

成人之美, 让每一个学生都能充分发展

——上海市嘉定区校课嚮城实验学程计划（2022 学年）

目录

| | |
|----------------|----|
| 第一部分 背景分析····· | 1 |
| 第二部分 课程目标····· | 3 |
| 第三部分 课程架构····· | 4 |
| 第四部分 课程内容····· | 5 |
| 第五部分 课程实施····· | 12 |
| 第六部分 课程评价····· | 18 |
| 第七部分 课程保障····· | 19 |

第一部分 背景分析

嚮城实验学校深入推进课程改革, 贯彻落实国家《基础教育课程改革纲要(试行)》《上海市普通中小学课程方案》《上海市提升中小学(幼儿园)课程领导力三年行动计划》《上海市中长期教育改革和发展规划纲要》以及《上海市教育委员会关于印发上海市中小学 2022 年度课程计划及说明的通知》《嘉定区课程与教学改进五年行动计划(2021-2025)》的通知 嘉教【2022】30 等文件精神, 根据《嘉定区中长期教育改革和发展规划纲要》和《嘉定区教育事业发展“十四五”规划》《嚮城实验学校“十四五”规划》及有关文件精神, 结合学校发展现状需求, 践行“用心灵点亮美好, 让生命绽放自信”的办学理念, 成立课程开放实施领导小组、工作小组, 规划拟定 2022 学年课程计划。

一、学校概况

学校目前是嘉定区规模最大的一所公办九年一贯制学校, 学校占地面积 41.43 亩, 建筑面积 27681 平方米, 绿化面积 8300 平方米。目前, 学校拥有室内体育馆、理化生实验室 4 间, 音乐教室 5 间、美术教室 5 间、计算机房 2 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。

学校共 52 个教学班, 学生数 2098 人。其中小学 20 个班级, 学生数 833 人, 中学 32 个班级, 学生数 1265 人。

学校办学理念: 在和乐的校园文化氛围中, 学校以“人”的发展为核心, 把

“人”内在成长需要作为价值导向，追求师生“生命的美好绽放”，以《面向3.0时代学校发展研究》为策略，继续发扬“敢为人先”的创新精神，办好老百姓家门口的优质学校。几年来，学校努力践行赏识教育，营造赏识文化，课程实施在充分凸显学校特色的基础上，面向全体师生，科学规划，合理整合，促进师生智慧成长。学校先后获得：上海市行为规范示范校、上海市依法治校示范校、上海市安全文明校园、上海市教卫系统文明单位、上海市教师专业发展学校暨上海市见习教师规范化培训基地学校、上海市家庭教育示范校、上海市郊区县初中优秀班主任跟岗研训基地、嘉定区文明单位、区综合改革示范校、区艺术教育特色学校、区“新优质”项目学校、区“引擎计划”项目学校、区见习教师规范化培训基地学校等100多项荣誉。

二、学校课程建设SWOT分析

1. 优势（S）分析

（1）学校形成了以“赏识教育”为核心的学校管理特色。学校以《推进绿色指标，深化赏识教育的校本化实践研究》国家级课题为引领，深化推进赏识教育，将“赏识教育”与“教育幸福”紧密联系起来，提出“营造赏识文化，追求教育幸福”的学校愿景，形成了民主平等地人文氛围，为学校课程建设提供了良好的生态环境。

（2）学校确立了师生共同成长的学校课程理念。依据《上海市中长期教育改革和发展规划纲要》及学校五年发展规划，根据学校的办学理念及办学目标，扎实推进国家课程的校本化实施，创新课程实施的模式，有效整合区域资源，确立了“立足赏识，统整课程，师生健康快乐成长”的学校课程理念。

（3）学校开发了凸显学校特色的校本课程。经过多年实践探索，学校已形成了“足球”、“管乐”“国标”“柔道”“纸艺”等特色课程科目。其中，“纸艺”课程已形成了系列校本教材1-6册，开发制作了数字故事。

（4）学校明确了课堂转型的核心理念。立足“以学定教”“课堂转型”的背景，立足、学校教学实际，在多方研讨分析的基础上，提出了16字课堂转型核心理念：教师少讲多听赏识，学生乐思勤议多说。教师少讲多听善识，即少灌输性的讲解，多倾听学生的思维过程，并及时敏锐地捕捉学生的相异思维、思维过程中的闪光点或错误点，继而予以针对性地、智慧地点拨引导，予以重赏识、

重过程的激励性评价。学生乐思勤议多说，即养成乐于思考、勤于讨论、大胆表达的学习习惯。在学习的过程中增强亲身体验探究的过程，增强师生、生生互动合作学习的经历。

2. 劣势（W）分析

（1）学生学习水平及家庭教育现状参差不齐。由于学校所处嘉定老城区，社区环境发展相对滞后，家庭教育水平参差不齐。

（2）学校校本课程建设逐步加强，在多年探索实践的基础上，确立了基于学情、基于教情、基于校情的课程开发三原则，特别是涌现了一批学生喜欢的拓展型课程科目，如：“三美”纸艺、航空航天、海模、管乐、足球、柔道、国标等，但受教师工作量、兴趣特长等因素的影响，课程的设置还不能完全满足学生丰富多样的个性需求。

（3）学校形成了一些特色课程，但课程规划设置还不够系统，整体架构还不够清晰，特别是目前提出构建的赏识课程体系还不够系统深入。

3. 机遇（O）分析

学校是九年一贯制学校，资源的公用，师资的共享，课程设计的一脉相承都是我们的优势，特别是面对新的中考改革，综合素质评价的应用，让我们看到了春天，看到了希望。我们师生齐心协力，不断提升学校的内涵水平，争取实现弯道超车，对学校的评价重新洗牌。

