

上海市教育委员会文件

沪教委基〔2022〕17号

上海市教育委员会关于印发上海市中小学 2022 学年度课程计划及其说明的通知

各区教育局：

为全面贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，贯彻落实党和国家的教育方针、国家与上海市中长期教育改革和发展规划纲要以及全国教育大会与上海市教育大会精神，推进国家统编三科教材使用工作，落实立德树人根本任务，深入实施素质教育，深化教育教学改革，切实减轻中小学生过重的课业负担，促进中小学生身心健康发展，根据《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》（中发〔2020〕7号）、《中共中央 国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》（中发〔2019〕26号）、《中共中央办公厅 国务院办公厅印发〈关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意

见》（中办发〔2021〕40号）、《国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》（国办发〔2019〕29号）、《教育部关于印发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）的通知》（教材〔2020〕3号）、《教育部关于印发义务教育课程方案和课程标准（2022年版）的通知》（教材〔2022〕2号）、《教育部关于印发〈大中小学劳动教育指导纲要（试行）〉的通知》（教材〔2020〕4号）、《教育部关于印发〈中小学综合实践活动课程指导纲要〉的通知》（教材〔2017〕4号）、《教育部关于印发〈国家义务教育质量监测方案（2021年修订版）〉的通知》（教督〔2021〕2号）、《教育部关于大力推进幼儿园与小学科学衔接的指导意见》（教基〔2021〕4号）、《上海市人民政府关于印发〈上海市深化高等学校考试招生综合改革实施方案〉的通知》（沪府发〔2014〕57号）、《上海市人民政府印发〈关于进一步深化本市高考综合改革试点工作的若干意见〉的通知》（沪府发〔2018〕14号）、《中共上海市委办公厅 上海市人民政府办公厅印发〈关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的实施意见〉的通知》（沪委办发〔2021〕26号）、《上海市教育委员会关于印发〈上海市进一步推进高中阶段学校考试招生制度改革实施意见〉的通知》（沪教委规〔2018〕3号）、《上海市教育委员会关于加强上海学校心理健康教育的意见》（沪教委规〔2020〕21号）等文件精神，市教委制定了上海市中小学2022学年度课程计划及其说明（见附件），现印发给你们，请转发至所属中小学和有关单位按照执行。现将有关要求通知如下：

一、各区教育行政部门及中小学要严格按照中央和本市有关深化教育教学改革、深入实施素质教育、进一步规范课程教学工作、减轻学生过重课业负担的要求，加强教育管理，认真执行课程计划，

努力提高教育质量。

二、各区教育行政部门要加强教师培训和教研队伍建设，加强对课程改革的实践研究和业务指导，深化教学改革，指导和帮助学校提高课程领导力和执行力，切实提高教学质量。

三、各中小学要把德育工作贯穿于学校教育的全过程。落实《中小学德育工作指南》，深入贯彻实施《上海市学生民族精神教育指导纲要》和《上海市中小學生生命教育指导纲要》，把培育和践行社会主义核心价值观，弘扬中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化融入中小学教育的全过程。大力开展“温馨教室”建设，促进中小學生身心健康发展；积极探索实践教学和學生参加志愿服务、公益劳动等社会实践工作的有效机制，积极开展各种富有趣味性的课内外文化、体育、科普活动，培养劳动观念，提升學生的创新精神、实践能力和社会责任感，促进學生全面发展。

各中小学要根据《教育部办公厅 中共中央宣传部办公厅 财政部办公厅关于〈习近平新时代中国特色社会主义思想學生读本〉使用工作的通知》（教材厅函〔2021〕5号）的要求，切实做好各项教育教学工作。其中，小学低年级、高年级《习近平新时代中国特色社会主义思想學生读本》（以下简称《读本》）分别安排在三年级上学期、五年级上学期，初中《读本》安排在初二年级上学期，高中《读本》安排在高一年级上学期。小学、初中、高中《读本》要作为必修内容，利用道德与法治（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。

