

沪崇教基〔2021〕40号

关于转发《上海市教育委员会关于印发〈上海市普通高中课程实施方案〉的通知》的通知

各高中、区教育学院：

现将《上海市教育委员会关于印发〈上海市普通高中课程实施方案〉的通知》（沪教委基〔2021〕35号）转发给你们，请按照执行。

附件：上海市教育委员会关于印发《上海市普通高中课程实施方案》的通知

上海市崇明区教育局

2021年8月5日

附件

上海市教育委员会文件

沪教委基〔2021〕35号

上海市教育委员会关于印发《上海市普通高中课程实施方案》的通知

各区教育局、各有关直属事业单位：

为进一步做好国家课程方案实施工作，根据《上海市人民政府办公厅关于本市新时代推进普通高中育人方式改革的实施意见》（沪府办〔2021〕4号）》、《普通高中课程方案和语文等学科课程标准》（2017年版2020年修订）等文件精神，市教委制定了《上海市普通高中课程实施方案》（以下简称《实施方案》），现印发给你们，于2021年秋季学期高一年级开始执行。

各有关单位要坚定正确的政治方向和改革导向，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，以课程实施为抓手，着力发展素质教育，注重创新

人才培养，促进学生全面而有个性的发展。要统筹好高中课程改革和高考综合改革，切实加强组织领导，系统谋划、整体推进普通高中新课程新教材实施工作，不断提升高中教育教学质量。要落实好关键环节的重点任务，强化课程实施管理与指导，加大条件保障力度，确保课程开齐开足、开设到位；面向教育管理人员以及全体普通高中教研人员、校长和教师，有计划、有步骤地开展培训工作，促进普通高中新课程育人理念深入人心，高中育人方式改革不断深化；全面加强教研工作，创新教研方式，创造条件，激励教师开展教研的积极性，促进课程有效实施。

附件：上海市普通高中课程实施方案



附件

上海市普通高中课程实施方案

为了全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，发展素质教育，推进教育公平，根据中华人民共和国教育部制定的《普通高中课程方案》（2017年版2020年修订），特制定本实施方案。

一、培养目标

普通高中教育是在义务教育基础上进一步提高国民素养、面向大众的基础教育。

普通高中教育要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。要在坚定理想信念、厚植爱国主义情怀、加强品德修养、增长知识见识、培养奋斗精神、增强综合素质上下功夫。要促进学生全面而有个性的发展，为学生适应社会生活、高等教育和职业发展做准备，为学生的终身发展奠定基础。

普通高中课程在义务教育的基础上，进一步提升学生综合素质，着力发展学生核心素养，使学生成为有理想、有本领、有担当的时代新人。

1. 具有理想信念和社会责任感

初步形成正确的世界观、人生观和价值观。热爱祖国，拥护中国共产党。弘扬中华优秀传统文化，继承革命文化，发展社会主义先进文化，培育和践行社会主义核心价值观，增强文化自信，树立为中国特色社会主义、人民幸福、民族振兴和社会进步作贡献的远大志向。

遵纪守法，履行公民义务，行使公民权利，维护社会公平正义，具有法治意识、道德观念和劳动观念。热心公益、志愿服务，具有

奉献精神。尊重自然，保护环境，具有生态文明意识。维护民族团结，树立国家总体安全观，捍卫国家主权、尊严和利益。

2. 具有科学文化素养和终身学习能力

掌握适应时代发展需要的基础知识和基本技能，丰富人文积淀，发展理性思维，不断提升人文素养和科学素养。敢于批判质疑，探索解决问题，勤于动手，善于反思，具有一定的创新精神和实践能力。

具有强烈的好奇心、积极的学习态度和浓厚的学习兴趣。能够自主学习，独立思考，形成良好的学习习惯和适合自身的学习方法。学会获取、判断和处理信息，具备信息化时代的学习与发展能力。

