

上海远东学校高中部 2023 学年课程计划

一、高中课程背景分析

1. 相关规定

《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》，《国务院关于深化考试与招生制度改革的意见》，《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》，《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》，《上海市普通高中学业水平考试实施办法》，《上海市普通高中学生综合素质评价实施办法》，普通高中课程方案（2017 年版 2020 年修订），《上海市普通高中课程实施方案》及《上海市高中 2023 学年度课程计划及其说明》。

2. 先前课程计划落实情况

之前的课程计划完成，实现了基础型课程的校本化实施，拓展型课程中的学科类和活动类课程激发了学生的兴趣爱好，专题教育、班团队活动和社区服务培养了学生的自主意识，学习方法指导课培养了学生的创新精神，专题教育培养了学生的探究和实践能力。2021 级高一开始根据 2021 年印发的《上海市普通高中课程实施方案》制定本校的课程安排并进行实施。

3. 学校背景分析

（1）办学理念

学校创办者陈孝大博士积极倡导“整体学习”理论，以“创见、创业、齐国、齐家”为校训，开展“学生自我教育自我管理”，探索“逆向教学”，鼓励学生自主学习，努力培养学生具有健康情趣、国际视野和创新意识。

（2）硬件设施

我校是一所十二年一贯制的民办学校，学校高中现有教学班 13 个，其中高一年级 6 个，高二年级 4 个，高三年级 3 个。校舍占地 77 亩，建筑面积两万余平方米，建有三幢教学楼、一幢实验楼、三幢宿舍楼、一幢图书楼、一幢艺术楼、一个体育馆，还有 250 米的塑胶跑道。

(3) 教师队伍

学校重视教师队伍建设和教师专业发展,进行了多年的校本教师培训和校本研修的探索,为教师搭建了暑期教师培训平台、质量分析会平台、课堂教学月平台、学科教学论坛平台等,学校的专家引领制度、导师带教制度及对外交流、培训制度,促进了教师专业发展,提升了教师队伍的整体素质。教师队伍稳定,教师基础性素养和专业性素养较高,普遍具有敬业、奉献精神。

(4) 高中部学生状况

我校高中部现有在籍学生 524 人,多年来,我校注重学生行为规范的养成教育和自主管理,引导学生在自我教育和自我管理中内化德育要求,高中部自 2015 年起开设自主管理住宿班,来引导学生更好地学会自我教育和自我管理;发挥学生在班级管理、温馨教室建设中的主体作用。学校建立学生行政会,开发校本德育课程,开展了形式多样、内容丰富的活动,为学生的健康成长和综合发展搭建平台。

(5) 办学效果

自办学以来,学校以“融合·创新”为教育理念,以“创见、创业、齐国、齐家”为校训,认真贯彻党的教育方针,始终坚持以教学工作为中心,以科学发展观为指导,以新课改为契机,加强教学常规管理,深化课堂教学改革,认真落实课程计划,大力推进素质教育,全面提高教育教学质量。在课堂教学改革方面,“逆向教学”的“目标习题化,过程纲要化,结论答案化”的教学模式已深入课堂进行充分应用,老师通过“逆向教学”的模式更加明确教学目标,学生通过“逆向教学”的模式更加清楚学习过程;此外,“当堂检测”、“三分钟总结”等使我们的课堂教学真正实现高效。在德育管理方面,“双自教育”的深入研究,使学生的自我教育、自我管理的自律意识得到了加强,高中部自 2015 年起开设的自主管理住宿班,通过老师前期的引导和教育来教会学生学会自己教育自己,自己管理自己,后期逐渐把管理的主动权交到学生手中,让学生成为管理的主角,发挥学生在班级管理、温馨教室建设中的主体作用,老师只起到监督作用。此外,学校还建立了学生行政会,每周定期自查并他差来发现问题,每周定期开会来解决问题,通过学生行政会学生的自我管理,老师的管理职能弱化,但学生的行为规范却在强化。同时,学校还开发了校本德育课程,在每周一次的班团队活动中,

根据年级和班级性质的不同进行展开，并开展了形式多样、内容丰富的活动，为学生的健康成长和综合发展提供良好的平台。学校整体实力得到提升，学生在品德、学业等方面有了长足进步，得到了学生家长、社会的普遍关注和赞誉。在高考改革实施之后，我校高中通过各种途径帮助基础较薄弱的学生获得本科上线机会，如自主管理住宿班，艺术特长生的培养，以及多语种教学等。

自 2021 学年多语教研组成立以来，多语组已经成为高中最庞大的教研组，目前共有西班牙语、日语、俄语共 3 个语种的 10 名教师，多语教研组内的学习交流已经系统化规范化，此外，2021 学年第二学期开始还加强了多语教研组和英语教研组的组间交流。每月会进行一次教研组之间的研讨活动，由多语组和英语组组长轮流主持，探讨解决外语教学中的共同问题，如“如何有效提高外语阅读讲评课的效率”，以期尽可能提升外语教学的实效性。

我们现已成为“全国基础外语教育研究培训中心多语种教育发展分中心”会员，老师们积极参加了相关的全国多语教学研讨互动，组织学生参加了各类外研社及外国语言研究会的学生竞赛并多次获得国家级及全市的相关奖项。