4. 威胁点（T）分析

学校活动场地严重不足，功能教室场地面积不达标，这些设施影响学校开展学生活动类课程教学。教师队伍年龄结构不合理，教师自身的发展需求和动力缺乏，教师队伍素质整体高位发展不够。教师评价机制对教师激励作用还不够。

第二部分 课程目标

一、育人目标

目标：道德自律、学习自主、健体自觉、美育自然、劳动自立

路径：一是通过完备的“嚶美的课程体系”，细化为“道德品质美、博雅智慧美、生命健康美、科创综艺美、劳动实践美”五大课程板块，促进学生高尚品德的形成，拥有强健的体魄，从容的生活态度，创新的学习精神。

二、课程目标

1. 课程总体目标：

成人之美，让每一个学生都能充分发展

围绕“用心灵点亮美好，让生命绽放自信”学校办学理念，以“成人之美，让每一个学生都能充分发展”为课程理念，充分发挥课程的育人功能，统整课程资源，创设课程场景，丰富学生学习经历，尊重学生个体差异，充分激发学生潜能，让每一个生命绽放美好，从而贯彻落实立德树人根本任务，培养学生核心素养，使学生有理想、有本领、有担当。

通过课堂教学信息化助力策略的研究，满足个性化学习需求，追求课堂教学精准设计，注意设计学习过程。通过数据准确分析和解读学生来准确把握教学的重点和疑难点，探索积极有效的线上线下有效融合的教学方式，促学生会思、乐学，最终实现学生在学科知识、能力和思维方式多渠道的学习能力快速增长的科学路径。

2. 课程具体目标

“嚶美”的字面意思是通过播种培育使美好（“嚶”是动词），“嚶美课程”意在期望通过国家课程的校本化实施以及具有特色的校本课程实施让学生在胶城校园这片沃土上成长为“道德自律、学习自主、健体自觉、美育自然、劳动自立”德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

1、规范教学常规，重点规范备课、上课、作业。

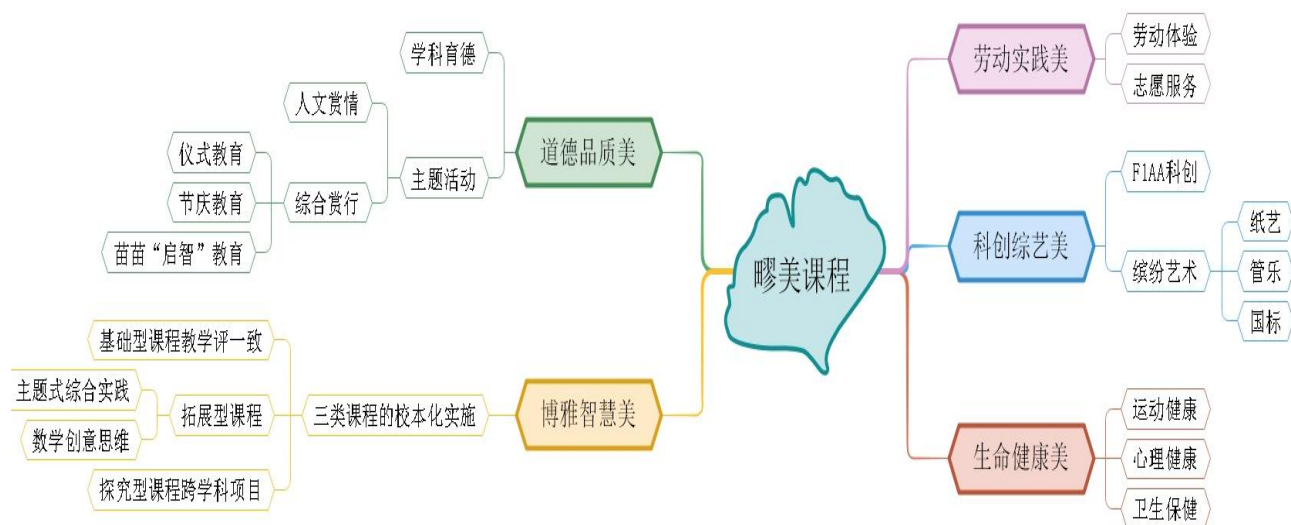
2、以《面向学校 3.0，信息化助力“双思协同”课堂的实践研究》课题为抓手，落实“双思协同“融入课堂教学”促课堂转型，有效落实校本教研活动。

3、创新多元评价方式，提升课堂品质。

4、调整并深入规划能帮助每一位学生适切发展的学校拓展型课程基础体系及其实施方案。

第三部分 课程架构

按照基础型课程、拓展型课程和探究型课程等三类课程类别，将其划分为“道德品质美、博雅智慧美、生命健康美、科创综艺美、劳动实践美”等五大课程板块，构建起“嚶美课程”体系。



课程框架图

第四部分 课程内容

基于学情、基于教情、基于校情的课程开发三原则，学校在研究确定“嘤美课程”体系后，从基础型课程、拓展型课程和探究型课程等入手，围绕“道德品质美、博雅智慧美、生命健康美、科创综艺美、劳动实践美”等五大课程板块，构建了“嘤美课程”的基本架构，并着力研究开发了“嘤美课程”内容。

一、道德品质美

立足学校实际，以培养“四自”学生为主要目标，以教材的激活与开发、活动的设计与实践、资源的挖掘与整合，努力构建以体验教育为本，以生活指导为核心的二大系列、四大模块的九个种类的德育课程体系。