3. 具有自主发展能力和沟通合作能力

坚持锻炼身体，养成积极健康的行为习惯与生活方式，珍爱生命，强健体魄。自尊自信自爱，坚韧乐观，奋发向上，具有积极的心理品质。具有发现、鉴赏和创造美的能力，具有健康的审美情趣。学会独立生活，热爱劳动，具备社会适应能力。正确认识自我，具有一定的生涯规划能力。历练敢于担当、不懈奋斗的精神。

文明礼貌，诚信友善，尊重他人，与人和谐相处。学会交流与合作，具有团队精神和一定的组织活动能力，具备全球化时代所需要的交往能力。尊重和理解文化的多样性，具有开放意识和国际视野。

二、课程设置

1. 学制和课时

普通高中学制为三年。每学年 52 周，其中教学时间 40 周（包括新授课时间 36 周，复习考试及重大活动时间 4 周），社会实践 1 周，假期（包括寒暑假、法定节假日）11 周。

结合上海教学实际，落实国家课程方案周课时总时长要求。鼓

励学校采用长课与常规课结合的方式排课(长课一般为 95 分钟/节,常规课一般为 40 分钟/节),确保周课时总时长达到国家规定的 1575 分钟,确保学科教学时间总量符合国家课程方案的规定。

2. 课程类别

普通高中课程由必修、选择性必修、选修三类课程构成。其中,必修、选择性必修为国家课程,选修为校本课程。

必修课程由国家统一设置,所有学生必须全部修习,满足打好学生共同基础的需要,促进学生全面发展。

选择性必修课程由国家根据学生个性发展和升学考试需要设置。参加普通高等学校招生全国统一考试的学生,必须在本类课程规定范围内选择相关科目修习课程;其他学生结合兴趣爱好,也必须选择部分科目内容修习,以满足毕业学分的要求。

选修课程由学校根据学生的多样化需求,本市社会、经济、文化发展的需要,学科课程标准的建议,结合学校办学特色和原拓展型、研究型课程等统筹规划开设,学生自主选择修习。

3. 开设科目与学分安排

上海市普通高中开设语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、物理、化学、生物学、技术(含信息技术和通用技术)、艺术(或音乐、美术)、体育与健康等科目和综合实践活动、劳动等国家课程,以及校本课程。

上海市普通高中采用学年学分制。学生完成相应课程规定的课时学习并考试(考核)合格,即可获取相应学分。1 学分为 18 课时。毕业学分最低要求为 144 学分。其中,必修课程不少于 88 学分,选择性必修课程不少于 42 学分,选修课程不少于 14 学分。

课程设置与学分安排如下:

科目		必修学分	选择性必修学分	选修学分
国家 课程	语文	8	0-6	0-6
	数学	8	0-6	0-6
	外语	6	0-8	0-6
	思想政治	6	0-6	0-4
	历史	4	0-6	0-4
	地理	4	0-6	0-4
	物理	6	0-6	0-4
	化学	4	0-6	0-4
	生物学	4	0-6	0-4
	技术（含信息技术和通用技术）	6	0-18	0-4
	艺术（或音乐、美术）	6	0-18	0-4
	体育与健康	12	0-18	0-4
	综合实 践活动	研究性学习	6	-
		党团活动、军训、 社会考察等	2	-
	劳动	志愿服务+统筹内容	2+4	-
校本 课程	至少 14 学分。其中，在必修和选择性必修基础上设计的学科拓展、提高及整合性课程之外的课程不少于 8 学分，倡导开设研究型、跨学科和专题教育等课程，体现学校特色。			
合计		88	≥ 42	≥ 14

4. 科目设计

科目内容应根据学科自身特点和学生学习需要来设计。必修内容原则上按学期或学年设计，选修内容原则上按模块设计。模块之间既相对独立，又体现学科内在逻辑。模块教学时间根据实际需要设定，一般为 18 课时的倍数。

