趣高雅、雅观见物、雅量待人，使学生感到学习是很快乐的事而对学习产生浓厚的兴趣，永远不想停止。最终培养具有理想信念、健全人格，较强学习能力、知识广博、品行端正、气质优雅和具有民族情怀的东中学生。

2. 课程建设目标

课程是实现育人目标的重要载体。因此，学校将在“绿色教育”办学理念的统领下，充分发挥“‘东方’育人文化品牌”办学特色，努力构建“东方博雅”课程体系。通过课程系列的设计，全力拓展学校课程的广度和深度，为学生提供丰富多彩、与时俱进的学习内容和多种多样的学习经历、体验，重在夯实基础、拓宽视野、引导创新和实践，培养学生的终身学习能力和健全人格。

3. 教师专业发展目标

“东方博雅”课程体系的架构和实施需要一大批专业能力强、渊博雅正的优秀教师。因此，学校将以学科教研组和各类工作室为校本研修主阵地，结合教育教学重点工作，把“东方博雅”课程的建设 and 实施作为年度研修工作的主题之一。在此过程中，逐步完善我校校本研修制度，提升校本研修品质，打造绿色研修文化，更重

要的是加深教师对学校办学理念、办学目标的理解和认同，促进教师对“东方博雅”课程理念的內化，提高教师的课程建设力和执行力，在出品牌课程的同时再出一大批具东方特色的教师。

三、课程结构

（一）学校课程体系架构

依据上海市初中课程计划，在我校“绿色教育”办学理念以及“东方博雅”课程理念下，对国家课程进行校本化实施，学校初步构建了“为每一个学生的终身发展奠基”的课程实施体系。

上海市青浦区东方中学 2023 学年度课程计划及其说明

		年级	六	七	八	九	说明
		周课时					
课程、科目							
基础型课程	语 文	5	5	5	5		1、基础型课程按照 2023 学年市颁课程计划实施； 2、《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在八年级上学期，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。 3、八年级历史按原计划安排 3 课时；七年级按新计划安排 2 课时，该年级至八年级、九年级继续安排 2 课时。
	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	3			
	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	29	26	
拓 展 型 课 程	学科类、活动类 （含体育活动）	4	4	2	5	1. 各年级安排体育活动 2 节 2. 在六、七、八年级每周安排 1 节写字课， 由语文教师承担； 3. 在六、七年级开设 20 门活动类自主拓展 课，学生根据兴趣爱好自主选择； 4. 九年级开设跨学科案例分析、时事政治、 英语口语拓展课；
	班团队活动	1	1	1	1	
	社区服务 社会实践	每学年 2 周				安排六年级政训 2 天，各年级军训各 4 天， 全校社会考察 2 天，社区服务分散安排；八
探究型课程		2	2	2	2	年级校园公共设施使用情况的调查研究；结 合素质教育活动，集中安排崧泽文化探究； 七年级开设心理探究课程；九年级开展理化 非常规实验探究。
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。

课程计划说明：

一、课程计划依托基础型课程、拓展型课程和探究型课程，落实《义务教育课程方案（2022年版）》关于国家课程、地方课程和校本课程设置及实施要求，实现培养目标。根据课程目标，以先进的课程理念为指导，结合学校实际，制定2023学年度学校课程计划，加强学校课程管理，切实贯彻落实上海市初中课程计划。各初中要聚焦核心素养，变革育人方式，强化学科实践，推进综合学习。

二、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。六至八年级授课时间按34周计，复习考试、节假日及重大活动时间为4周；九年级授课时间为30周，结束新课的时间不得早于4月底。

三、各年级每周课时总量为34节，每节课的时间按40分钟计。为减轻学生过重的课业负担，学校安排学生在校课堂教学时间不得突破规定的周课时总量。

四、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次时事教育；每月在道德与法治课内安排1节课，进行重大时事宣讲；每月在校、班会时间安排1次时事形势报告会。

五、各年级每天安排时间约为40分钟的广播操、眼保健操等体育保健活动；每周安排2次时间为40分钟的体育活动，可安排在拓展型课程中，因活动场地有限等原因安排有困难的，可将1次活动时间安排在课后，活动形式和时间可由学校根据实际灵活安排。

六、《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》学习安排在八年级上学期，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，由道德与法治课教师主讲，集中学习 1 学期，平均每周 1 课时。

