

# 每一日都是精彩之日 每一人皆为精彩之人

## ——上海外国语大学嘉定外国语学校 2023 学年课程计划

### 第一部分 背景分析

#### （一）学校概况

上海外国语大学嘉定外国语学校是由嘉定区教育局、上海外国语大学、安亭镇人民政府三方共同管理的一所九年一贯制公办学校。学校于 2013 年 9 月正式开学。学校总占地 45863 平方米，建筑面积 31369.26 平方米。现有 46 个教学班，分别为 22 个小学教学班，24 个中学教学班，近 2000 名学生，135 名在编教师。

学校现有 250 米跑道操场一个，棒球场一个，篮球场六片，排球场两片，单双杠区域一片，室内体育馆楼一栋；理化生、科学、自然、劳技实验室 7 间，音乐教室 5 间，美术教室 4 间；计算机房 2 间，pad 教室 4 间，录播教室 1 间，微格教室 1 间；校内办公室无线上网，所有教室及专用教室配有电子白板。学校拥有六大学习中心：心理辅导中心、信息传媒中心、创客实验中心、学习资源中心、艺术文化中心、情境体验中心。

#### （二）背景依据

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）、《中共中央办公厅 国务院办公

厅印发《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》》（中办发〔2021〕40号）、《国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》（国办发〔2019〕29号）、《教育部关于印发普通高中课程方案和语文等学科课程标准（2017年版2020年修订）的通知》（教材〔2020〕3号）、《教育部关于印发义务教育课程方案和课程标准（2022年版）的通知》（教材〔2022〕2号）、《教育部办公厅关于印发〈基础教育课程教学改革深化行动方案〉的通知》（教材厅函〔2023〕3号）、《教育部关于加强中小学地方课程和校本课程建设与管理的意见》（教材〔2023〕2号）、《中共上海市委上海市人民政府关于贯彻〈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〉的实施意见》（沪委发〔2020〕3号）、《中共上海市委办公厅 上海市人民政府办公厅印发〈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实施意见〉的通知》（沪委办发〔2021〕26号）、《上海市人民政府办公厅印发〈关于本市新时代推进普通高中育人方式改革的实施意见〉的通知》（沪府办〔2021〕4号）、《上海市教育委员会关于印发〈上海市进一步推进高中阶段学校考试招生制度改革实施意见〉的通知》（沪教委规〔2018〕3号）等文件精神，指出：为了每一个学生的终身发展，就是要着眼于学生长远发展和社会文明进步的需要，全面实施素质教育，进一步规范课程教学工作、减轻学生过重课业负担，认真执行课程计划，加强教育教学管理，规范课程教学工作，努力提高教育教学质量。

### (三) 学校课程 SWOT 综合分析

依据《国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》（国办发〔2019〕29号）、《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》、《上海市小学低年级主题式综合活动课程指导纲要》，从“学生分析、课程结构、课程管理、课程资源、教师队伍、信息化水平”五个领域，“优势、劣势、机遇和挑战”四个维度进行分析。如下表显示：

| 项目   | 优势 (S)                                 | 劣势 (W)                                   | 机遇 (O)                                      | 挑战 (T)  |
|------|--|--|---|---|
| 学生分析 | 学生兴趣广泛、视野开阔、能力综合、学习积极性较高。              | 学生生源差异不断增大。创新意识和创造能力的培养有待再加强。            | 基于标准的教学与学业水平评价，以及学校丰富课程给学生的全面发展带来的机遇。       | 传统育人观、课程观、教学观与确立教育新理念、新的课程观之间的冲突，学生个性发展给学习教育带来的新变革。 |
| 课程结构 | 建立较为完整的课程体系，三类课程开齐开足开全；科目综合多样。         | 课程发展不够均衡，学生个性化学习和发展的需求与日俱增。              | 特色课程建设持续推进，教育改革给九年一贯制学校带来机遇。                | 实现优质、优势课程的辐射，更好地满足更多学生个性化发展的需求。                     |
| 课程管理 | 三类课程规范有序地推进校本化实施；积极探索和实践，切实提高课堂质量。     | 除基础型课程外，拓展型、探究型课程的教研力度有待加强。校内外课程资源的充分利用。 | 学区化办学深入，学校课程管理的不断规范。                        | 教师开发课程能力的提升，家校社区合作课程资源的开发与有效利用。                     |
| 课程资源 | 以外语特色和莎翁戏剧课程为体系，创设师生发展平台，课程资源不断丰富，实现可持 | 拓展型课程的特色还需凸显，探究型课程对资源的利用，促进学生综合素养提升，     | 紧密型学区化建设，共建合作项目的不断增多，家长资源的不断丰富，社会资源的开发，为丰富三 | 进一步加强师资队伍建设和课程研究，加强教师利用资源开发课程的能力，促进学校课              |

|           |                           |  |   |   |
|-----------|---------------------------|--|---|---|
|           | 续发展。                      | 仍需进一步加强。   | 类课程提供了保障。                               | 程发展。  |
| 教师<br>队伍  | 师资队伍学历水平相对较高，教师的课程意识不断增强。 | 教师能关注目标的制定与落实，关注评价的多元与客观，但课程理念尚未真正落地，兼课现象较多，教师专业水准需提升。 | 区见习教师规范化培训基地、学区化教师培养工程，助推学校校本培训及教师专业发展。 | 新教师（新入职、新进教师）对课程理念、育人方式、课程实施，适应课程改革新形势，理论学习和实践相结合等急需培训。 |
| 信息化<br>水平 | 信息化平台和项目的有效利用促进办学水平提升。    | 对于新技术、新理念融入学科教学需进一步提高。                                 | 进一步完善各类信息化平台，依托专业力量合作，提高平台建设和运作实效。      | 可视化教学等新技术的融入，对教师信息化水平发展提出新要求与新挑战。                       |

表一：学校课程 SWOT 综合分析一览表

## 第二部分 课程目标

### （一）课程建设目标

学校“一花一世界”办学理念的核心是对生命的关注。“尊重生命的个别差异；欣赏生命的多姿多彩；成就生命的独特个性。”“一花一世界”办学理念下的课程目标——让自己更精彩！致力于个人、学校、家庭健康、快乐、自信、可持续发展，张扬个性发展，让不一样的生命，闪耀不一样的精彩。

学校一切工作都要秉持办学理念，用学校愿景内化办学理念、用规章制度强化办学理念、用教育活动渗透办学理念、用课程建设践行

办学理念、用师生行为体现办学理念、用学校环境彰显办学理念、用公共关系传播办学理念、用办学成就印证办学理念，从而实现学校办学理念内化于心，形成共同的价值取向；外化于形，塑造学校的办学形象；固化于制，成为全体教工行动指南；实化于行，关注每一个学生的健康成长。

我们坚信，精彩每一人、每一天，需要教育；我们坚信，教育，为了精彩每一人、每一天；我们坚信，教育，理应在精彩的每一天，每一人之中。

## （二）学生培养目标

培养具有“规则意识、合作境界、民族情怀、国际视野”的现代学子。根据学校办学理念和育人目标提出了具体表述：

**规则意识：**能自律，讲礼仪，锤品行；

**合作境界：**懂谦让，善合作，乐分享；

**民族情怀：**有梦想，勇探究，会创新；

**国际视野：**知世界，能融入，复合型。

学校育人目标是通过课程目标去达成的。学校把“规则意识、合作境界、民族情怀、国际视野”这四个培养目标进行细化，渗透在低中高学段的课程中。

## （三）教师发展目标

教师发展目标：**儒雅、淡定、大气、敬业**。学校优化教师培养机

制，拓宽各梯队教师的研修平台，加强优秀教师和特色团队的扶持力度。确立“我们比我更重要”的团队合作理念，更好地融入团队，以自己所在的学科为强大的后盾；讲尊重、讲负责、讲超越、讲付出，依靠集体的力量和团队实现共同成长，共享尊严与荣耀。