此外，2022 学年第二学期高二年段的日语学科还参加了自行组织的全市四校联考，横向比较学生成绩并针对薄弱项目进行提升改进，以弥补多语学科缺少统一考试的弊端。

语言的背后是文化，语言不能脱离文化单独存在，因此为学生设立相关语种的文化活动对于学生理解文化背景，掌握该门语言有着积极的作用。为了强化我校多语教学特色，培养学生的创新精神、实践能力和多语综合运用能力，丰富校园文化，要将多语文化周和多语文化节的活动延续下去，让学生了解各国文化的同时，感受语言的魅力，并激发学生学习语言的兴趣。越来越多的多语学生参与了相应语言的等级性考试并获得了级别证书，学校设立多语奖学金对于学生积极参加此类考试，科学系统检测学习成果，有非常明显的推动和促进作用。

(6) 存在问题和改进目标

随着今年新高一录取人数达到我校历史新高，教学管理遭遇了空前的挑战，尤其当学生进入等级考选科阶段，6 个行政班级同时进行走班是以前从来没有遇到过的难题，将逐步探索多个行政班级进行走班的合理模式。

二、课程目标

1. 课程建设目标

在新时代中国特色社会主义思想的理念指导下，为了贯彻党的教育方针，落实立德树人的根本任务，发展素质教育，遵循教育规律，围绕凝聚人心、完善人格、开发人力、培育人才、造福人民的工作目标，依据学校确定的“让人民满意的优质学校”办学目标和“以学生健康、主动发展为本”培养目标，根据学生的身心特点与学科教育发展的特点，构建促进每一位学生发展的重基础、多样化、有层次、综合性的课程体系。

根据2017年版2020年修订的教育部《普通高中课程方案》要求，学校课程由必修课程、选择性必修课程和选修课程组成，在保证共同基础的前提下，为不同发展方向的学生提供有选择的课程。

(1) 必修课程根据学生全面发展需要设置，全修全考。必修课程精选学科内容，以学科概念为核心，课程内容结构化，以主题为引领，使课程内容情境化，促进学科核心素养的落实。结合学生年龄特点和学科特征，必修课的课程内容落实习近平新时代中国特色社会主义思想，有机融入社会主义核心价值观，中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化教育内容，努力呈现经济、政治、文化、科技、社会、生态等发展的新成就、新成果，培养学生社会责任感、创新精神和实践能力。

(2) 选择性必修课程根据学生个性发展和升学考试需要设置，选修选考。以培养学生的自主意识、完善学生的认知结构、提高学生自我规划和自主选择能力为宗旨，着眼于培养、激发和发展学生的兴趣爱好，开发学生的潜能，促进学生个性的发展和学校办学特色的形成，是一种体现不同基础要求的、具有一定开放性的课程。我校结合学生在学习上存在的学习方法欠缺的问题，开设了“学习方法指导课”来帮助学生建立良好的学习方法体系，达到在学习上“事半功倍”的效果。本学期，我校高中学习方法指导课的主题为“国际视野课程”，来帮助学生立足本国，放眼世界，吸收更为广阔的国际知识。

(3) 选修课程由学校根据实际情况统筹规划开设，学生自主选择修习，学而不考或学而备考，为学生就业和高校招生录取提供参考。按照学校办学理念，通过对各年级选修课程设定目标的实施，使学生保持独立的、持续探究的兴趣，

获得亲身参与探索的体验；让学生养成自主学习的思维方式，培养学生研究与实践能力，合作与发展意识，学会分享、尊重与合作，培养学生的创新精神和实践能力，为学生的可持续发展打下坚实的基础。

2. 学生发展目标

以“主体参与”为平台，创设有利于引导学生主动学习的课程实施环境，探索和构建多元课堂教学模式，注重提高学生自主学习、合作交流以及分析和解决问题的能力，培养学生的创新精神和实践能力，改善学习方式，关注学生学习经历，使学生在文化素养、身心健康等方面的核心素养都得到全面的提高，个性特长得到一定的发展，良好人格得到一定的塑造，自主发展意识和能力得到一定的培养，培育具有“智慧、自主、健康”标记的学生，为学生的终身发展奠定基础。坚持把立德树人融入思想道德教育、文化知识教育、社会实践教育各环节。强化综合素质培养，改进科学文化教育，统筹课堂学习和课外实践，强化实验操作，建设书香校园，培养学生创新思维和实践能力，提升人文素养和科学素养。强化体育锻炼，修订学生体质健康标准及评价办法，丰富运动项目和校园体育活动，培养体育兴趣和运动习惯。使学生掌握 1-3 项体育技能。加强美育工作，积极开展舞蹈、戏剧、影视与数字媒体艺术等活动，培养学生艺术感知、创意表达、审美能力和文化理解素养。重视劳动教育知道纲要，统筹开展好生产性、服务性和创造性劳动，使学生养成劳动习惯，掌握劳动本领，树立热爱劳动的品质。

