

普陀中学深化高中新课程改革三年课程规划 (2012年-2015年)

为贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》、《浙江省中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》、《教育部关于深化基础教育课程改革进一步推进素质教育的意见》（教基二〔2010〕3号）的精神，优化育人模式，推进普通高中特色化多样化发展，提高我校教育质量和办学水平，打造我校教育特色，特制定普陀中学深化高中新课程改革第一轮三年课程建设规划，并于2012年秋季在学校全面实施。

一. 指导思想

按照浙江省教育厅2012年深化高中新课程改革要求和《浙江省教育厅办公室关于进一步做好普通高中学校课程设置工作的通知》（浙教基〔2013〕46号）通知精神，通过“调课程必修模块和选修模块之间的课时结构，培育全省各地高中学校的办学特色”要求，明确普陀中学特色学校发展方向为：基于“普陀海洋文化和舟山群岛新区建设”两个元素，多层面渗透海洋教育，把普中学子培养成为具有“蓝海的胸怀、高峻的气度、深沉的底蕴、灵动的思维”海岛特色的行业骨干和领军人才。

秉承学校的“仁·智”教育办学理念和学校“海洋教育”类特色发展方向，加快我校从“同质竞争走向异质竞争”的转型，让我校的教育从一元走向多元，努力把普中办成“专业有竞争力、区域有影响力和质量有保障力”的具有普陀海洋文化气息的浙江省一级普通高中特色示范学校。

普陀中学深化高中新课程改革第一轮三年课程建设规划的建立，对于我校创造性地实施新课程，全面落实深化高中新课程改革的目标，切实提高我校教育教学质量，促进学校发展、教师专业成长和学生个性发展，提高我校的办学水平，打造具有浓厚海洋文化气息的特色教学，具有重要的意义。

二. 基本原则

要坚持选择性原则。在严格落实国家必修课程的基础上，同时扎实推进选课走班制，建立多层次、可选择的课程体系和自主选择课程制度，为学生有个性学习创造条件。

要坚持可持续发展原则。注重基础知识、基本能力和核心价值相结合的一体化教学，让学生在不同的课程学习过程中充分感受到课程之间的发展性关系，进一步激发学生个体的三年自我课程规划意识，从而提升普中学生的可持续发展能力。

要坚持循序渐进原则。课程改革和特色学校的打造不可能一蹴而就，必须坚定课程改革的决心和信心，同时积极稳妥、扎扎实实、循序渐进、分步到位，在普陀中学96年开始的选修课程和2001年开始的研究性学习开设成果基础上，分析总结普中2006年课改的部分成功经验，积极谋划2012年的新课程改革，做到成熟一门打造一门。

