

成为更好的自己

——上海市嘉定区马陆育才联合中学课程实施方案

(2025 学年)

一、背景分析

(一) 政策依据

为全面贯彻《教育强国建设规划纲要（2024-2035）》和全国教育大会、上海教育大会精神，落实立德树人根本任务，办好人民满意的教育，学校依据《义务教育课程方案和课程标准（2022 版）》、《基础教育课程教学改革深化行动方案》、《教育部关于加强中小学地方课程和校本课程建设与管理的意见》、《中共中央国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》《关于加强新时代中小学科学教育工作的意见》、《上海市义务教育课程实施办法》和《嘉定区课程与教学改进五年行动计划（2021-2025）》等文件精神，以及嘉定区品质教育要求和嘉定新城建设需求，学校着力培养“有理想、有本领、有担当”的时代新人，进一步完善课程建设，推进课程教学改革，转变育人方式，努力打造百姓家门口的好学校。

(二) 课程基础

1. 文化传统：

学校原名马陆中学，是一所公办初级中学。1957 年建校，2003 年更名为马陆育才联合中学，至今有 68 年的办学历史。学校从上个世纪 90 年代开始以国家非物质文化遗产“嘉定竹刻”传承为基础，努力建设风清气正的竹品校园，致力培育向上挺拔的竹质少年和敬业爱生、合作共赢的竹馨教师，在办学过程中逐步形成“形正·意坚·神合”的学校文化——“竹文化”内涵。

2. 课程基础：

学校秉承“让每一个学生得到适切的发展”的办学理念，以“成为更好的自己”为课程理念，努力培养“虚怀远志、敏学笃行、健身尚美、善劳悦心”的新时代优秀学生。

竹刻是传统课程，包含竹刻、纸刻、木刻和篆刻在内的“创刻”课程是学校的特色课程，近年来，在人工智能的加持下，学校正在进行将传统文化弘扬、智

能制造融合，将美育与劳动教育相结合，努力形成“竹质多谋”综合实践课程。

3. 生源结构：

学校按照义务教育就近入学政策进行招生。学生中，外省市随迁子女占比近80%，学生生活和学习背景的多元化，家长对教育要求的多级化，对学校课程建设提出了新挑战。

4. 师资队伍：

学校现有教学班24个，学校在编教职工73人，储备教师10人，编外教师2人；专任教师67人。35周岁以下青年教师占20.90%，中学正高级教师1人，高级教师有12人，本科学历达标率100%，其中，硕士研究生17人。

学校目前有区骨干教师4人，学科新星3人，学科主要集中在数学和语文，区骨干教师人数占比较少，但这些教师在学校跨学科项目化学、提升教研领导力行动研究等项目中，发挥着明显的示范引领作用；

教师平均年龄41.5岁，2025学年五年内退休教师和应届毕业生人数占比近45%，对于学校课程高质量实施，学校正通过“三特”师资培养计划，深耕课堂教学转型，推动育人方式变革。

5. 课程资源：

学校地处“五大新城”之一——嘉定新城，同时毗邻老城，嘉定竹刻馆、嘉定规划馆、合作办学单位——上海市育才中学等成为学校的课程资源。学校目前除了基本专用教室齐备外，还设有竹刻、纸刻、木刻、篆刻教室，“竹韵时空”跨学科空间等环境资源，绿竹叠翠的校园成为综合实践、劳动教育、美育等课程资源。

6. 发展需求：

为了促进学生德智体美劳全面发展，同时尊重学生成长背景差异，努力满足学生个性化需求，让学生在认识自己的同时，树立远大理想，并且“敏学笃行”让每个学生看得见感受得到自己的进步，成为理想中那个更好的自己。

二、课程目标

（一）学校愿景

学校以“汗水酿造成就 智慧铸就辉煌”校训为引领，秉承“让每一个人得到适切的发展”的办学理念，确立了“建竹品校园，育竹质少年”的发展愿景，以“圆融教育”为教育哲学，致力培养“虚怀远志、敏学笃行、健身尚美、善劳

