让每个生命闪闪发光

上海市奉贤区阳光外国语学校课程实施方案

（2024 年版）

阳光外国语学校是奉贤区公办九年一贯制学校，创建于 2003 年。学校现有 45 个教学班，其中小学部 20 个班，初中部 25 个班，学生总数 1800 余名。拥有专任教师 137 名，其中高级教师 15 名，区级卓越教师 16 名。学校秉承“让每个生命闪闪发光”办学理念，已初步形成“阳光教育”品牌，办学成绩显著，连续九年荣获“新成长品质奖”。注重学生全面发展、特长发展，办学特色鲜明，现为全国射箭重点学校、上海市体育传统项目学校、上海学生民乐联盟单位、阳光学校教育集团理事长学校，2023 年成为上海市第四轮课程领导力种子校，自 2024 年 3 月起与胡桥学校开展联合办学。

为深入贯彻落实中共中央国务院《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》和《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》，学校依据教育部《义务教育课程方案（2022 年版）》和上海市《义务教育课程实施办法》，结合区域"新成长教育"的教育理念，坚持五育并举，探索促进学生全面发展的育人模式的创新，特制定本课程实施方案。

一、学校课程实施方案编制依据

（一）政策依据

《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)明确指出坚持立德树人，五育并举，着力培养担当民族复兴大任的时代新人。2022 年 4 月，教育部正式颁布《义务教育课程方案(2022 年版)》及各学科新课程标准，强调以核心素养为导向，加强学科实践，注重综合学习，从有理想、有本领、有担当三个方面，明确义务教育阶段时代新人培养的具体要求。依据《加强中小学地方课程和校本课程建设与管理的意见》《大中小学劳动教育指导纲要(试行)》《中小学综合实践活动课程指导纲要》等文件精

神和要求，本着持续高质量发展的目标，对学校现有课程结构尤其是劳动、综合实践活动等课程的设置进行了梳理和整合建构，进一步完善学校课程体系，优化课程实施，促进学生全面而富有个性的发展。

(二)学校课程实施 SWOT 分析

从“硬件设备、师资队伍、生源结构、课程基础、家长情况、社区资源”六个领域，以及“优势、劣势、机遇、挑战”四个维度进行 SWOT 分析。

表 1 上海市奉贤区阳光外国语学校 SWOT 情况分析

	优势	劣势	机遇	挑战
硬件设施	学校环境优雅大气、文化气息浓郁、配套设施完备。学校占地总面积为 43111 平方米，有充足的运动场地。“之雅”课程馆包含科创室、乒乓室、学科专用室、心理辅导专区、电脑房、电视台、艺术场馆、顶层射箭场馆等功能教室二十余间满足课程实施需求。	学校空间有限，地理、生物、历史等个别学科缺少专用教室；缺少专业人才管理，无法发挥专用室最大利用价值。	学校有意识将现有教学空间优化整合使用；充分利用闲置空间如游泳池、屋顶，改造建设排球馆、智耕园。能够有效扩大学校的教学空间与学生活动空间。	学校空间的有限性与课程实施的空间需求的多样性是目前学校面临的主要挑战。
师资队伍	学校师资力量雄厚，目前有高级教师 15 名，占教师总数的 10.7%，中级教师 92 人，占教师总数 65.7%，区卓越教师 16 名。	随着新课程方案、课程标准的出台，教师的课程观、育人观、教学方式都有了一定程度的改进，但教师教与学方式仍急需变革，教师创新意识、教研组教学研究意识有待加强。	区域政策调整后新增部分教师编制，近年持续引入青年教师；中青年教师的教科研参与热情较高。	教师平均年龄偏高，35 周岁以下青年教师仅有 14 名，占全体教师总数的 9.3%。教师队伍年龄结构偏大，即将进入退休高峰。
生源结构	90%学生是学校小学部直升，学校生源充沛且较为稳定；班额较为合理。	由于学校所处地域特点，随迁子女占比已达 48%，学生普遍生活范围小、视野窄，学生自我要求、学习动机、学习目的、学习方法相对较弱。导致班级内学生学习能力差异大，学习能力参差不齐。	学校学生来源多样，包含外省甚至外籍学生，多样化的生源为学校探索更融合的教育创造了条件。	学生个性化与差异化的发展需求给学校提出了更高要求。
课程基础	学校科技、艺术、体育、人文、德育以及领导力等类别的课程上已经具备十分扎实的建设基础；学	学校课程设置要更紧密符合时代需求，劳动教育课程、综合实践活动课程建设需要进一步加	学校参与上海市课程领导力项目研究，推进国家课程校本化实施。	利用有限的空间环境，最大限度满足学校的课程实施需求是学校