七、各年级的探究型课程、劳动技术、信息科技、专题教育、社区服务和社会实践的课时可分散安排，也可集中安排。初中探究型课程落实综合实践活动要求，侧重跨学科研究性学习、社会实践，建议以跨学科主题学习的形式进行。劳动技术、社区服务、社会实践、探究型课程可单独设置；也可整合劳动技术、社区服务、社会实践等开展劳动教育，整合社区服务、社会实践、探究型课程等开展综合实践活动。

八、各年级拓展型课程中的学科类、活动类科目为自主拓展，科目的开设要根据学校的实际，从学生学习和发展的需要出发，要尽量兼顾各学习领域。六至八年级在学科类自主拓展科目中每周安排 1 课时的写字课。学校可根据实际情况，统筹分配学科类、活动类拓展型课程以及探究型课程的课时。

九、七年级每班开设 1 节生命教育心理健康活动课，由专职心理健康教育教师执教。每学期至少有 1 节以生命教育心理健康为主题的班团队会和 1 次有针对性的心理健康教育和生命教育专题活动，有计划、有活动、有记录，做到全覆盖、不断线。

十、除期中考试、期末考试周外，原则上每周各安排 1 次科技活动和艺术活动。

十一、上课时间 8:00 开始，8:00 前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

校应提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，倡导将午休时间排进课表，午休时间不少于 30 分钟。

十二、根据《上海市义务教育课后服务工作指南》，坚持“愿留尽留”原则，为放学后自愿留校的学生提供免费课后服务。统筹课内外学习安排，有效利用课后服务时间，安排作业辅导、德育、阅读、科技、体育、艺术、劳动、安全实训等多种类型的素质教育活动。

上海市青浦区东方中学 2023 学年第一学期拓展型课程安排表

课程 分类	课程名称	指导 教师	总人数	报名要求	地点
艺术	“东方昶响”合唱	陈佳星	44	面试后录取	音乐教室(1号楼2楼)
	“东方舞韵”舞蹈	李芳丽+外聘	33	面试后录取	舞蹈房(4号楼5楼)
	“东方茵梦”戏剧社	范小程+外聘	17	面试后录取	教工之家(1号楼3楼)
	“东方艺苑”书画	徐红	35	面试后录取	美术教室(4号楼4楼)
	“东方艺苑”西画	徐亦嘉	20	六、七年级有兴趣的同学	小剧场门口平台
	微缩模型社	孙立闻	39	六、七年级有兴趣的同学	生物实验室(4号楼2)
运动	体育运动健身队	顾媛欢	27	六、七年级有兴趣的同学	器材室附近
	“灌篮高手”篮球	何强、	65	七年级老队员	篮球场
	“东方亮剑”击剑	钱月红	22	六年级零基础	击剑馆

	“东方舞铃”空竹	杨雨佳	28	六、七年级有兴趣的同学	操场西南角
	“激情绿茵”足球	阎御帆	44	七年级老队员	足球场
	“追风少年”短跑	陆雨皓	40	六、七年级有兴趣的同学	操场东南角（小花园
	花样跳绳社团	外聘	10	六、七年级有兴趣的同学	操场北角（靠近食堂）
综 艺	“金钥匙”科技社	沈丹、 张国强	18	七年级老队员 六年级新同学（小学有获	科学实验室（4号楼2楼）
	科创实验社	*胡斐团队	31	七年级老队员 六年级每班2人	八年级物理实验室（4号楼2楼）
	趣味编程	谢军	28	六年级有兴趣的同学，且具备较强的计算机操作	计算机房（4号楼4楼）
	东方红读社	郭静文	28	六、七年级有兴趣的同学	学校图书馆
	“星晴”心理社	赵晶梅	36	六年级有兴趣的同学	1号楼二楼会议室
	“星晴”心理社	张玲	26	七年级有兴趣的同学	音乐教室（会议室旁）
	科学人文大殿堂	凌敏华 姜晓颖	164	六、七年级有兴趣的同学	东方小剧场
	英语阅读社	外聘（陆京炜） 1小时	49	七年级有兴趣的同学	录播室（1号楼3楼）