悦心”的新时代初中优秀毕业生。力争成为具有社会和家长良好口碑的初中学校。

（二）办学使命

形成重经历，促发展，进步可见的多元化课程体系；打造促思维发展、促潜能激发、促师生共同进步的共生课堂；培养敬业爱生、合作共进的教师队伍；让校园里的每一个人得到适切发展。

（三）毕业生形象

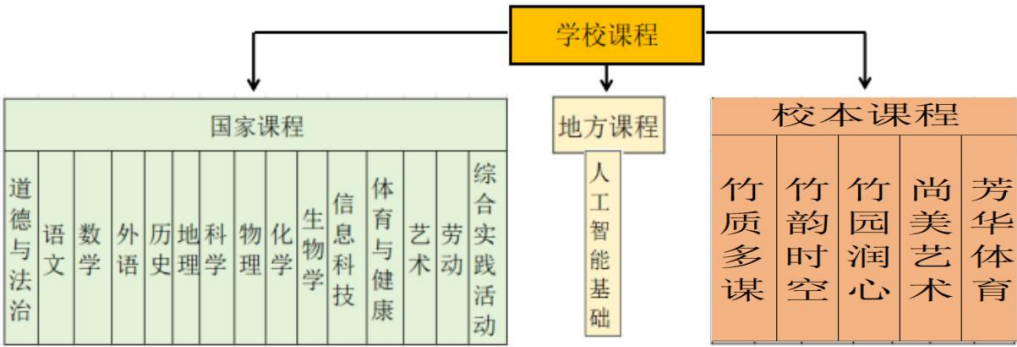
遵循学生身心发展规律，，促进每一个学生健康、全面的发展，激发每一个学生的潜能，发展每一个学生的个性，努力培养“虚怀远志、敏学笃行、健身尚美、善劳悦心”的新时代优秀学生。

有理想	有本领	有担当
虚怀远志 健身尚美	敏学笃行 健身尚美 善劳悦心	虚怀远志 敏学笃行 善劳悦心
谦逊坚韧，志向高远 强健体魄，崇尚美德	博学善思，勤勉实践 强健体魄，崇尚美德 善于劳动，开拓进取	谦逊坚韧，志向高远 博学善思，勤勉实践 善于劳动，开拓进取

三、课程结构

（一）课程类别

学校课程以国家课程为主体，奠定基础；以地方课程和校本课程为拓展补充。



校本课程说明：

竹质多谋：主要以创刻（竹刻 纸刻 木刻 篆刻）课程为主要内容，由本校教师开发，综合美育和劳动教育以及科技创造，传承传统文化。竹韵时空：以学校竹

子资源，开展春挖竹笋，夏研竹花，秋雕竹刻，冬颂竹诗文为主要内容，开展跨学科项目化学习，如人文初探，AI 听说，奇幻化学、慧阅读每周 1 课时。慧阅读含“骐骥小剧场”——骆驼祥子整本书阅读项目化学习，走进鲁迅博物馆语文学科项目化学习等。

竹园润心：通过班团队活动（每周 1 课时）和心理健康教育（每周 1 课时），进行专题教育，以及开展月令行、小鬼当家、小咖拍电影等综合实践活动。

尚美艺术：含阅读项目化学习、绘画、舞蹈、合唱等内容，一部分内容通过综合实践活动落实，一部分通过社团在课后服务时间，每周 1 课时，学生自主选择参加。

芳华体育：学校排球操，包括篮球足球等每周 1 课时；社团选修，在课后服务时间，学生自主选择参加；同时在体育活动课上，开展每月乐赛等，激发学生对体育锻炼的兴趣和积极性。