各中小学要充分利用晨会或午会、班团队活动以及其他开展集体教育活动的時間，根据不同學段學生年齡特点，采取學生喜闻乐见、富有启发的方式进行形式多样的时事教育活动。根据《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》（中发〔2020〕7号）、《教育部关于印发〈大中小学劳动教育指导纲要（试行）〉的通知》（教材〔2020〕4号）的要求，切实加强对中小学生的劳动教育，全面提高学生劳动素养，组织开展符合学生身心发展特征和本校实际、形式多样的劳动教育活动。

各中小学要确保高中生每学年不少于30天、初中生每学年不少于20天、小学生每学年不少于10天的社会实践活动时间，其中，中学课程计划内的课时安排每学年至少2周，不足部分应在寒暑假、双休日或放学后完成。学校在双休日要主动与社区共建，有序开放资源，加强对社区活动的组织和引导。

四、各中小学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”（小学各年级落实“五课、两操、两活动”），即每周安排体育与健身课程3课时（小学阶段学校每天开设1节体育课）、体育活动2次，每天安排广播操至少1次、眼保健操2次，不得挤占体育与健身课时和体育活动时间。中小学校每天统一安排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。

五、各区教育行政部门和各中小学要树立科学的教育质量观，以本市中小学生学业质量绿色指标综合评价为契机，积极探索建立以校为本、基于过程的教育质量综合评价体系，促进学生全面发展。

根据国家和本市中长期教育改革和发展规划纲要的精神，逐步完善本市中小学综合素质评价制度。各区教育行政部门和各中小学要结合实际做好《上海市学生成长记录册》的使用工作，结合中小学生学业质量综合评价改革的探索，深入实施学生综合素质评价，促进学生积极主动发展，全面提高教育质量。各初、高中学校要认真做好学生综合素质评价工作，反映学生全面发展情况和个性特长，

促进每一个学生的终身发展。

教学评价工作按有关文件要求执行。严禁对小学一至三年级进行全学区、全区范围的任何形式的学科统考统测（包括学业质量监测）。严禁对四至八年级进行全区范围的学科统考统测；各区若要进行学业质量监测，每学年不超过1次，且只能随机抽样监测，随机抽取的学生比例不超过本年级的30%。严禁学校组织中小學生参加任何形式、任何范围的联考或月考。

学校内部的过程管理性考试应严格按照市教委颁发的中小学课程计划规定实施，并由所属区严格规范和科学指导。根据市教委有关文件的要求，小学生学业评价严格实行等第制；小学阶段不进行期中考试或考查；小学一、二年级可进行期末考查（一年级不得进行书面考查）；三、四、五年级期末考试仅限语文、数学两门学科，其他学科只进行考查，考查形式可灵活多样，严格执行等第制。初中除语文、数学、外语学科可举行期中、期末考试以外，其他学科只进行期末考试或考查；道德与法治、历史、地理学科采用开卷形式（或以开卷、闭卷相结合的形式）进行考查；物理、化学、生命科学学科应加强动手实验能力考查；信息科技、劳动技术、体育与健身、艺术、音乐、美术学科只进行操作、应用和实践性的考查。

六、根据教育部和国家有关部委的文件精神，中小学要坚持开设好廉洁教育、生命教育、心理健康教育、健康教育（含青春期教育、预防艾滋病教育和毒品预防教育等）、国防教育、民防教育、民族团结教育、安全教育、法治教育和环境教育等专题教育，将专题教育融入到日常的各科教学中。

七、2022学年全市小学阶段进一步全面实施“快乐活动日”，相关安排见小学课程计划及说明。鼓励各区在总结小学“快乐活动日”实施经验的基础上，探索在初中学校实施“快乐活动日”的试

点工作。

八、各中小学要根据本课程计划，结合统编三科教材的使用以及学校实际制定本校课程计划，安排教学工作，并将本校课程计划等信息及时向学生、家长和社会公布。经区教育行政部门批准进行教育教学改革实验的学校，如确需调整课程计划的，必须按教育部及市教委有关文件要求，并及时报市教委。