三. 规划内容

我校基于自身的特色发展需求，从“仁·智”办学理念和育人目标出发，确定了“一经多纬”的普中课程规划策略。

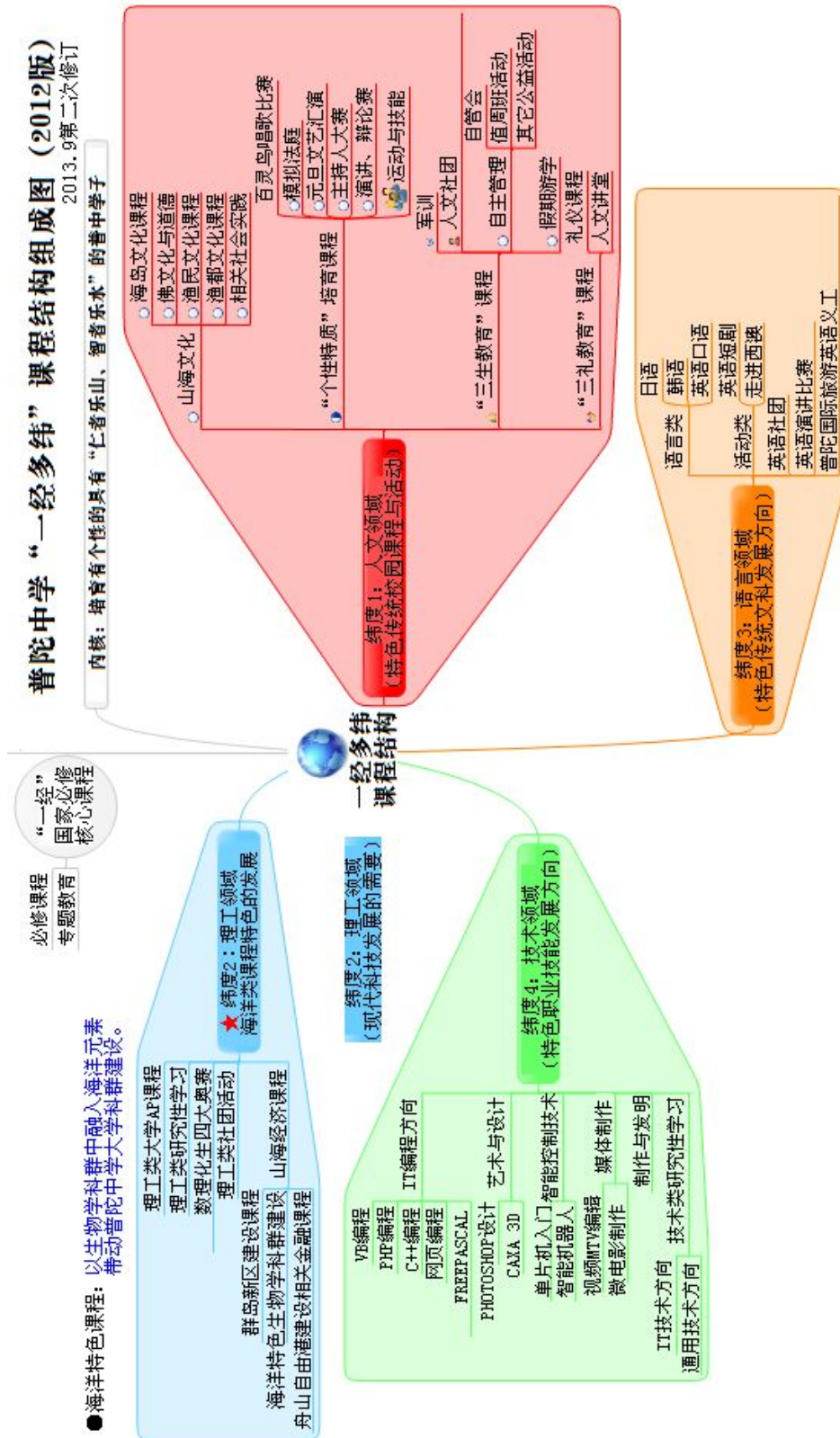


图1 普陀中学“一经多纬”课程规划结构图

“一经多纬”课程结构主要由三部分组成：内核、一经和多纬（详见图1 普陀中学一经多纬课程规划结构图）。“一经多纬”具体内容如下：

“内核”：以学校特色发展促进学生个性化成长，从而培养出具有“蓝海的胸怀、高峻的气度、深沉的底蕴、灵动的思维”的多彩海岛特色行业精英和领军人才。

“一经”：国家必修课程。

“多纬”：多样化选修课程重组和建构后形成的新纬度。

1. “一经多纬”课程结构设计

目前，普陀中学“一经多纬”深化普通高中新课程改革的首个三年（2012—2015年）课程规划建设内容为：“一经四纬N小类”，并在未来的第二个三年课程规划中进一步拓展相应的纬度空间，然后进一步补充和完善各纬度课程的小类。

“一经”：基础课程体系是学校课程中最基本的结构体系，主要是指国家必修课程。

“多纬”：按照学校“仁·智”教育的办学理念和特色示范学校（一级）发展方向，同时根据我校生源实际和舟山群岛新区建设的人才需求特点，学校把发挥普中生物学科优势，多渠道开发“海洋教育方向的理科知识拓展类课程和海洋技术相关的技术学科方向职业技能类课程”，从多种纬度入手，保证我校学生的实际需求。

“一经多纬”课程结构四个纬度不是严格并列的关系，而是二个侧面、二个发展方向的有机融合。“人文与理工”是学校“仁·智”教育办学理念内化的重要手段，“外语与技术”是学生综合能力提升的重要途径。

纬度一：人文领域

基于“仁·智”教育的办学理念，从人文领域挖掘地域文化元素，如海（东海、莲花洋）、山（普陀山、白山、青龙山、大青山）、海岛文化、渔民文化（嫁嬉、渔歌号子、渔民画）、渔都文化（沈家门是世界三大群众性渔港）等。

以培养行业引领者所必需的人文素养课程为主，辅以适量的普陀海洋文化特色课程，激发学生对普陀的热情。

进一步完善普中学生人文学科的社团建设，如“海边文学”、“演讲辩论社”等；加强人文学科的调查研究类学生研究性课题的建设。

同时，结合普陀中学传统的社会实践优势，通过请进来、走出去的方式和方法，继续丰富相应的社会实践内容。

小类方向：学生人文类社团、社会实践、专题讲座、人文素养学科等。

纬度二：理工领域

理工领域重在挖掘地域经济和科技元素，结合普陀得天独厚的自然元素，以群岛新区建设、海洋资源开发（渔业、旅游、能源、岸线资源）、区域经济发展（一二三产业）为切入口，借助普陀中学与浙江海洋研究所等海洋类科研部门的传统联系，配合国家蓝海战略和舟山群岛新区建设的人才需求，融入普陀海洋文化元素，开发开设一批相应的选修课程。

同时，结合普陀中学传统的研究性学习优势，在理工学科中多方位融入研究性学习，以便进一步完善具有理工学科背景的研究性学习，如实验类、小制作小发明类课程；激励学生积极参与每年舟山市科技艺术节和浙江省青少年科技创新大赛活动。

小类方向：各类大学 AP 课程、知识拓展类课程、海洋相关类课程（规划早期侧重于生物学科的延伸，后期开始向地理学科等的延伸）、小制作小发明、理科实验类研究性学习、各类理科知识竞赛等。

纬度三：外语领域

作为长三角的一个发展极，外语对未来普陀区域的高端人才具有重要的意义，为此学校把外语学科建设作为一个重要的支点。

借助普中多年来的传统英语学科优势，配合普陀未来国际海洋人才规划要求，开发普陀中学传统英语学科分支下的一些外语类多样化选修课程，为普中学生的未来人生做出适当的规划引领，更为普陀区培养出更多的具有国际视野的人才队伍。