（二）课程设置与课时安排

依据教育部《义务教育课程方案（2022 年版）》结合学校实际，学校保障开足开齐课程。

课程、科目		年级	六	七	八	九	说明
		周课时					
国家课程	道德与法治		2	2	3	2	1. 六年级语文含 1 节写字课；2. 《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》利用道德与法治课安排在八年级上学期作为必修内容，平均每周 1 课时。
	语 文		7	6	5	5	
	数 学		5	5	5	5	
	外 语		3	4	4	4	
	历 史			2	2	2	
	地 理		2	2			
	科学	科 学	2				
		物 理			3	3	
		化 学			2	2	
		生物学		2	2	1	
	信息科技		1	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	1		
	综合实践活动		1	1	1		
	国家课程周课时数		30	32	34	29	
地方课程	人工智能基础			1			
校本课程	心理		1				六年级每周开设 1 课时生命教育心理健康活动课（心理课），1 节人文初探； 九年级每周开设 1 节奇幻化学、1 节跨学科；六、七、九年级每周开设 1 节 AI 听说课；各年级每周开设 1 节体锻、1 节班团队活动。
	奇幻化学					1	
	体锻		1	1	1	1	
	跨学科					1	
	AI 听说		1	1		1	
	慧阅读		1				
	人文初探		1				
	班团队活动		1	1	1	1	
午会			每天 10 分钟			含安全、法治、时事、心理健康等专题教育	
广播操、眼保健操两操			每天 60 分钟			9:30—10:05 广播操+体育活动 15: 20—15: 40 体育锻炼活动 10: 05—10: 10 眼保健操 12: 55—13:00 眼保健操	
午休			每天 30 分钟			12:20—12:50	
课后服务			15:40-16:20			课后服务根据学生需求学	

	16:30-17:20 17:30-18:00				校安排相关服务内容。每个年级每周安排 1 节课后服务时段的体育活动课。
周课时总量	36	36	36	34	每课时按 40 分钟计。

（三）课时设置

学校严格按照《上海市义务教育课程实施办法》（2025 年）要求，六、七、八、九各年级学生在校课堂教学时间不突破规定的周课时总量，每节课时间按 40 分钟计。

（四）劳动教育和综合实践活动

2025 学年劳动教育、综合实践活动一览表

序号	主题	具体内容	实施对象	实施地点
1	劳动教育	“挖笋节”系列活动	全体学生	学校、家庭
		公益劳动	全体学生	学校
		“小鬼当家扮靓生活”	全体学生	家庭
		“新城月令行”劳动体验课程	七年级	校外
		“竹质少年”系列活动	全体学生	校内外
2	综合实践活动	文化之旅	全体学生	校外
		红色寻访	全体学生	校外
		研学之旅	全体学生	校外
		“竹质多谋”综合实践	全体学生	校内外

说明：劳动教育 2/3 课时，选取上海市劳动课程公共项目作为课程内容，6 课时使用学校开发的创刻课程内容。八年级分两个学期到南翔劳技中心，开展集中劳动课程，完成 12 课时学习，日常劳动课，由教师进行劳动跨学科学习。