在“正确价值观”方面，使学生“很健康”。要做到“身体健康”，包括对生命有良好的认识、身体形态良好、身体机能良好、身体素质良好等；要做到“心理健康”，包括正确的自我意识、合理的情绪状态、和谐的人际关系、健全的意志品质、良好的适应能力等；要做到“品行健康”，包括良好的道德品质、远大的理想和抱负、良好的审美和情趣、正确的法律意识、优良的行为习惯优良的行为习惯如严以律己、关爱他人、助人为乐等。

在“必备品格”方面，使学生“有智慧”。结合我校学生学情，“有智慧”，主要指善于学习、优于思维和敢于创新等。“善于学习”指极具好奇心并能够提出问题、有科学的学习方法和良好的学习习惯，不仅玩得愉快，考试成绩也好、能深入细致地探讨、能演绎推理、极其善于观察等；“优于思维”指表达有力的观点、能概括抽象的东西、善于反思、有质疑释疑的意识等；“敢于创新”指爱

好寻找课题、长于创造新的设计、学以致用、勇于猜想、善于从熟悉的现象中发现规律性的东西、不迷信权威、有自己的独到见解等。

在“关键能力”方面，使学生“能自主”。自主，包括自我认识、自我学习、自我管理等的自主。自我认识包括了解自己、评价自己、反思自己等；自我学习包括学会制订符合自身实际情况的学习计划、在完成学习计划后进行自我激励以及在学习上暂时受挫时进行自我调控；自我管理包括自己组织自己、自己训练自己、自己约束自己、自己教育自己。我校高中的“自主管理住宿班”就是在培养学生“能自主”方面的有效实践。我校高中部自 2015 年起开设自主管理住宿班以来，通过老师前期的引导和教育来教会学生学会自己教育自己，自己管理自己，后期逐渐把管理的主动权交到学生手中，让学生成为管理的主角，发挥学生在班级管理、温馨教室建设中的主体作用，老师只起到监督作用。此外，学校还建立了学生行政会，每周定期自查并他差来发现问题，每周定期开会来解决问题，通过学生行政会学生的自我管理，老师的管理职能弱化，但学生的行为规范却在强化。同时，学校还开发了校本德育课程，在每周一次的班会课上根据年级和班级性质的不同进行展开，并开展了形式多样、内容丰富的活动，为学生的健康成长和综合发展提供机会。

三、课程结构

根据《课程方案》所规定的课程结构、科目设置及其课时数，结合校情，统筹设计，安排必修课程、选择性必修课程、选修课程。必修课程、选择性必修课程和选修课程包括语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、物理、化学、生物学、信息技术、通用技术、艺术、体育与健康、研究性学习和班团队活动，共 15 门科目。

表 1 远东学校高中 2023 学年课程构成

| 课程类型 | 课程科目内容 |
|----------|---|
| 必修和选择性必修 | 语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、物理、化学、生物学、信息技术、体育与健康、艺术、研究性学习、版团队活动 |
| 选修 | 学科类、活动类、专题教育类、社会实践类、双自教育课程、社会实践、专题讨论、课题研究 |

表 2 远东学校高中 2023 学年高一课程计划

| 年级 | 高一年级 | | | |
|--------|-------|----|-------|----|
| 学期 | 第一学期 | | 第二学期 | |
| 科目 | 必修和选必 | 选修 | 必修和选必 | 选修 |
| 语文 | 4 | / | 4 | / |
| 数学 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 外语 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 物理 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 化学 | 1 | 1 | 2 | / |
| 生物学 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 思想政治 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 历史 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 地理 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 信息技术 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 通用技术 | 1 | / | 1 | / |
| 体育与健康 | 3 | / | 3 | / |
| 艺术 | 1 | / | 1 | / |
| 研究性学习 | 1 | / | 1 | / |
| 班会 | 1 | / | 1 | / |
| 课时合计 | 26 | 12 | 28 | 10 |
| 学期课时总计 | 38 | | 38 | |

表 3 远东学校高中 2023 学年高二课程计划

| 年级 | 高二年级 | | | |
|----|-------|----|-------|----|
| 学期 | 第一学期 | | 第二学期 | |
| 科目 | 必修和选必 | 选修 | 必修和选必 | 选修 |

| | | | | |
|--------|----|----|----|----|
| 语文 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 数学 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 外语 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 物理 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 化学 | 1 | 2 | 3 | / |
| 生物学 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 思想政治 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 历史 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 地理 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 体育与健康 | 3 | / | 3 | / |
| 艺术 | 1 | / | 1 | / |
| 研究性学习 | 1 | / | 1 | / |
| 班会 | 1 | / | 1 | / |
| 课时合计 | 25 | 13 | 27 | 11 |
| 学期课时总计 | 38 | | 38 | |