	校具备良好的课程资源条件。	大力度；科学创新等领域特色课程需要进一步打造		面临的重要挑战。
家长情况	家长对于学校教育的关注度高，支持学校教育工作展开。	覆盖范围更广的家校沟通有待进一步强化。	依托班级家委会与校级家委会，加强家校沟通，定期开展家长驻校日活动。	家长的职业与受教育背景差异性较大，部分家长对于学校教育工作缺乏充分理解。
社区资源	学校可以借助的区域场馆、高校学术资源等比较丰富。	社区教育资源的充分整合利用与实践基地建设方面有待进一步加强。	学校地处城乡交界，兼具城市与乡村特色，能够为学生提供更多体验平台与机会。	学校如何整合社区资源推进学校特色打造有待进一步探索。

（三）学生与社区的课程需求

随着“双新”（新课程、新教材）的全面实施，要求学校对现有课程进行优化和整合。学校根据学生的需求和兴趣，在科普、艺术、文化等学科设置多样化的选修课程，丰富社会实践类课程，挖掘社区课程资源，为学生提供多元化的课外活动和实践机会。

（四）学校愿景、使命与毕业生形象

1.办学愿景

学校追求“阳光新世界、葵葵乐成长、立足南上海、面向新未来”的发展愿景，努力办好人民满意、社会称心的家门口好学校。

2.学校使命

注重国家课程落实，深化校本课程建设，促进学生全面发展；注重育人方式变革，重视新成长“三型课堂”实践，促进学生深度学习；注重教师专业发展，加强教师课程领导力提升，打造专业型教师团队；建设协同育人机制，增强家校社育人合力，助力学生成长成才。

3.毕业生形象

围绕“让每个生命闪闪发光”的办学理念，学校的毕业生形象是具备“**家国心、乐智脑、悦动身、缤纷眼、勤劳手**”的特质。这一毕业生形象既体现了学校对学生全面发展的重视，也符合国家对“有理想、有本领、有担当的时代新人”的培养目标。

表 2 上海市奉贤区阳光外国语学校毕业生形象特质内涵

家国心	民族情感	对中华民族的热爱，对中华优秀传统文化具有向往和传承的积极心态。
	国家认同	能坚定中国立场，形成中国态度，既有爱国的认识和情感，更有报国的意志和行动。
	国际视野	具备全人类意识和从全球范畴进行思考意识，以便增进对我国的国际地位和作用的了解。

乐智脑	知识扎实	各学科知识均衡发展，能明晓所学知识的基本原理和要点，知其然亦知其所以然。
	能力全面	既有一定的思维品质，主动思考、善于思考、乐于思考，又有一定的科文、艺体、社会生活等技能，积极参加实践活动，有解决问题的综合能力。
	语言见长	有相对突出的语言水平。
悦动身	热爱运动	喜爱体育锻炼，有良好运动习惯并有擅长的运动项目。
	情绪积极	乐观开朗、坚韧耐挫，具备稳定、向上的情绪情感素养。
	兴趣广泛	广闻博知、热爱生活，有好奇、探究的性格特质。
缤纷眼	开放多元	能够尊重多样性，欣赏不同的审美取向，养成包容的趣味和胸襟，拥有美好心灵。
	想象丰富	通过审美体验的积累，继而拥有艺术灵感、美学直觉、意象思维，思维活跃，积极创造。
	情感充沛	能感悟艺术人文的审美情趣、有美学表达的意愿、有领会和共情美的能力。
勤劳手	知行合一	充分了解动植物的生长规律和生长条件，学思结合，让体力与脑力相互交织、融通。
	团结协作	在真实情境下，有计划地进行协同劳作，分享自己的劳动心得，汲取他人的劳动经验。
	勤劳能干	娴熟了解和掌握劳动的理论知识与劳动的实践策略，具有良好的劳动习惯和劳动价值观。

