

上海市零陵中学 2024 年高中线上校园开放展示

卷首语

“淬心以火铸剑魂，澄心树德立真人。”零陵人在辛劳中体会着快乐、在坚守中追求着发展、在探索中收获着超越，将继续秉承“搏”的优良传统，创新“博”的高尚境界，凝心聚力为社会培育“身心健康、诚信有德、学业有成、个性发展、奠基未来”的优秀人才。

办学理念

学校坚持“特色兴校，人才强校，以德立校，依法治校”的办学策略，坚持“以击剑文化引领学校内涵发展”的办学思路，坚持“铸剑树人，‘五 JING’引领，自信成长”的学校德育工作理念。坚持“德育为先，特色育人”的办学实践，形成了“厚德、睿智、团结、诚信”的校风、“亲切、勤快、敬业、求实”的教风和“勤学、善思、合作、进取”的学风，为学生全面发展、个性的健康发展和可持续发展打下坚实的基础。

办学特色

学校于 1974 年创建击剑特色项目，并成为国家级体育传统特色学校，曾多次获得全国群众体育先进集体，学校击剑运动队是上海市二线运动队。近年来，学校的击剑健儿屡获佳绩，荣获青少年击剑锦标赛男花团体亚军和个人亚军、击剑冠军赛男花团体亚军、上海市中学生击剑锦标赛初中组女子重剑个人第三名等荣誉。

学校坚持“优质初中，特色高中”的办学目标，确立了“以优质课程促素质提升，以特色办学谋学校发展”的战略思想，同时以“夯实基础、彰显特色”为突破口，形成了以“博”为核心的学校文化内涵，并构建了“雁阵领航”团队育人协作机制、“年段主题分层德育”实践模式、“‘铸剑树人，自信成长’——‘五 JING’德育校本课程”，学校成立了徐汇区首家中学层面的“上海市级青春健康俱乐部”，现已成为了国家级青春健康俱乐部，向学生、家长、社区全面开放，以专业化的队伍助力学生健康成长。

办学条件

上海市零陵中学是一所公办完中，创建于1964年。地处徐汇区东安路，占地16.28亩。学校交通便利，周边医疗、科研资源丰富。校内建有松林幽径、藤廊雅园、击剑浮雕等独具文化魅力的人文景观，环境优美、氛围和谐。学校拥有2幢教学大楼和1座击剑馆，南北大操场各一个，有较为齐全的教育教学设施。学校于1974年创建击剑特色项目，并成为国家级体育传统特色学校，曾多次获得全国群众体育先进集体。2020年以来，学校先后被评为市安全文明校园、市依法治校示范校、市家庭教育示范校、市十四五家庭教育基地校、市绿色学校、区十四五行为规范示范校、区人工智能教育联盟校等。

师资水平

目前，学校有33个教学班级，一千多名学生。学校现有教职工106人，其中教师98人，在岗教师学历均为本科及以上，其中研究生学历占教师比例30.3%；中高级教师占教师比例80.9%。近三年来，我校有三十余名教师荣获市区“园丁奖”、区“骏马奖”、“局学科带头人”、“局中青年骨干教师”和“区学科中心组成员”等个人荣誉。

课程设置

学校按照既定的发展规划，合理制定清晰的阶段性目标，把课程建设和课堂改革作为学校特色办学的重要工作。学校全面践行“轻负优质”，推动“高效课堂”，提升教师专业素养和学生终身学习素养，让教师“自主发展、持续成长”，让学生“人格健康、全面发展”。基本实现学校课程内容多样化、特色化、可选择，实现课堂教学内容有序、方法得当、过程有效、评价科学。通过创新课程与加强教学管理，学生的创新素养与实践能力和实践能力得到切实提高，教师的学科教学与科研水平有明显提升。

一、课程目标

（一）学生培养目标

1、总目标

培养具明理、自信、坚韧之性，善合作思考，能通达之未来公民。

2、具体目标

获得自然与社会的基本认知；掌握领域知识，具备基本科学素养和人文素养，身心健康；具备面向未来的基本素养；具备独立思考能力和批判性思维能力，有自我认知、自我规划和管理意识和能力，能与人有效沟通合作，能发现现实生活中问题，具备研究问题的一般方法；形成积极的价值观念体系；有健康的个性特长，关心自我及他人，具备一定审美情趣和生活方式。

