

满足每一个学生的发展需要 促进学生有个性地全面发展

——上海市尚德实验学校 2015 学年度课程计划

上海民办尚德实验学校，由上海尚德教育投资发展有限公司投资兴建，学校创建于 2003 年 7 月，是一所小学、初中到高中的十二年寄宿制学校。校园占地 216 亩，建筑面积 14.7 万平方米。

学校先后荣获“上海市文明单位”、“上海市中小学行为规范示范学校”、“上海市科技教育特色学校”、“上海市艺术教育特色学校”、“上海市语言文字规范化示范学校”、“上海市教育信息化实验学校”等二十多项荣誉称号。

一、学校背景分析

学校面向世界，瞄准未来，适应学生和社会发展，定位于实验性、示范性、国际化、个性化，努力办成上海乃至全国的一流学校。加强教师培训，打造优秀团队。秉持“尚德·启智”的校训，注重培育学生的良好道德素养，开展丰富多彩的主题教育活动，为学生的健康成长搭建平台，抓住学生发展的最佳期，实施最有效的教育，使每一位学生都拥有希望，成为崇尚道德、善学求进、身强心健、个性发展的人。

（一）经验与优势

1、学校不仅关注学生的学业成绩，更关注每一位学生的全面发展。学校每年进行学生问卷调查，了解学生学业负担情况，要求做到减负增效。学校历年中考、高考都取得了优异的成绩，获得了良好的社会声誉。

2、学校拥有一支富有事业心和奉献精神的教师队伍。平均年龄33岁，学历超过上海市标准，中高级以上职务146人。在扎实有效的校本培训中，一批批尚德培养的青年教师成长了起来。有近千人次的教师在区级、市级、国家级教学大赛、各级各类教学评选、课题研究中获奖，有多位教师成为区学科带头人或区骨干教师。

3、学生来自上海市各区，学生有强烈的求知欲望，乐于参加各种学习实践活动，素质全面，人才辈出。无论是科技类、学科类还是文艺类比赛，尚德学子都能积极参与，捷报频传。

4、学校以科研为先导，指导学校的课程教学改革。为促进全体学生的素质得到全面发展，创建了富有学校特色的校本课程：语文视听欣赏课程、国学课程、管乐演奏、形体、书法、游泳、日语、德语等等。学校在加强基础型课程的同时，为学生提供了丰富的选择性课程。中小学社团课程包括：环保志愿者、少年科学院、乐之韵、舞之魅、尚德广播电视中心等近百个。

5、学校主动适应新形势的要求，针对不同年龄学生的特点，调整和充实德育教育内容，改进德育工作的方法，开展科学研究，增强德育工作的针对性、实效性、主动性，认真总结和反思教育细节，梳理、归纳、提炼、整合，构建成“参与·体验·感悟”德育模式，获上海市科研课题立项研究，班会课、主题教育课形成鲜明特色。尚德每个月都有主题活动，让师生感受到无穷的乐趣。

(二) 困难与问题

1、尚德学生生源结构的多样性，家庭教育需求的多样性，给具

有尚德特色的课程建设提出了很大的挑战，虽已取得一定成绩，但任重而道远，我们需要不断探索。

2、学校从小学到高中十二年的学制，学生年段跨越很大。教学对象的变化，要求我们在课程衔接上投入研究，充分利用现有的教育资源，切实提高教学的有效性。

3、部分校本课程亮点不够突出，开设时间不短，始终缺少反思、梳理、提升，课程影响力不大，教师投身课程开发的主动性和创造性有待进一步激发。

二、学校课程目标

（一）课程建设目标

探索国家课程校本化实施的策略和方法，凸显校本课程建设的特色，让尚德的课程满足每一个学生的发展需要，促进学生有个性地全面发展。

（二）学生培养目标

让每一位学生都拥有希望，让每一位学生都自在成长，让每一个学生都拥有创新品质，成为崇尚道德、善学求进、身强心健、个性发展的人，成为具有创新精神和实践能力，能终身发展学习，能适应未来社会发展需求的新型人才。