二、学校课程计划及说明

（一）课程结构

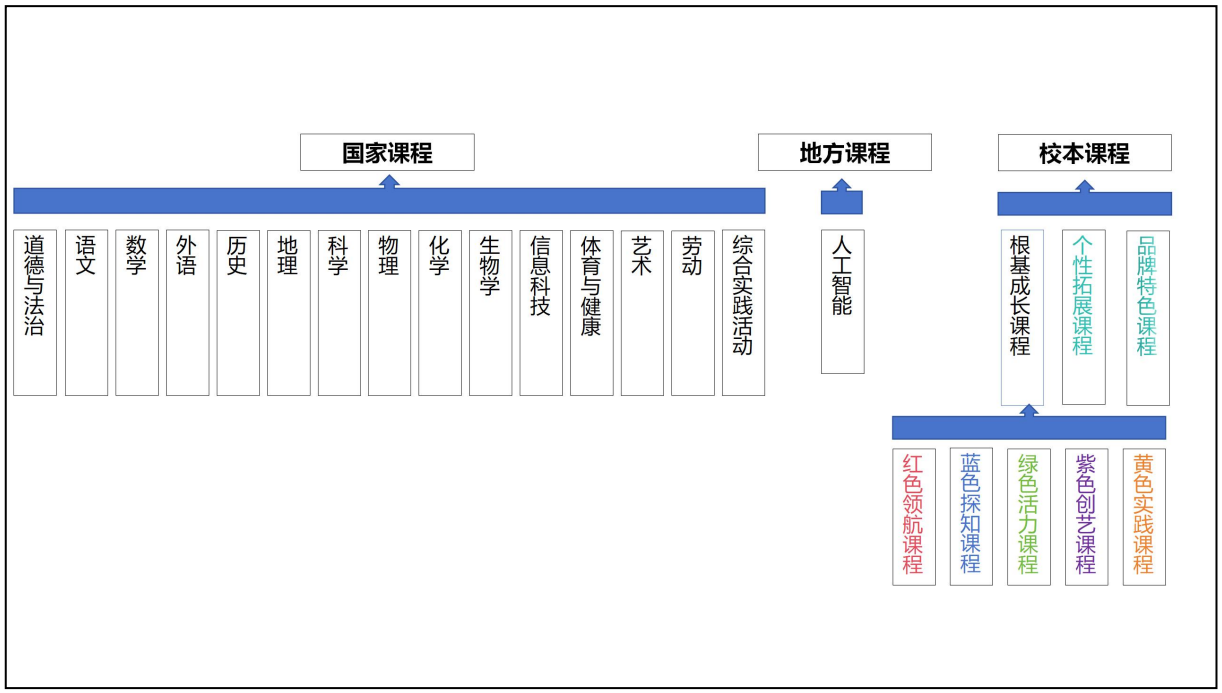

图 1　学校课程结构图

（二）课程设置与课时安排

表 3　上海市奉贤区阳光外国语学校课时安排表（小学部）

课程	科目	年级					设置说明
		一	二	三	四	五	
	道德与法治	2	2	2	3	3	1.一年级按照新周课时，二至五年级延用旧周课时。2025 学年二年级变动，
	语文	8	9	6	6	6	
	数学	3	4	4	5	5	