#### （四）课程目标

立足学生，面向世界，为生命奠基

### 第三部分 课程结构

“精彩课程”有三个特征：课程资源丰富，满足师生的发展需求；课程结构合理，提升师生的综合素养；课程特色鲜明，凸显学校的办学特色。

#### （一）学校课程框架

学校用心构建“精彩课程”，即立足主体、面向世界、为生命奠基的多元课程，“精”：即精细的管理、精致的教学、精巧的活动、精美的环境，使学校成为每一位师生精神成长的家园。“彩”：即多彩校园，主色课程、亮色课程、炫色课程、暖色课程、增色课程构成“五彩缤纷”的课程体系。精彩课程，努力让每一个人成为精彩之人，让每一日成为精彩之日，让九年时光成为学生主动发展、健康成长的精彩年华。



图 1：学校课程图谱

## （二）学校课程设置

### 1. 主色课程

体现国家对公民素质的最基本要求，着重培养学生的学科核心素养，着眼于促进学生综合素质的发展，为学生发展性学力和创造性学力的培养奠定基础的课程。学校的主色课程主要是：语言类课程、人文自然课程、艺术体育课程、思维数学类课程涵盖了国家规定的中小学必修课程。

### 2. 亮色课程

课程板块有莎翁课程艺术之旅、阳光课程健康之旅、生活课程成长之旅、科普课程科学之旅四大类。分别从限定拓展和自主拓展、必修和选修、课内与课外、校内和校外等角度设置。

莎翁戏剧课程群以莎士比亚经典戏剧的阅读、表演为主要内容，开展各类中英文阅读拓展、艺术拓展、动手制作类课程。

阳光课程是直接作用于学生身心发展的课程，如学校的体育活动课、班队心理课、各类实践活动，让学生在放松身心、愉悦身心。

生活课程是学校利用国旗下讲话、午会课等开展的各项礼仪礼节培训；利用节假日和寒暑假开展的生活实践活动，如种植、厨艺等；对初中学生开展“职业体验”，或邀请家长做微型讲座，或上岗体验，为学生将来的职业选择导航。

科普课程是结合自然课、科学课进行的学科拓展，分阶段进行，一至二年学习“植物与环境”的知识模块，三至五年级学习“动物和自然”的知识模块，六到九年级则学习“科技与生态”知识模块，从而为学生构建完整的，认识自然和世界的科学体系。

### 3. 炫色课程

课程分为：研学课程文学之旅、节日课程民俗之旅。分别从课内和课外、校内和校外、独立与合作等角度设置。结合中华传统、世界文化活动、社会实践活动，通过“活动前指导，活动中引导，活动后评价”，提升活动实效。开展研学活动，开拓学生视野，培育民族精神，提升跨文化的交流能力，同时发展学生创新精神、实践能力、个性特长等，充沛学生的内心世界，放飞自由的梦想。

### 4. 暖色课程

课程从“我与自我、我与家庭、我与学业、我与他人、我与学校、

我与社会”角度开展，结合一年级、六年级学习准备期活动、综合实践活动等开展。

### 5. 增色课程

课程从大英语、活英语、润英语角度，着力构建立体英语特色课程，结合学校特色活动、特色项目、融合主色、亮色、炫色、暖色课程开展，培养学生面向世界、走向世界。

## （三）课时安排

### 1. 小学课时安排

| 周课时<br>课程、科目 | 年级 |    |    |    |    | 说明   |
|--------------|----|----|----|----|----|--|
|              | 一  | 二  | 三  | 四  | 五  |  |
| 语 文          | 9  | 9  | 6  | 6  | 6  | 1. 一至五年级语文课程每周安排1课时用于写字。<br>2. 三至五年级的语文课每周一次2课时连上，便于作文教学和写字教学。<br>3. 一至三年级的美术课结合学生年龄与学科特点，设置2课时连上。<br>4. 音乐、唱游、美术、自然、劳动技术、信息科技等课务合理安排，确保专用教室的正常使用。<br>5. 三五年级上学期利用道德与法治课、班团队课、校本课程等安排《读本》的学习。<br>6. 结合学校办学理念、课程规划等，充分利用周边教育资源，落实 |
| 数 学          | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  |  |
| 外 语          | 2  | 2  | 4  | 5  | 5  |  |
| 自 然          | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |  |
| 道德与法治        | 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 |  |

|                  |                |             |                |                |       |    |  |
|------------------|----------------|-------------|----------------|----------------|-------|----|--|
|                  |                |             |                |                |       |    | 国家课程校本化实施。   |
| 兴<br>趣<br>活<br>动 | 口语交际           | 1           | 1              | 1              |       |    | 7. 每周三午间落实 20 分钟学生阅读, 确保“慧雅书童”方案的落实。<br>8. 一至三年级每周开设英语口语交际课程, 聘请外籍教师执教, 本校教师协助管理, 通过英语角、英语兴趣课、社团活动等形式提高学生的英语交际能力。  |
|                  | 体育活动           | 1           | 1              | 1              | 1     | 1  |  |
|                  | 莎翁戏剧           | 1           | 1              | 1              | 1     | 1  |  |
|                  | 经典阅读           | 1           |                |                |       |    |  |
|                  |                | 4           | 3              | 3              | 2     | 2  |  |
| 专<br>题<br>教<br>育 | 周一             | 周二          | 周三             | 周四             | 周五    |    | 9. 体育与健身课与体育活动课合理安排, 每天一节, 确保学生每天不少于 1 小时的锻炼时间。<br>10. 一年级入学初 4 周落实 16-20 课时的学期准备期综合活动。<br>11. 专题教育主要安排于每周的午会时间, 根据《市中小学专题教育整合实施指导意见(试行)的通知》要求, 有序落实, 并结合学校主题月、节文化等开展系列教育活动。 |
|                  | 时事教育/家庭礼仪/行规教育 | 快乐悦读        | 廉洁教育/法制教育/生命教育 | 安全教育/环境教育/健康教育 | 红领巾广播 |    |  |
|                  | 班队活动           | 1           | 1              | 1              | 1     | 1  | 12. 社会实践: 到敬老院服务; 素质教育实践活动; 组织观看电影与戏剧; 走访消防中队; 参观嘉定孔庙; 参观档案局; 参观新城图书馆。<br>13. 拓展型和探究型课程的部分内容采用校本课程的形式进行设计和实施, 与“快乐活动日”紧密结合, 每周三下午安排 1 个半天, 实施“快乐活动日”。<br>14. 五年级开设心理健康活动。    |
|                  | 社区服务<br>社会实践   | 每学年 1 至 2 周 |                | 每学年 2 周        |       |    |  |
|                  | 周课时数           | 5           | 4              | 4              | 3     | 3  |  |
|                  | 探究课            | 1           | 1              | 1              | 1     | 1  |  |
|                  | 晨会或午会          | 每天 15-20 分钟 |                |                |       |    |  |
|                  | 广播操、眼保健操       | 每天约 35 分钟   |                |                |       |    |  |
|                  | 周课时总量          | 33          | 33             | 34             | 34    | 34 |  |