1. “学科赏德”系列（国家德育课程）

| 课程 | 科目 | 教育对象 | 课程内容及要求 | 说明 |
|------|----------------------------------|------|---|----------------------------|
| 显性课程 | 道德与法治 | 全体学生 | 用国家教材，针对性地进行民族精神教育、生命教育等。 | 按国家和学校规定的课时，以班级授课形式组织课堂教学。 |
| 隐性课程 | 语、数、英、历、地、音、体、美、理、化、生、科学、信息科技、劳技 | 全体学生 | 用国家统一编写的教材，根据学科特点，充分挖掘各学科中的德育内容，寻找结合点，以多种方法和手段，随机、无痕化地进行有效教育。 | |

2. “活动赏德”课程系列（校本德育课程）

（1）“人文赏情”模块

——主题教育课程。以校园、家庭、社区为活动主阵地，开展“向国旗敬礼”“阳光男孩”等主题教育活动，以“行、习、赏、唱、礼”等艺术形式引导队员、团员养成高尚的道德情操和良好的行为规范，丰富活动文化的内涵。

——人文兴趣课程。学生根据自己的兴趣爱好，自主选择拓展项目学习。拓展课内容有趣味英语、故事天地、航模车模、羽毛球、管乐、柔道、足球等。

（2）“综合赏行”模块

——仪式教育。结合学生入队、入团、红十字入会、十岁生日等仪式教育，精心设计做足仪式教育课程，让学生在庄重的仪式中升华情感，明晰担当。

| 仪式名称 | 对象 | 负责人 | 教育目的 |
|----------|------|------------|----------------------|
| 升旗仪式 | 全体学生 | 德育处 | 严格礼仪、规范程序，爱国、爱国主义教育。 |
| 争章入队启动仪式 | 一年级 | 大队部 | 爱校、爱集体、爱小学生活教育。 |
| 少先队入队仪式 | 二年级 | 大队部 | 体会入队，肩负着重大职责，有信心有担当。 |
| 十岁生日 | 四年级 | 德育处 | 感恩父母、老师和同学的关爱。 |
| 小学毕业典礼 | 五年级 | 年级组 德育处 | 爱校教育、感恩教育、理想教育。 |
| 少先队建队仪式 | 六年级 | 大队部 | 爱校、爱集体、爱中学生活教育。 |
| 十四岁生日仪式 | 八年级 | 德育处 | 青春期教育、理想、信念教育。 |
| 毕业典礼 | 九年级 | 年级组 | 爱校教育、感恩教育、理想教育。 |

——节庆纪念日。开展节庆活动，引导学生体验和感受这些节庆纪念日中蕴含的中华民族传统文化、传统美德和革命传统，并以班队会课、主题活动等形式保证落实。

| 节庆日 | 活动形式 | 教育目的 |
|-------------|------------------|---------------|
| “三·五”学雷锋 | 主题宣传、开展各类学雷锋活动。 | 进行道德、人格、品德教育。 |
| 妇女节、教师节、母亲节 | 为师长、父母做一件事、献一份礼。 | 感恩教育。 |

| | | |
|-------------------------------------|---------------------|-------------------------|
| “三·一二”植树节 | 宣传、保洁、认养小树活动。 | 环保教育。 |
| 春节、元宵节、清明节、端午节、中秋节、重阳节 | 宣传画廊、主题班队会、与父母共度佳节。 | 了解中华民族民俗风情和传统美德，培养爱国情怀。 |
| “六·一”儿童节 | 校文艺汇演、游园活动 | 欢庆节日，体会童年的快乐。 |
| “五·四”青年节、“七·一”建党节、“八·一”建军节、“十·一”国庆节 | 宣传、入团仪式、与军队开展联谊活动。 | 了解历史，树立强烈的爱国意识和情怀。 |

——学前培训模块。抓住一、六年级进入新校园的契机，注重启智塑形，让起始年级的学生了解新环境进而顺利适应新环境，完成从幼儿园向小学生、从小学生向中学生的转变，并逐渐在新环境中养成好习惯，为下阶段的学习奠定良好基础。

一年级苗苗“启智”课程

| 板块 | 主题 | 活动内容 | 课时安排 | 负责教师 |
|-------|---------|-----------|------|------|
| 进入新角色 | 我是小学生啦 | 1、开笔仪式 | 2 课时 | 大队部 |
| | | 2、快乐学语文 | 5 课时 | 语文教师 |
| | | 3、快乐学数学 | 3 课时 | 数学教师 |
| | | 4、快乐学英语 | 2 课时 | 英语教师 |
| | | 5、你我来涂鸦 | 2 课时 | 美术教师 |
| | | 6、大家爱自然 | 1 课时 | 自然老师 |
| 熟悉新环境 | 校园环境我探索 | 1、认识你我他 | 1 课时 | 班主任 |
| | | 2、小脚走校园 | 1 课时 | 自然教师 |
| | | 3、小手扮教室 | 1 课时 | 班主任 |
| | | 4、歌声遍校园 | 2 课时 | 音乐教师 |
| 了解新规则 | 校园规则我遵守 | 1、安全规则我注意 | 1 课时 | 班主任 |
| | | 2、校园礼仪心中记 | 1 课时 | 班主任 |
| | | 3、队列操练勤练习 | 5 课时 | 体育老师 |
| | | 4、班级规则共创建 | 1 课时 | 班主任 |
| 养成好习惯 | 良好习惯我铭记 | 1、学习习惯渐养成 | 1 课时 | 班主任 |
| | | 2、自我管理炼能力 | 1 课时 | 探究老师 |
| | | 3、诗经诵读冶情操 | 1 课时 | 班主任 |
| | | 4、卫生习惯我牢记 | 1 课时 | 班主任 |
| | | 5、心灵窗户勤爱护 | 1 课时 | 卫生老师 |
| 合计 | | 33 课时 | | |

