

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课程计划

上海市民办尚德实验学校，由上海尚德教育投资发展有限公司投资兴建，是一所小学、初中到高中的十二年寄宿制学校。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。尚德从2008年开始实施IBDP大学预科项目，2010年4月获得DP大学预科项目的正式授权，成为IBO国际文凭组织成员学校，2014年成为市教委颁布的21所高中国际课程试点校之一。

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。

学校坚持依法办学，实施学校的科学管理。学校以其科学的管理、严谨的教学、卓有成效的德育、教学工作，在社会上赢得了广泛的认可，赢得了家长的高度赞誉。

（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。在扎实有效的校本培训中，尚德培养的青年教师不断成长，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。

3、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。借鉴 IB 课程的先进经验，增强跨学科教学，不断丰富课程的可选择性，促进中外课程融合。学校形成富有特色的校本课程体系：语文视听欣赏课程、国学课程、管乐演奏、形体、书法等。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，中小学社团课程蓬勃发展。

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，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。

（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、课程融合需要进一步梳理、提升，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 2019 学年度课程计划》为依据，结合统编三科教材的使用及学校实际，拟定 2019 学年度各学部实际课程设置与课时安排。

表 1 小学部课程计划（含航头校区）

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 2-4 周的学习准备期。 (2) 语文课程每周安排 1 课时用于写字。
	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	4	4	4	3	3	
	信息科技			2			
	劳动技术				1	1	
	周课时数	26	27	28	28	28	
拓 展 型 课 程	兴趣活动 (含体育活动)	5	4	4	4	4	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			
探究型课程		1	1	1	1	1	单独设置，学生必修；课时也可集中使用。
晨会或午会		每天 15-20 分钟					
广播操、眼保健操		每天约 35 分钟					
周课时总量		33	33	34	34	34	每课时按 35 分钟计。

表 2 初中部课程计划

课程、科目		周课时				说明
		六	七	八	九	
基础型课程	语 文	4	4	4	4	<p>(1) 在预备、初一、初二的科学和生命科学课中，每堂课利用 5 分钟，教授学科补充材料《尚德校园植物名录》。</p> <p>(2) 严格执行和保障各年级的劳技课时，提高学生的动手实践能力。</p> <p>(3) 在预备年级开设每周两节的信息科技课程。</p> <p>(4) 为了保证学生充分的体锻时间，我们每周开设 1 节体活课。</p>
	数 学	4	4	4	5	
	英 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		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	1	2		
	信息科技	2				
周课时数	26	27	28	27		
拓展型课程	外 教	1	1	1	1	<p>(1) 分年级分学科分别开设拓展型课程：管乐、形体、写字（软板、硬笔）、阅读。</p> <p>(2) 每周二下午开设体锻课，开展以班级、年级为单位的体育活动。</p> <p>(3) 坚持保证每周一节课的班团队活动，与学部、年级的德育主题集会相结合。</p>
	形 体	1				
	管 乐	1	1	1		
	写字 阅读	1	1	1	1	
	体育锻炼	1	1	1	2	
	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	2	2	1	2	预备科创班开设 STEM 课 2 节	
晨会或午会	每天 15-20 分钟				每天早上班主任组织晨会	
广播操、眼保健操	每天约 40 分钟					
周课时总量	34	34	34	34	每课时按 40 分钟计	

表 3 高中部课程计划

课程、科目		年级			说明
		高一	高二	高三	
基础型课程	语 文	3	3	3	<p>(1) 在保证生命科学课程总课时数为 102 的前提下，高二年级开设 3 课时。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 在保证劳动技术课程总课时数为 102 的前提下，调整高一至高二年级的劳动技术课程设置。</p> <p>(4) 思想政治基础型课程高三年级第一学期安排社会调查专题课程，高三年级第二学期安排重大时事政治专题教育。在保障 34 课时总量的基础上，学校可根据实际情况安排每周课时。</p> <p>(5) 在高一年级开设地理 3 课时，高二年级开设 2 课时。</p>
	数 学	3	3	3	
	外 语	3	3	3	
	物 理	2	2		
	化 学	2	2		
	生命科学	0	3		
	思想政治	2	2	1	
	历 史	2	2		
	地 理	3	2		
	艺 术	1	1	1	
	体育与健身	3	3	3	
	劳动技术	1	1		
	信息科技	2			
	周课时数	27	27	14	
拓展型课程	学科类、活动类 (含体育活动)	8	8	21	<p>(1) 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。</p> <p>(2) 专题教育活动：班会 1 课时，社团 1 课时。</p> <p>(3) 学校要根据学生选课情况，为已完成相关学科基础型课程且准备参加高中学业水平等级性考试的学生开设学科拓展型课程。</p>
	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			
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		38	38	38	每课时按 40 分钟计。