（二）课程发展目标

1、总目标

围绕“六大”素质（国家意识、公民人格、人文情操、科技素养、自主能力、创新精神），始终关注学生的主体性和个性发展需要，系统推进学校课程教学改革。

2、具体目标

构建起与徐汇教育现代化要求相匹配、与素质教育特色完中相适应、有零陵校本特色的课程改革新格局。健全完善课程体系，形成符合校本和学生发展特点的、年段有机衔接、内容有机统整的课程体系；推进课程资源有效整合，形成有利于学生全面发展、个性成长，有利于创新精神和实践能力培养的学校教学工作新格局。

二、课程结构

（一）学校课程整体框架图

学校围绕课程理念和课程目标的定位，主要分成人文教育、科学教育、艺术教育以及健康教育四大领域，如图所示。四个领域的课程目标分别为：



零陵中学课程领域

人文教育：认识社会发展的历史与规律，了解身处的城市特征与文化；树立社会理想，适应社会需要。

科学教育：掌握自然科学思维方法；掌握自然科学知识，培养科学意识与创新精神；培养探究自然改造自然的实践能力。

健康教育：了解自我、锻炼意志、学会生存，促进学生身心素质提升。

艺术教育：陶冶情操，增强艺术修养，培养学生发现美欣赏美、表现美、创造美的审美能力。

（二）学校课程结构表

	国家或市级课程	校本拓展型课程		研究型课程
		学科拓展	领域拓展	课题型研究（自然科学类、社会科学类、人文类）
语言与文学学习领域	语文	阅读、写字	传统文化之海派文化系列：我来说沪语、弄堂游戏大家玩、走进上海文化名人 传统文化之节日文化系列：中外传统节日文化比较、	
	英语	听说	经典听说系列：英语歌曲鉴赏、读经典演精彩、听故事磨耳朵	
数学学习领域	数学	方法与应用	科学与生活系列：数学金字塔、数学思维——多米诺骨牌、纸艺工坊、围棋	
自然科学学习领域	物理	分层拓展课程、限定选修拓展课程	科学与生活系列：生活中的物理	
	化学		科学与生活系列：生活中的化学、化学实验设计	
	生物	限定选修拓展课程	科学与生活系列：认识周围的植物	
社会科学学习领域	地理	限定选修拓展课程		
	政治		科学与生活系列：法制与生活	
	历史		海派文化系列：上海乡土历史讲座	
	心理/生涯		科学与生活系列：心灵花园、医疗急救	
技术学习领域	劳动技术		乐高机器人、Photoshop 图像处理案例制作、动漫	
	信息科技			
艺术学习领域	艺术		艺术人生系列：中国画基础、板报设计与制作、戏剧欣赏与表演、板画	

体育与健身学习领域	体育	体育专项拓展课程	阳光体育系列：健美操、武以振魂、篮球训练、击剑运动员训练课
综合实践学习领域	社会实践		社团活动、社会实践体验、志愿者服务、中山医院义务导医

三、课程设置与课时安排

（一）高中课程设置与课时安排

科目		学 分		年 级		高一		高二		高三		说明
		必修	选修	必修	选修	必修	选修	必修	选修			
语文		4	4	2	2	2	—	(1) 此处所列的是各学科国家课程学分，主要包括各学科必修课程和选择性必修课程学分。 (2) 在保证地理、生物学必修课程课时数均为 72 课时，选择性必修课程课时数均为 108 课时的前提下，学校要根据本市普通高中学业水平考试规定，合理安排课程。				
数学		2	3	3	3	3	—					
英语		3	3	3	3	2	—					
思想政治		2	2	2	2	4	—					
物理		2	2	2	2	4	—					
化学		1	2	1	3	3	—					
历史		1	1	2	4	2	—					
地理		4+6										
生物学		4+6										
技术	信息技术	2	2	1	1	—	—					
	通用技术	1.5	1.5	1	1	—	—					
体育与健康		3	3	3	3	3	3					
艺术 (或音乐、美术)		1	1	1	1	1	1					
综合 实践 活动	研究性学习	6										
	党团活动、	2										