二、博雅智慧美

三类课程的校本化实施坚持五育融合，落实立德树人根本任务，变革育人方式，减轻学生作业负担和校外培训负担，促进学生创造性地学习，重点培养学科素养和创新能力、协作能力等高阶能力，促进学生全面而有个性地发展。

基础型课程学科通过备课——精心设计，上课——优化课堂，评价——多元综合，达到教学评一致性。

备课注重课时目标和单元目标的一致性以及各课时目标之间的关联性，注重教学内容、学习任务、互动方式、教学环节的设计，同时倡导注重学习情境、学习评价的设计。

上课深入研究课堂转型过程中学与教的组织方式、教学方式等关键因素的结构变革，探索体现以学生的学习为中心，基于课程标准的问题化学习、研究式学习、合作学习等综合化学习方式，以系统的思维解决真实问题，建立线上线下混合式教学有效机制，形成线上线下优势互补、融合发展的课程教学新常态。

作业，是减轻学生过重学业负担的突破口，也是提升教育质量、推进核心素养形成的重要载体。通过“高阶思维”作业设计，以促进教师对新课标、新教材的深入解读和理解，提升教师对作业设计与实施的进一步认识，在“减负增效”的同时培育学生的学科核心素养。中小学教学部门继续带领各年级组、备课组做好作业时间的监督管控，按时做好校园网作业公示。

拓展型课程：开展主题式综合实践活动。

以“嚶城寻根”为主题，整合劳动、信息、在探究拓展课中，结合学科特点设计开展系列探寻、研究实践活动。

以“嚶、嚶城、嘉定、嚶城学校”等为对象，寻典故、探文化、演风俗、画风情、查生态、学非遗、看新貌、展未来……如语文拓展“嚶城文人”“嚶城诗文”；美术、自然、劳技道法等学科“水乡建筑”“古桥探访”“城墙密码”“嘉定的物种”；数学学科“生活中的数学”“环城河道中的数学”英语学科“嘉定外交”“国际嘉定”“未来发展”……劳动“丰收农家”“郊野学农”等。

探究型课程探索跨学科学习有效策略。推动教师开展以项目化学习活动为载体的跨学科课题研究、项目设计、研究性学习等综合性教学，提升学生多学科知识的综合问题解决能力、综合实践能力和创新能力。开展跨学科学习实践项目。

三、生命健康美

1、运动健康：

学校一贯重视学生体质健康，坚持开展丰富多彩的体育运动，结合“赏识文化”教育内涵与育人目标要求，依据课程标准，将学校的体育课、体活课、大课间、拓展课和运动队训练进行了整合，遵循学生成长意愿和规律，初步形成了基于学校“运动健康美”的校园体育课程。

大课间时间小学部每天上午 8：55 至 9：25，中学部每天上午 9：00—9：30。活动内容为中小学广播体操、课间跑（小学 600 米及以上；中学 800 米及以上）及身体素质练习，因天气等其他不适合室外活动的原因则改为室内操。因疫情防控要求，每天上下午年级错峰到操场大课间。上午操场：一、三、五、七、九，其余室内；下午：二、四、六、八操场，其余室内。

操场大课间安排

调整阶段（2022 年 10 月 12 日至 2022 年 11 月 12 日）

1. 主要内容

- （1）整队，2 分钟；
- （2）进场，5 分钟；
- （3）课间跑，13 分钟；
- （4）中小学广播操，5 分钟；
- （5）退场，5 分钟。

2. 场地安排：中学，中学操场；小学，小学部操场。

常规阶段（2022 年 11 月 12 日至期末考查前）

1. 主要内容

- （1）整队及进场，3 分钟；
- （2）课间跑，13 分钟；
- （3）中小学广播操，5 分钟；
- （4）身体素质练习，7 分钟；
- （5）退场，2 分钟。

场地安排：中学，中学操场；小学，小学部操场。

2、心理健康：

推进“心”世界品牌打造：继续开展教师“心”视界、父母“心”视界、学生“心”视界活动。如教师“心”视界中《常见心理问题的识别与应对》的讲座、父母“心”视界中《提升孩子的学习力》的沙龙、学生“心”视界活动中与“手机使用”相关的调查访问，个体咨询，团体活动等。

一年级和六年级两个年级各班开设一节**心理辅导课**，由心理教师费叶和王小飞有针对性的进入各班开展活动，缓解学生学习压力和焦虑情绪。同时费叶老师常驻心理咨询室，密切关注学生心理健康状况，及时提供心理辅导与咨询服务。除心理健康教育课外，由心理教师费叶有针对性的利用小学周一、中学周三午会时间分别在中小学开展**心理健康教育**活动，缓解学生学习压力和焦虑情绪，同时费叶老师常驻心理咨询室，密切关注学生心理健康状况，及时提供心理辅导与咨询服务。