三、课程设置

根据学校办学方案，以《上海市普通中小学课程方案》、《上海市中小学 2015 学年度课程计划及说明》（沪教委基〔2015〕60 号）为依据，结合我校寄宿制实际，拟定 2015 学年度各学部实际课程设

置与课时安排。

表 1 小学课程计划

课程、科目		年级					说明
		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 2 至 4 周的学习准备期。 (2) 语文课程每周安排 1 课时用于写字。 (3) 信息科技课程, 考虑学生连续学习的情况和学校电脑房使用情况, 在三、四年级各开一节。
	数 学	3	4	4	5	5	
	外 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	
	美 术	2	2	2	1	1	
	体育与健身	3	3	3	3	3	
	信息科技		1	1			
	劳动技术				1	1	
周课时数		25	27	26	28	28	
拓 展 型 课 程	兴趣活动 (含体育活动)	5	4	4	4	4	鼓励开设短周期兴趣活动, 供学生选择; 部分兴趣活动可与学生体育活动相结合。 学生必修; 时间可分散安排。
	专题教育 或班团队活动	1	1	1	1	1	
	社区服务 社会实践	每学年 1 至 2 周		每学年 2 周			
探究型、校本课程		1	1	1	1	1	单独设置, 学生必修; 课时集中使用。 拓展型和探究型课程的部分内容采用“快乐活动日”的形式进行设计和实施。学校每周安排 1 个半天(按 4 课时计)实施“快乐活动日”, 每学年安排 30 次, 课时总量为 120 课时。由教务处统一安排。
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		32	32	33	34	34	每课时按 35 分钟计。

表 2 初中课程计划

课程、科目		年级				说明
		周课时	六	七	八	
基 础 型 课 程	语 文	5	5	5	5	
	数 学	5	5	5	5	
	外 语	4	4	4	4	
	思想品德	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		
	社 会				1	
	音 乐	1	1			
	美 术	1	1			
	艺 术			2	2	
	体育与健身	4	4	4	4	
	劳动技术	1	1	2	1	
	信息科技	2				
	周课时数	28	29	30	29	
拓 展 型 课 程	外教	1	1	1		社团活动由学生自主选择
	管乐	1	1			
	心理				1	
	体段活动	1	1	1	1	
	专题教育 或班团队活动	1	1	1	1	
	社区服务 社会实践	每学年 2 周				
探究型课程	1	1	1	2		
晨会或午会	每天 15-20 分钟					
广播操、眼保健操	每天约 45 分钟					
周课时总量	33	34	34	34	每课时按 40 分钟计。	

表 3 高中课程计划

课程、科目		年级			说明
		高一	高二	高三	
基础型课程	语 文	3	3	3	(1) 在保证生命科学课程总课时数为 102 的前提下，可在高一开设生命科学课程。 (2) 在保证艺术课程总课时数为 98 的前提下，可调整高一至高三年级的艺术课程设置。 (3) 在保证劳动技术课程总课时数为 102 的前提下，可调整高一至高二年级的劳动技术课程设置。 (4) 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各年级规定周课时数（高一、高二不突破 27；高三不突破 18）以内，以保证拓展型课程和研究型课程的开设。 (5) 高三社会课程仅在课程改革研究基地学校开设。其他学校安排综合专题讲座。
	数 学	3	3	3	
	外 语	3	3	3	
	物 理	2	2		
	化 学	2	2		
	生 命 科 学	1	2		
	科 学			2	
	思 想 政 治	2	3	1	
	历 史	2	2		
	地 理	3			
	社 会			2	
	艺 术	1	1	1	
	体 育 与 健 身	3	3	3	
	劳 动 技 术	1	2		
信 息 科 技	2				
周课时数	31	29	21		
拓展型课程	学科类、活动类（含体育活动）	5	5	14	高一至高二年级学科类、活动类拓展型课程，每一科目建议每周至多不超过 1 课时，鼓励开设短周期的学科类、活动类科目，供学生选择。部分活动类科目可与学生体育活动相结合。 高二年级，要给参加地理等级性考试的学生开设地理拓展型课程。
	专题教育或班团队活动	1	1	1	
	社区服务社会实践	每学年 2 周			学生必修；时间可集中安排，也可分散安排。
研究型课程	2	2	2	单独设置，学生必修；课时可分散使用，也可集中使用。	
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	35	35	35	每课时按 40 分钟计。	