同时，继续做强普中英语短剧等社团活动，丰富学生的国内外交流活动项目。

小类方向：不同语种外语（如开发英语、日语、韩语等与舟山关系密切的一些外语学科）、外语类社团建设等。

纬度四：技术领域

未来社会的发展与技术进步的关系越来越密切，我们应结合普陀中学原有技术学科的优势，积极开发一部分能帮助学生适应时代科技发展步伐的特色多样化选修课程。

同时，在技术学科中要重点突出学生兴趣特长类课程的建设，积极引导优秀学生在信息学奥赛、省市科技创新大赛、中小学电脑作品比赛、中小学机器人比赛等方面得到较好的成绩。

小类方向：IT 编程（如 VB 编程、FREEPASCAL 编程、C 语言入门）、网页制作、创作类研究性学习、单片机控制方向的小制作小发明、电脑辅助艺术设计和艺术设计（如 PS 设计、FLASH 动画制作、CAXA 3D 实体制作）等。

2. 课程规划目标

- ① 课程资源保证学校教学质量名列舟山市前二名。
- ② 重点打造以生物学科为引领的海洋类特色课程群，形成普中第一个课程群发展极。
- ③ 以海洋科技发展的要求为引领，在校内加强技术类课程的开发与建设，形成普中第二个课程群发展极。
- ④ 推进多样性选修课程开发的相关课题研究。
- ⑤ 以多样化选修课程为基点，构建学生社团，促进学生综合发展，建立多样性选修课程教师人才库。
- ⑥ 开发在舟山市内具有较高水平的多样性选修课程数量超过 20 门以上，开发在舟山市内具有一般水平的多样性选修课程数量 20 门以上，从省内外高中、海洋类高校或高职院校等引进 200 门（含省网络平台视频课程）以上外校课程资源并进行有限的开课。
- ⑦ 以多样性选修课程开发促青年教师专业化成长，打造特色多样性选修课程型教师。

3. “递进式发展”的“多样化选修课程群”的构建

其中，四大类选修课程开设规划要重点关注“递进式发展”的“多样化选修课程群”的构建，以突显多样化选修课程的科学性和发展性。

为了配合学校“一经多纬”的课程规划体系和“个性化学生的培育”方针，我校重点对多样化选修课程的规划提出了“四个关注”，它们分别是：

关注一：知识拓展类课程每轮安排要体现“递进式上升”课程群构建策略（★）。通过科学的课程规划，为各年级普中学生提供不同的“课程菜单”。

如普中“生物学科”课程群的开发与开设思路如下（其它学科参照执行）：

①近期规划

组织教师在已经开发完成《舟山近海生态》、《海洋渔业与海洋渔业趣话》两门市级精品课程的基础上，继续开发《常见海产品的鉴别与选择》、《舟山水产养殖》、《舟山常见阳台花卉栽培及组培》、《生物实验探究》、《生物科学前沿介绍》等课程。完成《舟山近海生态》、《海洋渔业与海洋渔业趣话》部分章节配套材料开发（包括教案、试题、课件）。完成《舟山近海生态》野外考察地点（塘头滩涂、塘头沿岸潮间带）的开发和落实，外派学生实践单位（舟山市曙光农场、朱家尖海水养殖场、西闪岛养殖基地）的联系和落实。

外聘专家（初定浙江海洋研究所专家、浙江大学舟山海洋所专家等）的联系和落实。

②中期规划

选修课程课堂教学的常态化，积极开展邀请专家指导，教师交流，学生访谈等方式全方位进行选修课程教学和效果的评价，并对选修课程进行修改和完善。

初步完成所有选修课程的开发，完成精品课程《舟山近海生态》、《海洋渔业与海洋渔业趣话》的全部章节配套材料开发。探索合理的选修课程评价体系（试题考查、实践考查、设计考查等多方向的体系）。组织学生进行野外考察、外出实践，掌握常用的生物学技能；邀请外聘专家定期进行讲座、授课交流，拓展学生的视野，保持这些活动持久化、常态化。

③远期规划

完成选修课程的配套材料，并把教案、试题、课件上传至网络共享。

完善选修课程的评价体系，能够从多角度反映学生的实际，也能从多角度反映选修课程开设的具体情况。

能完成一些精品选修课程的教学实录（包含课堂实录、讲座实录、野外考察实录、外出实践记录等），并能输送给更高等级的教育机构。

能向周边地区辐射选修课程开发的成果，并对兄弟学校的选修课程开发进行指导，真正成为省生物学科培训基地学校。

④普陀中学生物选修课程授课规划

开设选修课程的依据：兴趣为动力，知识为基础，技能方法成特色，前沿知识为拓展。

高一：侧重于培养学生的生物学兴趣爱好，以兴趣特长类的选修课为主。

高二：侧重于学生生物学知识的拓展和技能、方法的掌握，以知识拓展类和社会实践类为主。

高三：侧重于生物学知识的巩固，以知识拓展类为主。

具体设置如下表 1：

表 1 普陀中学生物选修课程授课规划表

| 年级 | 内容 | 课时 |
|-----|---------------|-----------|
| 高一上 | 《常见海产品的鉴别与选择》 | 18 课时 |
| 高一下 | 《舟山水产养殖》 | 18 课时，含实践 |
| 高二上 | 《海洋渔业与海洋渔业趣话》 | 18 课时 |

| | | |
|-----|-----------------|-----------|
| | 《舟山常见阳台花卉栽培及组培》 | 18 课时，含实验 |
| 高二下 | 《舟山近海生态》 | 18 课时，含实践 |
| | 《生物实验探究》 | 18 课时，含实验 |
| 高三上 | 《生物科学前沿介绍》 | 18 课时，含参观 |
| | 《生物技术实践》 | 36 课时，含实验 |
| | 《现代生物科技专题》 | 36 课时 |