外语包括英语、日语、俄语、德语、法语、西班牙语。学校自主选择第一外语语种。鼓励学校创造条件开设第二外语。

信息技术和通用技术，按照国家课程方案执行。探索实施信息技术跨学科学习，共 1 个学分。

艺术（或音乐、美术）鼓励融合实施，坚持共同基础与个性发展兼顾的原则，既要体现对学生艺术素养的培育，又要关注美术、音乐等方面的兴趣专长。学生须在高中阶段完成 6 个必修学分的修习，其中至少完成共同基础 2 个学分的修习，剩余学分用于兴趣专长学习。可以选用艺术、音乐、美术全套教材的相关内容作为 6 个必修学分的教学资源。普通学校建议以区为单位，由区教育行政部门牵头统一设定必修学分构成，组织落实相关教研活动；特色学校的学分构成可以由学校自行确定，在市区教研部门的指导下，探索通过特色学校市级联盟的形式开展教研活动。

体育与健康的必修内容，高中三学年必须持续开设。

劳动共 6 学分，其中志愿服务 2 学分，在课外时间进行，三年不少于 60 课时；其余 4 学分内容与通用技术的选择性必修内容以及校本课程内容统筹。

三、实施与评价

1. 合理规划学校课程

编制学校课程实施规划。落实国家课程方案和各学科课程标准有关要求，依据本实施方案，参照《上海市普通高中课程计划示例》，

结合学校办学目标、学生特点和实际条件，研制满足学生发展需要的学校课程实施规划。开齐国家规定的各类课程，特别是综合实践活动、劳动、技术（含信息技术和通用技术）、艺术（或音乐、美术）、体育与健康等课程；开足规定的课时，如果确有需要，可适当调整课堂教学时长，但应保证科目教学时间总量不变。科学安排每学年授课科目，特别是控制高一年级必修课程并开科目数量。

积极探索跨学科学习活动的开展。学校应依据立德树人根本任务要求，以学生核心素养培育为目标，注重学科知识的整合发展，强调现实问题的跨学科解决，关注学科核心概念及跨学科大概念的运用，着力培养学生的理想信念、社会责任感、创新精神与实践能力。在学校课程实践中，应结合学校办学特色，设置具体的跨学科学习目标，认真研究学生的课程需求，充分挖掘课程资源，整合不同学科的知识形成跨学科主题，开发、开设丰富多彩的跨学科课程，为学生提供整合性的跨学科学习空间。也可以结合学校实际，整合实施各类专题教育。

2. 切实加强学生发展指导

学校应建立学生发展指导制度，建立高中专职辅导教师与全员导师制相结合的学生成长服务机制，组建专门队伍，加强对学生思想、心理、学业、生活、生涯规划等方面的指导。通过开设生涯教育和心理健康教育课程、组织生涯教育辅导实践活动、家校合作社区联动等路径，开展多种形式的指导活动。帮助学生树立坚定的社会主义理想信念，正确地认识自我，更好地适应高中阶段的学习与生活，处理好兴趣特长、潜能倾向与社会需要的关系，选择适合的发展方向，提高生涯规划能力和自主发展能力。

学校应建立选课指导制度，提供课程说明和选课指南，安排班主任或导师与学生建立相对固定的联系，指导学生选课，帮助学生

形成个性化的课程修习方案，引导家长正确对待和帮助学生选课。

3. 大力推进教学改革

开展基于课程标准的教学。深入理解普通高中课程改革要求，准确把握课程标准和教材，围绕核心素养开展教学与评价。关注学生学习过程，创设与生活关联的、任务导向的真实情境，促进学生自主、合作、探究地学习，注重对学生学习过程的评价，推进信息技术在教学中的合理应用，提高课程实施水平。

健全以校为本的教学研究制度。建立平等互助的教学研究共同体，倡导自我反思与同伴合作，营造民主、开放、共享的教学研究文化，开展深度教研探索，鼓励和支持教师创新教学方式，形成教学风格和特色。