1、拓展型课程每次活动时间为一小时（3:25——4:25）。有外聘教师的课程为1个半小时。

2、老师、学生在规定地点上课，必须遵守各专用教室和场所的规章制度。

3、请指导老师在开展好活动的同时，认真做好活动方案设计，填写

好活动记录册，统计每次活动的出、缺席情况，及时反馈活动中出现的问题和各种情况，期末按时上交相关材料。

4、拓展课专课专用，请班主任督促学生准时参加活动，确保课程顺利开展。

青浦区东方中学

2023 年 9 月

（二）各类课程设置与课时安排

1. 基础型课程

学校现有**基础型课程** 16 门，其中包含工具类科目三门（语、数、外），自然类科目四门（物、化、生、科学），社会类科目三门（道法、历史、地理），艺体类四门（体育与健身、音乐、美术、艺术），技能类二门（信息科技、劳技）。基础型课程是对全体学生的共同要求。学校执行课程标准，16 门课程按课程标准要求分年段实施，为学生所必修。按规定课时数开好各门课程，引导教师提升教学效益，追求和谐高效课堂，体现“绿色教育”办学理念，促进学生科学、人文、艺术、身心等素养的不断提高（具体课时数见“学校 2023 年学校课程计划安排表”所示）。

同时，鼓励各学科教师从“我与社会”、“我与自然”、“我与我的成长”三个维度中选择一个或几个，充分挖掘本学科教材中的显性或隐性教育资源，开展学科拓展学习或小课题、小项目研究，经过在各班级中的滚动实施和不断完善，逐步建成 4 课时以内的微短型课程。再经过若干轮的实施，使得基础学科领域的微短型课程

内容可覆盖“我与社会”、“我与自然”、“我与我的成长”三个维度，功能可探及“东方博雅”课程教育内涵的多个方面。此类微短型课程在基础型课程课时或部分拓展型课程、探究型课程课时内实施，学校安排与教师自主实施相结合。各课程育人目标侧重与拓展方向建议如下表。

“东方博雅”课程体系之基础型课程拓展方向与育人目标建议

维度	育人目标	课程领域	拓展方向建议
我与自然	侧重于科学精神，创新意识，实践能力的培养，使东方学子常识渊博、思维博深、雅观见物。	数学	思维训练
		物理	生活中的物理
		化学	生活中的化学
		科学	实验探究
		生命科学	我与……（如，我与动物）
		地理	我与……（如，我与环境）
		信息科技	趣味编程
		劳动技术	心灵手巧
我与社会	侧重于民族情怀，人文精神的培养，使东方学子视野广博、胸怀博大，举止文雅。	语文	走进文学名人
		英语	趣味英语
		道德与法治	一周热点时事评析
		历史	历史与服饰、建筑
我与我的成长	侧重于优雅气质、良好品行、健康身心的培养，使东方学子视野广博、情趣高雅。	音乐	歌曲与历史
		艺术	中国内地流行音乐发展
		体育	健身与军事体育
		美术	国画与书法

2. 拓展型课程

同时，在现有活动课程的基础上大力开发和完善相应的拓展型课程、探究型课程，使其课程内容、实施方式、课程目标、评价导向等方面既有自身的独特性，又指向“东方博雅”。逐渐构建起纵横三类课程、覆盖三个维度的“东方博雅”课程体系，共同托起“东方博雅”教育目标。

重视学生的需求与教师的教学专长；重视学生自主选择和教师引导；注重发挥家长自愿和社区资源，重视成熟课程特色化，特色课程品牌化。

根据我校的教学理念与课程目标，将拓展型课程和探究型课程校本化为“东方博雅”系列课程。

（1）拓展型课程

学校围绕“绿色教育”的办学理念，秉承传承发展综合教育范式的原则，从满足多样性发展需求出发，以“学生为中心的全人格发展”为目标，在全面实施基础型课程的基础上，通过对拓展型课程的设计实施的实践研究，不断拓展学校课程系列的广度和深度，逐步构建学校的拓展型课程实践体系，规范、有序推进拓展型课程的实施过程、并建立较完整的课程设置体系。

拓展型课程的实施以“我与社会”、“我与自然”、“我与我的成长”三个维度，从学科活动课程和实践活动课程两个方面构建课程体系。其中限定学科活动、实践活动为学生所必须参与，而非限定学科活动、实践活动课程为学生任选内容。拓展型课程的实施一方面给予学生通识能力的培养。另一方面，重视学生个性特长的