表 1: 2023 学年小学课时安排一览表

## 2. 中学课时安排

| 课程、科目       |       | 年 级 |    |    |   | 说明  |
|-------------|-------|-----|----|----|---|---|
|             |       | 六   | 七  | 八  | 九 |   |
|             | 语 文   | 5   | 5  | 5  | 5 | 1. 切实落实中小学课程方案, 保证生命科学课程总课时数为 102 课时。<br>2. 在保证社会课程总课时数为 68 的前提下, 可调整八、九年级的社会课程设置。<br>3. 在保证劳动技术课程总课时数为 170 的前提下, 可调整六至九年级的劳动技术课程设置。<br>4. 在保证信息科技课程总课时数为 68 的前提下, 可调整六、七年级的信息科技课程设置。<br>5. 在调整部分学科的课程设置时, 基础型课程的周课时数要控制在 28 以内, 以保证拓展型课程和探究型课程的开设。<br>6. 八年级上学期利用道德与法治课、班团队课、校本课程等安排《读本》的学习。<br>7. 九年级历史已完成中考, 不安排, 两节课用于思维拓展、道法拓展 |
|             | 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 |   |
|             | 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 |   |   |
| 学<br>科<br>类 | 写字    | 1   | 1  | 1  |   | 8. 六至八年级每周安排 1 课时用于写字教学。<br>9. 体育与健身课与体育活动课合理安排, 每天至少一节, 确保学生每天   |
|             | 体育活动  | 1   | 1  | 1  | 1 |   |
|             | 莎翁戏剧  | 1   | 1  |    |   |   |
|             | 心理健康  | 1   |    |    |   |   |

|                  |           |    |    |    |   |   |
|------------------|-----------|----|----|----|---|---|
| 、<br>活<br>动<br>类 | 听说拓展      |    | 1  |    |   | <p>不少于1小时的锻炼时间。</p> <p>10. 六七年级开设莎翁戏剧课程。</p> <p>11. 六年级开设心理健康课。</p> <p>12. 七年级开设听说拓展。</p> <p>13. 八年级开设人文拓展课。</p> <p>14. 九年级开设实验操作、跨学科拓展课。</p> |
|                  | 人文拓展      |    |    | 1  |   |   |
|                  | 实验操作      |    |    |    | 1   |   |
|                  | 跨学科拓展     |    |    |    | 1   |   |
|                  |           |    |    |    |   |   |
| 专题教育或班团<br>队活动   | 1         | 1  | 1  | 1  | <p>15. 专题教育主要安排于每周班队活动,开展各类主题教育: 廉洁教育、法制教育、生命教育、安全教育、环境教育、健康教育等。根据《市中小学专题教育整合实施指导意见(试行)的通知》要求,有序落实,并结合学校主题月、节文化等开展系列教育活动。</p> <p>16. 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。</p> <p>17. 社会服务社会实践: 每学年2周。到敬老院服务; 素质教育实践活动; 组织观看电影与戏剧; 走访消防中队; 参观嘉定孔庙; 参观档案局; 参观新城图书馆。</p> <p>18. 探究类课程进行世界、文化、思维、实验等探究学习。</p> <p>19. 午会课内容为时事教育、家庭礼仪、行规教育、快乐悦读、红领巾广播等。</p> |   |
| 社区服务<br>社会实践     | 每学年2周     |    |    |    |   |   |
| 周课时数             | 6         | 5  | 4  | 5  |   |   |
| 探究课              | 2         | 2  | 2  | 2  |   |   |
| 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 |   |   |

表 2: 2023 学中学课时安排一览表

## (五) 课时说明

## 1. 小学学习准备期课程设置

| 模块  | 主题    | 内容  | 课时 |
|---|-------|---|----|
| 认识新环境<br>做快乐小学生<br>(我与学校、我<br>与他人、我与家<br>庭) | 美丽的校园 | 1、认识校名、校徽的含义等。<br>2、了解校园,认识食堂、厕所、操场、办公室以及各专用教室。<br>3、学做校园小导游。 | 1  |
|   | 可敬的老师 | 1、介绍任课教师和校园内的工作人员。<br>2、了解各学科特点,激发兴趣等<br>3、师生互动游戏。            | 1  |
|   | 可爱的同学 | 1、个人本领秀、露一手。<br>2、做游戏、交几个好朋友、自我介绍等<br>3、夸夸我的新伙伴,认识每一个同学的名字。   | 1  |
|   | 温馨的班级 | 1、美化教室,布置教室齐动手。<br>2、老师爱我,我爱她,师生关系和谐教育。<br>3、我爱我的新家,制定班级公约。   | 1  |
| 学习新礼仪<br>做文明小卫士<br>(我与自我、<br>我与社会、我与<br>家庭) | 升旗仪式  | 1、了解五星红旗的意义。<br>2、会目视红旗升起。<br>3、升旗降旗肃立,不说话。                   | 1  |
|   | 交往礼仪  | 1、进出校园礼仪、问候礼仪、同伴交往礼仪,见到师长的礼仪。<br>2、团结友爱教育等。<br>3、学习常用礼貌用语。    | 1  |
|   | 用餐礼仪  | 1、中午用餐、午间课间饮水讲秩序、讲文明,不浪费。<br>2、学习用餐歌。                         | 1  |
|   | 如厕礼仪  | 1、在课间及时去厕所大小便。<br>2、厕所拥挤的话应排队。                                | 1  |

|  |         |   |   |
|--|---------|---|---|
|  |         | 3、在规定地方用厕。保持厕位的整洁<br>4、不在厕所玩耍、玩水等，爱护学校公共财物。                   |   |
| 养成好习惯<br>做学习小能人<br>(我与学业)                | 课前准备我充分 | 1、能在课前两分钟内做好下节课准备。<br>2、预备铃声响，马上回到自己位子。<br>3、在老师或同学带领下，唱歌念儿歌。 | 1 |
|  | 课堂倾听我认真 | 1、注意力集中，能认真听好老师的讲课。<br>2、能听同学的发言。<br>3、能记住课堂上学会的新知识。          | 1 |
|  | 上课发言我积极 | 1、懂得发言先举手，举手要规范。<br>2、说话声音要响亮，让大家都能听到。<br>3、想好再说，说清楚。         | 1 |
|  | 课堂秩序我遵守 | 1、学习传收本子。<br>2、学会正确的坐姿、站姿。<br>3、了解并遵守学习课堂基本规则和纪律。             | 1 |
| 遵守新规则<br>做健康小达人<br>(我与自我、我与学校、我与家庭、我与社会) | 个人卫生自己搞 | 1、学会整理自己的书包、桌子、橱柜等。<br>2、每天带好纸巾、抹布等。<br>3、能保持自己保洁区的整洁。        | 1 |
|  | 课间安全大家来 | 1、课间活动要文明，学会自我保护<br>2、认识简单安全标识等<br>3、懂得校园中安全的重要性              | 1 |
|  | 天天做操眼睛亮 | 1、了解眼睛构造。<br>2、眼保健操的学习<br>3、爱眼小妙招                             | 1 |
|  | 心情快乐会调节 | 1、知道每个人的心情是有变化的，敢于表达自己的感情。<br>2、学会调节心情的好方法。                   | 1 |