创新和完善课程教学管理制度。加强学校课程实施的过程管理，合理安排教学进度，严格控制周课时总量。探索建立行政班和教学班并存等多种教学组织形式。统筹教师调度、班级编排、学生管理、教学设施配套等资源和条件，为走班教学的实施提供保障。

4. 努力完善考试评价制度

建立学分认定和管理制度。学校应依据有关规定制订学分认定的具体办法。学分认定应综合考虑学生实际修习的课时、学习过程与学习结果的表现，并达到课程标准或相关文件的要求。

完善综合素质评价制度。学校应制订学生综合素质评价实施方案，建立学生综合素质档案，指导学生客观记录成长过程，记录集中反映综合素质主要内容的具体活动。课程修习情况、综合实践活动、劳动、跨学科学习等应作为综合素质档案的重要内容。教师要充分利用记录材料，对学生成长过程进行科学分析，加强对学生的指导。

规范考试评价要求。校内评价或考试应以国家课程方案、课程

标准和相关教学文件为依据，严格控制考试次数。考试命题应注重紧密联系社会实际与学生生活经验，强调综合运用知识分析解决实际问题能力的考查，要有利于促进学生核心素养的发展。

5. 充分开发与利用课程资源

积极开发课程资源。统筹各方力量，创设课程实施条件和环境，开发课程实施所需的资源，为学生提供丰富、便利的实践体验机会。课程资源可以由学校独立开发，也可与其他学校、科研院所、企事业单位等联合开发，鼓励共建共享。

充分利用校内外课程资源。学校要强化课程资源意识，全面挖掘、盘活、利用校内课程资源，加强校外各种教育基地的课程化建设，提高课程资源的有效性和利用率。

四、条件保障

普通高中课程实施是一个系统工程，各区、学校应根据本市普通高中建设标准、课程实施需要，因地制宜制定相应政策，提供有力条件保障。

1. 加强教研与教师队伍建设

充分认识教研员的专业引领作用，加强区域教研系统的建设，提升教研队伍的质量，按教师数量配足教研员，为深化课程改革提供专业支持与引领的保障。

根据课程实施需要，调整普通高中教师编制标准，配齐配足教师，特别要满足实行选课走班教学、指导学生发展等方面的师资需要，按学生数量配备专兼职学生导师。支持学校聘用具有专业特长的兼职教师。

结合实际，完善教师工作量核定办法，改进教师奖惩机制，充分调动教师的积极性和创造性。加强教师培训与研修，探索教师专业发展新模式，建立和完善教师专业发展保障机制。

2. 加强教学设施与环境建设

根据课程实施需要，配齐专用教室与场馆，保障物理、化学、生物学、信息技术和通用技术、艺术（或音乐、美术）、体育与健康、综合实践活动、劳动等课程的开设。创设良好的课程实施环境，提供足够的图书资料、设施设备及耗材。

3. 加强经费保障

根据课程实施需要，建立稳定的经费投入保障机制，满足课程开发、教学研究、设施设备配置、教学资料购置、资源建设、教师培训与研修以及开展综合实践活动等必要的经费需求。

五、管理与监督

1. 切实加强对普通高中课程实施的领导和管理，健全课程规划与实施的评估与审议制度。各区教育行政部门应组织专业力量，指导学校做好课程实施规划，并要求其上报备案，作为开展学校教育督导的重要依据。定期对学校课程实施规划的落实情况进行评估，逐步建立学校课程规划与实施的审议制度。各区教育行政部门应为学校提供必要条件和保障，协调好师资培训、人事编制、经费投入、设施设备配置等，做好舆论宣传，为课程实施创造良好环境。

2. 建立课程实施监测制度，健全课程建设和管理反馈改进机制。执行课程实施国家监测方案，重点对国家课程方案执行情况、课程标准落实情况及审查通过的教材使用情况进行监测，并对各区监测工作进行指导和督查。市区两级教育部门建立相应的监测和反馈改进机制，并完成各级监测工作。