关注二：兴趣特长类课程每轮安排要体现“多点式发展”的策略，通过合理的选择，为不同兴趣的学生提供不同的“特长发挥空间”。

关注三：职业技能类课程每轮安排要体现“生活科技与专业发展共同发展”课程群构建策略(★)。通过对职业技能类课程的精心规划，让职业技能类课程能较好的融入学生日常生活和未来专业技能，让学习技能迅速转化为生活技能。

如普中“技术学科”课程群的开发与开设思路如下(其它学科参照执行)：

为了体现多样化选修课程的课程群特色方向，我组把自身学科特色和组内教师优势进行充分整合，同时联系艺术学科教师等，对“技术学科”进行了“技术与人文”的融合设计，并给学生提供了3大类学科选择方向。

(1)艺术设计

学生在选择这个兴趣方向点后，通过相应的学习，能进行一些简单的艺术设计作品的创作。

要求学生选修校内《素描基础技能》、《PHOTOSHOP 艺术设计案例》、《旅游文化-世界文化遗产荟萃》、《瑜伽与冥想》、《浙江人文历史》等多样化选修课程。

(2)技术设计

学生在选择这个兴趣方向点后，通过相应的学习，能进行一些简单的设计设计作品的创作和产品创意设计。

要求学生选修校内开设的《PHOTOSHOP 艺术设计案例》、《工业控制与设计》(国家课程必修化内容)、《视频 MTV 编辑与制作》、《机械制图与识图》、《微电子创意与制作》等多样化选修课程。

后期，学生还可以选学《Solidworks 设计(3D 设计方向)》。

(3)智能控制

学生在选择这个兴趣方向点后，通过相应的学习，能适应未来大学工业设计方向、智能技术学习方向等的一些专业。

要求学生选修校内开设的《微网络技术与应用》、《微电子创意与制作》、《C 语言程序设计》、《FREEPASCAL 程序设计》《机械制图与识图》、《单片机与创意制作》等多样化选修课程。

(4)其它适合全校的应用课程

技术学科的多样化课程建设离不开“组内成员的技术特点”，但也必须配合学校开发一些适合全校的课程，为此，《微电子商务宝典》是一门较好的适合全校师生的多样化选修课程，同时还适合学生通过网络平台与现实教学相结合的方式。

⑤社团活动设计

为了进一步加强学生的课程学习力度，我组还为学生的“兴趣特长”课程提供社团活动支持，如《C 语言程序设计》等在选修课堂内是无法完成正常的教学，所以我们引入社团活动和视频课程进行补充教学等。

关注四：社会实践类课程每轮安排要体现“社会化服务”的策略，通过对社

会实践类课程的合理规划，让学生感悟社会，从而增加学生融入社会的能力。

通过“四个关注”的选修课程开发策略，体现了普陀中学课程体系发展的“可持续性和循序渐进性”原则。

4. 课程开设规划

①必修课程体系

必修课程共 96 学分，具体设置学分安排和开设计划见下表 2 和表 3。

其中专题教育由学校统一安排，以“仁·智”教育办学理念引领，采用讲座、集会等多种形式展开，每年度主要的内容规划为：

2 月，组织全校师生观看《感动中国》年度颁奖晚会，进行道德教育。

3 月上旬，学雷锋义卖等专题教育。举行以“讲道德，立诚信”为主题的演讲比赛。

4 月，学校组织“清明节，悼先烈”活动。

5 月，学校举行“放飞梦想，唱响青春”为主题的红五月歌咏比赛。

6 月，举行“与经典同行”读书活动、礼仪专题教育和高三成人仪式。

8 月，学校组织高一新生军训。

9 月，教师节专题教育和以《道德的力量》等为主题的黑板报比赛。

10 月，进行国防教育。

11 月，进行法制专题教育和健康专题教育（如防艾教育）。

12 月，进行以“爱与责任”主题的教育。

1 月，个人与集体专题教育。

其它的专题教育还包括：爱国主义、安全教育、青春期教育等。

| 必修 (96 学分) | | | 选修 (48 学分) | | |
|------------|----------|----|------------|---|----------|
| 学习领域 | 科目 | 学分 | 类别 | 内容 | 学分 |
| 语言与文学 | 语文 | 10 | 知识拓展类 | 以“普陀中学首轮三年课程规划”为指南进行开课 | 至少 48 学分 |
| | 英语 | 10 | | | |
| 数学 | 10 | | | | |
| 人文与社会 | 思想政治 | 8 | | | |
| | 历史 | 6 | | | |
| | 地理 | 6 | | | |
| 科学 | 物理 | 6 | 职业技能类 | 与普陀科技学院、普陀职业技术教育集团等合作，整合校内资源开设相关课程 | |
| | 化学 | 6 | | | |
| | 生物 | 6 | | | |
| 技术 | 信息技术 | 4 | 兴趣特长类 | 开设篮球、羽毛球、集邮等社团 | |
| | 通用技术 | 4 | | | |
| 艺术 | 艺术或音乐、美术 | 6 | 社会实践类 | 普陀海洋生物、造船企业等涉海相关知识调查学习，并以海洋文化为特色开展研究性活动 | |
| 体育与健康 | 体育与健康 | 12 | | | |
| 专题教育 | | 2 | | | |