四、学校课程实施

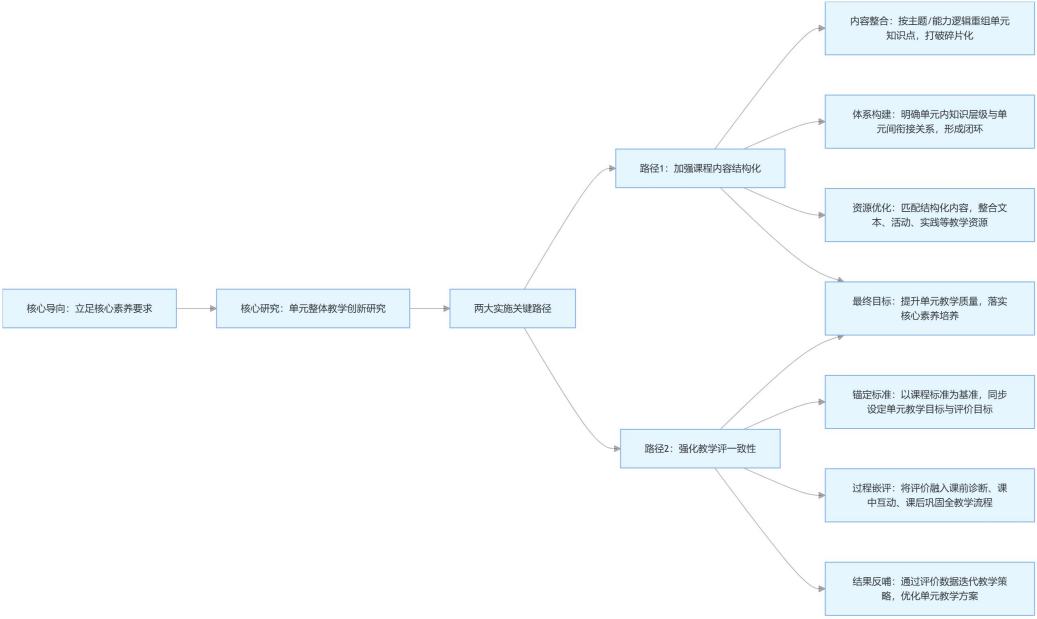
学校课程实施指向新课程标准有效落实，学校以“素养导向，学科实践，综合学习，因材施教”为要求，进行教学改革，推进育人方式变革，实现课堂转型。

（一）课程实施路径

1. 基于课程标准，扎实推进单元教学的设计与实施

扎实推进指向核心素养培育的课堂教学改革，重点落实各学科单元教学的设计与实施工作，形成单元教学的主要策略和典型案例。

2025 学年，学校以嘉定区提升教研领导力行动研究项目为抓手，以语文、英语组为试点，立足核心素养要求，开展单元整体教学创新研究，加强课程内容结构化，强化评价与课程标准、教学评一致性。下图为素养发展课堂教学结构图



2. 依据课程方案基本原则，统筹实施跨学科主题学习。

各门课程开展跨学科主题学习的课时为该课程的 10%。学校作为上海市第四轮课程领导力项目校、嘉定区项目化学习种子校，组建核心团队，以项目化学习的方式设计并实施学科实践活动，形成校本案例集。

3. 借力教育数字化转型，积极探索“5E”教学新模式

全员理解并把握“5E”教学模式要义，基于校情和学情，构建“吸引——探究——解释——迁移——评价”的“5E”教学新模式。



4. 有效落实“双减”政策，不断提升各学科校本作业设计质量

依据《上海市初中高质量校本作业体系设计与实施指南》提供的策略和方法，根据新课标“学业质量标准”，基于新教材的具体内容与要求，对各学科各年级的作业的内容进行更新与改进，提升校本作业的质量。



5. 搭建课程教学展示平台，持续推进学校教学节系列主题活动

开展一年一度的教学节活动，展示“5E”教学成效，通过组织课堂教学评比、学生优秀作业展示、教学论坛等活动，践行新课标，落实新理念，不断提升 5E 课堂质量，发展学生核心素养。