3、防疫健康教育

由两位卫生老师适当利用班会课时间广播，将新冠肺炎和校园常见传染病防控知识与技能等纳入健康教育内容，学习《公民防疫基本行为准则》，提高学生防疫意识和能力。

近视防控

各班利用班会课，引导学生养成科学用眼习惯，保持正确读写姿势，做好眼保健操的管理。

四、科创综艺美

学校精选原有的特色课程如萨克斯、足球、柔道、科创、国标等，聘请外校资源加盟助力。利用课后服务时间，挑选部分学有余力、有特长的学生参加每周固定的课后社团活动，深入学习各类技艺。其中足球、柔道、科创每天活动，管乐周三、周五，国标舞周四活动。。

形成科创培养途径，以科普教育、特色课程、特色社团等三个途径，培养学生的创新意识，组建科技竞赛队伍。组织四、七年级学生参加区科创集散地科普活动；实践校“FIAA”科技特色课程，设计具有“FIAA”课程特色的校科技节，引进“AI 创客达人”及“智能机械制造 2.0”社团，增强学校科创教育能力。

缤纷艺术课程安排

| 科目 | “三美”纸艺 | 书法 | 管乐 | 国标 | 扎染 |
|----------|-----------|----------|-------|-----------|----------|
| 形式 对象 | 拓展、 社团 | 拓展、社团 | 社团 | 拓展、 社团 | 拓展 |
| 一年级 | 纸艺入门 | | | | |
| 二年级 | 我学纸艺 | | 管乐预备队 | | |
| 三年级 | 我做纸艺 | | | | |
| 四年级 | 创情纸艺 | 书法 社团 | 管乐总团 | 书法 社团 | |
| 五年级 | 创新纸艺 | | | | |
| 六年级 | 巧手纸艺 | 书法 拓展 | | | 书法 拓展 |
| 七年级 | 综合纸艺 | | | | |

五、劳动实践美

通过学校家庭社会，增加学生劳动实践体验

“研”在校园

学校结合学雷锋纪念日、植树节、劳动节等重要节假日研究开展劳动主题教育。每年五月第二周为全市“学生劳动教育宣传周”，学校根据校园实际情况，充分挖掘校内资源，组织学生参与校园卫生保洁、绿化美化、图书整理、班级布置等环境建设集体活动，培育劳动最光荣、营造校园劳动文化。

“育”在家庭

学校注重家庭教育指导，针对学生的年龄特点和个性差异合理布置家庭劳动作业，探索建立家务劳动清单，如洗碗、洗衣、扫地、整理等力所能及的家务，引导孩子每年学会 1-2 项生活技能，逐步形成学生家务劳动常态化运行机制，提升学生的生活自理能力，充分发挥家庭在劳动教育中的育人作用。

“融”在社会

学校组织学生走出去，融入社区、福利院、保利大剧院、陆俨少美术馆、图书馆等公共场所，开展公益劳动和志愿服务，体验劳动岗位，增强职业认识，养成艰苦奋斗、创新实干、敬业奉献的劳动精神。

第五部分 课程实施

一、课程设置与课时安排

礅城实验学校（小学部）课程设置与课时安排一览表

| 课程、科目 | | 周课时 | | | | | 备注 |
|-------------|--------------|-----------|----|---------|----|-----------------|---|
| | | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | |
| 基础型课程 | 语文 | 9 | 9 | 6 | 6 | 6 | 1、一年级入学初，设置 4 周的学习准备期。 2、语文课程每周安排 1 课时用于写字。 2、三年级道德与法治课用 1 节课上《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》 |
| | 数学 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | |
| | 英语 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | |
| | 自然 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| | 品德与社会 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| | 唱游/音乐 | 2/ | 2/ | /2 | /2 | /2 | |
| | 体育与健身 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| | 美术 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | |
| | 信息技术 | | | 2 | | | |
| | 劳动技术 | | | | 1 | 1 | |
| | 周课时数 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | |
| 拓展型课程 | 兴趣活动（体育活动） | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1、开设短周期的自主拓展兴趣活动，供学生自主选择。开展主体综合实践活动 2、部分内容采用“快乐活动日”的形式，每周三下午半天，课时总量为 120 课时。 3、五年级上学期利用拓展课上《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》 4、一年级每周一节心理活动课 |
| | 专题教育 班队活动 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | 社区服务 社会实践 | 每学年 1—2 周 | | 每学年 2 周 | | | |
| 周课时数 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | | |
| 探究型课程 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1、学习包 2、项目探究 | |
| 午会 | 每天 15 分钟 | | | | | | |
| 广播操 眼保健操 | 每天 35 分钟 | | | | | | |
| 周课时总量 | 33 | 33 | 34 | 34 | 34 | 每课时按 35 分钟计 | |

郛城实验学校（中学部）课程设置与课时安排一览表

| | | 六 | 七 | 八 | 九 | 备注 |
|-------------|-----------------|----------|--------------|--------------|------------|---------------------------------------|
| 基础型课程 | 语文 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| | 数学 | 4 | 4 | 4 | 5 | |
| | 英语 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| | 思品 | 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 | | 3 | 3 | | |
| | 社会 | | | 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 | 集中劳技中心学习 | | | |
| 信息科技 | 2 | | | | | |
| 备注 | 周课时数 | 27 | 26+1 周 劳技 | 26+1 周 劳技 | 28 | 七八年级 136 课时（34 课时*4） 六至九年级共 176 课时 |
| 拓展型课程 | 学科类 活动类 | 4 | 3 | 2 | 3 | 每周 1 课时写字 |
| | 专题教育 班队活动 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | 社区服务 社会实践 | 每学年 2 周 | | | | |
| 探究型课程 | 学习包 | 学习包 | 学习包 | 学习包 | 物理实验 探究 | |
| | 心理健 康探究 | 思维探 究 | 物理实验 探究 | 化学实验 探究 | | |
| 晨（午）会 | 每天大约 15---20 分钟 | | | | | |
| 广播操 眼保健操 | 每天大约 40 分钟 | | | | | |
| 周课时总量 | 34 | 34 | 34 | 34 | | 每课时按 40 分钟计 |