表 2 必修课程学分安排表

浙江省普陀中学国家必修课程开设规划（2012版）

| 学习领域 | 学科 | 各学期周课时 | | | | | | | | | | | |
|-------|------|--------|----|-----|----|-----|----|-----|---|-----|---|-----|---|
| | | 高一上 | | 高一下 | | 高二上 | | 高二下 | | 高三上 | | 高三下 | |
| | | | | 文 | 理 | 文 | 理 | 文 | 理 | 文 | 理 | 文 | 理 |
| 语言与文学 | 语文 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4* | 4* | | | | | |
| | 英语 | 4 | 4 | 4 | 4* | 4* | 4 | 4 | | | | | |
| 数学 | 数学 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4* | 4* | | | | | |
| 人文与社会 | 政治 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2* | 2* | | 1 | | 1 | |
| | 历史 | 3 | 3 | 3* | 3* | | 3 | | | | | | |
| | 地理 | 3 | 3 | 3* | 3* | | 3 | | | | | | |
| 科学 | 物理 | 3 | 3* | 3 | | 3* | | 3 | | | | | |
| | 化学 | 3 | 3* | 3 | | 3* | | 3 | | | | | |
| | 生物 | | | | 3 | 3 | 3* | 3* | | | | | |
| 体育与健康 | | 2 | | | | | | | | | | | |
| 艺术 | | 1 | | | | | | | | | | | |
| 技术 | 信息技术 | | | | 4* | 4* | | | | | | | |
| | 通用技术 | | | | | | 4* | 4* | | | | | |

表 3 普陀中学必修课程开设计划

②选修课程三年开设规划

根据浙江省教育厅要求：省一级特色示范高中开设的课程里，每周学生在校学习时间不超过 26 小时，每学期选修课课程不少于总课时 25%，其中知识拓展类选修课比例不超过 60%、职业技能类选修课程比例不少于 15%。

按照省厅要求，我校每周开设 39 个总课时，每周开设常态化走班选修课 10 节。

另外，要求每个同学每学期参加为期一周的校内值周等活动；每个年级段在高一期参加为期一周的军训；高二高三学生在寒暑假至少用一周时间进行各类社会实践活动，保障普中学生在高中三年时间内参加选修课的课时数大于总课时的 25%。同时，省教育厅对 48 个选修课程学分作了总体规划，分别是：职业技能类不少于 6 学分、社会实践类不超过 8 学分、兴趣特长类约等于 6 学分和知识拓展类不超过 28 学分。因此，为了更加规范的开好各类选修课，我校从实际出发，规划 2012-2015 年为普中首轮深化普通高中新课程改革的课程“系列化和结构化”的“多样化选修课程学科群”构建探索期，并尝试在高一和高二两个学年内每周开设“4-5 节知识拓展类选修课程+2 节/周职业技能类选修课程+2 节/周网络平台选择的选修课程+1 节/周兴趣特长类社团活动课程+1 节心理健康选修课程”，高三开设少量选修课程，让学分不够的学生继续修习。

规划一：“2+2”式职业技能类课程保证学生二年内至少可得 6 学分

“2”为简易走班式职业技能类课程修习。学生通过网络机房选择浙江省教育资源网上的提供的大量高质量的职业技能类课程视频资源进行学习，弥补我校原有的不足，丰富学生的职业技能类课程的选择。

针对省厅对校外课程资源的开发与开设要求，我校决定采用“少量走校、多用网络平台中校外资源”的策略，故我校决定在高一和高二每周选定2节网络型走班选修课。

“2”即学校在每周开设两节职业技能类课程。

2012学年利用校内教师，2013学年开始利用学校原有教师和部分职业院校教师开设职业技能类选修课程。

职业技能类学分修习获得途径：

通过上述安排，我校学生每周至少可以选到3门职业技能类课程，其中校外资源课程至少占到1/3或以上，从而确保学生在高一和高二两个学年度内至少可以获得6个职业技能类课程学分。如果学生能通过校外资源获得各类职业技能证书，在有关教育部门认定后获得2-4个学分。

规划二：“1+n”式兴趣特长类课程保证学生获得约6个学分

“1”为走班式兴趣特长类课程为主，活动内容主要依据兴趣特长类课程开设要求，课程类型一般为社团活动；**“n”**为学生在校内外非教师指导下的各类兴趣特长类活动，活动前实行学校登记，活动后实行成绩认定的方法来给学生授予学分。

兴趣特长类选修课程主要包括体育类、艺术类、健康教育类、休闲生活类及知识应用类等课程。其中：

体育类课程包括体能类、形体类、民族民间体育类、新兴运动类等，旨在更好地帮助学生培养运动习惯，掌握科学锻炼方法，提高体育实践能力，树立终身锻炼意识，塑造健康的体魄，为学生发展专长打下基础。

艺术类课程包括歌唱、演奏、舞蹈、戏剧表演、绘画、设计、工艺、书法篆刻等，旨在提高学生艺术素养，为具有艺术特长、对艺术有特殊爱好的学生提供发展潜能的空间。

健康教育类课程包括心理健康、营养卫生等，旨在树立健康意识，养成良好生活方式，提高学生心理素质和社会适应能力。

休闲生活类课程包括休闲娱乐、户外运动等，旨在让学生了解健康休闲生活的态度、内容与方法，懂得协调学习、工作与休闲之间的关系。

知识应用类课程主要指学生运用所学知识解决现代生产和生活问题的课程，如小发明、小创造、小实验等，旨在让学生感受学科知识的价值，激发学生专业学习的兴趣。

兴趣特长类学分修习获得途径：

通过高一和高二每周一次的活动，学生至少在正常课时中可获得2-4个兴趣特长类学分。

学校将在每年举办多种校园文化活动，学生通过知识应用类课程、休闲生活类课程、艺术类课程等的修习获得余下的4个学分，其中知识应用类等课程也可以采用成果认定方式授予学生学分，还有通过校外培训机构获得的各类证书经学校审核后授予一定的学分。