国家课程	外语				4	5	5	2026 学年全部完成。 2.三至五年级语文中每周安排 1 课时书法课。 3.班团队活动每周 1 课时。 4.《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》作为必修内容，安排在三年级上学期和五年级上学期，利用道德与法治、班团队活动等统筹安排课时，由道德与法治课教师执教，每册集中学习 1 学期，平均每周 1 课时。 5.小学五年级每 2 周开设 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。每学期至少安排 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。 6.一、二年级外语 2 课时使用地方课时，以听说为主。 7.体育与健康 5 节体育课、2 节体活课，一年级 1 节体育课及活动统筹用好课后服务时间。2 节体育活动课时间平均分配于每天的大课间时间，落实足球、跳绳等学校特色品牌活动。 8.校本课程采用“课程+”形式，逐年与劳动、综合实践活动课程整合实施。
	科学		2	2	2	2	2	
	信息科技				1			
	体育与健康		4	5	5	5	5	
	艺术	音乐	2	2	2	2	2	
		美术	2	2	2	1	1	
	劳动		1			1	1	
	综合实践活动		1					
	周课时数		25	26	28	30	30	
地方课程	外语		2	2				
	人工智能					1		
	周课时数		2	2	0	1	0	
校本课程	班团队活动		1	1	1	1	1	
	心理健康						1	
	体育		1					
	根基成长课程		1	3	3	1	1	
	个性拓展课程			1	1	1	1	
	品牌特色课程				1			
	周课时数		3	5	6	3	4	
社区服务 社会实践			每学年 1-2 周	每学年 2 周				
体育活动 室内两操			每天约 45 分钟					
周课时总数			30	33	34	34	34	

表 4 上海市奉贤区阳光外国语学校课时安排表（中学部）

课程	科目		年级				设置说明
			六	七	八	九	
国家课程	道德与法治		2	2	2	2	1.六、七年级按照新周课时，2025 学年起八年级变动，2026 学年全部完成。 2.六年级语文中每周安排 1 课时书法课。 3.班团队活动每周 1 课时。 4.《习近平新时代中国特色社会
	语文		6	6	5	5	
	数学		5	5	4	5	
	外语		3	4	4	4	
	历史			2	2		
	地理		2	2			
	科学	科学	2				

		物理			3	2	主义思想学生读本》作为必修内容，安排在八年级上学期，利用道德与法治、班团队活动等统筹安排课时，由道德与法治课教师执教，每册集中学习1学期，平均每周1课时。 5.六年级每2周开设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。每学期至少安排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。 6.体育与健康4节体育课、1节体活课，统筹安排好课后服务时间。 7.校本课程采用“课程+”形式，逐年与劳动、综合实践活动课程整合实施。
		化学			2	2	
		生物学		2	2	1	
	信息科技		1	1			
	体育与健康		3	3	3	3	
	艺术	音乐	2	1	2	2	
		美术	1	2			
	劳动		1	1	2		
	综合实践活动		1	1			
	周课时数		29	32	31	26	
地方课程	人工智能			1			
	周课时数		0	1	0	0	
校本课程	班团队活动		1	1	1	1	
	心理健康		1				
	根基成长课程		3	2	2	6	
	个性拓展课程		1			1	
	品牌特色课程		1				
	周课时数		7	3	3	8	
周课时总数			36	36	34	34	

学校课程设置说明：

1.劳动课程：每个年级每学期均设置12课时的市级公共项目和6课时的校级特色项目。我校将劳动课程特色项目命名为“葵葵农科院”劳动课程，基于三块校内劳动基地（葵葵躬耕园、葵葵智耕园、葵葵乐耕园）包含“向日葵”主题课程群、“智慧农业”课程群，同时，每学年设置5天校内外劳动实践，各年级根据年级教学内容，安排不同主题的劳动周，主题内容按年级与种植难度等比例上升，同样围绕“智慧农业”“向日葵种植”的主线展开。（详见附件1）

2.综合实践活动课程：围绕“我与自己”“我与自然”“我与社会”，构建综合实践活动课程体系。“葵葵乐成长”综合实践活动课程体系基于“SUN”英文单词，设立三大课程板块，分别对应“我与自己”“我与自然”“我与社会”三个领域：S-elf（我与自己）；U-nion（我与社会）；N-ature（我与自然）。三大课程板块贯穿九个年级十八个学期，每个学期各设置一个主题，共五十四个主题。每个板块下的主题选材于学生的真实生活和成长需求，既关注综合素养发展，又有所侧重。（详见附件2）

3.校本课程：以“阳光下，成为生活的学者”为课程理念，以“七

力”为培养目标，构建了学校“七彩课程”体系。包含三类课程群，即根基成长课程群、个性拓展课程群、品牌特色课程群。依托“之雅课程馆”“葵葵农科院”等特色功能空间，实施“六环节教学法”，采用“课程+”形式，逐年与劳动、综合实践活动课程整合实施。个性拓展课程群、品牌特色课程群等，充分用好课后服务时间，提升质效。（详见附件 3）

