

# 上海市教育委员会文件

沪教委基〔2019〕39号

---

## 上海市教育委员会关于印发上海市中小学 2019 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和党的十九大精神，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，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）《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）《教育部关于当前加强中小学管理规范办学行为的指导意见》（教基一〔2009〕7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）《上海市人民政府办公厅转发市教委等五部门关于减轻过重课业负担深入实施中小学素质教育若干意见的通知》（沪府办发〔2011〕38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）《上海市教育委员会关于切实规范中

小学课程教学工作深入实施素质教育的若干意见》(沪教委基〔2016〕30号)《上海市教育委员会关于在本市小学试行“快乐30分”拓展活动的通知》(沪教委基〔2017〕37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印发〈上海市小学体育兴趣化、初中体育多样化课程改革指导意见(试行)〉的通知》(沪教委体〔2018〕36号)等文件精神,市教委制定了上海市中小学2019学年度课程计划及其说明(详见附件),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共中央、国务院、教育部、市政府及市教委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认真贯彻落实《上海市教育委员会关于切实规范中小学课程教学工作深入实施素质教育的若干意见》(沪教委基〔2016〕30号),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。要坚持立德树人根本任务,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《上海市中小学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,促进中小学生身心健康发展;要积极探索实践教学和学生参加志愿者服务、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，提升学生的创新精神、实践能力和社会责任感，促进学生全面发展。

各中小学要根据《中共中央宣传部办公厅 教育部办公厅关于进一步加强中小学时事教育的意见》（教基一厅〔2012〕4号）的要求，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机会，根据不同学段学生年龄特点，采取学生喜闻乐见、富有启发的方式进行形式多样的时事教育活动。要根据《教育部 共青团中央 全国少工委关于加强中小学劳动教育的意见》（教基一〔2015〕4号）的要求，切实加强对中小学生的劳动教育，落实劳动技术课程要求，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”（小学一到三年级落实“四课、两操、两活动”），即每周安排体育与健身课程3课时（小学一到三年级为4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，不得挤占体育与健身课时和体育活动时间。鼓励有条件的小学积极探索“四课、两操、两活动”逐步覆盖到各年级。

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，以本市中小学生学习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《上海市教育委员会关于切实规范中小学课程教学工作深入实施素质教育的若干意见》（沪教委基〔2016〕30号）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；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，并由所属区严格加以规范和科学指导。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。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、健康教育（含青春期教育、心理健康教育、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、法制教育和环境教育等专题教育。专题教育的具体实施要求详见《上海市教育委员会关于印发〈上海市中小学专题教育整合实施指导意见（试行）〉的通知》（沪教委基〔2014〕54号），请各区教育行政部门和中小学校认真贯彻落实。

七、2019 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的要求，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，对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；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 2019 学年度课程计划及其说明  
2. 上海市初中 2019 学年度课程计划及其说明  
3. 上海市高中 2019 学年度课程计划及其说明

上海市教育委员会

2019 年 8 月 21 日

## 附件 1

# 上海市小学 2019 学年度课程计划

课程、科目		周课时					说明	
		一	二	三	四	五		
基 础 型 课 程	语    文	9	9	6	6	6	(1) 一年级入学初设置 2-4 周的学习准备期。 (2) 语文课程每周安排 1 课时用于写字教学。 (3) 虹口区和杨浦区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。	
	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	4	4	4	3	3		
	信息科技			2				
	劳动技术				1	1		
	周课时数	26	27	28	28	28		
拓 展 型 课 程	兴趣活动 (含体育活动)	5	4	4	4	4	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。	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。
	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			学生必修；时间可 分散安排。	
探究型课程		1	1	1	1	1	单独设置，学生必 修；课时也可集中 使用。	
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 2019 学年度课程计划说明

一、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 2019 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。

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。

七、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。

八、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课时的学习准备期综合活动。

九、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、各校要根据学生年龄特点以及《上海市教育委员会关于印发〈上海市中小学专题教育整合实施指导意见（试行）〉的通知》（沪教委基〔2014〕54号）要求，开展各类专题教育，确保相应的课时。各校四年级或五年级每班每两周有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。班主任每学期至少有1节以生命教育心理健康为主题的班团队会，有计划、有活动、有记录。