九、各区教育行政部门要切实贯彻执行教育部和市教委有关文件要求，加强对学校课程计划执行以及教学用书使用的管理。学校在课程实施中，严禁用地方课程、校本课程取代国家课程，不得组织学生购买未经国家或上海市审查通过的书本资料（包括教学用书和教辅材料），不得擅自使用未经上海市中小学教材审查委员会审查通过的境外原版（或改版）的教材。各区要加大依法治教的力度，将课程计划的执行情况和教学用书的使用情况纳入对学校的综合督导内容，对学校在执行课程计划中出现的违规现象予以制止，并下发整改意见书，敦促整改；各区教育行政部门应加强对学校领导的责任追究。

- 附件：1. 上海市小学 2022 学年度课程计划及其说明
2. 上海市初中 2022 学年度课程计划及其说明
3. 上海市高中 2022 学年度课程计划及其说明（高三）


上海市教育委员会
2022 年 7 月 16 日

附件 1

上海市小学 2022 学年度课程计划

课程、科目		年级					说明
		一	二	三	四	五	
基础型课程	语 文	9	9	6	6	6	(1) 小学低年级、高年级《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》分别安排在三年级上学期、五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排课时，平均每周1课时。 (2) 一年级入学初设置4周左右的学习适应期。一年级加强幼小衔接教育。 (3) 语文课程每周安排1课时用于写字教学。 (4) 虹口区和杨浦区小学以及其他各区部分试验小学继续进行科学与技术课程的试验，替代自然与劳动技术课程。科学与技术课程一至五年级的周课时分别为2、2、2、3、3。 (5) 依托劳动技术课程，可与社区服务、社会实践等整合实施，落实劳动教育要求。
	数 学	3	4	4	5	5	
	外 语	2	2	4	5	5	
	自 然	2	2	2	2	2	
	道德与法治	2	2	2	3	3	
	唱游/音乐	2/	2/	/2	/2	/2	
	美 术	2	2	2	1	1	
	体育与健身	5	5	5	5	5	
	信息科技			2			
	劳动技术				1	1	
	周课时数	27	28	29	30	30	
拓展型课程	兴趣活动 (含体育活动)	4	3	3	2	2	鼓励开设短周期兴趣活动，供学生选择；部分兴趣活动可与学生体育活动相结合。至少安排一个年级每2周开设1课时生命教育心理健康活动课。 学生必修，可单独设置，也可整合实施，落实综合实践活动要求。课时可分散安排，也可集中使用。
	专题教育 或班团队活动	1	1	1	1	1	
	社区服务 社会实践	每学年1至2周		每学年2周			
探究型课程		1	1	1	1	1	拓展型和探究型课程的部分内容采用“快乐活动日”的形式进行设计和实施。学校每周安排1个半天(按4课时计)实施“快乐活动日”，每学年安排30次，课时总量为120课时。可全校统一安排，也可分年段、分年级、分主题设计安排。部分学校经允许，开展项目化学习或主题式综合活动课程，可整合实施相关课时。
晨会或午会		每天15-20分钟					
广播操、眼保健操		每天约35分钟					
周课时总量		33	33	34	34	34	每课时按35分钟计。

上海市小学 2022 学年度课程计划说明

一、小学课程计划依托基础型课程、拓展型课程和探究型课程，落实《义务教育课程方案（2022 年版）》关于国家课程、地方课程和校本课程设置及实施要求，实现培养目标。各小学要根据课程目标，以先进的课程理念为指导，结合学校实际，制定 2022 学年度学校课程计划，加强学校课程管理，切实贯彻落实上海市小学课程计划。各小学要聚焦核心素养，变革育人方式，强化学科实践，推进综合学习。

二、小学各年级全学年教学活动总时间为 40 周。其中，社区服务和社会实践活动时间为 2 周，授课时间按 34 周计，复习考试、节假日及重大活动时间为 4 周。

三、小学一、二年级每周课时总量为 33 节，三、四、五年级每周课时总量为 34 节。每节课的时间按 35 分钟计。学校安排学生在校课堂教学时间不得突破规定的周课时总量。

四、小学各年级每天安排 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形势教育，每月在校、班会时间安排一次符合小学生年龄特点的时事教育活动。