（二）课程实施评价

1. 教学五环节的评价——过程性评价

严格执行《学校课程实施管理制度》、《落实教学五环节的有关规定》、《关于教学五环节的具体要求》，加强备课、命题、考试、作业、教研管理。

2. 课堂教与学的评价——观察性评价

利用教研活动、教学节等开展听、评课活动，通过《5E 课堂评价表》观察教与学的改进，提升课堂教学效率。

3. 作业布置的评价——跟踪性评价

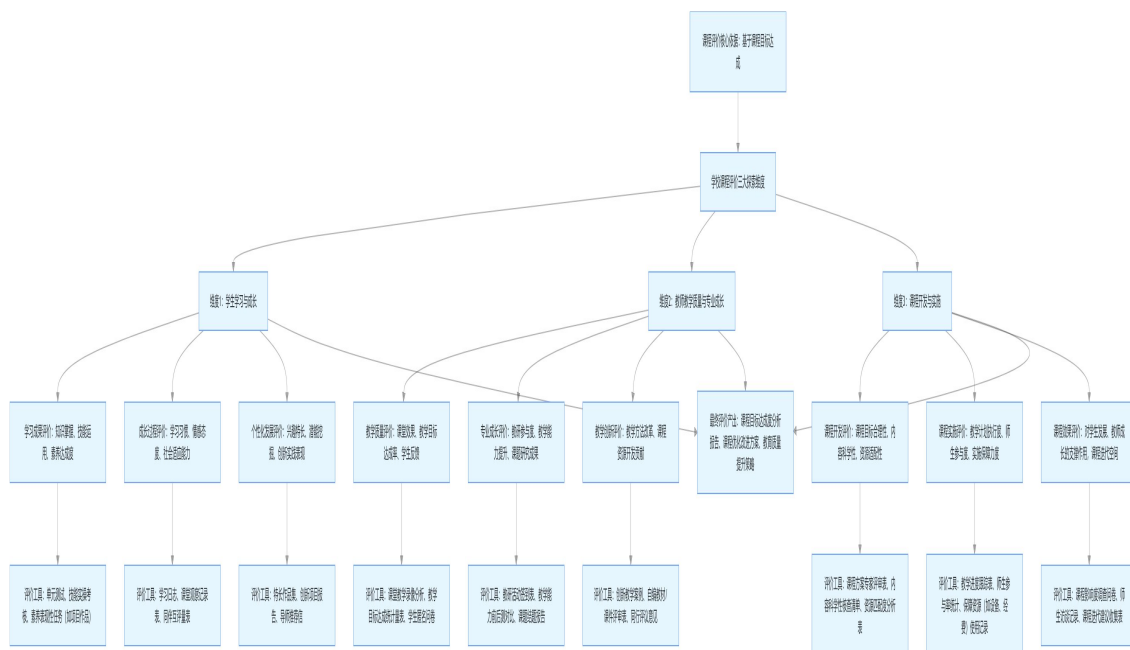
通过每周作业公示制度，加强反馈、及时调整、科学布置作业和严控作业量。

4. 课程教学质量调研——增值评价

利用“数智嘉”平台，加强质量调研数据管理，通过增值评价促进教学质量提升。

五、学校课程评价

在课程评价方面，基于课程目标达成，学校从学生学习、成长维度、教师教学质量与专业成长维度，课程开发与实施维度进行探索。如下图所示



一级评价维度	二级评价要点	具体评价内容	配套评价工具
学生学习与成长	学习成果评价	1. 学科知识掌握程度 2. 专业技能（如实验、写作）运用水平 3. 核心素养（如思维、文化）达成情况	1. 单元 / 期末纸质 / 线上测试卷 2. 技能实操评分标准及考核记录 3. 表现性任务评分量表（如小组项目答辩评分表）
	成长过程评价	1. 课前预习、课后复习等学习习惯 2. 课堂参与积极性、抗挫折等情感态度 3. 小组合作、沟通协调等社会适应能力	1. 学生每日 / 每周学习日志 2. 教师课堂观察记录表（含参与度、情绪状态记录） 3. 同伴互评与自评量表
	个性化发展评价	1. 艺术、体育等兴趣特长展现 2. 学科内潜在能力（如逻辑推理、创意）挖掘 3. 科技发明、社会实践等创新实践成果	1. 特长领域作品集（如绘画、作文集） 2. 创新项目申报书及成果报告 3. 学科导师针对学生潜能的推荐信
教师教学质量与专业成长	教学质量评价	1. 课堂互动效果、学生专注度 2. 单元 / 学期教学目标实际达成率 3. 学生对教学内容、方法的满意度	1. 课堂教学录像（用于课后复盘分析） 2. 教学目标达成情况统计表（对比预设与实际） 3. 匿名学生教学反馈问卷（含 Likert 量表题）
	专业成长评价	1. 校级 / 区级教研活动参与次数与贡献 2. 教学基本功（如课件制作、板书）提升情况 3. 主持 / 参与课题研究的阶段成果与结题情况	1. 教研活动签到表及发言记录 2. 教学能力前后测对比数据（如入职与现期考核） 3. 课题立项通知书、中期报告、结题证书
	教学创新评价	1. 分层教学、项目式学习等方法的应用尝试 2. 自编校本教材、原创课件的数量与质量 3. 创新教学模式在年级 / 学校的推广价值	1. 创新教学案例（含设计思路、实施过程、效果） 2. 自编资源评审表（专家 / 同行打分） 3. 同行对创新方法的评议意见表