各类兴趣特长类认定方法由参考普陀中学学分认定的有关制度进行。

规划三：“1+1+1”式社会实践类课程保证学生获得约8个学分

社会实践类选修课程主要包括以下几个方面：

- (1)调查探究活动，重点是安排学生参加每年的研究性学习；
- (2)社会实践活动，如校外义工活动、消防演练等；
- (3)校园文化活动，如普中学生自管会、学生值周活动、学生参加各种文艺汇演和才艺表演、校班刊编辑等各类校园文化活动。

我校将在每年9月初提前制定并公布社会实践类选修课程开设计划。

社会实践类学分修习获得途径：

建议学生在高一和高二两个学年内至少完成1个研究性学习课题报告，参加一次研究性学习方法学习，从而获得2-3个学分（如果学生不参加研究性方法学习，但完成课题报告，可获得2个学分）。

同时，建议学生在高中三年内完成2个校外社会实践并取得相应证明，再获得2-3个学分。

最后，要求学生积极参加校园社团自主文化活动，三年内至少参加2-3个社团活动，并提供相应的社团名称、活动内容、活动记录和活动总结，以便获得2-3个学分。

| 类别 | 认定依据 | 计分办法 |
|--------|--|-------------------------------|
| 调查探究活动 | 课题研究方法学习。 | 修满13.5小时（最少9小时）为1学分。 |
| | 完成课题，提交开题报告、过程记录、结题报告、信息搜集记录、心得体会、评价结论等材料。 | 完成一个调查探究课题为2学分。 |
| 社会实践活动 | 参加校外社会实践活动并提供活动计划、活动记录、活动总结以及活动所在单位提供的证明。 | 参加校外社会实践时间折合成学时，修满13.5小时为1学分。 |
| 校园文化活动 | 参加校园文化活动并提供活动名称或社团名称、活动内容、活动记录、活动总结等材料。 | 各类活动时间折合成学时，修满13.5小时为1学分。 |

规划四：知识拓展类课程保证学生获得约28个学分

知识拓展类选修课程主要为语文、数学、英语、思想政治、历史、地理、物理、化学和生物等9个学科的选修课程，包括必修拓展课程、大学初级课程、学科发展前沿课程、学科研究性学习等。

必修拓展课程是必修知识的拓展与延伸，旨在为学生进一步学习打下扎实的基础，主要从国家选修课程模块中选用。

大学初级课程是衔接高中与大学的课程，旨在培育学生专业兴趣，拓宽学科视野，提高探究能力。学科发展前沿课程主要是介绍学科最新研究成果的课程，旨在让学生感受学科的发展方向。学科研究性学习主要是在教师指导下，以学生自主选择 and 确定研究课题，主动获取知识、应用知识、解决问题为基本教学形式的课程，旨在培养学生创新能力和实践能力。

知识拓展类学分修习获得途径：

学校首轮知识拓展类的开设计划为：

| 学期 | 高一（上） | 高一（下） | 高二（上） | 高二（下） | 高三（上） | 高三（下） |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 学分 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 学生自主 |