科目	年级 学分	高一	高二	高三	说明
	军训、社会 考察等				或项目设计，以开展跨学科研究为主。
	劳动	6			（1）安排志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时。 （2）其余 4 学分内容与通用技术选择性必修及校本课程统筹。
	校本课程	75			此处所列的是校本课程学分上限要求，学校要结合实际合理安排。
	晨（午）会	每天 15-20 分钟			
	午休	每天至少 30 分钟			
	广播操、眼保健操	每天约 40 分钟			

（二）学校一日安排

时间	内容安排
7:40-8:00	课前准备
8:10-8:50	第一节课
8:50-9:00	课间休息

9:00-9:40	第二节课
9:40-10:10	学生大课间（含广播操）
10:10-10:15	眼保健操 1
10:15-10:55	第三节课
10:55-11:05	课间休息
11:05-11:45	第四节课
11:45-12:45	午餐、午会、午休
12:45-12:55	午休
12:55-13:35	第五节课
13:35-13:45	课间休息
13:45-14:25	第六节课
14:25-14:35	课间休息
14:35-14:40	眼保健操 2
14:40-15:20	第七节课
15:20-15:30	课间休息
15:30-16:10	第八节课
16:10-16:20	课间休息
16:20-17:00	课后辅导

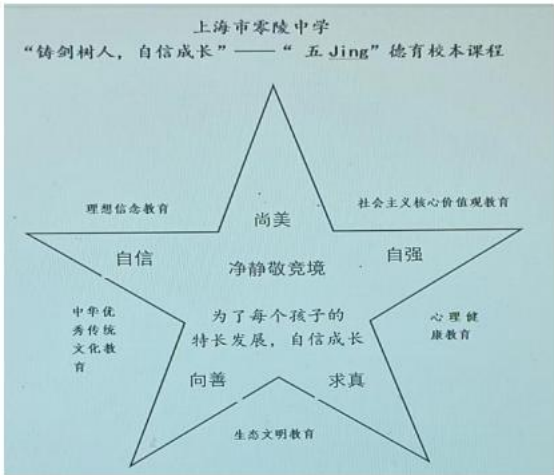
（三）专题教育和班团活动

1、“五 Jing”即“净、敬、静、竞、境”一日行为规范养成教育

将未成年人思想道德建设、社会主义核心价值观、中学生行为规范等内容相凝聚与融合，是统领学校德育工作的行规准则。以“五 JING”（净、敬、静、竞、境）思想为引领，帮助学生正确认识自我，更积极地自我评价，更自信地成长；引导学生“尚美、求真、向善、自信、自强”，将个人的自我价值实现与国家社会发展需要紧密结合，把个人理想融入国家和民族事业中，树爱国主义之“根”，立民族精神之“魂”，行当代学生之“德”，培育社会主义时代新人。

“净”能育美——仪容仪表整洁得体，环境卫生干净优美，由外在之美生发内在之美。“静”能生慧——不受外在滋扰而坚守初生本色、秉持求真初心。“敬”能孕德——敬业乐群、尊老爱幼、尊师敬长是中华民族的传统美德，相互尊重是交往的基本礼貌，看到他人的长处是“敬”，容忍他人的不足也是“敬”。“竞”能促优——在竞争中，在互相争胜中，提升抗逆力，增长优势。“境”能筑基——德润人心，在前“四 JING”教育的基础上，帮助学生不断提升道德境界和精神境界，持续强化国家意识和文化认同，有效增强中国特色社会主义道路自信、