培养，让学生在校学习过程中获得某一方面个性的张扬，做到学有所特长。

青浦区东方中学“东方博雅”课程体系——拓展型课程安排表

维度	课程名称	六年级	七年级	八年级	九年级	周课时
我与自然	语文与阅读	√	√	√	√	1
	趣味探究（数学）	√	√			1
	英语角	√	√			1
	轴对称图案的设计（数学）		√			1
	电子相册（信息）	√				1
	光影魔术手（信息）	√				1
	21 世纪英语报刊阅读	√	√	√		1
	春夏秋冬——古诗词赏析	√	√			2
我与社会	影视鉴赏		√		√	2
	青少年金钥匙科技活动	√	√	√	√	2
	生活中的意志品质	√	√			1
	消费者权益保护	√	√			1
	急救与包扎	√	√			2
	东方模拟法庭			√		1
	健身与军事体育	√	√			1
	东方星晴（心理）	√	√			2
	东方晨曲文学社	√	√			2
	东方品读者					2
	东方红读社					2
	《东方》校刊杂志社					2
	东方电视主持播音采编					2
	“东方艺葩”舞蹈社	√	√			2
	“东方昶响”合唱社	√	√			2
	“东方古韵”民乐社	√	√			2

我与我的 成长	东方管乐萨克斯社		√	√			2
	东方书苑书法社		√	√			2
	“东方茵梦”戏剧社		√	√			2
	东方画苑美术社		√	√			2
	东方航模与船模		√	√			2
	东方无人机兴趣社						2
	东方信息技术社						2
	机器人						2
	“黑白天地”棋牌轩		√	√			2
	“东方宝贝”健美操社		√	√			2
	东方心理剧表演社		√	√			2
	东方灌篮高手（篮球）		√	√			2
	东方银球世界（乒乓）		√	√			2
	东方追风少年（短跑）		√	√			2
	东方舞铃（空竹）		√	√			2
	东方亮剑（击剑）		√	√			2
	节日课程	《属于“东方”的 传统节日纪念日》	√	√	√	√	每学年开 展一次
	阳光体育	踢跳	√	√	√	√	每学年开 展主题月 活动
		足球	√	√	√	√	
		拔河	√	√	√	√	
		旱龙舟	√	√	√	√	
	艺术活动 课程	东方小剧场	√	√	√	√	每学年开 展主题月 活动
		东方歌会	√	√	√	√	
		东方达人秀	√	√	√	√	
		东方好声音	√	√	√	√	
	传统美德 课程	《我们续写东方小 故事》	√	√	√	√	
	主题教育	“两纲”教育	√	√	√	√	1

	课程	社会责任教育					
		环境教育					
		安全教育					
		法制教育					
		禁毒教育					
		预防艾滋病教育					
	入校课程		√				每学年 2 次
	离校课程					√	每学年 1 次
	国旗下讲话课程		√	√	√	√	每周 1 次
	社会实践活动课程		√	√	√	√	每学年 2 次

在课程建构中，传统美德课程和主题教育活动作为“我与我的成长”维度的重要活动课程，侧重学生优雅的气质、良好的品行、健康的身心的培养。目前，我们已形成四个年段不同主题的系列传统美德课程和主题教育系列课程。

以传统美德教育课程——《我们续写东方小故事》为例，通过东方人“读”东方小故事，即：利用班会课读经典故事；东方人“讲”东方小故事，即：学生读后谈感想，并通过“东方少年论坛”进行分享交流；东方人“写”东方小故事，即：发现身边的优秀事迹写成新故事，通过征文评选、汇编成册，全校阅读；东方人“演”东方小故事，即：将身边的优秀事迹排成话剧等艺术形式在艺术节活动中演出。通过一系列的活动设计，使学生通过参与活动，触摸、感悟、内化，逐步提升自我品行和气质修养。而这些拓展课程的系列化和规范化也使得学校课程建设逐步走向完善。

(2) 探究型课程

针对探究型课程，学校以初中综合素质评价体系为抓手，同时引导广大青少年学生学习红色文化，传承红色基因，提升社会责任感、创新精神和实践能力，成立以教学分管校长为组长的课改领导小组进行顶层架构。由教导处、学生发展处负责课程的开发和实施、监控和调整、检查和统计等具体管理事务，领导小组负责动员、指导、引领的整体管理。