(一) 课程设置与课时安排说明

1、一年级入学初 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 课时的学习准备期综合活动。

2、小学部各年级要安排每周安排 1 个半天(按 4 课时计)实施“快乐活动日”，本学年安排 30 次，课时总量为 120 课时。结合各年级德育目标开展社区服务、社会实践或主题探究活动。

3、根据学生年龄特点以及《上海市教育委员会关于印发〈上海市中小学专题教育整合实施指导意见(试行)〉的通知》(沪教委基〔2014〕54 号)的要求，开展各类专题教育。以年级活动、学科活动、班级主题活动为主要载体，形成各年级生命教育和民族精神教育的标志性主题体验活动系列德育课程。

小学低年级段：做健康快乐的我、我爱我家、珍爱地球大家园……

小学高年级段：生命的摇篮、社区我的家、寻找幸福……

初中阶段：生命的畅想、追逐青春的健康与美丽，寻找幸福的感觉，悦纳自我·感受生命……

高中阶段：异性交往道德规范论坛、我·社会·家庭、我的未来我做主……

开展主题月活动，学年主要大型活动安排见下表：

活动名称	活动时间	开展年段	负责部门
磨砺行动——军政训练	9 月	新预备、新高一	年级主任
教师节感恩行动	9 月	全校	中小学团队
阳光教师颁奖礼	9 月	小学部	大队部
民族月	10 月	全校	中小学团队
欢乐英语节	11 月	小学部	小学英语学科中心

尚德校园吉尼斯颁奖	12月	小学部	大队部
“腹有诗书气自华”读书活动	2月	全校	语文学科中心
情满尚德义卖活动	3月	全校	中小学团队
校运会	4月	全校	体育学科中心
校园艺术节	5月	全校	音乐、美术学科中心
绿色科技节	6月	全校	科技总辅导员
TOP TEN 校园歌手大赛	6月	初高中部	初高中团队

各部专题教育必须包括以下内容：

年段	专题教育内容
一年级	习惯养成、健康教育、环境教育
二年级	行规教育、民防安全教育
三年级	意外伤害预防、健康教育
四年级	民防教育、民族团结教育、健康教育
五年级	法制教育、健康教育
六年级	交通安全教育、廉洁教育
七年级	民族团结教育、青春期教育、心理健康教育、廉洁教育
八年级	民防知识教育、民族团结教育、法制教育、廉洁教育
九年级	人口教育、廉洁教育、预防艾滋病教育、毒品预防教育
高一年级	国防教育、高新科技普及教育、廉洁教育
高二年级	人口教育、廉洁教育、环境教育
高三年级	法制教育、廉洁教育、升学毕业心理辅导

四、课程实施

学校贯彻教育部、上海市课程改革精神，顺应时代发展需要，依据学生实际，构建具有尚德特色的基础型、拓展型、研究型（探究型）三类课程，凸现基础性、整体性、选择性。课程设置体现了共性和个性结合，现实和未来结合；一切为学生的可持续发展服务，一切为学

生的终生发展负责。

1、基础型课程要求

严格落实上海市课程计划，基础型课程是学校的核心课程。在教学实践中，根据尚德“适度领先，分层推进”的战略定位，积极开展教学研究。各学科中心严格按照教学计划，开齐、上满规定的课程，让学生课内、课外都获得最大收益。要通过提高课堂效率，在完成课程大纲所规定的基础知识、基本技能训练的过程中，实现时间上的节省，教学的优质。以保证有更多的时间，用于面向全体学生的发展所开设的尚德校本课程。建立校本化的教学质量保障体系，通过全面、科学、可持续的多元教育评价机制，做好学生学业阶段评估工作，改变对学生学业评价的观念与方法，要以发展性评价理念为指导，充分发挥评价的激励、导向、诊断、矫正功能，强化过程性评价。

2、拓展型课程要求

增强教师的现代课程意识，鼓励教师积极投入学校拓展型课程建设，完善和丰富学生课程，构建具有尚德文化特色的拓展型课程。课程开发的原则是：“共性+个性”、“现实+未来”。完善“课程建设—课程实施—课程评价”的流程。