课程开发与实施	课程开发评价	1. 课程目标与学校办学理念、学生需求的匹配度 2. 课程内容的科学性、系统性、时代性 3. 课程资源（如教材、教具）与内容的适配程度	1. 课程方案专家评审表（含目标合理性评分项） 2. 内容科学性核查清单（如引用文献、数据准确性） 3. 课程资源与教学内容匹配度分析表
	课程实施评价	1. 实际教学进度与预设计划的吻合度 2. 学生选课 / 上课率、教师备课投入度 3. 课程实施所需设备、经费、场地的保障情况	1. 教学进度跟踪表（每周 / 每月更新） 2. 师生参与率统计表（对比应参与与实际参与） 3. 保障资源使用登记册（如实验室设备使用记录）
	课程效果评价	1. 课程对学生知识 / 能力 / 素养提升的实际作用 2. 课程对教师教学理念、方法更新的推动作用 3. 课程在内容、实施方式上的可优化空间	1. 课程影响力调查问卷（师生分别填写） 2. 师生深度访谈记录（半结构化问题） 3. 课程迭代建议收集表（开放题 + 选择题）

六、课程实施保障

1. 课程实施机制

（1）建立学校课程领导体系

①校长和教学副校长顶层设计课程体系，从理念上引领、指导课程的教学与管理工作，确定每学年课程工作重点，并指导课程教学部门开展工作。

②课程教学部对学校制定的课程方案提出建议，具体安排，落实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。

③教研组长、备课组长率先学习研究新课标和国家课程方案，深刻领会学校的课程计划，组织好校本研修活动，引领组员认真执行落实学校的课程计划，并把好质量关。

④年级组长关注本年级课程实施和落实情况，及时解决年级中出现的教育教学问题。

（2）健全学校课程实施规章制度

建立并完善《学校课程实施管理制度》、《校本教研制度》、《落实教学五环节的有关规定》、《关于教学五环节的具体要求》、《关于教学调研及质量分析的规定》、《综合实践课程教师工作要求》、《马陆育才联合中学项目研究考核奖励方案（讨论稿）》、《马陆育才联合中学五项管理实施方案》、《马陆育才联合中学“双减”工作实施方案》等。

（3）加强教师队伍建设

①人员保障：根据课程实施需要，配齐配足教师。

②加强校本研修、提升专业能力：依托教研组、备课组，组织教师学习并解析新教材，分析新单元，剖析新课例，分析新课标引领下的教学要求等关键问题，从理论和实操的维度深度剖析探讨新教材新课标的内涵要义，并将其转化为有效的教学行为。

（4）加强教学信息化建设

通过学校软硬件建设，提高信息化管理水平，不断积累数字化教育资源，提高资源的利用水平。提高教师的教育信息化应用能力，促进教师专业成长，促进学生学习方式转变，加强基于网络的自主学习和合作学习能力的培养。