表 4 远东学校高中 2023 学年高三课程计划

| 年级 | 高三年级 | | | |
|------|--------|------|--------|------|
| | 第一学期 | | 第二学期 | |
| 科目 | 必修和选必 | 选修 | 必修和选必 | 选修 |
| 语文 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 数学 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 外语 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 思想政治 | 1+3 走班 | 2 走班 | 1+3 走班 | 2 走班 |
| 物理 | 3 走班 | 2 走班 | 3 走班 | 2 走班 |
| 化学 | 3 走班 | 2 走班 | 3 走班 | 2 走班 |
| 历史 | 3 走班 | 2 走班 | 3 走班 | 2 走班 |
| 地理 | 3 走班 | 2 走班 | 3 走班 | 2 走班 |

| | | | | |
|--------|------|------|------|------|
| 生物学 | 3 走班 | 2 走班 | 3 走班 | 2 走班 |
| 体育与健康 | 3 | / | 3 | / |
| 艺术 | 1 | / | 1 | / |
| 研究性学习 | 3 | / | 3 | / |
| 班会 | 1 | / | 1 | / |
| 课时合计 | 25 | 13 | 25 | 13 |
| 学期课时总计 | 38 | | 38 | |

表 5 远东学校高中 2023 学年选择性必修课程安排表

| 序号 | 课程 | 授课教师 |
|----|--------------|-------|
| 1 | 古诗文赏析 | 语文组 |
| 2 | 写作讲座 | 语文组 |
| 3 | 阅读与鉴赏 | 语文组 |
| 4 | 函数应用 | 数学组 |
| 5 | 解题技巧与训练 | 数学组 |
| 6 | 人机对话 | 外语组 |
| 7 | 翻译技巧 | 外语组 |
| 8 | 地理等级考 | 文科综合组 |
| 9 | 历史等级考 | 文科综合组 |
| 10 | 生物等级考 | 理科综合组 |
| 11 | 化学等级考 | 理科综合组 |
| 12 | 学习方法指导 | 相关教师 |
| 13 | 专题教育及职业生涯规划 | 相关教师 |
| 14 | 班团队活动-双自德育课程 | 班主任 |
| 15 | 体育活动 | 体育组 |

表 6 远东学校高中 2023 学年专题教育课程安排表

| | 安全与防范 | 法律与道德 | 民族与文化 | 环境与健康 | 综合与实践 |
|----|--|---|------------------------------------|--|---|
| 高一 | 国防安全教育 | 法制教育 | 民族团结教育 | 环境教育 | 科普教育 |
| 内容 | 东方绿舟(沪青平公路 6888 号) 59233000 | 班会课校本双自德育课程 东方法制网 http://www.df-fz.org/ | 班会课校本双自德育课程 《民族理论常识》(高一、高二年级适用) | 上海环境 http://www.sepb.gov.cn/ 上海环境热线 http://www.envir.gov.cn/ 上海环境监督网 http://www.sepi.gov.cn/ 上海环境监测中心 http://www.semcc.com.cn/ 中国节能服务网 http://www.emca.cn/ 上海市节能网 http://www.shjn.gov.cn/ | 上海市青少年科技教育网 http://www.sycste.org.cn/Index.htm 全国科普教育基地 http://www.kpjd.org.cn/ 上海市科普教育基地 http://kpgl.stcsm.gov.cn/ |
| 高二 | 旅行游学中的自我保护及突发事件处置 | 诚信教育 | 中华优秀传统文化教育 | 心理健康教育 | 节粮节水教育 |
| 内容 | 教材:《上海市公共安全行为指南》(高中生) 教师参考网站: www.isafe365.com.cn , ztjy.edu.cn | 班会课校本双自德育课程 教育部办公厅关于进一步加强中小学诚信教育的通知(教基厅[2004]4号) | 上海博物馆(人民大道 201 号) 63723500 | 中国心理健康教育网 http://www.cpedu.net.cn/ 中小学心理健康教育网 http://www.njxljy.com/Index.html | 中国节水网 http://www.caaws.org.cn/ 中国水土保持生态建设网 http://www.sbcc.org.cn/ 中国水土保持网 http://www.sbcw.com/ |

| | | | | | |
|----|--|--|--------------------------------|--|---|
| 高三 | 火灾、地震等突发事件应对 | 网络道德教育 | 中华优秀传统文化教育 | 升学毕业心理辅导 | 质量教育 |
| 内容 | 上海消防网 http://www.fire.sh.cn/ 上海市中小學生防災救災知識避險網上知識競賽 http://www.sycste.org.cn/2012fz/ | 教育部關於加強中小學網絡道德教育抵制網絡不良信息的通知（教基一〔2010〕2號） | 上海市歷史博物館（虹橋路1286號） 62755595 | 十八歲成人禮 高中心理健康主題活動 班會課校本雙自德育課程 中國學生心理健康教育网 http://www.sstu-psy.cn/ 上海心理健康熱線 http://www.sml-line.com/ | 中國消費者權益保護網 http://www.315.gov.cn/ 上海消費者權益保護網 http://www.315.sh.cn/ 上海質量技術監督網 http://www.shzj.gov.cn/ 上海質量教育培訓中心 http://www.sqtc.org.cn/ |