自主拓展课程部分开设富有尚德特色的校本课程。主要课程简介如下：

视听文学欣赏课：一二年级学生记忆力强，但识字量少，还不能自主阅读。语文学科尝试利用现代科技手段，把中国优秀动画作品引入课堂，让孩子们通过观赏生动有趣的动画来学习语言，渗透中华传

统美德的教育。通过这种方式使学生提前进入阅读阶段，拓展语言信息输入，抓住了学生语言发展的最佳期。富有创新精神和时代气息的校本课程《视听文学欣赏》从 2004 年起正式排入课表，语文学科确定了课题研究小组，并先后立项被批准为市级教科研青年教师课题和区级教科研重点课题并顺利结题。经过课题组教师的认真钻研和不断积累，建立了《视听文学欣赏》课程大纲和丰富的影片资源库、课件资源库、教案资源库。

国学课：国学，是经过几千年历史长河积淀下来的文化经典，是中华民族的文化之根。一个民族的文化传承离不开诵读传唱，而在童年——一个人记忆、学习的黄金时期，背诵一定数量的经典，贮存丰富的语言资源对于人的终身发展有着特别重要的意义。尚德开设国学课程，帮助学生认识国学的价值，提高学生的文化素养，同时达到开启学生智慧、健全学生人格、奠定学生文化底蕴、激发学生潜能的目的，从而为其一生的发展打下坚实根基。

管乐特色课：学会一门乐器，可以锻炼学生的左右手配合能力，从而促进左右脑公共发育能促进学生增强观察力、记忆力、想像力、思维力和人际交往能力及自我心理控制能力，学生在学习的过程中会不自觉的接受高雅艺术的熏陶，培养高尚情操。为了让尚德的每一个学生都学会一门乐器，使之终身受益，学校音乐学科中心在预备、初一年级开设管乐选修课程，有萨克斯班、黑管班、长笛班等，学生可以选择一门自己喜欢的乐器进行入门到提高的不同等级学习。每一年学校都会举办管乐学习的大型展示活动，预备、初一年的学生全员参与，

奏响激动人心的乐曲，无论是恢弘的千人合奏还是精彩的个人表演，带给学生的都是心灵的震撼，实践着尚德教育与众不同的目标。

形体课：为在举手投足间培养尚德学子绅士风度、淑女气质，学校在小学、初中起始年级开设形体舞蹈课程。学校拥有形体舞蹈专业教师队伍，教学内容融合了芭蕾、民族、古典、现代舞、瑜伽等各种不同舞种的基本元素，旨在引领学生初步体验艺术的真善美，形成由内而外的优雅气质和良好身体仪态。

为了彰显尚德实验学校的办学特色，实践姜校长“教育最大的魅力就是让每一个学生都拥有希望”的教育理念，树立教师即课程的理念，满足学生的多元化需求。我校教师积极探索限定拓展型课程的开发，即各年级学生社团活动。小学部、初中部、高中部开设校级、年级社团百余个。丰富的学生社团课程，让学生自主选择，愉快学习，自在成长。“尚德每天精彩，学生一生精彩。”尚德学生人人参与社团活动，强身健体，陶冶性情，开阔视野，张扬个性，丰富学习经历和经验，发展强势智慧。校级社团安排如下：

3、探究（研究）型课程要求

探究型课程按不同年级、采取不同方式实施。学生自主选择学校推荐的探究课题，按自己的兴趣加入探究小组。由学校安排老师指导和调控，充分调动学生自主探究的积极性，提高学生探究能力。通过建立分层次、分阶段螺旋递进的目标体系，进一步明确课程的定向，开展研究型课程的实践活动，努力提学生的科学研究素养。根据学生和课程特点，在教学安排上主要采用“分段安排，相对集中”的原则。

研究型课程的学习主要经历四个学习的过程：第一阶段，学习准备阶段；第二阶段，选题开题阶段；第三阶段，实施研究阶段；第四阶段，结题展示阶段。每阶段分别完成不同的学习任务。本学年重点围绕上海市绿色学校创建设立探究主题，学生完成一份探究作业，以口头表达、才艺展示、实验记录报告、论文答辩等形式进行考核评价，并记入《学生成长手册》。