表 3：小学准备期课程安排表

## 2. 六年级学习准备期课程

以学生发展为本，加强初小衔接，围绕幸福课程“我与自我、我与家庭、我与学业、我与他人、我与学校、我与社会”六大板块，着重关注学生学习习惯和行为习惯的养成、师生和家长的情感交流。让学生尽快适应初中学习生活，逐渐形成“规则意识”及“把握今天”的学风，学会做人、学会共处、学会做事、学会求知，促进学生综合素质的不断提高，确保每个学生健康快乐地成长。

| 版块   | 主题      | 内容  | 具体时间   | 具体要求   |
|------|---------|---|--------|--|
| 我与自我 | 迎接校园新生活 | 学习中小学生行为规范守则、上外嘉外一日常规、上外嘉外行规微视频，画“行规思维导图” | 第二周班队课 | 每生完成一份思维导图(放入金色年华)                                 |
| 我与家庭 | 洗涤心灵话感恩 | 上一节感恩教育课                                  | 少年军营期间 | 由教官给全体六年级学生上一节感恩父母的主题教育课                           |
|      | 启动家庭练礼仪 | 家庭礼仪训练计划                                  | 第一周班队课 | 德研部下发记录评价表，班主任进行解读与动员(放入金色年华)                      |
|      | 考考父母认知度 | 父母完成“您认识你的孩子吗？”问卷                         | 第二周周五前 | 每个家庭完成问卷(上交黄丽峰归档)                                  |
|      | 汇报一月新收获 | 给父母写一封信，汇报一个月的收获感悟                        | 第四周周五前 | 每生完成给父母的一封信(放入金色年华)                                |
| 我与学业 | 迈好初中第一步 | 语文、数学、英语学科教师提出学科要求，上好开学第一课，学习习惯养成         | 少年军营期间 | 语文、数学、英语备课组长统筹年级要求，形成文，在少年军营中进行讲座(写给新生的一封信，放入金色年华) |
|      | 制定学习新计划 | 怎样当好一名初中生？你准备好了吗？你将从哪些具体地方着手行动？           | 第三周班队课 | 每生完成一份学习计划(放入金色年华)                                 |

|      |         |  |                     |  |
|------|---------|--|---------------------|--|
| 我与他人 | 了解学习新伙伴 | 召开一次主题班会课，让每一位学生展示自我，增进同学间的了解                              | 少年军营期间              | 各班自行开展，可以安排在少年军营的修整时间                        |
|      | 共建团队聚力量 | 拓展训练，团队共建  | 少年军营期间              | 各班进行形式多样的拓展活动训练，凝聚团队力量。                      |
|      | 礼仪牵手共成长 | 一、六年级礼仪牵手项目，六年级学生掌握上外嘉外行规规范礼仪，自行设计授课内容、授课 PPT，给一年级的弟弟妹妹们上课 | 第一周至第四周<br>每周二、四午会课 | 六年级进入一年级班级上课                                 |
| 我与学校 | 了解学校各活动 | 学校的特色活动、校园文化、六大节日、研学活动等等                                   | 第三周中午               | 召开年级大会，由老生中的大队委员和班长，每人选定一个主题，由相关领导指导，进行准备和介绍 |
|      | 明确校园新岗位 | 班级中对班干部、课代表、值日生、物品保管员、大扫除、保洁区等岗位进行安排                       | 第四周班队课              | 每班形成各岗位工作表和学生岗位一览表                           |
| 我与社会 | 开启实践新征程 | 启动社会实践活动记录本，记录少年军营的生活                                      | 少年军营期间              | 每生自行购买一本记录本，每班通过主题班会启动社会实践记录本的填写要求。          |

表 4：中学学习准备期课程安排表

### 3. 班团队、专题教育、社区服务与社会实践

#### 各年级专题教育活动方案设计安排

| 年 级         | 安全与防范   | 法律与道德                                      | 民族与文化  | 卫生与健康  | 综合与实践                        |
|-------------|---|--|--|--|------------------------------|
| 一<br>年<br>级 | 1、校园安全教育<br>2、交通安全教育<br>3、消防安全教育<br>4、食品安全教育          | 1、文明礼仪教育<br>2、诚信教育<br>3、反欺凌教育              | 1、爱国主义教育<br>2、中华优秀传统文化教育<br>3、节庆教育（春节+元宵）          | 1、健康教育                                       | 1、节粮节水教育                     |
| 二<br>年<br>级 | 1、校园安全教育<br>2、交通安全教育<br>3、消防安全教育<br>4、治安防范教育          | 1、文明礼仪教育<br>2、诚信教育<br>3、反欺凌教育              | 1、爱国主义教育<br>2、中华优秀传统文化教育<br>3、节庆教育（中秋）             | 1、健康教育                                       | 1、节粮节水教育                     |
| 三<br>年<br>级 | 1、校园安全教育<br>2、交通安全教育<br>3、防灾自救教育<br>4、防溺水教育           | 1、文明礼仪教育<br>2、反邪教教育<br>3、网络道德教育<br>4、反欺凌教育 | 1、爱国主义教育<br>2、民族团结教育<br>3、中华优秀传统文化教育<br>4、节庆教育（重阳） | 1、健康教育<br>2、生命教育                             | 1、科普教育                       |
| 四<br>年<br>级 | 1、交通安全教育<br>2、治安防范教育<br>3、国防民防教育<br>4、防溺水教育           | 1、文明礼仪教育<br>2、网络道德教育<br>3、反欺凌教育<br>4、法制教育  | 1、爱国主义教育<br>2、民族团结教育<br>3、中华优秀传统文化教育<br>4、节庆教育（清明） | 1、健康教育<br>2、生命教育<br>3、环境教育                   | 1、科普教育<br>2、时政教育             |
| 五<br>年<br>级 | 1、交通安全教育<br>2、消防安全教育<br>3、食品卫生教育<br>4、防溺水教育           | 1、文明礼仪教育<br>2、法制教育<br>3、毒品预防教育<br>4、反欺凌教育  | 1、爱国主义教育<br>2、民族团结教育<br>3、中华优秀传统文化教育<br>4、节庆教育（端午） | 1、健康教育<br>2、生命教育<br>3、环境教育                   | 1、科普教育<br>2、时政教育             |
| 六<br>年<br>级 | 1、校园安全教育<br>2、交通安全教育<br>3、治安防范教育<br>4、防灾自救教育          | 1、文明礼仪教育<br>2、廉洁教育<br>3、毒品预防教育<br>4、反欺凌教育  | 1、爱国主义教育<br>2、民族团结教育<br>3、中华优秀传统文化教育<br>4、节庆教育（中秋） | 1、环境教育<br>2、青春期教育<br>3、生命教育                  | 1、节粮节水教育<br>2、科普教育<br>3、时政教育 |
| 七<br>年<br>级 | 1、交通安全教育<br>2、网络安全教育<br>3、国防民防教育<br>4、防溺水教育           | 1、诚信教育<br>2、网络道德教育<br>3、毒品预防教育<br>4、反欺凌教育  | 1、爱国主义教育<br>2、民族团结教育<br>3、中华优秀传统文化教育<br>4、节庆教育（重阳） | 1、环境教育<br>2、急救与互救<br>3、生命教育                  | 1、节粮节水教育<br>2、科普教育<br>3、时政教育 |
| 八<br>年<br>级 | 1、治安防范突发<br>情况应对教育<br>2、防灾自救教育<br>3、网络安全教育<br>4、防溺水教育 | 1、法制教育<br>2、毒品预防教育<br>3、反欺凌教育<br>4、廉洁教育    | 1、爱国主义教育<br>2、民族团结教育<br>3、中华优秀传统文化教育<br>4、节庆教育（端午） | 1、环境教育<br>2、预防艾滋病<br>教育<br>3、急救与互救<br>4、生命教育 | 1、节粮节水教育<br>2、科普教育<br>3、时政教育 |
| 九<br>年<br>级 | 1、交通安全教育<br>2、网络安全教育<br>3、国防民防教育<br>4、游泳安全教育          | 1、反邪教教育<br>2、毒品预防教育<br>3、反欺凌教育<br>4、廉洁教育   | 1、爱国主义教育<br>2、民族团结教育<br>3、中华优秀传统文化教育<br>4、节庆教育（清明） | 1、环境教育<br>2、预防艾滋病<br>教育<br>3、急救与互救           | 1、节粮节水教育<br>2、科普教育<br>3、时政教育 |

|  |  |  |  |        |  |
|--|--|--|--|--------|--|
|  |  |  |  | 4、生命教育 |  |
|--|--|--|--|--------|--|