表 7 遠東學校高中 2023 學年雙自德育課程安排表

| | 儀式教育 | 心理健康 | 幸福課程 | 校園活動 | 雙自教育 |
|----|------------------------|-----------------------|--|---|--------------------------------------|
| 高一 | 1. 新生入學儀式 2. 軍訓宣誓儀式 | 1. 傾聽的藝術 2. 做更好的自己 | 1. 告別不文明行為，作合格高中生 2. 東方綠舟國防教育 3. 消防自救課 | 一月：迎春節活動 二月：假期創意作業展示活動 三月：科技節 四月：德育月 | 1. 文明住宿生 2. 自我教育自我管理體驗 3. 靜默教育 |
| 高二 | 1. “高二，你 | 1. 情緒偵察 | 1. 培養良好 | 五月：藝術節 | 學習互助小組 |

| | | | | | |
|-----------|------------------------|----------------------|--------------------------------------|---|--------|
| | 好”学生大会 2. 主题升旗仪式 | 机 2. 与父母沟通的艺术 | 习惯，成就幸福人生 2. 医学急救知识普及课 | 六月：读书节 九月：开学第一课 十月：经典诵读 十一月：运动会 十二月：外语月 | |
| 高三 | 1. 十八岁成人礼 2. 高中毕业典礼 | 1. 高考加油站 2. 目标与人生 | 1. 树立远大理想，为目标而奋斗 2. 参加志愿服务，成为有用之才 | | 职业生涯规划 |

双自德育校本课程旨在帮助学生用德育引导智育，先学会做人，后学会做学问。通过三年期一系列的德育校本课程，帮助学生建立积极的心态，良好的品格。

表 8 远东学校高中 2023 学年职业生涯规划课程安排表

| | |
|----|-------------------------------|
| 文科 | 对外汉语教育 新闻传播 同声传译 咨询师 |
| 理科 | 工商管理 经济管理 市场营销 会计 |
| 工科 | 机械设计制造 |

| | |
|----|--------------------------------|
| | 电子信息工程 计算机科学技术 建筑设计 |
| 农科 | 农业水利工程 食品工程 生物工程 动物医学 |
| 医科 | 临床医学 海关检疫 卫生监督 环境检测 |

表 9 远东学校高中 2023 学年行走实践课程安排表

| 年级 | 志愿服务性社会实践 | 生活体验性社会实践 | 素质教育实践活动 | 游学交流实践活动 |
|----|-----------|------------------|----------------------|----------|
| 高一 | 学生社区实践指导站 | 嘉定区消防支队 众仁老人院 | 春季社会实践活动 秋季社会实践活动 | / |
| 高二 | 嘉定区社会福利院 | 嘉定博物馆 汽车博物馆 | | / |
| 高三 | 嘉定区区级青年中心 | 韩天衡美术馆 | | / |

四、课程实施

1. 必修课程实施要求

必修课程，由国家根据学生全面发展需要设置，所有学生必须全部修习。必修课程是学校三类课程中最基本的课程，强调促进学生基本素质的形成和发展，体现国家对公民素质的最基本要求，由各学习领域体现共同基础要求的学科课程组成，是全体学生必修的课程。必修课程在课程建设与课堂教学层面要有行动、有特色、有成效。

(1) 保证基础教育实施，增强学校高中特色

必修课程要开足开齐，重视“小”学科，创建特色，运用“逆向教学”法和“元认知教学”法来改革传统课堂教学。结合我校学生中考成绩所体现出的学情，在外语教学方面，增设西班牙语课程和日语课程作为第一外语，让部分英语基础薄弱的学生或在语言学习多样性上有需求的学生可以选择西班牙语或者日语作为高考语种参加考试，重新帮助学生建立学习外语的自信心，增强我校高中教学的多语种特色。

(2) 重视校本教研

开展公开课和教学评比，加强必修课程授课的师生和生生互动，重视学科与信息技术的整合。

(3) 关注个体差异，注重实际学情

我校针对学生差异，很多学科不同程度地实施“面向全体、分类指导、分层推进”的策略，关注问题设计、例题选择、作业布置和考试评价等方面的分层教学。

2. 选择性必修型课程实施要求

选择性必修课程，由国家根据学生个性发展和升学考试需要设置。选择性必修课程是按不同需求夯实不同基础的课程，是学科课程与经验课程相结合的课程，是分科课程与综合课程相结合的课程，是国家课程与校本课程相结合的课程。结合我校师生的实际情况，实施要求如下：

(1) 发挥教研组长、骨干教师的示范指导作用

选择性必修课程的开设是教研组发展的重要组成部分，教研组长、骨干教师

带头示范，鼓励和帮助教师开好课目，并着重于提高本组教师专业化发展水平。教研组长和骨干教师要深入课堂听课，指导和研究教法，定期向学部反馈教学信息。

(2) 发挥年级组长、班主任和导师的管理作用

年级组长协助学部，负责做好年级选择性必修课程开设的组织协调工作。加强班主任和年级任课教师的联系和沟通。按时认真地做好学生的等级考走班统计和编班工作。按照学生自主选择等级考科目，导师结合学生实际情况进行引导的方式进行初选，对等级考科目选考学生多的科目，如高二的地理和生物等级考学科，按原行政班级授课，对高三等级考选考科目，按照学生的选考科目进行走班上课。