三、实施与评估建议

（一）课程实施

1.国家课程的校本化实施

（1）培养核心素养：深化“新成长课堂”教学革新：准确把握新课标，以素养目标为引领，通过单元教学、跨学科主题学习、项目化学习方式推动“新成长课堂”的落实。以学生的“学”为中心，围绕真实情境、真实问题，以学定教，激发学生主动学习的活力。各学科开展基于课程标准的跨学科主题学习研究与设计。

（2）数字化引领：激发教育教学创新与变革：结合信息化建设，推进信息技术与教学的融合，聚焦适合线上线下混合学习的资源、工具、平台的运用，提高教学效果和学生学习兴趣，提升教育教学质量。

（3）精炼作业设计：打造“一页纸”校本作业的高效学习：围绕新课标，开发集知识巩固、思维提升于一体的“一页纸”精编练习，注重作业与学生生活实际的联系，促进学生核心素养的发展。

（4）“三结合”策略：构建校内外一体化劳动教育模式：坚持“三结合”策略，将劳动教育与德育、智育、社会实践相结合，突出育人效益。利用“绿野仙踪”劳动实践基地，组织学生参加劳动实践活动，多方携手，与家庭、社区联合筹划校内外的劳动教育规划。

（5）培育创新精神：开展综合实践活动课程：打造“葵葵乐成长”综合实践活动课程，构建一至九年级综合实践活动课程框架，整合社会资源，以实践引领学生开展深度学习与思考。

2.地方课程的特色融合

（1）人工智能课程：涵盖基础概念、编程与算法、机器学习与数据分析、伦理与社会影响、实践项目等方面，培养学生的逻辑思维和问题解决能力。

（2）外语课程：侧重英语口语、听说，强化语言技能培养，增进文化理解，提高交际能力和跨文化交际技巧，组织语言实践活动。

3.校本课程的创新实践

（1）教学模式创新：注重情景式和跨学科教学方法：推进“六环节教学法”，鼓励教师通过项目驱动的方式，增强学习的实践性和互动性，促进学生解决复杂问题的能力。重视每位学生的独特性，提供个性化的学习路径和活动。

（2）多样化实施策略：

课程+社团活动：结合课程与社团活动，让学生在实践中学习，夯实综合素养。

课程+节日活动：通过校园节日，如生活节、科创节等，整合校内外资源，丰富学生文化生活经验。

课程+家校活动：依托家校共育平台，形成教育共同体，优化亲子沟通，营造家庭氛围，深化情感体验。

课程+劳动活动：构建劳动教育课程体系，开展学科融合、项目式学习，挖掘教师潜能，历练学生生命体验。

（二）课程评估

1.课程效果评价

学校制定《课程开发与审议制度》，利用校本课程设计评价表，从内容选择、科目目标等方面进行评价，提升课程设计质量。每学期通过师生座谈会了解课程优势与不足，及时调整。通过问卷调查，对校本课程进行全面调研，根据评价结果整体调整与改进。

2.学生学习评价

学校从学业质量、综合素质、个性特点三个维度全面、客观、科学地评价学生学习，提供有效指导与帮助。学业质量方面，对照国家课程标准，采用等第制评价，行政人员和骨干教师实时跟踪学生学习情况。综合素质方面，制定综合评价量表，从行为规范、学习习惯等多角度评价学生，结果录入综合素质评价平台。个性特点方面，录入学生在各类竞赛中的获奖情况。

创设“葵葵币银行”，以实体货币作为学生成长和学习的激励手段，设定合理的兑换机制，激励学生积累更多的“葵葵币”，并在学

校的“葵葵币交易日”或“爱心集市”等活动中兑换奖励或特权。

3.教师教学评价

对教师的评价通过教学常规检查、学生学业质量监测系统、教科研成果、学生问卷、行政蹲点巡查等形式进行综合评价。学校制定评价量表，通过自查、互查、巡查等方式进行评价，每学期对教师做出客观公正的综合性评价，结果纳入绩效考核。