如果是参加竞赛辅导的学生，知识拓展类的学分修习计划可适当调整。

下面是我校规划三年学年度的选修课程开设计划，具体的课程分为两类，学生可以参考表 1 和表 2 安排自己的修习课程计划：

类别一：学校自主开发、改编或外购教材等的校本类选修课程，此类别中包括聘请外校老师而设的各类课程，详见表 1；

类别二：国家选修课程模块中提供的课程，部分选修课程按照普中实际进行适当的校本化处理，详见表 2。

表 1： 普陀中学 2012 年 9 月~2015 年 6 月选修课程开设计划一（非国家选修模块）

| 类别 | 课程名称 | 周课时 | 学生数 | | | 大纲教材 | 已开设几年 |
|----|--------------|-----|-----|----|----|------|-------|
| | | | 高一 | 高二 | 高三 | | |
| I | 初高中语文衔接 | 1 | ● | | | 自编 | 5 |
| I | 初高中数学衔接 | 1 | ● | | | 自编 | 5 |
| I | 初高中英语衔接 | 1 | ● | | | 自编 | 5 |
| I | 初高中物理衔接 | 1 | ● | | | 自编 | 5 |
| I | 初高中化学衔接 | 1 | ● | | | 自编 | 5 |
| I | 有机化学基础（理科） | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 3 |
| I | 化学解题指导（文科） | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 3 |
| I | 物理解题辅导（文科） | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 3 |
| I | 机械振动（理科） | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 3 |
| I | 不等式的性质（选修） | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 3 |
| I | 数学竞赛辅导 A | 2 | ● | ● | ● | 外购 | 20 |
| I | 物理竞赛辅导 A | 2 | ● | ● | ● | 外购 | 20 |
| I | 化学竞赛辅导 A | 2 | ● | ● | ● | 外购 | 20 |
| I | 浙江人文历史觅踪 | 1 | ● | ● | ● | 改编 | 1 |
| II | 全国导游基础知识 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | 英语歌曲赏析 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 3 |
| II | 世界旅游文化遗产荟萃 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | 公共关系与礼仪 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | 网络技术应用 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | 音乐与美学 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 2 |
| II | 素描基础技能 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | 市场营销 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | 识图与制图 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | Photoshop 入门 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | 视频 MTV 编辑与制作 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | 机械制图 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | 瑜伽与冥想 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | 中国古典舞 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | 家庭电工 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | 生活急救 | 1 | ● | ● | ● | 外购 | 1 |
| II | 微电子商务 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | Pascal 语言入门 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| II | CAXA 3D 实体设计 | 1 | | ● | ● | 外校 | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------|---|---|---|---|----|---|
| II | 会计基础 | 1 | | ● | ● | 外校 | |
| II | 市场营销 | 1 | | ● | ● | 外校 | |
| II | 单片机与机器人控制 | 1 | | ● | ● | 外校 | |
| II | 旅游管理 | 1 | | ● | ● | 外校 | |
| II | 普陀渔民画 | 1 | | ● | ● | 外校 | |
| II | 烹饪工艺美术 | 1 | | ● | ● | 外校 | |
| II | 留学培训 | 1 | | ● | ● | 外校 | |
| II | 服务礼仪 | 1 | | ● | ● | 外校 | |
| III | 花艺 | 1 | | ● | ● | 外校 | |
| III | 乐器培训 | 1 | | ● | ● | 外校 | |
| III | 舟山锣鼓 | 1 | ● | ● | ● | 外校 | |
| III | 大合唱 | 1 | ● | ● | ● | 改编 | 1 |
| III | 女子健美操 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 8 |
| III | 围棋 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | 1 |
| III | 冰空动漫社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 释球界（篮球社） | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 逻辑推理社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 古风社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 海边文学社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 汐月话剧社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 历史社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 乒乒乓乓社（乒乓球） | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 棋艺社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 文艺（DIY社） | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 飞讯社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 音乐社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 羽毛球社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 足球社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 焰风网球社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | Weekly 英语社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 园艺社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 医学社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 设计社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| III | 心理社 | 1 | ● | ● | ● | 自编 | |
| IV | 心理学 | 1 | ● | ● | ● | 改编 | 3 |
| IV | 军训 | 1 | ● | | | | |
| IV | *义工 | 1 | ● | ● | ● | | |
| IV | 校园体育娱乐与健身（1） | 1 | ● | ● | ● | | |
| IV | 值周班 | 1 | ● | ● | | | |
| IV | 研究性学习 | 1 | ● | ● | | | |
| IV | 第二学期专题系列教育 | 1 | ● | ● | | | |

| | | | | | | | |
|---|----------------------------|---|---|---|--|----|---|
| IV | 普中学生自管会 | 1 | | | | | |
| IV | 学生值周活动 | 1 | | | | | |
| IV | 学生才艺表演 | 1 | | | | | |
| IV | 社区服务 | 1 | | | | | |
| 校外职业技能类课程资源 (视频来源于浙江教育资源网 xxk.zjer.cn) | | | | | | | |
| II | 网络多媒体机房走班式 (职业技能或兴趣类课程) | 1 | ● | ● | | 校外 | 1 |

注：(1)I 类为知识拓展类，II 类为职业技能类，III 类为兴趣特长类，IV 类为社会实践类。

表 2： 普陀中学 2012 年 9 月~2015 年 6 月国家选修模块课程开设计划二

| 科目 | 课程模块参考目录 | 备注 |
|------|---|--|
| 语文 | *《〈论语〉选读》、*《外国小说欣赏》、《中国古代诗歌散文欣赏》、《中国现代诗歌散文欣赏》、《语言文字应用》。 | 1.其中每个学科前两个带*的选修模块列入高考自选模块考试范围,选课按照普陀中学选课指南进行,部分模块经过校本化改造后纳入其它选修。 2.大学初级课程是衔接高中与大学的课程,旨在培育学生专业兴趣,拓宽学科视野,提高探究能力。这类课程主要供参加学科竞赛的学生选修。 3.学科发展前沿课程主要是介绍学科最新研究成果的课程,旨在让学生感受学科的发展方向。这类课程通过学校定期讲座开设。 |
| 数学 | *《选修 2—2》(导数、推理与证明、数系扩充)、*《选修 2—3》(计数原理、概率)、《数学 3》(必修)、《选修 4—4》、《选修 4—5》。 | |
| 英语 | *《英语 6》(选修)、*《英语 7》(选修)、《英语 8》(选修)。 | |
| 思想政治 | *选修 3《国家和国际组织常识》、*选修 5《生活中的法律常识》、选修 2《经济学常识》。 | |
| 历史 | *选修 4《中外历史人物评说》、*选修 6《世界文化遗产荟萃》、选修 1《历史上重大改革回眸》。 | |
| 地理 | *选修 VI《环境保护》、*选修 V《自然灾害与防治》、选修 III《旅游地理》、选修 IV《城乡规划》。 | |
| 物理 | *《选修 3—4》、*《选修 3—5》、《选修 3—2》、《选修 3—3》。 | |
| 化学 | *选修 5《有机化学基础》、*选修 3《物质结构与性质》、选修 2《化学与技术》、选修 6《实验化学》。 | |
| 生物 | *选修 3《现代生物科技专题》、*选修 1《生物技术实践》、选修 2《生物科学与社会》。 | |