(3) 建立正常的教学反馈和考核制度

学部要经常关心、了解全体学生的课目参与度，通过多种途径了解学生对教学信息的反馈，定期检查上课情况，任课教师需对学生的出勤作好记录，并做好考核评价工作。

3. 选修课程实施要求

选修课程，由学校根据学生的多样化需求，当地社会、经济、文化发展的需要，学科课程标准的建议以及学校办学特色等开发设置，学生自主选择修习。选修课程是在教师的指导下，学生自主地运用研究性学习方式，获得和应用知识，发现和提出问题，探究和解决问题的学习活动。选修课程以问题为起点，以研究为中心，面向整个生活世界，充分发挥学生自主能力，强调团队合作，重视实践体验。校本课程是国家课程方案规定开设的课程，是基础教育课程体系的重要组成部分。校本类课程的开设，要丰富课程供给，增强课程对学生和学校的适应性。服务学生个性化学习需求，培养兴趣爱好，发展特长；注重引导学生及时了解经济社会和科技等新进展、新成果。体现学校文化，增强学校办学特色，促进教师专业发展。

因此 2023 学年第一学期开始，在原有校内开设的社团课的基础上，我们联合上海市工商职业学校，为高一学生开设了更加丰富多彩的社团类校本课程：智能小车、中华茶文化品鉴、电商设计与应用和非遗蜡染工艺，以期增加学生的不同职业体验，并为高三的职业生涯指导课做好前期铺垫。

(1) 学校有课程方案

课程方案的设计要关注学生兴趣，培养创新精神和实践能力；要基于问题解决，面向真实生活世界；要优化学习方式，丰富学生学习经历；要注重过程评价，促进学生不断发展；要加强课程整合，充分发挥课程整体效益。

(2) 教师有教学档案

教师的教学档案要包括学期教学计划，单元教学方案，课时教学设计，教学情况记录和结合我校高中学生学情的教学反思。我校高中实施导师制来帮助学生完成自主学习。导师制的实施使得教师能更熟悉学生的各方面情况，从而给予更有针对性的辅导。

(3) 学生有学习档案

学生的学习档案里应包含研究计划，研究情况记录，研究成果，学习反思和学习评价。

五、课程评价

1. 加强课程评价机制建设

在完善教学质量监控体系的基础上，促进学校课程体系的完善和实施。探索和建立促进课程发展的评价体系。周期性地对学校课程执行的情况、课程实施中的问题进行分析评估，调整课程内容，改进学校管理，形成课程不断革新的机制。

2. 加强对课程实施主体的考核和评价

(1) 教师考核

建立促进教师发展的评价体系。探索新的课堂教学评价指标体系，把新课程理念的体现放在首位。实行“以学论教”，即以学生的学习情况和效果来评价教师的教学实效，帮助教师改进课堂教学行为，引导教师投身课堂教学改革。继续修订和完善教师教育教学考核办法，促进教师不断地对自己教学行为进行反思，充分调动广大教师工作主动性和创造性。建立以教师自评为主，校长、教师、学生、家长共同参与的评价制度，使教师从多种渠道获得信息，不断提高组织教学的能力和水平。设立“教师动态职级”评定，分为专家教师、首席教师、骨干教师和优秀教师四个级别，其中首席教师分为一级首席教师和二级首席教师，骨干教师分为一级骨干教师和二级骨干教师，结合教学成绩、论文发表获奖或交流情

况、公开课情况、课题研究情况、教师本人及辅导学生获奖情况，每年进行一次申报，教师的职级可上升也可下降，以此来激励教师坚持学习，不断进步。

（2）学生评价

探索并构建促进学生基础性和个性发展的评价体系。评价不仅要关注学生的学业成绩，更要发现和发展学生多方面的潜能，帮助学生认识自我，建立自信，在关注学生成就的同时，关注学生情感、态度、行为方式的发展。评价不仅要进行终结性评价，更要进行过程性评价，要客观地记录学生的发展轨迹和成长过程，发挥学生的作品、作业、活动记录等的评价功能。评价不仅是教师的单一评价，更是多元主体的评价，把学生自评、互评，教师评价、家长评价有机结合。评价方式以书面测试为主，同时采用开放性考查(实验操作、调查实践等)。突出评价过程性和综合性，引导学生主动学习，提升学生综合素质。

（3）教学效果评价

通过教研组成员互相听课评课，以及作业和阶段性考察测试为指标，每次听课评课由教研组长在教研组工作手册上进行详细的记录，每学期对教研组工作手册上的内容进行检查和汇总，每次作业检查后由教研组长给出改进建议，每次简短考察测试后由任课教师进行小分分析找出学生问题所在并提出改进策略。此外，通过学生对课程的喜欢程度，合作交流和解决问题能力的状况，来评价学生基础知识和基本技能的掌握情况以及学生运用学科知识解决实际问题的能力。

六、课程管理与保障

1. 规章制度

（1）加强对课程的领导

一是组织课程的学习。学校将通过组织各类培训与学习研讨等途径，使教师深入理解课程教材改革的目的、目标与要求，对为什么改、改什么、怎么改形成共识，为校本化实施《课程方案》提供理论基础。组织教师学习学科课程标准、课程指导纲要、课程指南，引领和指导教师在三类课程的实施中逐步做到相互渗透、有机整合，充分发挥三类课程的整体价值，使教师准确理解和把握各类课程标准的内容和要求，组织教师按照各类课程标准的要求实施教学。