二、课程设置说明

按照《上海市教育委员会关于印发上海市中小学 2021 学年度课程计划及其说明》的文件精神，科学、合理安排学校课程计划，加强教学管理，严格执行课程标准，严格控制周课时总量，不随意增减学科课时。

1. 体育活动

根据各年级学生体质、体能要求及学校特色，分级段安排体育活动课程，每年级安排 4 个活动套餐，每周 1 个，四周一个轮回。各年级活动侧重点及要求不同。做到统一布置、统一组织、统一活动，定时间、定场地、定负责教师。

2. 自主拓展兴趣活动

兴趣活动课程采用“菜单式”，提供分年级普及类自主拓展活动菜单，让学生自主选择，以走班的形式开展短周期的自主拓展活动，每名学生一学期可以自主选择两个科目，一般 8 周为一个周期。在普及实践的基础上，对在某些科目上已具备一定基础和学习兴趣的学生，进行提升类自主拓展，组织参加学校社团，通过开设短周期的自主拓展兴趣活动，供学生自主选择，走班上课。小学部安排在周三下午第一、第二、第三节，中学部安排在周一下午第七、第八节。

3. 学科类拓展活动

结合本校学生实际情况，把学科类拓展重点放在语文、数学、英语三门基础学科上，文科旨在加强阅读，丰富积累，提升素养。各年级语文开设拓展阅读课程，部分年级开设英语口语与听力课程；理科旨在提高学生的思维能力，数学思想的渗透，部分年级开设思维训练课。此外，为加强语文阅读，开阔学生的视野，增加学生的阅读量，一一八年级开设了课时量以外的“开心阅读”课，以学科类的拓展学习来丰富促进基础型课程的学习。

4. 专题教育、班队活动及社会实践活动

专题教育、班队活动课程采用“主题式”，社会实践活动主要在有效利用孔庙、烈士陵园、消防中队等校外教育基地的基础上，开展“主题式社会实践活动”。每学期德育处负责安排与实施。

5. 思政教育

关于《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的使用小学低年级安排在三年级上学期道法课、小学高年级安排在五年级上学期拓展课由道法教师主讲、初中安排在八年级上学期道法课，小学、初中《读本》要作为必修内容，利用

由道法课教师主讲,每册集中学习1学期,平均每周一课时。

6. 快乐活动日

小学部每周安排下午半天时间,4课时计,每学年课时总量为120课时,分级段、分主题实施“快乐活动日”。主要开展班队活动、体育活动、社区服务和社会实践、专题教育等限定拓展活动以及自主拓展等兴趣活动、社团活动。一年级从第五周开始开展“快乐活动日”,一至四周安排学习准备期综合活动。”

7. 学习准备期

一年级学习准备期的课程设计从学科课程和学校综合活动两方面进行。“学习准备期综合活动”安排(略)

8. 一日活动安排(相关表格略)

严格执行市课程计划,上课时间为8:20,之前不进行统一的教育教学活动。严格贯彻落实国家关于“保证学生每天锻炼1小时”的要求,确保“三课两操两活动”的顺利开展。(小学五课两操两活动,每天一节体育课)的顺利开展。小学部把午休排进课表。

9. 做好课后服务

课后服务的本质是学校为有需求的家长提供孩子课后托管。它应该做到:不能出安全事故,不能统一上课、补课,指导学生尽可能在学校完成书面作业,应该根据学生的意愿尽可能帮助其发展兴趣特长。不增加总课时、全面落实课程教学要求的基础上,推行课后服务“5+2”模式。学校对有特殊需要的学生,应提供延时托管服务。(具体方案略)

三、课程实施与路径

根据学校的研究与探索,“廖美课程”的实施主要有两种方式,一是课堂教学,二是课外活动。

1. 廖美课堂:因尊重差异而智慧转型

课堂是课程教学的主阵地。成功的课堂,一定不能缺少这些因素:教师个体对课程内容的准确解读、对课程实施的巧妙安排、对课程资源的敏锐运用;学生个体对课程内容的准确把握、对课程实施的积极参与、对课程资源的交流分享。重视并尊重师生个体认知基础的差异、理解能力、思维习惯等诸多方面的差异,让差异成为教与学可供利用的课程资源。基于这样的认识,经探索实践,我们就

如何实现课堂智慧转型达成了校本共识：教师少讲多听善识，学生乐思勤议多说。

基于学校龙头课题，教学部门开展《面向学校 3.0，信息化助力“双思协同”课堂的实践研究》。通过课堂教学信息化助力策略的研究，满足个性化学习需求，追求课堂教学精准设计，注意设计学习过程。通过数据准确分析和解读面向学校 3.0，信息化助力“双思协同”课堂的实践研究学生来准确把握教学的重点和疑难点，探索积极有效的线上线下有效融合的教学方式，促学生会思、乐学，最终实现学生在学科知识、能力和思维方式多渠道的学习能力快速增长的科学路径。

教师从“双思”协同在空中课堂中的运用来研究“双思”协同的方式、路径、适用的教学内容等，进而探求“双思”协同的原则和规律。通过课堂教学过程中教师的教先思、教中思、教后思，学生的学先思、学中思、学后思三环节，运用信息化手段，打造多元化、智能化课堂，形成复合型的教材、教学模式，符合学生自适应学习需求。