四. 推进措施

1. 成立普陀中学课程改革实施领导委员会

构建形成由分管校长牵头，教务处、政教处、教科室等职能部门实施具体管理，依托年级段、教研组、备课组的多样性选修课程教研网络，开展以多样性选修课程开发、多样性选修课程后续培训为核心内容的多样性选修课程建设。

2. 规范开展多样性选修课程教研活动

①建立领导教研活动制度，领导经常深入教研活动，掌握分管学科的教学和教研情况，及时解决问题。

②健全多样化选修课程教研管理，规范各学科的教研活动，要求各教研组每二周集中活动一次，各备课组每周集中研讨一次。

③建立教研组多样性选修课程教研，有计划有目的地开展专题研究、“中心发言”、题库建设、教研组学科网站等，定点、定人、定时、定内容，同时围绕重点专题开展听课、举办观摩活动。

④严格执行国家教学计划，建立教师多样性选修课程教研制度，形成系统化的教学竞赛制（说课比赛、教案比赛、课件展示、优质课交替进行），建立“传帮带”制、备课组长负责制、青年教师考核制、青年教师竞聘制、骨干教师评审考核制、随堂听课制等，及时掌握教师参加教研活动的情况，并把参与情况和质量纳入业务考评。

3. 确定特色类多样性选修课程开发项目

结合学校新课程实验，分步各类必修课程和选修课程校本化教研的课题研究，注重教学与教研的结合，突出科研的实效性。同时积极组织各种类型的教学观摩活动，激发教师的创造潜能，为教师提供展示才华的舞台，也为教师的脱颖而出创造机会；激励校内教师开展多样性选修课程开发研究，并确立学校的特色发展方向，如：

人文类：以“仁·智”教育办学理念引领，提高学生人文素养为目标，开设一批课程，开设部分讲座。

理工类：基于普陀海洋文化特色，以知识拓展类课程为主，部分融合普陀地域文化，开发出相应的课程。

外语类：基于舟山群岛新区和普陀海洋国际旅游岛等的建设需要，开好相关外语类选修课程开发。

技术类：与时俱进，在信息技术和通用技术学科中拓展相关的技术课程资源，做好“网络技术与智能机器人技术”等具有普陀中学优势的特色课程建设工作。

4. 培养具有研究精神的必修和选修课程校本化师资

以校内教师原有师资的专业特性为出发点，积极培育教师的国家必修课程和多样性选修课程教材开发能力，激励青年教师走校本化课程促专业成长的道路。

①提倡“三个结合”思想

教师的学历与教师的实际水平相结合；教师的教科研与教师的教育教学工作有机结合；教师的教学技术与教师的教育艺术相结合。

②加强四个“中心”建设

“学术指导中心”指导青年教师的教育教学工作。“命题信息中心”

由检测教学质量以及把握正确的教学方向；“青年教师教学研究中心”加速青年教师成长；“课件制作中心”负责学科课件制作的推广及制作。

③健全青年教师培养制度

根据青年教师群体层次不一的特点，对学校规定的青年教师实行传帮带，并对部分教师通过“青年教师教学研究中心”进行培养和管理。

5. 推进社团类多样性选修课程开发建设

积极响应课改要求，在校内组织开设“冰空动漫社、Weekly 英语社、飞讯社、古风社、海边文学社、逻辑推理社、历史社、炫风网球社、乒乒乓乓社、设计社、棋艺社、释球界（篮球社）、文艺（DIY 社）、汐月话剧社、心理社、医学社、音乐社、羽毛球社、园艺社和足球社”等学生社团，并把相应的社团活动课程化。

6. 健全普中课程教研制度

在教学管理上学校采用“抓起始，抓动态，抓终端”的全程管理模式。

①起始阶段，抓落实

组织高一备课组，学习教学大纲，分析本班、本段学科的学习水平，制定低起点、缓坡度、高着眼的教学计划，分班级、分学科、分个体地对学生学习状况进行全方位会诊。

②动态管理，抓教学常规

学校从五个方面对教师教学的每个环节作具体而明确的规定和要求，同时利用学生问卷调查、领导下班听课、抽查教案等形式，检查常规的执行落实情况。

③终端管理，突出激励和鞭策效能

利用学校“命题中心”，客观公正地检查各任课教师的教学效果；重视质量分析，利用教研组、年级段教研活动，以班级、年级为单位共同制定扬长避短的有效策略。同时，学校实施“走出去、请进来”战略，开放教研环境。

7. 基本形成科学的普陀中学课程教研评价体系

学校坚持以人为本的思想，立足开发每个教师的潜能。设立教学专项基金重奖教学骨干，重点开展名师工作室工程和青年教师提升工程等的建设，在骨干教师的管理上，实行责任、义务、待遇并存，健全骨干教师培养机制；实行等级制和分数制与学分制并举，改革成绩评定方法；通过说课、评课、教学反思与交流、案例分析、问题会诊、教师与骨干教师对话、专题研讨、教育沙龙、业务考核、学生座谈会、师生对话会、学生调查问卷等措施，多方位健全普陀中学课程教研评价体系。

8. 扎实推进普陀中学省级生物学科基地的培育

生物学科是普陀中学打造海洋特色课程体系的核心抓手，也是我校探索深化高中新课程改革的样例。扎实做好生物学科的课程群规划和校本教材的开发和开设，是我校进一步推进其它学科建设的重中之重。

浙江省普陀中学

2012年9月第一版

2013年9月第二版