二是认真落实课程计划。根据国家、地方、学校三级课程管理的要求，首先保证国家课程和市区规定的地方课程的开设。学校按照规定的课程和课时，制定课程计划和课程表，从实际出发安排好本校的校本课程。依照普通高中课程方案，合理安排三年各学科课程，开齐开足体育与健康、艺术、综合实践活动和理化生实验等课程。加强学校特色课程建设，积极开展校园体育、艺术、阅读、写作、演讲、科技创新等社团活动。

三是加强课程常规管理。为加强课程管理，修订学校教学管理制度，建立与实施新课程相适应的教学管理制度，如教师教学规范、选择性必修课程校本化实施条例、选修课管理条例、主要学科作业规范、学生辅导课管理制度、教研组备课制度、备课组管理制度、课堂教学评价标准、教学检查管理规定、学生评价方案等。处、室、部、组都要强化按照规范办事、依据制度说话的意识，开展常规教学管理。提升教学管理团队中每个成员的责任意识、服务意识、策划意识。力争做到管理职责清楚、管理程序清晰、凡事做到有章可循，提高工作效率。通过正式的教学管理月例会制度，教学检查制度，教研活动规范和平时的随机交流，加强沟通、监督与反馈，及时总结得失，对各种问题能够防微杜渐，避免积重难返。

四是加强课程程控，开展随堂课观察与分析制度。学部主任每学期听课不少于不少于 20 节，教研组长备课组长不少于 15 节，其他教师不少于 10 节，并利用个别交流、教研组备课组活动进行评课，不少于 8 次。以常态到开放的课堂教学，促进教师每一节课都对教学精心设计，高效实施，改进教学，提高课堂有效性。

开展教学跟踪调研。针对部分教学效果不够理想的班级、学科、教师，学校开展教学跟踪调研。组织由骨干教师、教研组长、年级组长共同参与的“听课问诊活动”，“提高课堂教学有效性调研系列活动”等，走进课堂听课会诊，深入班级了解班情、学情，帮助教师查找和分析课堂教学出现差异的原因，提出进一步改进教学的对策，促进教师加强课堂教学的研究，提高课堂效率。

(2) 不断优化课堂教学

以教学“备、上、批、辅、测”五环节的改进为核心，积极开展多元课堂教学模式的探索和实践，总结和积累经验，切实提高课堂教学质量、效益。具体要求包括：

一是组织教师在实施必修课程中对教材进行二度开发，精心设计教案。采取集体备课形式，每一次活动都有主题，由一个老师主备说课，分析教材和学情，介绍教学资源和课堂操练作业，其他老师进行评议，形成最佳的教学设计。

二是聚焦课堂教学，明确学生的主体地位，改革传统教学方式，根据不同学段学生差异和需求，根据不同学科特点，根据不同课型和不同教师的教学风格，探索多元教学模式，不断优化教学方式，做到精讲精练，即精心组织教学内容、精心组织教学过程、精心雕刻教学细节、精心选择课堂操练。积极创设情境，鼓励学生积极思维。注重主动参与，以“做”“想”“讲”活动促进学生积极主动参与、体验，积累经验，建构知识，丰富经历；注重课堂资源生成与利用，利用各种资源，特别是教学过程中生成的资源的开发。着力培养学生出色的质疑、主动的探究和独立创建等能力，提高学生的学习兴趣和实现师生的有效互动，调控课堂的活跃气氛。

三是教师要切实减轻学生负担，控制作业量，作业有分层，做到精选作业、精批作业，并及时反馈、面批。要求语文学科和外语学科中的作文每两周面批一次，每次可抽取一组进行，数学学科作业采取循环面批。

四是重视课外辅导，真正关注学生差异，切实提高辅导的有效性，倡导“医生巡诊”式和“医生门诊”式的自习辅导方式。

五是使用学校质量分析平台、动态分析表格，注重发展性评价，过程性评价。重在分析学生的学习效果及教师的教学效果，关注学生学习兴趣、学习过程及学习方法，关注学生心理状态。班级与班级之间、教师与教师之间的平均分和排名，采取纵向比较，分析上升或降低的原因。分析到学生个体，采取“提、推、拉、托”等措施，做到“防差推优”，即困难学生拉一把，好学生再向前推一把，不放弃每一个孩子。将高一年级的起点、高二年级的可能出现的拐点与高三年级的终点均作为监测重点。控制班级分化，加强薄弱班级的管理。

(3) 有效开展教研活动

认真落实“六个一”教研制度，促使教师进行行动研究，加强反思意识，积累意识，增强教研的造血功能，实现由“输血型”向“造血型”教研机能的转变。

“六个一”包括一节公开课：每位教师每学期开设一节校级以上公开课；一门选修课：每位教师开设一门选修课，做到有课程方案、有讲义，有评价；一项学生成果：教师要积极促进学生成功，挖掘学生潜能，为学生展示才华创造条件，至学期末，教师个人、备课组、教研组均要出学生成果；一次学科论坛：每学期每个教研组行一次主题学科论坛；一个科研课题：每个教研组开展一项校级以上课题的研究；一个资料包：每个教研组、备课组、每位教师在校园网上建立一个包含教案、课件、备课资料、单元及月考试题和教后记、学生学习动态分析资料的资料包，并留给下一届同学科教师进行改进、共享，提高教师备课的起点，减少教师的重复性劳动。