2. 教师培训

（1）主题研修。学校将围绕新课标、新教材和新中考中的要点、热点和难

点开展主题研修，提升教师课程管理能力。

（2）课题引领。以优秀教科研成果的应用与推广为着力点，持续推进“5E”教学的实践研究，优化学校课程实施过程，提高课程实施的有效性。

（3）联合教研。依托市区镇三级项目，拓展教师培养途径，通过“学、练、赛”三结合的方式提升教师专业发展水平。

3. 教师评价

（1）开展课堂教学过程性评价，为5E课堂教学诊断

通过教学常规检查、领导推门听课、课程教学部调研、学科专家视导、家长学校开放日听评课等方式，综合评价教师在实施课程过程中的具体表现。

（2）开展教学成果终结性评价，为教师专业能力画像

依托数智嘉平台和成果管理系统，从学业质量分析、教学评比和征文比赛情况、辅导学生获奖情况、教科研课题完成情况、论文发表情况等方面综合评价教师的专业发展水平。

（三）优化课后服务

学校贯彻落实“双减”政策，积极开展课后服务工作，本着服务好学生的宗旨，通过征询单收集学生家庭对课后服务的需求，认真制定课后服务内容。

（四）落实作业管理

制定《马陆育才联合中学学生作业质量监控工作实施方案》，严格落实“双减”要求，做到总量合理，体现分层，规范指导，落实校内外监督机制，注重作业管理实效。

1. 对作业量的要求

学校对学生的课外作业量提出了明确要求，实行作业总量干预制度，对各年级作业量均作出了明确要求：学生书面作业量每天平均作业量为90分钟。

2. 对作业设计的要求

作业质量：各教研组要加强对高质量校本作业设计与实施的研究。作业布置要有目的性、针对性、趣味性和活动性。紧密围绕教材重点和难点布置作业，避免机械重复性作业，禁止惩罚性作业。

作业内容：既要有基础知识的巩固、基本技能的训练，又要有拓展提高的部分。提倡布置分层型、自主型、实践型和创编型作业。

作业批改：认真检查和批改学生的书面作业，做到书面作业全批全改。作业

批改必须做到“三有”、“三及时”、“一重视”：有批阅符号、有评语、等级或分数、有批改日期；批改及时、反馈及时、补评及时；重视订正后的二次批改。全面了解每一位学生的作业情况，有针对性地对學生进行指导，个别问题当面讲、共同问题集中讲。落实“有做必收、有收必改、有改必评、有评必补”的基本要求。

2025 学年，尝试探索在六年级实行无作业日。严格落实教辅进校园管理。

3. 对作业管理的监控

学校课程教学部制定《马陆育才联合中学作业公示制度》，以年级组为单位，各学科备课组于每周一填写《马陆育才联合中学一周书面回家作业公示表》，并通过学校校园网公示。下发《马陆育才联合中学学生作业量统计表》，并随机抽取各班任意学号学生填写各班每天各科作业布置情况，每周一由年级组长及班主任根据学生填写的《马陆育才联合中学学生作业量统计表》，完成《马陆育才联合中学学生课外作业完成时间汇总表》，并上交课程教学部备查。学校课程教学部每月一次将汇总情况在学校校园网进行公布，如发现问题及时与任课教师反馈沟通，进行处理。定期发放学生问卷、召开学生访谈，了解班级任课教师作业布置及批改情况。定期召开家长代表座谈会，及时了解学生课业负担情况，确保不增加学生过重课业负担。定期发放家长问卷，了解各班作业布置情况及对学校教育教学工作的建议和意见。

未来，需持续深化方案落地，在教学中动态优化内容结构与评价方式，充分激发师生参与活力，让课程成为学生素养提升的载体、教师专业成长的平台。期待通过各方协同推进，将方案转化为实际教育成效，助力学校教育质量持续进阶，为培养符合时代需求的人才奠定坚实基础。

2025 年 8 月