课程推进分为三个阶段：（1）辅导培训设计方案；（2）组建探究小组，选题论证开展活动；（3）结题交流，汇报展示，评价表彰。课程实施的组织形式分小组合作研究。由班主任发动全班同学共同参与，按照班级学情划分好 6-8 人的小组，并在组内民主推举组长与副组长，成立课题组，取好小组名称，并分工合作开展活动。并在导师指导下完整地经历“方案拟定——实施探究——结题汇报”三个阶段。

课程启动时宜采取“蹲班制”，在各班内听取辅导讲座，宣传动员，讨论交流，确定课题，组合团队。自课题组成之后，可采取“走班制”，各课题组在指定地点活动，外出考察和调查需教师带队，并由课改领导小组批准后实施。课程实施方式可根据不同年级学生的年龄、基础、能力等具体情况加以确定，一般地可采用聆听讲座、外出考察、社会调查、实验操作、现场观察、专家名人访谈、上网搜索信息、查阅图书资料，对比分析，研讨沙龙，答辩演讲，主题论坛，版面展示，制作专刊等，不拘泥于统一模式，重在探究过程和学习经历，体现学生自主性、参与性原则即可。指导老师除在过程、方法上进行辅导外，在班级管理、活动组织、纪律维护和

安全保障上加以督促。

青浦区东方中学“东方博雅”课程体系——探究型课程系列

维度	课程名称	指导老师	周课时
我与自然	《从环城水系建设工程谈“人与自然和谐共生”》	王路遥	1
	《品味千年水乡 探寻古桥文化》	赵晶梅	1
	《寻一片清水，护生命之源》	徐辰雨	1
我与社会	《更高效、更便捷、更智能——关于青浦区城市数字化转型的调研与建议》	李翠丽	1
	《6000年前的黑科技——管钻穿孔技术对中学生的启发》	朱玥皓	1
	《探索崧泽遗址与现代城市发展的关系》	周萌瑶	1
我与我的成长	《陈云提出“摸着石头过河”的方法对中学生成长的教育意义》	赵晶梅	1
	《从陈云的“挤”时间学习看中学生正确掌握科学学习方法的重要性》	朱妮	1
	《陈云爷爷“不进则退”的精神对现代中学生的影响》	朱婧安	1
	《陈云“唯实”思想对当代中学生成长的教育意义》	陆雨皓	1

四、课程实施

（一）教学研修（备课）活动要求

备好一节课是上好一节课的前提。为了实现教学工作的规范化、制度化、科学化，我校对学校教学工作常规之备课提出如下基本要求：

1. 备课要研究学生、研究学法、研究教材、研究教法并根据课程标准，从严治教。

2. 要精心设计教案，以学生的“学”为中心进行教学设计，注重学生活动的设计，强调互动性和参与度。既要注重基础，又要注意能力的培养，把培养探究和创新能力放在首位。

3. 教案设计要符合规范要求，有教学目标、重点与难点、教学方法、教学过程、作业布置和教学后记。

4. 所有学科须按课时准备教案，教学过程要条理清楚，并有一周的提前量。

5. 教导处、教研组长定期检查教师教案并进行评价，学期结束由教导处统计、记录归档，作为教师考核的重要指标之一。

（二）教学过程要求

教学工作是学校教育的中心工作，课堂教学是学校教学的基本组织形式，教学活动既是科学，又是艺术，现对我校学校教学工作常规之上课提出如下基本要求：

1. 教师应熟悉本学科课程标准，了解教材内容和结构，按教时写好教案，按教学计划授课，不得无教案授课，不得随意增减课时及调课、换课。

2. 在第二遍铃声前（如遇眼保健操，则在眼保健操前），任课教师应进入教室。在上课时间内，不得进行与教学无关的活动（如接电话，与人聊天，看报等），且不得拖堂。

3. 在授课中教学密度要适当；教学结构要合理；注重“少教多学”，运用目标导向机制，精心组织教学，重点抓好目标定向、分层达标、适时检测、及时补授等环节，并从目标引导，自主探究，

讨论质疑，精讲点拨，巩固落实，积极评价等方面积极探索，不断优化课堂教学结构。教学语言要简练；重视德育的有机渗透。

4. 课堂教学要面向全体学生，注意调动学生的主观能动性，做到：

（1）体现学生为主体，提倡能运用多种形式授课。

（2）不搞满堂灌，让学生多动脑、动手、动口，提高学生的课堂参与率，并让学生有提问及发表不同见解的机会。注重“以学定教”，在教师的主导作用下，让学生主动地学、科学地学。基本策略为：重视提问，训练中学；问题解决，探究中学；自我主导，合作中学；目标导向，评价中学；深入情境，体验中学；注重差异，分层中学。