**表 5：各年级专题教育活动方案设计安排**

说明：按照各自年级段学生的年龄特点和发展规律设计活动；其他班主任在使用方案时，可略作个性化修改；专题教育主要利用午会课、班队课、社会实践活动时间开展。

#### 4. 体育活动

积极响应“阳光体育锻炼一小时活动”，认真落实“三课（五课）两操两活动”，提高学生体育运动基本能力，营造浓厚的校园体育文化氛围，让每一个学生健康快乐成长。

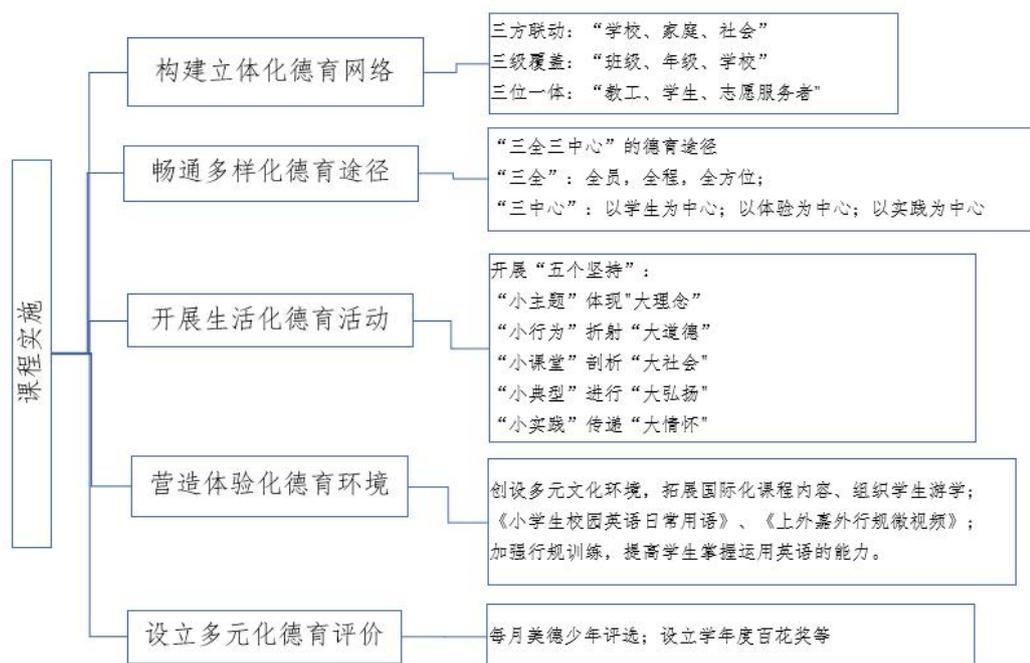
每天上午安排广播操或室内操，每天上下午安排眼保健操。

#### （五）关键领域课程与实践

##### 1. 暖色课程之德育课程，培育精彩

| 德育课程体系，培育精彩                      |   |        |   |
|----------------------------------|---|--------|---|
| 课程目标                             |   |        |   |
| 构建“沉浸式幸福课程体系”，培养“尊重 负责 超越”的嘉外学子。 |   |        |   |
| 课程内容                             |   |        |   |
| 学科德育课程                           | 挖掘德育内容，寻找育德结合点，<br>渗透民族精神教育、生命教育、诚信教育…… | 活动德育课程 | 各类仪式教育活动、社会实践活动、爱赏嘉定课程、国内研学课程、境外研学课程、主题教育活动…… |

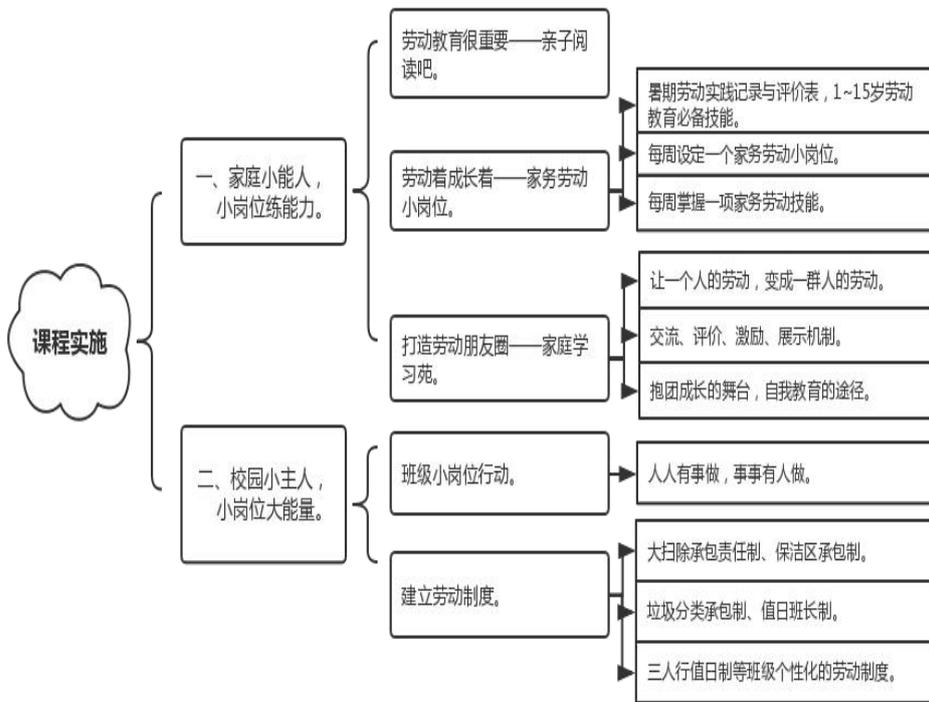
|        |  |        |                             |
|--------|--|--------|-----------------------------|
| 专题德育课程 | 值日中队体验课程、专题教育、自主管理课程、学校行为规范教育课程、各类节庆教育…… | 家庭德育课程 | 家庭礼仪训练课程、家庭劳动实践课程、爱心爸妈全课程…… |
| 教育戏剧课程 | 主题设计，模拟人生，构建道德意识与行为。                     | 隐性德育课程 | 强化育人的能力，挖掘学科价值，渗透各个方面。      |