五、小学各年级每天安排时间约为 35 分钟的广播操、眼保健操等体育保健活动；每周安排两次时间为 35 分钟的体育活动，活动时间可安排在拓展型课程中，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。

六、小学低年级、高年级《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》分别安排在三年级上学期、五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排课时，

由道德与法治课教师主讲，每册集中学习 1 学期，平均每周 1 课时。

七、小学劳动技术、信息科技、专题教育、社区服务和社会实践的课时可分散安排，也可集中安排。小学探究型课程建议以主题探究活动的形式进行。劳动技术、社区服务、社会实践、探究型课程可单独设置；也可整合劳动技术、社区服务、社会实践等开展劳动教育，整合社区服务、社会实践、探究型课程等开展综合实践活动。

八、小学每周集中安排一个半天（建议安排在下午）用于实施“快乐活动日”。学校可根据本校和学生实际情况以及相关教育要求，系统设计活动内容和形式，具体包括班团队活动、体育活动、社区服务和社会实践、专题教育等限定拓展活动以及自主拓展探究、兴趣活动、社会调查、参观考察等实践活动，做好时间安排；可全校集中统一安排活动，也可分年段、分年级、分主题进行安排。“快乐活动日”的课时安排计入拓展型和探究型课程课时，每次按 4 课时计，每学年安排 30 次，每学年课时总量为 120 课时。项目化学习和低年级主题式综合活动课程项目校可利用“快乐活动日”课时，整合实施劳动、拓展型课程与探究型课程。

九、小学一年级入学初 4 周不安排“快乐活动日”，利用拓展型课程和探究型课程的课时，落实 16-20 课时的学习适应期综合活动，重点实施入学适应教育。

十、各年级每周安排 0.5 课时用于学生阅读活动，可安排在拓展型课程课时内，也可安排在晨会或午会时间进行。

十一、各校至少一个年级每班每 2 周有 1 节生命教育心理健康活动课，由专兼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 and 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。

专题教育作为拓展型课程，一般安排在拓展型课程的课时内进行，部分专题教育的内容也可安排在晨会或午会时间进行。

十二、各校要从本校实际出发做好统筹安排，每周各有一次科技活动和艺术活动，可作为“快乐活动日”的内容安排在课内，也可安排在课外。

十三、上课时间一般不早于 8:20，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。

十四、各校要根据《上海市义务教育课后服务工作指南》，坚持“愿留尽留”原则，为放学后自愿留校的学生提供免费课后服务。统筹课内外学习安排，有效利用课后服务时间，安排作业辅导、德育、阅读、科技、体育、艺术、劳动、安全实训等多种类型的素质教育活动。

附件 2

上海市初中 2022 学年度课程计划

课程、科目		周课时	年级				说明
			六	七	八	九	
基础型课程	语 文	5	5	5	5	5	(1) 初中《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在八年级上学期, 作为必修内容, 利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排课时, 平均每周 1 课时。 (2) 保证生命科学课程总课时数为 102 课时。 (3) 在保证社会课程总课时数为 68 课时的前提下, 可调整八、九年级的社会课程设置。 (4) 在保证劳动技术课程总课时数为 170 课时的前提下, 可调整六至九年级的劳动技术课程设置, 可与社区服务、社会实践等整合实施, 落实劳动教育要求。 (5) 在保证信息科技课程总课时数为 68 课时的前提下, 可调整六、七年级的信息科技课程设置。 (6) 在调整部分学科的课程设置时, 基础型课程的周课时数要控制在 29 课时以内, 以保证拓展型课程和探究型课程的开设。
	数 学	4	4	4	4	5	
	外 语	4	4	4	4	4	
	道德与法治	1	1	2	2		
	科 学	2	3				
	物 理			2	2		
	化 学				2		
	生命科学			2	1		
	地 理	2	2				
	历 史		3	3			
	社 会				2		
	音 乐	1	1				
	美 术	1	1				
	艺 术			2	2		
	体育与健身	3	3	3	3		
	劳动技术	2	1	2			
信息科技	2						
	周课时数	27	28	29	28		
拓展型课程	学科类、活动类 (含体育活动)	4	3	2	3	六至八年级每周安排 1 课时用于写字教学。各年级学科类、活动类科目每周至多不超过 1 课时, 鼓励开设短周期的学科类、活动类科目, 供学生选择。部分活动类科目可与学生体育活动相结合。学校可根据实际情况, 统筹分配学科类、活动类拓展型课程以及探究型课程的课时。部分学校经允许, 开展项目化学习, 可整合实施拓展型和探究型课程课时。至少安排一个年级每 2 周开设 1 课时生命教育心理健康活动课。	
	专题教育 或班团队活动	1	1	1	1		
	社区服务 社会实践	每学年 2 周					
探究型课程		2	2	2	2	学生必修, 可单独设置, 也可整合实施, 落实综合实践活动要求。课时可集中安排, 也可分散安排。	
晨会或午会		每天 15-20 分钟					
广播操、眼保健操		每天约 40 分钟					
周课时总量		34	34	34	34	每课时按 40 分钟计。	