（3）注意培养学生的创新意识，开发学生的学习创造潜力，重视学法指导。

（4）尽可能运用现代化教学手段，发挥现代教学媒体的作用，注重传统教学媒体与现代教学媒体的优化组合，提高教学效益。如：电影、电视、幻灯、投影仪、信息技术，使教学生动有趣。

5. 保证正常的教学秩序，上课期间不得擅自离开教室。

（三）作业应用要求

课后作业与练习是发现问题、巩固技能的重要手段。根据“双减”要求，为了提高作业的有效性、针对性，对我校学校教学工作常规之作业提出如下基本要求：

1. 作业的布置

(1) 作业总时间不超过 90 分钟。

(2) 根据学生实际情况，作业习题应精选。可在校本《学习单》的基础上进行增删或调整。

(3) 作业量应适当，应针对不同学习能力和水平的学生分层布置作业。

2. 作业的收交

(1) 学生应在布置作业的第二天交清作业。

(2) 教师应检查完成作业情况，督促学生完成作业，对拖拉作业、不做作业、抄袭作业的学生进行必要的教育。

3. 作业的批改

(1) 教师应亲自批改学生作业和学生订正的作业。

(2) 对有必要面批的作业要实施面批。

(3) 教师应认真批改作业，保持较高的批改正确率，对错误的批改予以纠正。教师应根据作业质量对部分学生的作业写上表扬、鼓励、指导或批评的评语。

(4) 批改作业应及时，作文及学生论文性作业可在一周内完成。

(5) 教师应对作业中普遍存在的问题进行讲评。

(6) 教师应重视学生对作业差错的订正，培养学生及时纠正错误的习惯。

(四) 考试测验要求

适度且规范的测验能够帮助学校及时了解情况，发现问题，寻

找对策。为了进一步了解教学质量，调节教学手段，现对我校学校教学工作常规之命题提出如下基本要求：

1. 掌握好试题的难度

难易比例为 8：1.5：0.5 即基础知识和基本技能的 80%，有一定灵活性 15%，综合应用能力 5%。

注意试卷难易的坡度，避免起点过高或试题缺乏难易层次，预备年级平均分在 80—85 之间，其它年级平均分在 75—80 之间，

2. 试题的覆盖面要广

在命题前，命题教师要根据课程标准要求，制定试卷双向细目表，以试卷双向细目表为依据择题，知识的覆盖面要广，避免知识点过于集中，能力要求单一。

3. 题型应多样。试题要求叙述明了、准确，避免模棱两可或有其它理解。

4. 试卷的容量

一般的考试时间为语文 100 分钟，数学、外语、物理、化学等可根据学科要求，初三按中考规定的时间，特殊的学科考试时间另行通知。

试题不宜过多，对大多数学生来说，做完全部试题后，应有不少于 10 分钟的检查时间。

5. 试卷必须按照统一的格式，便于装订和保密；命题教师需同时提供参考答案和评分标准。

6. 教研组长要审阅试卷，确保命题质量后交教导处打印。

五、课程评价

（一）不断改进学生学业评价方式。随着课程改革的深入推进，在实践的过程中我们感到原有的对学生学业评价的体系不利于全体学生全面整体的发展，据此我们对学生学业评价的方式进行改革：一是逐步改变评价理念，多进行发展性评价少做终结性评价。评价的目的是帮助学生发现自身的优势和不足，进而找到适合自己的道路，而不是给学生定性——贴上“好学生”与“差生”的标签。二是建立学生成长档案。我们学校依据二期课改三类课程设置的要求，建立全面反映学生在校四年学习的整体的学业评价，推进学生成长档案的建立与完善，帮助学生关注自己的每个阶段，每门课程的学习，促进全体学生全面发展，为学生素质的全面提高给予明确的指向和引领，这样的对学生学业的整体评价从机制上保证课程改革的全面实施和推进。三是建立适合学科特点的评价方式。学校因各学科能力素养培养侧重不同，建立符合各学科特点评价方式，如语言类学科加强语言表述的测试，理科类学科加强学生实验动手能力的测试等等，通过变革评价方式来促进学生素养的全面提高。