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。

十一、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。

## 附件 2

## 上海市初中 2019 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	4	4	4	4	<p>(1) 切实落实中小学课程方案, 保证生命科学课程总课时数为 102 课时。</p> <p>(2) 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。</p> <p>(3) 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。</p> <p>(4) 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。</p> <p>(5) 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 28 课时以内, 以保证拓展型课程和探究型课程的开设。</p>	
	数 学	4	4	4	5		
	外 语	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	26	27	28	27		
拓 展 型 课 程	学科类、活动类 (含体育活动)	5	4	3	4	<p>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。</p> <p>学生必修; 时间可集中安排, 也可分散安排。</p>	
	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	单独设置, 学生必修; 课时可分散使用, 也可集中使用。	
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 2019 学年度课程计划说明

一、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 2019 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。

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。

七、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。

八、各校要根据学生年龄特点以及《上海市教育委员会关于印发〈上海市中小学专题教育整合实施指导意见（试行）〉的通知》（沪教委基〔2014〕54号）的要求，开设好各类专题教育，确保相应的课时。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。班主任每学期至少有1节以生命教育心理健康为主题的班团队会，有计划、有活动、有记录。

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。

九、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。

### 附件 3

# 上海市高中 2019 学年度课程计划

周课时 课程、科目		年级			说明
		高一	高二	高三	
基 础 型 课 程	语 文	3	3	3	(1)在保证生命科学课程总课时数为 102 课时的前提下，可在高一开设生命科学课程。 (2)在保证艺术课程总课时数为 98 课时的前提下，可调整高一至高三年级的艺术课程设置。 (3)在保证劳动技术课程总课时数为 102 课时的前提下，调整高一至高二年级的劳动技术课程设置。 (4)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。 (5)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各年级规定周课时数以内（高一、高二不突破 30 课时；高三不突破 20 课时），以保证拓展型课程和研究型课程的开设。
	数 学	3	3	3	
	外 语	3	3	3	
	物 理	2	2		
	化 学	2	2		
	生命科学		3		
	思想政治	2	3	1	
	历 史	2	2		
	地 理	3			
	艺 术	1	1	1	
	体育与健身	3	3	3	
	劳动技术	1	2		
信息科技	2				
	周课时数	27	27	14	
拓 展 型 课 程	学科类、活动类(含体育活动)	8	8	21	(1) 高一至高二年级学科类、活动类拓展型课程，每一科目建议每周至多不超过 2 课时；为确保高中统编教材有效实施，其中须保证高一语文每周至少安排 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。 (2) 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；地理和生命科学拓展型课程可安排在高三年级也可安排在高二年级。上述各学科拓展型课程每周建议各 3-4 课时。
	专题教育或班团队活动	1	1	1	
	社区服务 社会实践	每学年 2 周			学生必修；时间可集中安排，也可分散安排。
研究型课程		2	2	2	单独设置，学生必修；课时可分散使用，也可集中使用。
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	38	38	每课时原则上按 40 分钟计。

## 上海市高中 2019 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 2019 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、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。高一、高二年级授课时间按 34 周计，复习考试、节假日及重大活动时间为 4 周；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。

三、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。学校要合理安排高中各年级的基础型课程、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。学校要做好统编三科教材使用的课时保障工作，可根据实际需要，合理分配高一年级思想政治、语文、历史三门学科的学科类、活动类拓展型课程以及探究型课程的课时。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、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。

五、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、高中各年级研究型课程、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。高中研究型课程建议以课题研究、项目设计等形式进行。

七、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。

八、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；地理和生命科学拓展型课程可安排在高三年级也可安排在高二年级。上述各学科拓展型课程每周建议各 3-4 课时。

九、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。学校要给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、各校要根据学生年龄特点以及《上海市教育委员会关于印发〈上海市中小学专题教育整合实施指导意见（试行）〉的通知》（沪教委基〔2014〕54 号）的要求，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生涯辅导，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。班主任每学期至少有 1 节以生命教育心理健康为主题的班团队会，有计划、有活动、有记录。

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。

十一、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。

---

抄送：市教育考试院，市教委教研室，市督导事务中心，有关局、公司。

---

上海市教育委员会办公室

2019 年 8 月 22 日印发

---