上海市初中 2022 学年度课程计划说明

一、初中课程计划依托基础型课程、拓展型课程和探究型课程，落实《义务教育课程方案（2022 年版）》关于国家课程、地方课程和校本课程设置及实施要求，实现培养目标。各初中学校要根据课程目标，以先进的课程理念为指导，结合学校实际，制定 2022 学年度学校课程计划，加强学校课程管理，切实贯彻落实上海市初中课程计划。加强学校课程管理，切实贯彻落实上海市初中课程计划。各初中要聚焦核心素养，变革育人方式，强化学科实践，推进综合学习。

二、初中各年级全学年教学活动总时间为 40 周，其中，社会实践活动时间为 2 周。六至八年级授课时间按 34 周计，复习考试、节假日及重大活动时间为 4 周；九年级授课时间为 30 周，结束新课的时间不得早于 4 月底。

三、初中各年级每周课时总量为 34 节，每节课的时间按 40 分钟计。为减轻学生过重的课业负担，学校安排学生在校课堂教学时间不得突破规定的周课时总量。

四、初中各年级每天安排 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教育；每月在道德与法治课内安排 1 节课，进行重大时事宣讲；每月在校、班会时间安排一次时事形势报告会。

五、初中各年级每天安排时间约为 40 分钟的广播操、眼保健操等体育保健活动；每周安排两次时间为 40 分钟的体育活动，可安排在拓展型课程中，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。

六、初中《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》学习安排在八年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排课时，由道德与法治课教师主讲，集中学习 1 学期，平均每周 1 课时。

七、初中各年级的探究型课程、劳动技术、信息科技、专题教育、社区服务和社会实践的课时可分散安排，也可集中安排。初中探究型课程建议以课题研究、项目设计等形式进行。劳动技术、社区服务、社会实践、探究型课程可单独设置；也可整合劳动技术、社区服务、社会实践等开展劳动教育，整合社区服务、社会实践、探究型课程等开展综合实践活动。

八、初中各年级拓展型课程中的学科类、活动类科目为自主拓展，科目的开设要根据学校的实际，从学生学习和发展的需要出发，要尽量兼顾各学习领域。六至八年级在学科类自主拓展科目中每周安排 1 课时的写字课。学校可根据实际情况，统筹分配学科类、活动类拓展型课程以及探究型课程的课时。

九、各校至少一个年级每班每 2 周开设 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。

专题教育作为拓展型课程，一般安排在拓展型课程的课时内进行，部分专题教育的内容也可安排在晨会或午会时间进行。

十、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。

十一、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。

十二、各校要根据《上海市义务教育课后服务工作指南》，坚持“愿留尽留”原则，为放学后自愿留校的学生提供免费课后服务。统筹课内外学习安排，有效利用课后服务时间，安排作业辅导、德育、阅读、科技、体育、艺术、劳动、安全实训等多种类型的素质教育活动。