（二）形成学校教师发展性评价的机制。教师能否积极参与课程改革是影响课程改革能否取得成效或取得多大成效的重要因素。因此，在学校推进课程改革过程中，建立既促进教师发展又能充分调动教师积极性的学校评价机制显得尤为重要。学校正在寻找和推崇这样的评价机制，通过观课、面谈、自评、他评等种种手段来了解教师发展要求，确定教师未来发展目标。从而使评价成为教师专业

发展的重要促进力量。这样的评价为教师提供关于教育教学的信息反馈和咨询,帮助教师反思和总结自己在教学中的优势和薄弱之处,分析产生问题和不足的根源,探讨克服缺陷、发扬优势的措施与途径,从而不断提高教师的教育教学实践能力,提高教师的专业发展水平。

(三)建立学校课程效果评价模式。为了促进所有学生全面而富有个性的终身发展,学校全力构建既为所有学生提供丰富学习经历,又能满足所有学生自身发展需求的课程体系,制订与之相配套的学校深化改革的课程计划。学校定期运用问卷、调查、座谈会、访谈等有效方式,及时获取课程计划实施过程的信息,真正做到不断地吐故纳新、与时俱进,期望形成一个既受学生、家长、社会、教师认可、欢迎,又科学、合理、可行、有效的学校课程计划。

六、保障措施

(一) 组织保障

1. 成立校课程改革领导小组。

组长:林昶 副组长:闵宏伟 组员:毛金华、孙丹

主要负责课程改革方案的设计、调整、协调等工作。

2. 成立校课程改革工作小组。

组长:闵宏伟 副组长:毛金华、孙丹 组员:项林弟、王晓东、林祎、王建峰、凌晓燕、丁晓华、范小程、罗东慧

主要负责课程改革方案的组织、实施、教师培训等工作。

3. 改善三种关系。

学校积极提倡“勤勉踏实，和谐共进”的工作作风，努力通过改善行政领导与普通教师职工、教师与学生、家长与学校这三种关系，来凝聚一切促进学校和谐发展的力量，保障课程教学改革的实施。

（二）制度保障

1. 校本研修是从课程到教学改进实践的基础。为了从根本上改变教师被动“培训”地位，促进教师在主动“研修”中自主发展，有计划地开展校本研修活动。我校校本研修工作以解决教育教学实际问题和提高教师自觉研习行为为目标，以集中培训、专题研究、校本教研、自我学习、网络研修等为形式，以挖掘和提炼教师自身资源、研究和学习同伴先进经验、聘请专家顾问专业引领为手段，以教师课堂教学改进与学科组活动为重点，在帮助教师解决教育教学实际问题的过程中提高其研修能力，缩小教师“发展差异”，促进教师“均衡发展”和“整体提升”，引领教师向“教学实践有智慧，教学研究成习惯”的专业方向发展。

2. 校本质量调研是从课程到教学改进实践的手段。期中质量分析和教学校本调研是我校建校之初沿袭至今的一项管理传统，多年来的实践证明这是一种优化过程性管理和强化质量监控的有效方式，是学校“一手抓常规，一手抓教科研”工作策略的重要抓手，是学校常规管理的长效机制，为提高教育教学质效提供了制度保障。其内涵是“以调查为手段，以采集信息为基础，开展校本评价和校本研究活动，把调查——评析——研讨——反馈——整改等环节有机

整合，以促进学校管理效能的不断增值。”它的价值取向是面向一线、崇尚实践、求真求实、科学评价、以评促改，从而推进学校、教师和学生的优质发展。

3. 常规管理是从课程到教学改进实践的保障。纵横交错的教学常规管理保证了一所学校教学秩序的正常进行，也是课程教学改进的保证。例如，纵向方面，教学管理部门坚持听“推门课”，及时观察监督、促进帮教；将备课管理与教学检查结合起来，将教学质量高、学生口碑好的成熟型教师的备课、上课的经验和方法进行推广；将学习态度不认真、教学过程有问题的教师，通过跟踪课等形式来端正学习态度，用突击检查来进行监督；将作业布置与作业设计、质量监控与分析诊断结合起来，各学科做到“四控制”，即控制学生在校时间，控制学生的作业总量，控制学生的教辅材料，控制学生的检测次数；同年级同学科备课组活动时统一基础性常规作业等等。横向方面，各教研组从教育教学实际问题出发制定学期工作计划，通过教学研讨、课例分析、专题讲座、经验交流等多种形式开展教研活动；教研组长负责策划阶段性的“主题教研活动”，备课组负责主题备课、单元备课等集体研修等。这些管理措施的落实有效促进了课堂教学的高效益低消耗。