上海市普通高中课程计划示例

为贯彻落实教育部《普通高中课程方案》（2017年版2020年修订）有关要求，与《上海市普通高中课程实施方案》相配套，结合本市普通高中教育教学、考试评价等实际情况，特研制本示例供学校编制课程实施规划时参考。

上海市普通高中课程计划示例

科目		学分		年级		高一		高二		高三		说明
语文		4	4	2	2	2	2	2	2	2	—	<p>(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。</p> <p>(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。</p>
数学		2	3	3	3	3	3	3	3	3	—	
英语		3	3	3	3	3	3	2	2	2	—	
思想政治		2	2	2	2	2	2	4	4	4	—	
物理		2	2	2	2	2	2	4	4	4	—	
化学		1	2	1	3	3	3	3	3	3	—	
历史		1	1	2	4	4	4	2	2	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	3	3	3	3	
艺术 (或音乐、美术)		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

科目 \ 学分 \ 年级		高一	高二	高三	说明
综合 实践 活动	研究性学习	6			均为必修内容，可以集中安排，也可以分散安排。研究性学习要完成 2 个课题研究或项目设计，以开展跨学科研究为主。
	党团活动、军训、社会考察等	2			
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			

上海市普通高中课程课程计划示例说明

一、高中学校应依据国家课程设置要求，结合办学目标、学生特点和实际条件，制订满足学生发展需要的课程实施规划。开齐开足国家规定的各类课程，加强学校课程管理，切实贯彻落实国家普通高中课程方案。

二、高中学校要建立学分认定和管理制度。学生修习的学分由学校认定。学生完成相应课程规定课时的学习并考试（考核）合格，即可获得相应学分。

毕业学分最低要求为 144 学分。其中，必修课程 88 学分，选择性必修课程 42 学分，选修课程 14 学分。18 课时为 1 学分。

三、周课时总量控制在 38 节（含 37 节常规课和 1 节长课），常规课一般为 40 分钟/节，长课一般为 95 分钟/节，每周可安排一节长课，应符合国家周课时要求，应保证科目教学时间总量不变。学校可结合实际情况，积极探索长课与常规课相结合的教学组织新样态，积极探索长课有效实施的多种方式。

学校安排学生在校课堂教学时间不能突破周课时总量。晨（午）会、午休、体育保健活动、社团活动、部分体锻活动等不计入周课时总量，请各校结合本校实际积极有效组织实施。

四、上述普通高中课程计划示例中，仅具体列出了各学科国家课程必修和部分选择性必修学分安排，学校要结合实际开设好校本课程（选修课程），统筹安排高中各年级的必修、选择性必修、选修课程，特别是控制好高一年级必修课程的并开数量。

1. 语文、数学、外语，按照《普通高中课程方案》中必修、选择性必修和选修学分的上限要求，考虑绝大多数学生参加高考的实

际和考试时间，学校要将学分换算成周课时数后具体安排。

2. 思想政治、历史、地理、物理、化学、生物学，按照《普通高中课程方案》中必修、选择性必修学分的上限要求以及选修学分的需求，结合学校实际情况，将学分换算为周课时数后具体安排。

3. 将《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》作为必修内容，利用思想政治课、班团队课、校本课程等统筹安排课时，由思想政治课教师主讲，每册集中学习 1 学期，平均每周 1 课时，安排在高一年级上学期。

4. 深化具有上海特点的素养培育实践。设置技术（含信息技术、通用技术）必修课程，共 6 个学分，其中信息技术 3 个学分，通用技术 3 个学分，原则上在高一年级开设；探索实施信息技术跨学科学习，共 1 个学分，原则上在高一年级开设；鼓励高中学校积极开设选择性必修课程，建议各提供 2 个学分的修习内容。