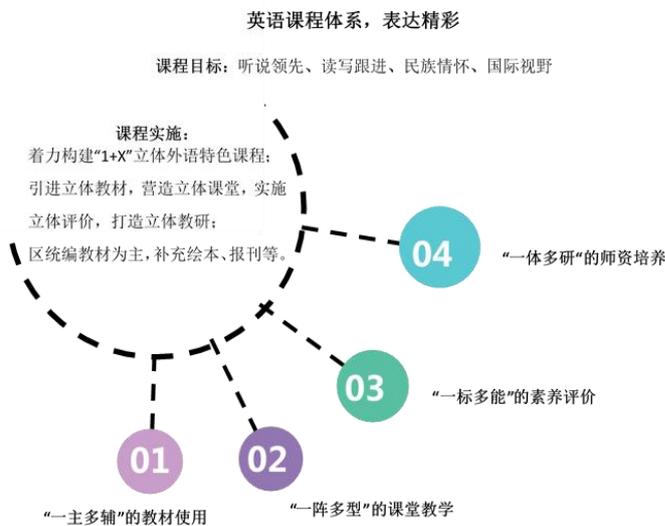
## 2. 暖色课程之劳动课程，享受精彩

劳动课程，享受精彩

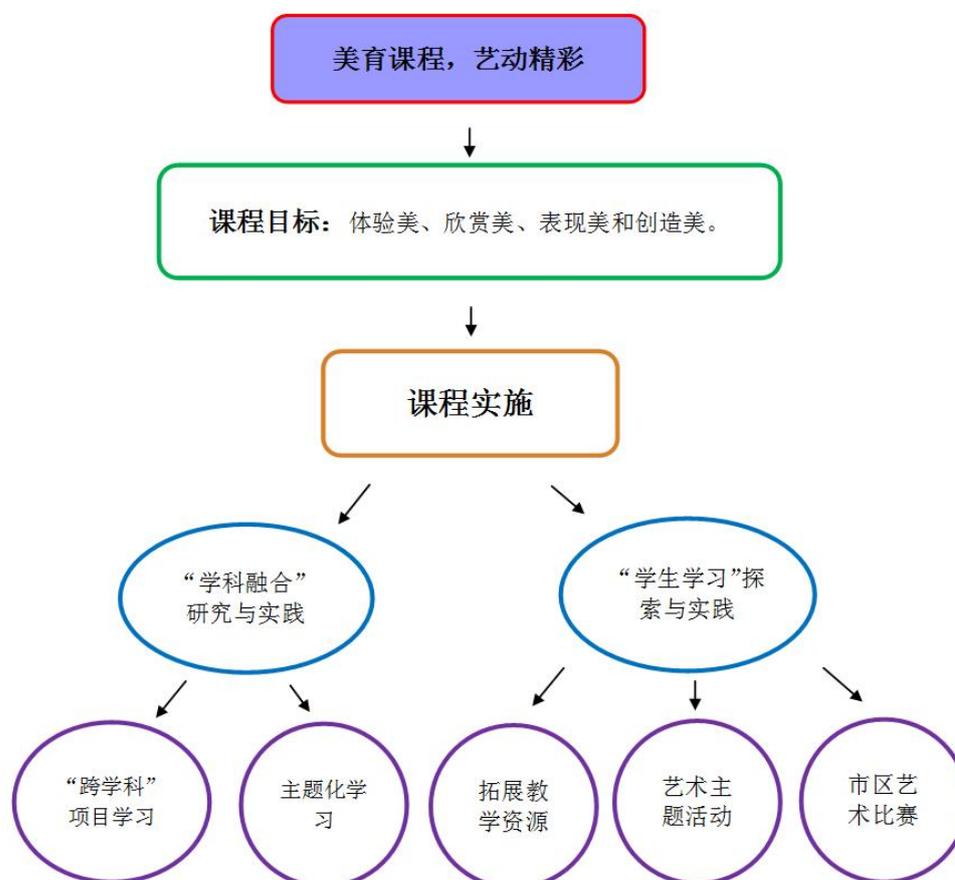
**课程目标：**懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理，长大后能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动。



### 3. 增色课程之英语课程，表达精彩



#### 4. 亮色课程之美育课程，艺动精彩



#### 5. 亮色课程之体育课程，展示精彩

## 体育课程，展示精彩



**课程目标：**培养体育运动的爱好和特长，养成自我锻炼的习惯，树立终身体育健身的意识，获得健身的情感体验，磨练意志品质，发展良好的心理品质，在丰富学生的精神世界的同时使其拥有强健的体魄。



**课程实施：**基础与拓展衔接、校内与校外结合、活动与运动竞赛协调、集体推进与分类指导相融合。



### 一体多元的课堂教学

小学体育兴趣化、  
中学体育多样化；  
棒球、排球进课堂；  
信息化在体育教学中的运用探索。



### 一趣多样的校园活动

每年举办主题式春季、  
秋季校园运动会。  
各年级举行丰富多样的  
体育趣味性活动。  
结合信息化开展的日  
常体育锻炼活动。



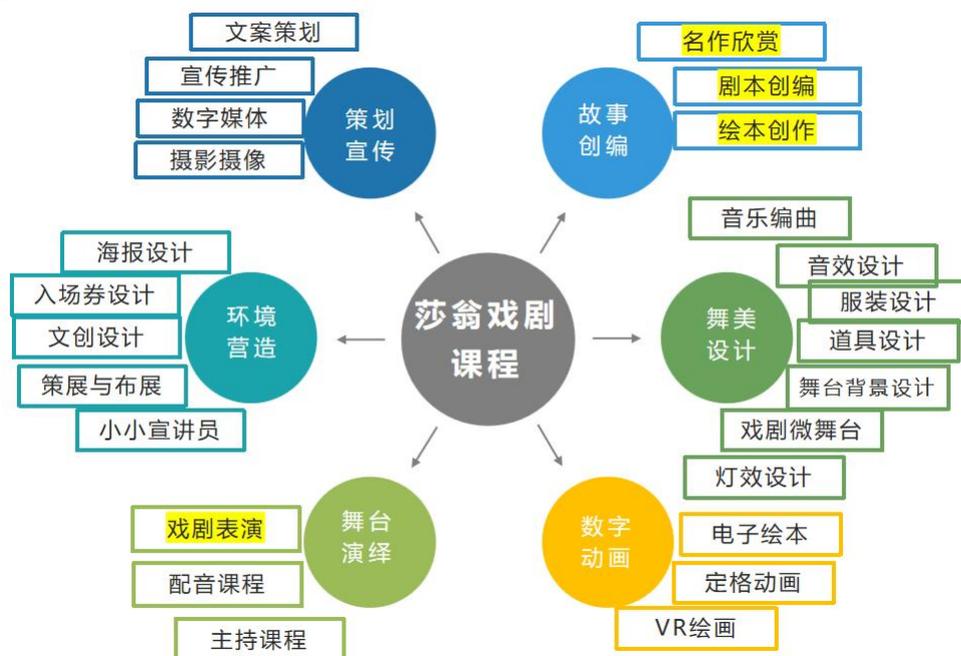
### 一核多能的素养活动

掌握核心体育知识技  
能，强化课后核心能力  
素养的培养。  
节假日、寒暑假结合信  
息化分层布置体育运  
动作业，学期进行多样  
化学业数据统计。

### 6. 亮色课程之科技课程，创造精彩



### 7. 亮色课程之莎翁戏剧综合课程，融合精彩



## 8. 炫色课程之研学课程，感受精彩

**课程目标：**充分引导学生的活动前初步探究、活动中主动探究、活动后深入探究，培养学生的组织能力、合作能力、交流能力和国际理解力。

**课程实施：**基础与拓展结合、校内与校外结合、学科融合

| 年级  | 名人足迹           | 境外游学     |
|-----|----------------|----------|
| 六年级 | 追随文学巨匠鲁迅——绍兴研学 | 澳大利亚海外课堂 |
| 七年级 | 桨声灯影中的文字——南京研学 | 英国海外课堂   |
| 八年级 | 齐鲁有约——山东研学     | 美国海外课堂   |

## 第四部分 课程实施

在“一花一世界”办学理念引领下，围绕学科核心素养的培育，追求“唯美”的教学主张，“饱满”的教学目标，“斑斓”的教学内容，“灵动”的教学过程，“生长”的教学评价，“温润”的教学关系，从而全面实施学校“精彩课程”。

### （一）培育学科核心素养：国家型课程的有效实施

学科核心素养，是指核心素养在特定学科（或学习领域）的具体化，是学生学习一门学科（或特定学习领域）之后所形成的，具有学科特点的关键成就，是学科育人价值的集中体现。学科核心素养强调的不是知识和技能，而是获取知识的能力，学科核心素养教育模式取代知识传授体系，有助于实现从学科中心转向对人的全面发展的关注，