简言之，就是要建立 3 项制度：

（1）奖励制度。根据教师课程开发的态度、能力以及实施效果对教师进行团体奖励或个人奖励。

(2) 教研制度。每周安排固定的时间进行分学科的教研活动，研讨学校课程的实施情况，针对课程实施中存在的问题提出解决方案。

(3) 质量监测调研制度。教导处、德育处根据教育教学流程管理的要求对课程实施情况进行定期检查，提出意见或建议，确保学校课程的有效实施。

(三) 队伍保障

教师专业发展是从课程到教学改进实践的关键。为了提高学校的课程领导力和执行力，切实提高教学效率和质量，必须加强教师培训和教师队伍建设，加强课程改革的科学研究和实践能力。重点抓好三支队伍建设。

一是抓好青年教师队伍建设。学校将继续利用“日出东方”青年教师工作室这一平台，加强对青年教师的职业理想教育和职业道德教育，提升青年教师人文素养，增强青年教师育德意识和能力，鼓励青年教师勇于探索，积极投身教育改革创新，优化教育教学方式，提高课程教学有效性。

二是抓好名优骨干教师队伍。名优骨干教师在课程教学改革中起着领头羊的作用。学校将充分发挥名优骨干教师的资源优势，在课例研究、教学行为反思、有效教学探索、绿色课堂打造等方面不断提高教学研究能力和研修品质。树立“科研强师，科研优教”理念，鼓励广大名优骨干教师积极参加教育科研活动，引导教师将自身教学实践中问题和困惑转化为课题，开展行动研究，通过“教研、

科研和自培”三位一体的研修模式，逐步实现从经验型教师向科研型教师的转型。

三是抓好党员教师队伍。一名党员就是一面旗帜。学校有 47 名在职党员教师，占教师队伍三分之一多。学校将充分发挥党员教师在师德师风、教育教学实践中的先锋模范作用，保障课程教学实践的顺利进行。

新课程的实施不仅要求教师观念更新，而且要求教师角色转变，教师要从知识传授者的角色转变为学生学习的促进者，教师应成为学生能力的培养者和学生人生的引路人。因而，在课堂教学过程中，倡导教学过程发挥学生主体性的作用，强化教学过程中学生的活动、感悟、体验和经历，让学生在各类活动中学会学习，提高能力，获取素养，学会做人与做事。通过一次次的公开课或研究课进行行为示范和引领，力求使教师在课堂教学过程中逐步转变教学角色，改善教学行为，适应新课程的教学改革。

具体措施是：

（1）聘请校外专家、学者讲座，更新教师的教育观念，挖掘教师的课程开发潜能。

（2）组织教师认真学习《义务教育课程方案和课程标准（2022 版）》和其它相关资料，深刻领会课程精神内涵。

（3）定期举行各种研讨会，互相学习交流经验，吸取教训。

(4) 通过各种形式开展教师培训工作，促进教师教育观念转变的同时，鼓励、支持教师研究课程实施的规律，提高开发与实施课程的能力。教导处组织对担任校本课程的教师进行专业知识培训。

(四) 经费保障

1. 铺设平台。开发校本课程教学最新资料，编印理论学习摘要，介绍课改动态与信息。

2. 改善办学条件。加强学校与社区、与家长的沟通，开办学生家长学校，使学校课程的实施得到社区与家长的认可和支持，优化课程实施的环境和家庭育人环境。

3. 推进信息技术与学科课程的整合。通过不断的深入研究，充分发挥信息技术的优势，逐步实现教学内容的呈现方式、学生的学习方式、教师的教学方式和师生互动方式的变革，为学生的学习和发展提供丰富多彩的教育环境和有力的学习工具，逐步推进课程教学的现代化。

4. 合理利用教育资源，丰富课程类型。教育资源是为教育提供的人力、物力、财力资源的总称。利用好学校的资金，加快学校硬件建设，建好学校电视台、录播室、完善多媒体功能；订购更多的图书，备好专门的阅览室，充分满足学生的阅读需求；充分调动全体师生加强班级文化、校园文化的建设，让班级、校园文化成为一种新生的课程资源。

2023 年 9 月