5. 体育与健康的必修内容，必须在高中三学年持续开设。要保证学生每天校园体育活动 1 小时，认真落实“三课、两操、两活动”，即每周安排体育与健康课程 3 课时、体育活动 2 次，每天安排广播操至少 1 次、眼保健操 2 次，不得挤占体育与健康课时和体育活动课时。体育活动可安排在选择性必修课程或选修课程中，因活动场地有限等原因安排有困难的，可将一次活动时间安排在课后，活动形式和时间可由学校根据实际灵活安排。每天统一安排 30 分钟的大课间体育活动，每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松。从 2021 学年高一年级开始，高中体育专项化试点学校实行体育与健康 4 课时/周。高中体育专项化试点学校可根据专项化教学需求统筹安排“三课、两操、两活动”。

6. 深化上海艺术教育改革，落实国家课程方案关于艺术、音乐、美术必修学分的基本要求，鼓励融合实施，坚持共同基础与个性发展兼顾的原则，既要体现对学生艺术素养的培育，又要关注美术、音乐等方面的兴趣专长。学生须在高中阶段完成 6 个必修学分的修习，其中至少完成共同基础 2 个学分的修习，剩余学分用于兴趣专长学习。可以选用艺术、音乐、美术全套教材的相关内容作为 6 个必修学分的教学资源。普通学校建议以区为单位，由区教育行政部门牵头统一设定必修学分构成，组织落实相关教研活动；特色学校的学分构成可以由学校自行确定，在市区教研部门的指导下，探索通过特色学校市级联盟的形式开展教研活动。

7. 综合实践活动、劳动课程中涉及的实践类安排，学校可以统筹使用社会实践（1 周）时间和课外时间，要满足学生志愿服务和公益劳动、党团活动、军训、学农、社会考察等需要。

8. 在周总课时不突破 38 节的前提下，校本课程可以由学校根据实际情况统筹开设。其中，一部分是在必修和选择性必修基础上设计的拓展、提高类学科选修课程；一部分是根据学生多样化需求，区域社会、经济、文化发展需要，以及学校办学特色等设计的研究型、跨学科、专题教育等其他课程，其他课程开设不得少于 8 学分。

坚持思想政治课程在高中三学年持续开设。其中，高三年级校本课程每周须安排 1 课时用于思想政治学科学习，面向全体学生，高三第一学期安排社会调查，第二学期安排重大时事政治教育。

校本课程中每周须安排 1 课时，用于开展班（队）会活动、专题教育等。

五、高中各年级每天安排 15 至 20 分钟的晨会或午会；每周在

晨会或午会时间安排一次时事政治形势教育；每月在思想政治课内安排 1 节课进行重大时事政治专题教育；每月在校班会时间安排一次时事政策报告会。

六、各校要根据学生年龄特点开设好各类专题教育，确保相应的课时。结合本校实际开展学生发展指导，各校至少有一个年级每班每两周有 1 节生命教育心理健康活动课，由专职心理健康教育教师执教。每学期至少有 1 节以生命教育心理健康为主题的班团队会和 1 次有针对性的心理健康教育和生命教育专题活动，有计划、有活动、有记录，做到全覆盖、不断线。专题教育，一般安排在选修课程的课时内进行，部分专题教育的内容也可安排在晨会或午会时间进行。

学校要给学生提供丰富的学习经历，如：安全实训经历，社区服务与社会实践经历，研究、体验、宣传、演讲、表演、示范等经历，同时按照各学科课程标准要求开展，如：场地、数量、时间长短、成果形式等，确保实施质量。

七、各校要从本校实际出发做好统筹安排，每周各安排一次科技活动和艺术活动。

八、上课时间一般不早于 8:00，学校不得要求学生提前到校参加统一教育教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校的学生，学校应提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，倡导学校将午休时间排进课表，午休时间不少于 30 分钟，具体形式可以由学校结合实际探索实施。