为育人模式、评价方式的转型奠定了基础，指明了方向。因此，围绕学科核心素养，有系统地构建精彩课程，是学校课程改革的方向。学校注重备课、上课、作业等教学环节的一致性，并提出了明确的要求。

## （二）课程统整：亮色、炫色、暖色、增色课程的深度实施

实现校本课程与学科教学的统整是提升学校课程品质的重要举措。一是以外语、语文、艺术学科为主体，凸显外语，积极构建主题化、情景式、活动为主的教学模式。二是以其他学科为辅助，班队活动相结合，充分挖掘学科教学资源，提高学生审美情趣、人文素养和创新实践能力。三是以多种活动为支撑，在中西文化中寻找结合点，在传统与现代的交融中找生长点，体现多元共生，价值尊重。

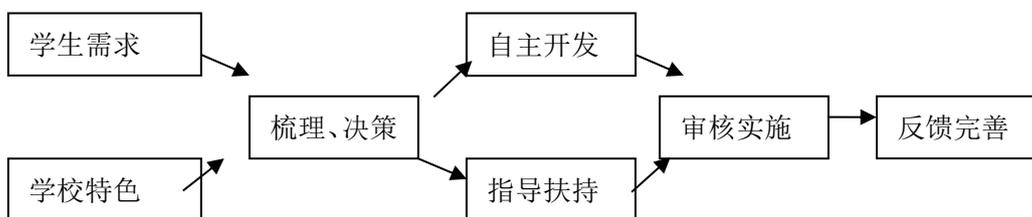
**申报：**根据学生的需求、教师的特长进行自主拓展课程科目的申报，由学科教师先确定开发的内容类别，填写校本课程科目纲要，报课程领导小组审核。

**审核：**教师申报后根据审批标准：从综合素养的培育、学生兴趣爱好、个性素养、课程资源适配度等方面，经审核后，方可按照计划进行课程实施。

**报名：**各个科目进行宣传，组织学生对“菜单”进行自助性“点菜”。

**实践：**定期组织教师进行“滚动式”的课程实施研究，在“设计—实践—调整—再设计”的循环中不断完善科目设计纲要。定期组织教学研讨活动。

**评价：**采用过程性和终极性评价相结合；教学成果采用学生动态和静态展示相结合。



**图 2：校本课程管理流程表**

办学特色是学校品牌的标志性特征，品牌是在特色的基础上建立起来的，只有立足实际，不断强化办学特色，才能赢得更为广阔的发展空间。各部门条线要以“准确定位、创新发展、彰显特色”的思维方式谋划、开展工作，做出特色、成就品牌。着力做优做精具有特色的校园文化主题节，尊重学生差异，满足学生的不同需求，让每一个学生都能找到自己的亮点，让每一个学生在艺术、科技、体育领域都能掌握一项技能，让每一个学生在校园都有做主角的机会，让每一个学生都能拥有金色的年华，演绎出属于自己的精彩。重点办好主题节：

三月儒雅书香节，阅享人生

四月梦幻科技节，创意无限

五月绚烂艺术节，绽放光彩

九月玩转数学节，数你最棒

十月阳光体育节，玩出健康

十一月多元英语节，走进世界

十二月经典戏剧节，演绎精彩

### （三）项目引领：炫色、暖色课程的主题化实施

学校的探究型课程主要分两类：第一类是国家设置，学生限定选择的探究型课程；第二类是学校自己开发、学生自主选择的主题性研究活动课程，即节日探究和研学活动。

**1. 节日探究。**充分利用传统节日以及学校的节庆活动，开展实践探究，了解节日起源，节日风俗，体会每一个节日中蕴含的民族精神和传统文化。

**2. 研学活动。**各学科根据教学内容，设计探究项目，精心安排探究地点，策划研学方案。充分引导学生的活动前初步探究、活动中主动探究、活动后深入探究，培养学生的组织能力、合作能力、交流能力和国际理解力。

## 第五部分 课程评价

课程评价是实现课程目标的关键环节，也是重要的教育手段。正确的质量观是课程评价的核心。学校重视过程性评价，遵循定量与定性评价相结合，过程评价与终极评价相结合，自我评价与集体评价相结合，等级制与百分制量化评价相结合的原则，形成教学质量评价体

系。教学成果可以采用学生动态和静态展示相结合的方式进行呈现。

### （一）建构促进教师专业化发展的评价体系

**1. 教学常规评价**——完善教师常规评价制度。教学常规由备课、上课、教研、作业、辅导五部分组成。运用抽查和检查相结合的方式，对教师的五环节实行情况进行公正的考核。一看教师的教案、作业、反思等；二看教师的教学过程；三看学生访谈、家长问卷结果。

实施方法：检查各类常规资料以及课堂评价。

**2. 教研组建设评价**——对教研组进行系统的管理，内容包括：研讨主题、课堂实践、质量管理、学生活动、课题研究等。通过教师专业成长展示和教研组成果展示，推进教研组的建设，规范教研组的评价。

实施方法：教师专业成长暨教研组展示。

**3. 年级组视导评价**——完善“年级视导”制度。由基础和特色两部分组成。基础——围绕教学“五环节”，学校视导工作小组协同专家团队，分学科进入年级组听课、作业检查。同时进行师生家长的座谈问卷。特色——由年级组长进行年级建设特色总结或年级特色活动的展示。

实施方法：学校开展专题视导项目。

**4. 学生学业发展评价**——利用平台以纵向方式对各班学生的整体学习发展水平进行监控、衡量与比较，建立起学生发展各阶段之间的

质量管理链，形成较为科学的教学质量评价方式。

实施方法：教研部根据学业成绩，大数据分析。

**5. 学生辅导评价**——利用课后服务完善学生个别化辅导。

实施方法：课后服务日常检查。

**6. 教师发展评价**——学校每学期结合考核细致进行考核，鼓励和促进教师专业成长目标的达成。

实施方法：教师考核。

## （二）建立促进学生多元发展的评价体系

从学生全面发展角度出发，关注学生的差异性和个体的独特性，既重视对学生基本知识掌握程度进行评价，又重视学生综合素质评价，突出创新，探究、合作与实践能力的发展，突出评价内容的综合化和多元化。

**1. 学生学业基础评价**——注重班级起始状态的评价，作为学生基础学力过程性与终极性评价的依据之一。

实施方法：制定评价量规、日常观察等。

**2. 学生学习过程评价**——如态度积极性、参与状况等，可分为优秀、良好等第制形式记录在《学生成长手册》。

实施方法：过程评价、分项评价、评语分析。

**3. 学生学习成果评价**——学生成果可通过考试考查、实践操作、作品鉴定、竞赛、评比、汇报演示和版面展示等形式。

实施方法：确定标准、制定量规、科学命题、累计评价。

根据学校的课程设置，采用了学生“精彩学分”卡，一学期一测评，全面评价学生的拓展性学习情况，促进学生综合素质发展。

### （三）课程评价

**1. 定期反馈评价：**对课程执行情况以及实施中的问题定期评价，根据资料的反馈及时调整课程内容、计划，改进教学管理，形成课程不断创新的机制。

**2. 把握三个环节：**一是课程实施前，对申报课程进行评估，确保其科学性、规范性。二是课程实施过程中的监控，以确保课程目标的有效实施以及过程方法的合理。三是课程实施之后的阶段性总结和效果评估，加深对整个课程方案开发的再认识，为课堂评价体系的调整夯实力量。