（4）加大校本课程建设力度

一是开发选修课，整合选择性必修课，建设系列课程、打造特色课程。对原有的拓展课、探究课进行梳理、整合、增补、聚类、提升。重点开发的课程有学习方法指导课和职业生涯指导课，帮助高中生建立国际视野，心怀家国天下。

二是打造德育活动课程。在系统开展学生活动的平台上，结合学校的传统、特色，从学科性活动项目，到春季和秋季社会实践活动等综合性活动项目，以及科技节等科技艺术体育领域的活动项目中，精心打造具有学校特色的品牌活动项目和品牌学生团队。系列活动如运动会，充分调动学生的积极性，展示学生的各方面能力，丰富了校园生活。“放飞梦想”五月系列文化活动有歌会、课本剧、朗诵等形式，既培养学生自主能力，又展示校园的优秀文化，丰富学生的课余生活。

（5）加强教师队伍建设

学校以校本研修为模式，以课题研究为引领，积极构建学习、研究、交流等的教师发展工作，加强以课堂教学研究为主的活动开展，注重互助合作，成果共享，促进教师的专业发展。

一是开展校本教研。建立以“自我反思、同伴互助、专业引领”为核心要素，以案例分析、教学反思、结对帮扶、校本论坛、专题讨论、协作教学、经验交流、专家指导等为基本形式的校本教研制度。校本研修要有计划，有主题，有实效，

形成常态。

二是为教师专业发展搭建平台，包括完善学习平台、夯实研讨平台、构建交流平台、搭建展示平台、搭建技术平台。为教师的发展创造良好环境，使更多人能够成为“自主实践型”教师。

三是学校发挥学科带头人、骨干教师的引领示范作用，重视对青年教师培养，并引用外力，请专家进行教学研究方面的指导，拓宽教师的视野。优化队伍结构，形成优质师资梯队。

四是推动教学、科研和学习一体化。增强教师教科研意识。让教师在以课题为主的教科研活动中，增强教科研意识，提高教科研能力；让教师在以课堂教学实践为主的教学研究中，增强教学研究意识，提高教育教学能力。建立以问题为核心的校本科研网络体系。培养教师的问题意识和研究意识，引导教师发现问题，叙述问题，讨论问题，确定问题，尝试解决问题，建立由下而上、由教师的问题出发所构建起来的校本科研网络体系。突出和落实“三个抓手”，带动学校教科研工作的有效开展：一是抓龙头课题；二是抓学习、教研和科研的结合；三是抓专题研讨。

2. 管理措施

(1) 建立学校课程领导小组，明确分工

校长与学部主任：根据校情规划学校三类课程总体的建设方案，从理念上引领，指导三类课程的教学与管理工作，及时指出改进方向，确定每学期课程工作重点，并指导课程教学部门开展工作。

学部主任：对学校制定的各类课程方案提出建议，具体安排，部署学校三类课程的教学工作，落实三类课程的管理制度和教学常规工作；加强教研组长，备课组长队伍建设，领导各教研组积极开展教学研究和各种学术研究；负责加强教师队伍的建设，每学期听课 20 节以上，对任课教师全面检查和评估一次。

教研组长：随时了解本教研组的现状，并组织组员参与三类课程开发工作，组织校本练习的收集、整理和审核工作，并能定期确定研究主题，组织好校本研修活动，做好每次考试后的分析指导，从而引领组员在专业上有所发展，更好的服务于三类课程的教学。

年级组长：根据学校课程计划，制订年级组工作计划，协助学部日常教学工作，随时关注本年级三类课程的实施和落实情况，并及时向高中部反馈教学质量情况，每次大型考试之后做好年级质量分析工作，并组织开好质量分析会以及学生表彰大会。

（2）完善课程管理制度，保障三类课程顺利高效地落实和推进

完善必修课程管理制度，抓好教学的“五环节”，完善听评课制度，从而有效的保证必修课程的教学质量。

完善选择性必修课程的管理制度。对选择性必修课程教材的开发，组织，考核等进行研究和指导，并定期调查，反馈实施情况，从而保证选择性必修课程的教学质量。

完善选修课程和社团的管理制度。高中部要指导和审核开课课程，在实施和评价等方面予以指导，做好过程管理，并对选修课程及社团活动中的成功案例加以总结和推广，从而形成具有远东学校特色的课程文化。

3. 做好校内校外资源的利用，保障教师的专业发展

教师要用好最基本的课程资源——教材，以及一切具有教育意义、有利于课程实施或达到课程标准的教育资源，包括但不限于网络资源。由于教师的学识、人格、对待学生的态度和教学方式等，是重要的素材性课程资源，所以教师要对教育教学工作进行不断地学习和自我反思，努力提高自己的职业素养，学校要为教师的成长提供必要的支持，包括“老带新”、“教学评比”、“动态职级评定”等措施来保障教师的专业发展。

上海市民办远东学校

2023年8月