理论自信、制度自信、文化自信，促进学生核心素养提升和全面发展，为学生一生长成奠定坚实的思想基础。



2、“铸剑树人——五 JING”德育主题实践课程体系

“铸剑树人——五 JING”分年级德育课程		
年级	课程主题	育人目标
预初年级	净：以“击剑的礼仪”为抓手的规范教育	礼貌待人、举止文明 遵规守纪、行为规范
初一年级	净：以“击剑的美学”为抓手的审美教育	陶冶情操，传承文化 辨别是非、尚美崇德
初二年级	静：以“精益求精的钻研精神”为抓手的细节教育	小处着手，勤学善思 见微知著，求真求实
初三年级	静：以“永不言弃的坚韧精神”为抓手的毅力教育；以“知荣明耻的荣辱精神”为抓手的诚信教育	攻坚克难、坚韧不拔 以诚待人、以信取人
高一年级	敬：以“击剑的思维”为抓手的科学思维教育	调动思维、启思导疑 讲求方法、注重效率
高二年级	竞：以“自信自强的挑战精神”为抓手的抗逆教育	树立理想、坚定信念 调控自我、迎难而上
高三年级	境：以“顽强拼搏的进取精神”为抓手的信念教育；以“团结协作的团队精神”为抓手的团队教育	善待自己、健全人格 奋斗拼搏、自信自强

3、零陵德育“四季歌”主题月活动

零陵德育“四季歌”			
四季歌	月份	主题内容	主要活动
春季： 生命教育歌	一二月	传统美德、文明月	“小手牵大手”活动、“身边的温度”主题创作活动、春节风俗活动、“感恩行动，我为长辈做件事”
	三月	行为规范、爱心月	行为规范示范员评比、学雷锋爱心义卖活动、“践行核心价值观，做美好零陵人”主题活动、校园护绿行动
	四月	科技环保、求真月	科技节（学科竞赛、科技环保作品秀、科普讲座等）、清明祭英烈、
	五月	五四精神、奋斗月	学生微党课、汇讲红色故事、“我劳动我光荣”评比、团代会学代会
夏季： 实践体验歌	六月	健康成长、心理月	“热爱生命”主题演讲、安全知识竞赛、青春期心理健康教育系列活动、禁毒教育
	七月八月	走向社会、责任月	十八岁成人仪式、“我奉献我快乐”社区志愿者活动
秋季： 民族精神歌	九月	经典诵读、学习月	读书节（“走进红色经典”诵读征文、“颂校园文化，扬国风精华”主题班会、亲子共阅一本书）、“好好学习，感念师恩”教师节活动、十四岁生日
	十月	民族精神、节庆月	国家安全观主题教育活动、迎国庆系列评比（“唱响主旋律”合唱比赛、主题班会评比、小报评比、演讲比赛）
冬季： 校园文化歌	十一月	阳光体育、健身月	阳光体育节（学校运动会、年级阳光联赛）
	十二月	艺术人文、和谐月	艺术节（迎元旦艺术节汇演、年级学生艺术风采展）

4、学生拓展（社团）活动

每周四 12:15——12:45 是全校固定学生拓展社团活动时间，由学校老师指导的心理社、哲思社、哲研社、Paradox 历史社、摄影艺术社、辩论社、国风蓝调音乐社、羽毛球社、篮球社、大疆社团、爵士舞社、BG 桌游社、漫画社、

二维空间社、ACGN 社等课程涵盖了人文、艺术、体育、心理、健康、科学、实践等多方面内容，都深受同学们的喜欢。学校将拓展课实施与学生社团有机结合，将学生社团融入拓展课程中，以学生自我管理为主，教师监督指导，既锻炼培养了学生自主管理的能力，充分发挥了学生社团作用，也丰富了我校拓展课程的内容和校园文化建设。

招生说明

学校今年高中招生计划为 4 个平行班，在招生过程中，不举行任何形式的测试、测评、面试、面谈或调查，招生录取不与任何教育培训机构挂钩。

“淬心以火铸剑魂，澄心树德立真人。”零陵人在辛劳中体会着快乐、在坚守中追求着发展、在探索中收获着超越，将继续秉承“搏”的优良传统，创新“博”的高尚境界，凝心聚力为社会培育“身心健康、诚信有德、学业有成、个性发展、奠基未来”的优秀人才。

学校地址：上海市东安路 451 号（近中山南二路）

邮编：200032

招生咨询电话： 021-64170747 021-64171983 （8:00-11:00 12:30-16:30）

微信公众号：上海市零陵中学