（二）课程实施策略

树立课程是为学生提供学习经历并获得学习经验的观念。树立以学生发展为本，与时俱进的课程理念。在使学生全面发展的同时，促进学生个性特长的充分发展。使学生学会学习，形成国际视野。以德育为核心，强化科学精神与人文精神的培养。加强课程的整合，促进课程各要素间的有机联系。

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，在学校课程理念指导下，对国家课程计划作适当调整，形成学校的课程计划。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。通过关注、研究教学的五个基本环节，提高教学的有效性，促进课程实施的优化。

以对学生评价的导向改进，引导课程设置、实施的优化。

五、课程评价

（一）学生评价

（1）积极探索学生学业成绩与成长记录相结合的综合评价方式，完善综合素质评价体系：不仅反映学生的学科学业成绩，更包括学生

个性化学习过程及相关记录，思想品德表现和社会实践活动的经历及各类综合评语。

(2) 做好课程过程评价。如研究型课程中，课题评价涉及到开题评价、实施过程评价、研究结果的评价和学生的综合评价。不仅强调研究的结果，更加注重研究的过程。

(3) 开展多元评价。包括学生自评、互评、教师评价、社会实践机构评价等多种评价形式构成，以激起学生从多方面进行反思。

(4) 重视定量评价与描述性的定性评价相结合。既重视有利于学生进行反思的具体的评价指标，便于学生进行具体的分析和量化；也重视促进学生进行反思的描述性的评价内容，激励学生反思成长。

(二) 课程评价

(1) 课程计划的评价。包括课程目标是否科学、合理、可行；课程结构和门类是否符合国家课程的要求，是否合理；课程资源是否符合课程开发的需求；老师的专业素养是否达到课程的要求；课程资源与条件是否充分；课程组织实施是否合理有效等。

(2) 课程实施过程的评价。对学校课程计划的落实程度进行评价，尤其要对课堂教学过程的评价，包括对老师的评价和对学生的评价。对教师的评价涉及教学目标的设定是否合理科学；教学内容的组织是否恰当有效；教学方法的运用是否灵活适当；师生互动是否充分；课程实施的效果是否达到预定的目标。对学生的评价主要包括学生的学习兴趣、学生学习的感受、学生的课堂参与程度等。

(3) 课程实施效果的评价。主要评价课程目标的达成度，学生

的发展情况，学生的满意度，以及其它方面的实施效果评价。

（三）教师评价

（1）以发展性评价标准作引导，建立与完善教师基础性指标、发展性指标、教学质量跟踪考核指标体系，引导教师树立新型的教学观，落实以学生发展为本的教育思想，从而促进教师的专业化发展。

（2）努力建立以教师自评为主，学校管理者、教师、学生、家长共同参与的评价制度，帮助教师从多渠道获得信息，促进教师不断分析和反思自己的教学思想、教学态度和教学行为，倡导教师在教学实践中感受成功总结经验，反思问题，提升能力。

六、课程管理与保障

（一）建立课程领导小组，强化课程管理，领导小组成员如下：

组长：姜晓勇

副组长：谷苗（小学部校长）

胡玮（初中部校长）

徐晓（高中部校长）

组员：各学部学科主任、教研组长

课程管理实行“扁平化”，学校分小学、初中、高中三部，分别成立了语文、数学、外语、社会（综合文科）、自然（综合理科）、信息、音乐、体育、美术九大学科中心，实行学科主任负责制。

（二）加强校本研修，提高教师课程素养。充分发挥尚德专家工作室、尚德质量管理委员会、尚德青年教师促进会的作用。多途径进行教师专业发展的引领，主要包括两个方面：一是观念的更新与深化，

由学校聘请沪内外知名专家传授；二是学科基本功训练，学科课例研究，由学科中心组织完成。

（三）通过狠抓教学的五个基本环节，提高教学的有效性，促进课程实施的优化。

（四）坚持贯彻真抓实干的工作作风，通过绩效考核、三项奖励制度的实施形成学校内部良性动力机制，为课程的实施提供有力的组织保障。

尚德实验学校

2015年9月