四、保障措施

（一）组织保障

学校由校长室、教导处、政教处负责对学校课程、活动方案等进行设计开发，并组织各种与学校课程有关的交流、研究活动，创造条件为教师专业发展提供持续支持；教导处、政教处对课程实施过程进行指导，并对教师的课程实施状况作出评估。（见图 2）

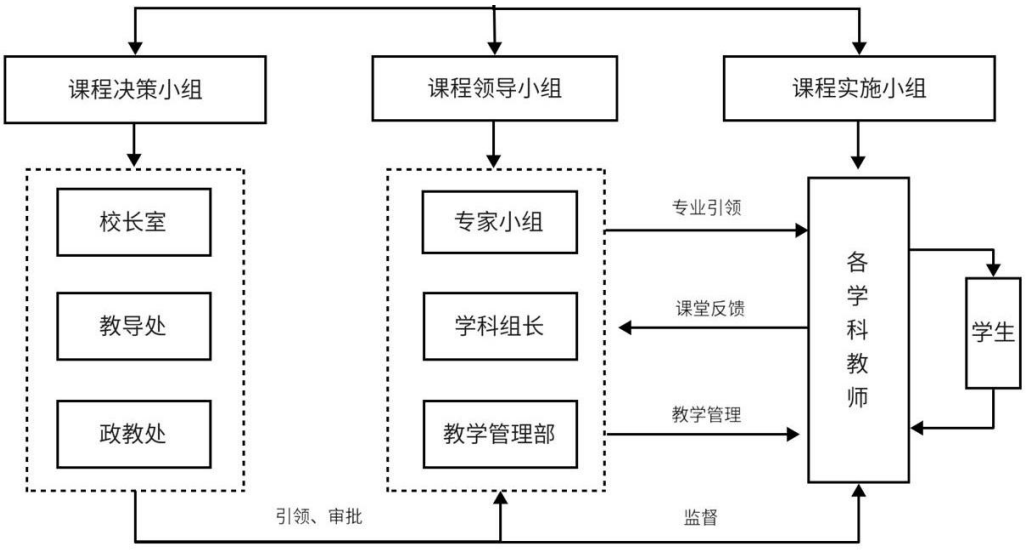

图 2.上海市奉贤区阳光外国语学校课程管理架构图

（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。结合上级文件精神和学校实际情况，制定《奉贤区阳光外国语学校教职工绩效奖励方案》《奉贤区阳光外国语学校教师岗位职责》《奉贤区阳光外国语学校教学五环节要求及规范》《奉贤区阳光外国语学校随堂课听评课制度》《奉贤区阳光外国语学校教研组考核细则》《课程计划审议制度》《课程开发与审议制度》等，

为课程实施提供制度保障。 同时，为满足学生不断变化的发展需求，学校亦注重各项管理制度的适时调整。

（三）机制保障

加强教研组管理，规范行政领导对教研组的蹲点工作，加强对教研组计划的指导，深入教研组主题研讨活动，带领各教研组通过整体设计主题化、结构化、系统化的研修模式提升教研品质，推动学科建设，提升教学效能。稳步推进三级教研组验收工作， 促进教研组建设。

（四）师资保障

加强针对课程开发的专题培训、项目研究、校本研修等活动，强化骨干引领和团队建设，促进教师课程开发、实施和评价能力的提升；完善教师的考核奖励制度，在教师的学期评定中赋予课程开发重要权重，以激发教师课程建设的积极性。

（五）资源保障

加大对常规教学仪器设备、图书资料等硬件建设的资金投入。全员总动员，建立课程教学资源库；整合学校周边社会资源、家长资源，拓展课程实施渠道。重视跨学科学习空间的创设。

（六）经费保障

设立课程实施专项经费，对校本课程的编制、社团活动竞赛、专家指导引领、课程特色项目评比、课程改革创新实践教学展示，家长、社区资源的利用等提供经费，为课程的持续发展保驾护航。

附件 1.上海市奉贤区阳光外国语学校劳动课程实施方案

附件 2.上海市奉贤区阳光外国语学校综合实践活动课程实施方案

附件 3.上海市奉贤区阳光外国语学校校本课程实施方案

上海市奉贤区阳光外国语学校

2024.7