以关注学生的学，关注学的思维、学的方式、学的问题、学与导之间的衔接的环节去具体落实激发师生的共同智慧，提高课堂教学的实效，构建学力增长的课堂。

关注教学结构，组织基于信息技术和人工智能的教育、教学、管理活动，建成有利于开展线上线下相混合、多种课程形态混合等混合式学习模式的智慧课堂。

通过精心的课前备课设计和具体的视频微课课例制作，推送导学内容；通过课堂的不同环节教学引导，启发，思考预设问题，引导探讨生成的问题；通过 PAD 或者问卷星形式的检测，教师随时调整策略，做到精讲多练，在师生互动中，双思协同，促进学生学会思考方法，养成学生善于质疑、勤于辨析的习惯；通过设计微视频，制作微课，推送给学生再学习，真正做到“减负增效”，从而提高教学质量，提升课堂教学品质。

为保障这一共识的有效落地，我们在学习培训的基础上，学校以“跟着学，做中学”为教学研究的行动方法，推行边跟边学、边学边做，增强实践认识，改进教学行为，推动课堂转型。

2. 丰富活动：因快乐体验而个性飞扬

丰富的活动是培养学生个性特长和综合实践能力的有效途径，让学生在活动中激趣、在活动中发展，学生因快乐的活动体验而兴趣滋生个性飞扬。在实践过

程中，我们总结出了三种主要的活动形式：“菜单式”、“套餐式”和“主题式”。

“菜单式”自主拓展兴趣活动：每学期初学校提供分年级普及类自主拓展活动菜单，让学生自主选择，以走班的形式开展短周期的自主拓展活动，每名学生一学期可以自主选择两个科目，一般8周为一个周期。在普及实践的基础上，对在某些科目上已具备一定基础和学习兴趣的学生，进行提升类自主拓展，组织参加学校社团，让学生的个性得到充分、自由、自主地发展。

“套餐式”体育活动：实施“2+1”文体工程，即让每一个学生掌握2项体育技能，80%的学生至少参加1个体育社团。体活课根据各年级学生体质、体能要求及学校特色，分年级设计相应的活动套餐，每年级安排4个活动套餐，每周1个，四周一个轮回。套餐充分体现学校体育特色——篮球，每一个套餐中的主餐都是篮球，但是各年级侧重点及要求不同。

“主题式”专题教育/社会实践活动：整合劳动、信息、在探究拓展课中，结合学科特点设计开展系列探寻、研究实践活动。以“嚶、嚶城、嘉定、嚶城学校”等为对象，寻典故、探文化、演风俗、画风情、查生态、学非遗、看新貌、展未来……让学生在社会实践拓展学习空间，丰富学习经历，体验学习快乐。

丰富劳动教育文化：

1) 创设劳动职业体验

以校园为主体，联合嘉定区域内劳技中心、浏河营地、嘉北郊野公园等实践场所为基地，参加木工、缝纫、草编等学工等劳动实践；种稻、割稻等学农等劳动实践，让学生掌握基本的劳动知识与技能，感受劳动的艰辛和收获的快乐。

2) 探索劳动研学活动 4

拓展各地研学劳动实践场所，开发劳动教育研学旅行课程，让学生认识社会现状、体验劳动实践、开展劳动研究，形成综合性、实践性、开放性的劳动教育研学旅行教育模式，培养解决实际问题的劳动能力。

3) 提供劳动服务岗位

学校为学生提供校园志愿服务劳动岗位，如布置橱窗、出黑板报、食堂秩序维护、读书转转角整理、大型玩具处值日等。学生可根据自身特长、劳动内容作参考，选择相应的岗位，以此提升劳动和服务意识

第六部分 课程评价

学校在“赏识课程”实践过程中，根据课程理念、课程目标和课程实施方式等，研究并形成了具有“赏识教育”特色的课程评价体系。

1. 形成“智慧活力”课堂评价机制

学校以“区新优质项目学校”、“区引擎计划”项目学校、后“茶馆式”教学研究所合作校三个发展平台为依托，以课题《品质教育下的课堂转型有效教学方法的研究与实践》为抓手，结合我校课堂转型的核心理念和绿色指标理念，精心设计和不断完善《礅城实验学校课堂教学行为观察表》，以改变课堂评价方式促使教师努力改变教学行为，打造“教师少讲多听善识，学生乐思勤议多说”的“智慧活力”课堂。重点从三个方面予以推进：

（1）以完善评价促进行为改进

精心设计《礅城实验学校课堂教学行为观察表》，以完善评价方式引导教师努力改变教学行为，建构“教师少讲多听善识，学生乐思勤议多说”的“智慧活力”课堂。课堂教学中，除了传统课堂练习评价反馈，选择性使用问卷星形式的随堂检测，及时反馈数据。运用大数据辅助精准教学，引导学校科学管理教学，引导学校和教师遵循教育规律，切实落实“减负增效”，提高教学质量。作业评价，精准分析。借助智学网平台可将日常作业、练习及阶段性练习的数据进行采集分析，并自动生成同学之间关于知识点掌握情况的优劣势横向对比，根据数据也可以提供学生个体表现的纵向参考。还可以对班级、年级相应学科的知识点落实情况提供大数据精准分析，为教学效果的呈现和后期备课提供有针对性的辅助作用。