附件 3

上海市高中 2022 学年度课程计划（高三）

周课时 课程、科目		年级	高三	说明
基础型课程	语 文		3	思想政治基础型课程高三年级第一学期安排社会调查专题课程，高三年级第二学期安排重大时事政治专题教育。在保障 34 课时总量的基础上，学校可根据实际情况安排每周课时。
	数 学		3	
	外 语		3	
	思想政治		1	
	艺 术		1	
	体育与健身		3	
	周课时数		14	
拓展型课程	学科类、活动类（含体育活动）		21	（1）学校要根据学生选课情况，为已完成相关学科基础型课程且准备参加高中学业水平等级性考试的学生开设学科拓展型课程。其中历史、思想政治、物理和化学拓展型课程安排在高三年级；对部分高三年级参加地理、生物学等级考的学生安排相应课程。等级性考试各学科课程每周建议各 3-4 课时。 （2）各校至少安排一个年级每 2 周开设 1 课时生命教育心理健康活动课。
	专题教育或班团队活动		1	
	社区服务社会实践		2 周	
研究型课程			2	学生必修，可单独设置，也可整合实施，落实综合实践活动要求。课时可集中安排，也可分散安排。
晨会或午会			每天 15-20 分钟	
广播操、眼保健操			每天约 40 分钟	
周课时总量			38	每课时原则上按 40 分钟计。

注：高一、高二年级课程计划按照《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）要求实施，开齐开足国家规定的各类课程。

上海市高中 2022 学年度课程计划说明

一、各高中学校要根据课程目标，以先进的课程理念为指导，结合学校实际，制定 2022 学年度学校课程计划，加强学校课程管理，切实贯彻落实上海市高中课程计划。

二、从 2021 学年高一年级开始，本市普通高中已施行新课程新教材，高一、高二年级具体要求按照《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）执行，不再重新发布。

三、高中各年级全学年教学活动的总时间为 40 周，其中，社会实践活动时间为 2 周。高三年级授课时间按 30 周计，复习考试、节假日及重大活动时间为 8 周。

四、高中各年级每课时原则上按 40 分钟计，每周课时总量为 38 节。高中《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》安排在高一年级上学期，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，平均每周 1 课时。高一、高二年级按照《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）要求实施，开齐开足国家规定的各类课程。学校要合理安排高三年级基础型课程、拓展型课程和研究型课程的课时，原则上不能将拓展型课程和研究型课程的课时移作补课用。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、体育保健活动、社团活动、部分体育锻炼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。

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、高中各年级每天安排时间约40分钟的广播操、眼保健操等体育保健活动；每周安排两次时间为40分钟的体育活动，可安排在校本课程或拓展型课程中，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。

七、高三年级研究型课程、专题教育、社区服务和社会实践的课时可分散安排，也可集中安排。高三年级研究型课程建议以课题研究、项目设计等形式进行。

八、思想政治基础型课程高三年级第一学期安排社会调查专题课程，高三年级第二学期安排重大时事政治专题教育。在保障34课时总量的基础上，学校可根据实际情况安排每周课时。

九、高三年级拓展型课程中的“学科类”“活动类”科目为自主拓展，科目的开设要根据学校的实际，从学生学习和发展的需要出发，兼顾各学习领域。

学校要根据学生选课情况，为已完成相关学科基础型课程且准备参加高中学业水平等级性考试的学生开设学科拓展型课程。其中历史、思想政治、物理和化学拓展型课程安排在高三年级；对部分高三年级参加地理、生物学等级考的学生安排相应课程。等级性考试各学科课程每周建议各3-4课时。

十、倡导学校改革教学组织形式，实行学分管理，通过学分反映学生的学习经历。学校要为学生提供丰富的学习经历，如：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。

十一、结合本校实际开展学生生涯辅导，各校至少一个年级每班每2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。专题教育作为拓展型课程，一般安排在拓展型课程的课时内进行，部分专题教育的内容也可安排在晨会或午会时间进行。

十二、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。

十三、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。

抄送：市教育考试院，市教委教研室，市教育督导事务中心，有关局、
公司教育处。

上海市教育委员会办公室

2022 年 7 月 6 日印发