**3. 评价结果运用：**一是用于分析课程教学中的问题和成绩，便于更有效地指导教育教学工作。二是向被评价者反馈，使被评价者知道过程中的成绩和不足，明确努力方向。三是作为学校办学自我评估的重要方面。

## 第六部分 保障措施

“精彩课程”的管理就是要使课程发挥出最大的育人功能，提升每一位教师的课程意识，让每一个学生的潜能都获得充分和谐的发展，

凸显学校的办学特色。学校积极开展现代学校课程管理的制度建设，探索形成多级课程管理体系。

### （一）办学的价值引领是前提

围绕“一花一世界”的办学理念，在教育教学中重价值引领。在不断深化教育改革的过程中，培育教师的教学灵气和学生的学习灵气，提升师生的创造力和敏捷力，显示教师机智灵活的教育教学能力和学生的学习灵气与悟性。

课程设计要适合发挥学生的主体性、发挥教师的特长爱好、适合资源的互动分享、适合师生的动手操作，体现内容生动有用、学习情景真实。无论是学校课程还是国家课程，都能满足学生心理渴求，激发学习兴趣，改善学习方式，优化学习过程。学校的每个成员都可以为课程问题的解决和课程品质的提升贡献自己的智慧。专家、骨干教师是课程设计参与者，发挥其不可替代的重要作用。

### （二）学校的顶层设计是方向

学校“精彩课程”是在学校整体发展的高度进行顶层设计。秉持“一花一世界”的办学理念和“让自己更精彩”办学目标，内涵是“不一样的生命，不一样的精彩”。学校对国家课程进行校本化的实施，开发符合儿童情趣、促进儿童生长、丰富学校内涵的学校课程，从环境到理念、从课堂到课程、从教师到学生，研制课程规划，使众课程之间相辅相成、相得益彰。

### （三）资源的合理调配是关键

学校先后成立课程开发领导小组、课程质量领导小组，统整并优化课内外、校内外课程资源，从人力、财力、物力等方面不断完善课程统整的评价体系，搭建多样的展示平台，推进课程统整的优化实施。

#### （四）活动的展示评价是亮点

学校探索建构精彩课程评价体系。建立促进学生素质全面发展的评价指标、教师课程开发与实施能力的评价指标。依托“评价指标”，开展教师、学生、家长、学校共同参与的多主体、多元化评价研究，评估每个学生的学习状况，科学、全面地评估课程开发与实施的效果，形成相应的成果。

在课程开发和实施过程中，及时做好交流和沟通，博采众长，改进自我。将课程开发成果及时整理、提炼，以确保课程的育人、强校功能得到很好地体现。举行各种评比或比赛活动，如学校每学期开展的教学百花节，让课程产生立体效应。同时，组织学生参加各种活动与比赛，活化知识，发展特长，让活动成为课程的推进剂。

#### （五）团队的合作发展是支点

高效课堂的建设，教师是决定性因素，教师的课程能力具有层次性、多样性、动态性和实践性。教师专业境界的提升是打造高效课堂的源泉；强化教师的课程问题意识是提升教师课程能力的思想基础；加强校本教研是提升教师课程能力的有效途径；进行教学实践反思是提升教师课程能力的动力机制；引领自主发展是提升教师课程能力的根本途径。学校建立教师专业发展机制，提升教师专业境界和执行能

力。

培育合作学习型实践者，即教师通过外部专家的帮助，形成自己的合作学习共同体，并由教师共同体来引导教师不断地进行自我反思、调整教育实践。

建立多种合作发展方式：专业对话、同伴教学辅导、合作课程开发、合作行动研究等方式促进教师的发展。

#### （六）校本的制度管理是保障

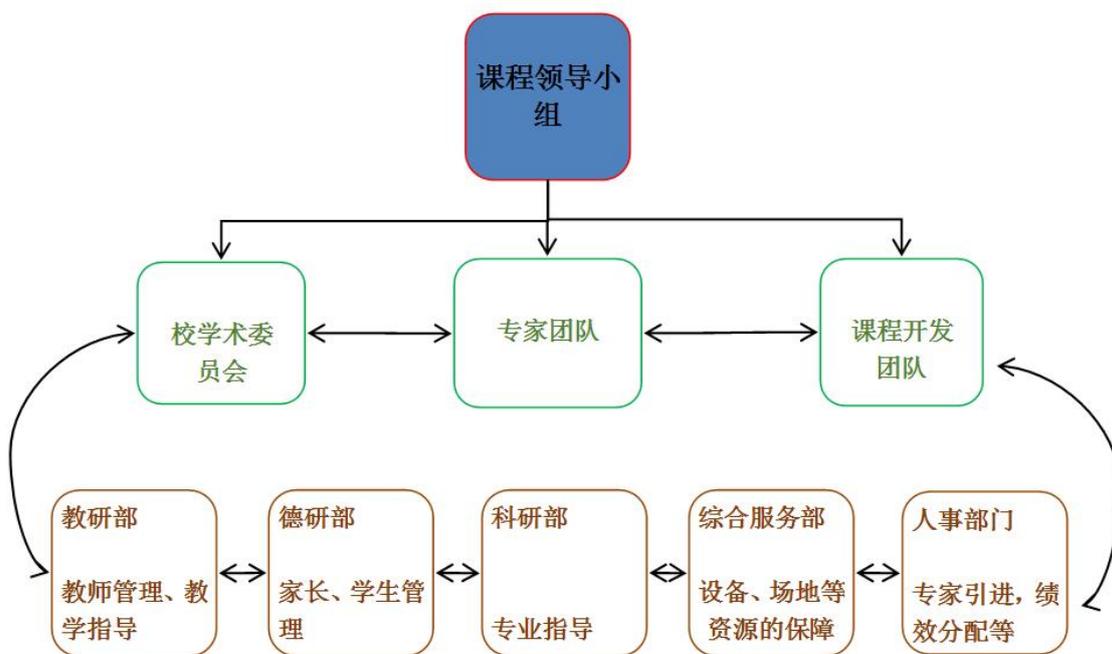
1. **组织保障。**建立学校课程领导小组，并明确分工。课程领导小组，由校长、分管校长、教研部主任、德研部主任、科研部主任、大队辅导员、探究、拓展型课程教研组长、学术专家等组成。校长担任组长，分管校长担任副组长。校本探究、拓展型课程领导小组是学校探究、拓展型课程开发、建设、实施、评价的最高机构，负责课程的审核、立项、分类组合等。教学副校长及教科研组长负责课程的开发、实施与常规管理工作，包括计划总结，时间、地点、人员的安排，检查、反馈与评价等。对于开发课程中的参与人员进行团体奖励和个体奖励，同时聘请专家把脉课程开发和建设。

2. **制度保障。**完善课程管理制度，保障课程顺利高效地落实和推进。学校制定课程管理制度、教研组研修制度等。

3. **队伍保障。**学校通过青蓝工程、名师发展室、优青联盟等对师资队伍进行保障。

4. **资源保障。**学校拥有六大主题中心，在场地资源、社会资源、硬件资源等方面有非常好的的保障。

开发和实施学校课程，既有决策问题，又有执行问题，必须明确和理顺两者关系，建立有效的组织网络。学校明确职责分工，保障课程管理的顺利实施。



课程管理运行图

总之，学校秉承“一花一世界”办学理念，追求“让自己更精彩”的办学目标，以课程丰富见识，以课程润泽心灵，以课程放飞梦想，让校园中的每朵花都能自由生长，绽放精彩，让“每一天都是精彩之日，每一人皆为精彩之人”！

上海外国语大学嘉定外国语学校

2023.8