（2）以教学论坛引领行为改进

立足于教学一线，分层开展“博雅教学论坛活动”，以推广优秀教师成功经验为主要形式，以实证案例为依据，摒弃“高、大、上”的空洞理论，给一线教师提供可以借鉴的样本。

（3）以开发课程顺应行为改进

在音画创客课程项目前期启动的基础上，精心设计课程的框架内容，通过教学实践的积累来完善校本教材，以课程的有效实施来深化课堂转型。

2. 建立多元赏识评价机制

学生、老师、家长发现学生在课堂、课间、活动、集会等的良好表现给与颁发赏识卡；升旗仪式上的“赏识舞台”，学生将同伴中发生的积极向上、优秀的故事、事迹，以朗诵、表演、快板等形式在舞台上进行展示；师生的优秀事迹公布于校园网“赏识栏”、微信公众平台。学生、教师和家长的不同内容、不同形式的评价，实现评价主体的多元化、评价内容的综合化、评价形式的多样化。在拓展型课程中重点实施以下两个维度评价方式：

（1）对学生的评价

实行“快乐活动赏识卡”一卡评价制，每生一卡，以过程性目标达成和表现性目标达成成为重点，强调学生在活动过程中自我体验、自我表现，每一项活动采用学生自我评价、同伴互评和指导教师评定三结合的方式，促进学生认识自我、相互学习、共同提高、自主发展。一学年综合评选出“快乐活动”小达人，于“六一”儿童节进行集中表彰，颁发学校大拇指赏识奖章。

（2）对教师的评价

通过上课点名制、上课备课制及实施情况检查制，一次成果展示（橱窗布置、版面展示、活动表演、比赛获奖、校报专版等），学校考核小组对教师进行综合考核评价。

第七部分 课程保障

一、组织保障：为“嚶美课程”有效实施保驾护航

学校课程的开发与实施是一项科学规范的系统工程。为此，学校成立由校长领导下，分管校长具体负责的，教导主任、副主任、科研主任、德育主任及总务主任具体实施的课程领导小组；形成由教研组长领衔的，以学科教师为主体的课程研发工作小组，全面负责学校课程计划、方案的制定，课程的申报、审核、开发、实施、管理和考核评价等工作。同时，学校还建立健全学校课程建设和管理的各项制度，最大限度地调动学生的学习兴趣和教师的工作热情，更大空间地提升学生的各项能力。

二、师资保障：为“嚶美课程”实施提供人力支持

学校建立了以校长为组长的师资培养领导小组，副校长为副组长，教学、德育部门管理成员、教研组长为组员，并设立工作评估小组，具体负责过程管理和

评估考核。聘请校内骨干教师及资深教师以及区名师工作室领衔人、区学科带头人、区骨干教师、区教研员等优质教育资源为导师团队。学校还通过整合学校、社区、家长等各方力量，配足师资，尽可能满足学生需求，使学生的特长、能力得以充分发展。

此外，学校还形成了相应的教师专业发展制度，促进教师专业发展。一是学校确立了教师专业发展目标：要求不同职称的教师根据自身实际，制订个人发展计划。制订和完善了高级教师、骨干教师、教坛新秀、青年教师、见习期教师聘任和考核方案，为教师专业发展搭建平台。二是学校还启动实施中青年教师“D&W&M”教师培训项目，构建“规范勤奋型教师——科学智慧型教师——榜样引领型教师”专业技能发展梯队。积极为教师搭建专业发展的三条通道：一是管理通道。即构建“备课组长（工会组长）—班主任—学科组长或年级组长—部门助理—中层管理—校级管理—更高层次”的各类管理人才梯队；二是学术通道。即构建“校教坛新秀—校骨干教师—区学科新星或区骨干教师（区名师工作室）—区学科带头人—区学术带头人—市名师工程”各类专业人才成长梯队；三是核心通道。即构建“规范勤奋型教师（Diligence Teacher 简称 D）—科学智慧型教师（Wisdom Teacher 简称 W）—榜样引领型教师（Model Teacher）简称 M”的综合素养成长梯队。

三、研究保障：因“双思协同”而创生品质

1. 推进课堂教学改革，高效达成教学任务

我们立足课堂教学品质与转型两个焦点，着力推进“双思”的课堂教学实践研究。坚持“一个核心、两条主线、三个关键点”。一个核心：聚焦“双思”在教学环节中的运用。两条主线：研究“双思”如何协同？研究“双思”协同效果？三个关键点：教师层面，“教未思”、“教中思”、“教而思”；学生层面“学未思”、“学中思”、“学而思”，促使学生突破低端学习状态，构建温暖而有思维挑战性的课堂文化，深入推进课堂转型。

2. 实施校本实验项目，信息助力“双思”课堂

以课题《面向学校 3.0，信息化助力“双思协同”课堂的实践研究》为抓手，开展借助信息助力“双思协同”的实验项目探索。探索建立基于信息技术的集学科工具、学科应用、数据资产为一体的工具型、数据型、平台型的教学环境。利

用“信息技术+”的思维方式，注重课堂教学中的深度应用与融合，形成开放多元的课堂教学活动；利用数据分析技术，追求课堂教学精准设计，运用数据化决策、即时化评价、立体化交流、智能化推送、可视化呈现等手段，增进课堂学习的交互与协作。具体举措：一是成立以骨干教师、教学新星、教坛新秀、青年教师组成的“SIMIC”教学实践团队，先行尝试，从而带动其他教师共同参与和合作。二是实行各教研组选定研究聚焦项目→制定计划书→实施子项目→撰写实践案例→教学部门汇总形成实验项目报告的操作流程。

2022年8月