

上海市零陵中学（初中部）课程设置

上海市零陵中学是一所拥有 59 年历史的公办完中，学校紧紧围绕义务教育阶段优质均衡发展，坚持“为每位师生提供特长发展的沃土”的办学策略，把课程建设和课堂改革作为学校特色办学的重要工作，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”。

一、课程目标

（一）学生培养目标

坚持全面发展观，使学生在“德、智、体、美、劳”全面发展的基础上，养成“健康、自信、乐学、有特长”的个体素养。

（二）课程发展目标

形成符合学生发展特点的、年段有机衔接、内容有机统整的课程体系；严格执行课程计划，探索课程整合、开发、实施和评价的管理运行机制；形成有利于学生特长发展，有利于创新精神和实践能力培养的课程资源。

二、课程结构

（一）学校课程图谱

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）专题教育和班团活动

1、“五J——净静敬竞境”德育校本课程

“五J”德育校本课程，以培养“尚美、求真、向善、自信、自强”的零陵学子为目标，将“精益求精的钻研精神”“顽强拼搏的进取精神”“永不言弃的坚韧精神”“自信自强的挑战精神”“团结协作的团队精神”“知荣明耻的荣辱精神”击剑文化的精神内涵融入理想信念教育、社会主义核心价值观教育、中华优秀传统文化教育、生态文明教育和心理健康教育中，构成分年段德育校本课程。

“铸剑树人——五J”分年段德育课程		
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

2、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	一月二月	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）

3、学生拓展（社团）活动

每周二 15:30—16:30 是学生拓展社团活动时间，由专业教练和老师指导的昆曲、造物空间、乐高机器人、人工智能、面塑、武术、心理辅导、手工编织、软硬笔书法、英语歌曲欣赏、趣味数学、科技与环保、上海话及民俗风情、合唱与口风琴、篮球训练等课程涵盖了人文、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。