表 4 国际理解教育小学实验班课程计划

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)基础型课程严格按照上海市课程计划落实周课时。 (2)一年级入学初,设置4周的学习准备期。 (3)语文课程每周安排1课时用于写字。
	数学	3	4	4	5	5	
	英文	2	2	4	5	5	
	自然	2	2	2	2	2	
	思品	2	2	2	3	3	
	音乐	2	2	2	2	2	
	美术	2	2	2	1	1	
	个人/交往/体育	4	4	4	3	3	
	信息科技			2			
	劳技				1	1	
	周课时数	26	27	28	28	28	
拓展型课程	兴趣活动 (含体育活动)	5	4	4	4	4	每天都有体育活动时间,供学生发展体育技能,提高身体素质。
	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		学生必修, 分散安排。	专题教育和团队活动根据学生十大培养目标而展开。每周安排1个半天(按4课时计)实施“快乐活动日”
探究型课程	1	1	1	1	1	探究型课程以六大超学科主题探究展开。	
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	每课时按35分钟计。

表5 国际理解初中实验班课程计划

课程、科目		年级 周课时				说明
		六	七	八	九	
基 础 型 课 程	语 文	4	4	4	4	(1) 基础型课程严格按照上海市课程计划落实周课时。 (2) 劳动技术与设计课程相结合。
	数 学	4	4	4	5	
	外 语	4	4	4	4	
	道德与法治/ 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		3	2		
	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	1	2		
	信息科技	2				
周课时数	26	27	27	27		
拓 展 型 课 程	学科类、活动类 (含体育活动)	5	4	4	4	社团拓展活动由学生自主选择, 同时开展跨学科的拓展教学。
	专题教育 或班团队活动	1	1	1	1	根据不同年龄段学生的思想成长特色, 结合时事教育, 开展班团队或者主题特色教育。
	社区服务 社会实践	每学年 2 周				根据课程核心 SA 服务与行动, 把学科知识和 ATL 学习方法灵活运用于志愿服务活动中。
探究型课程	2	2	2	2	初中探究型课程以跨学科单元探究建立学科之间的连接, 开展学术知识的深度学习, 培养学生的 ATL 学习方法技能。	
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	每课时按 40 分钟计。	

表 6 高中 IBDP 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*	5	5/3	6/4	<p>(1) 落实语文、历史、政治、地理四门会考课程的教学，夯实本土文化根基。这四门课程为必修课程，其余根据 DP 课程要求学生自主选择。</p> <p>(2) 部分课程在一个学年内分学期互换。比如视觉艺术和戏剧，分别在第一、第二学期完成，每周 3 节。</p>
	数 学	4	6/4	6/4	
	外 语	4	5/3	5/3	
	物 理	3	6/4	6/4	
	化 学	3	6/4	6/4	
	生 物	2	6/4	6/4	
	政 治*	2	2	1	
	历 史*	2/1	1		
	地 理*	3/2	6/4	6/4	
	视觉艺术	3	6/4	6/4	
	体 育	3	3	3	
	商 科	3	6/4	6/4	
	经济学		6/4	6/4	
	心理学		6/4	6/4	
	戏 剧	3	6/4	6/4	
	周课时数	33	32	32	
拓 展 型 课 程	活动类	2	2	2	开展自主体育活动
	专题教育或班团 队活动	1	1	1	每周 1 节班会课
	社区服务、社会实 践	每学期 40 个小时。			创造行动服务 CAS 学生必修，在校内外利用课余时间及周末完成，定期培训，高二第一学期期中考试后有 4 天的社会实践考察周。
研究型课程		以 TOK 认识论展开			高一每周 1 课时，高二、高三每周 2 课时。
晨会或午会		每天 15-20 分钟			
眼保健操和体育锻炼		每天约 45 分钟			
周课时总量		38	38	38	每课时按 40 分钟计。

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。尚德课程以德育为核心，在六大课程领域提供丰富的课程选择，通过学生的参与、体验、感悟发挥最大的学科育人功能，提供广阔的国际视野，促进学生生的国际理解。不断提高教学的有效性，促进课程实施的优化。

1、基础型课程

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

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。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。我校教师积极探索拓展型课程的开发，形成了管乐、国学、形体等特色校本课程。各学部开设校级、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。

3、探究（研究）型课程

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，努力提升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，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》。

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。一年级不进行书面考查，三、四、五年级考试仅限语文、数学两门学科。

（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)

杨 路 (航头校区校长)

张朝鑫 (初中部校长)

徐 晓 (高中部校长)

姚可阶 (融合部校长)

组员: 各学部学科主任、教研组长

课程管理实行“扁平化”，各学部分设语文、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及校长定期讲座；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

2019年9月