紧跟新时代：女子“成才摇篮”百花盛开　谱写新华章：女生“慧雅教育”多彩绽放

——写在上海市第三女子中学建校130周年之际

上海，长宁区，江苏路155号，坐落着一所发展历史悠久、文化底蕴深厚、中西珠联璧合、教育方式独特、女子人才辈出的名校。这里，沧海桑田，故园依旧，荷花池畔，碧草青青，美丽的校园郁郁葱葱，青翠欲滴，闪耀着诱人的青春光泽，散发出浓郁的文化气息；这里，还原建筑的历史风貌，浓郁教育的现代氛围，配备一流的先进设施，成为女生提高创新素养、增添艺术情趣和实现优雅表达的最好场所。这就是美丽、睿智、大气、优雅的上海市第三女子中学。

市三女中，是上海市首批实验性示范性高中、上海唯一一所公办女子中学，也是沪上女校发展历史保留最悠久最完整、女性发展方式最有方最有效的典范，更是上海闪烁基础教育光亮的一张名片，为上海国际大都市增添了一道亮丽的色彩，成为国内引领、展现女子教育的窗口。

时间的指针转到了此时此刻：2022年。这所对形成中国女子教育历史，研究现代女中的发展以及中国女性成长具有举足轻重的地位和作用的市三女中，如今迎来了建校130周年。

学校留下的“教育轨迹”，是一片片呈现女子教育千姿百态的“森林”，随着岁月的流淌，这片教育的芳草地愈发显示出勃然生机。

学校保存的“历史建筑”，是一枚枚闪烁优秀传统文化光彩的“镜面”，也是学校文化的物质载体；

学校积淀的“园中旧事”，是一层层光耀女子成才教育亮色的“底蕴”，也是学校教育的精神灵魂。

市三女中，一直以鲜明的女校特征、浓厚的女校特色、至雅的女师、优雅的女生而闻名于世。学校坚持以“国内一流、国际知名、特色鲜明的女子高中”为办学目标，以培养“独立（Independence）、能干（Ability）、关爱（Care）、优雅（Elegance）”为特征的“德才兼备、秀外慧中的IACE女子人才”为育人目标，致力于以“情志高雅、学识博雅、言行优雅”为特征的“雅文化”建设，有着女校教育的多元课程设置、一流的英语教学、出色的艺术教育、丰富的科技教育以及广泛的国际交流，与8个国家和地区的16所学校建立了合作关系。近年来，学校以创建信息化标杆校为契机，以“融通智慧、创新智慧、智能智慧、开放智慧”为引领，数字赋能，量化分析，围绕一体化建设、特色提升和文化育人三大核心工程创建具体任务目标，以“四梁四柱”为特征，结合女校育人特色，围绕女生成长特色评价指标，坚持文化铸魂，打造富有女校文化特色的“至雅慧学”的智慧学习生态构架。

为培育新时代女性，建树优秀巾帼人才，市三女中激流勇进，在先进的现代女校的环境中，在卓越的女生教育的浸染中，立德树人、秀外慧中，睿智优雅，描绘了一幅精准施教、科学育人的美妙画卷。

心语

女子成才的摇篮

■潘敬芳

教育，归根结底是人的教育。学校始终秉承爱与责任，努力把女生培养成“独立、能干、关爱、优雅”为特征的德才兼备、秀外慧中的优秀女子人才，一直是市三女中的办学初衷和育人追求，而“情志高雅、学识博雅、言行优雅”便是对市三人最好的诠释。

长期以来，学校以育人为主旨，坚持以核心价值观哺育有灵魂的教育，坚持以文化的方式孕育有灵秀的教育，坚持以开阔的视野培育有灵感的教育。持续不断推进以“慧雅”为特征的“雅文化”，并注入内涵：博慧：洞察世界；敏慧：悟通事理；创慧：蕴育万物，知雅：认识昨天；尚雅：成就今天；行雅：走向明天。

培养“独立、能干、关爱、优雅”的“IACE”女生，既是市三女中百年办学历史的积淀，也是新时代立德树人的指向。

培养“独立、能干、关爱、优雅”的“IACE”女生，既是市三女中“女生教育”实施的结果，也是学校“雅文化”哺育的结晶。

培养“独立、能干、关爱、优雅”的“IACE”女生，既是至慧至雅的历炼的过程写照，也是博慧、敏慧、创慧和知雅、尚雅、行雅的践行的完美演绎。

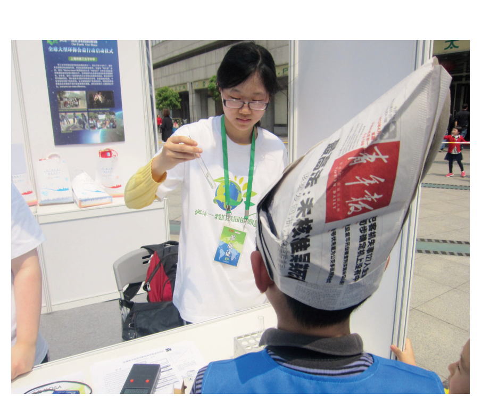
市三女中，被誉为女子人才的摇篮，是为女生成长而生的，也是为女性出色而设的，这是现代女性的成长“芳草地”、发展“伊甸园”、出彩“新天地”。

我们站在建校130周年的高位上，循着“数字长宁”“活力教育”的长宁教育发展之路，重新再出发，将竭尽全力，开拓这一片绿洲，让女生在市三女中这座学习、浸润、创造的殿堂里，成为傲然挺立的茁壮新苗，成为未来支撑起祖国建设繁荣的栋梁。

（作者为上海市特级校长、正高级教师、上海市第三女子中学校长）

以课育人：闪耀“IACE”女生的金色

在市三女中，与女生教育相关的特色课程，既是给女生成长的福利，也是实施课程育人的途径。市三女中的课程有着女校特征、女性特点、女生特质。



六类课程聚焦女生成长

学校确立了以“女生教育”为主题的综合课程体系，分为理想信念、身心发展、人文社会、数理科技、艺术审美、综合体验六大类。

以英语学科为基础的国际理解教育课程：理解多元文化，拓展国际视野——英语学科作为学校特色学科，以英语学科为基础，积极与海外友好学校联合开发国际理解教育课程，通过跨文化学习研究，增强学生的多元文化的理解能力、交流能力，开阔国际视野，提高综合素养。

学校始终坚持将语言学习和思维训练相结合的教学思想，营造充满互动的课堂氛围，通过教师的校本研修形成校本教材，建设以培育“大气、远见、理解、包容”的国际视野和胸怀为目标的国际理解特色课程群。特色课程群由基础、拓展到提高的英语特色课程所组成，着眼于学生由学科能力、语言运用能力到综合实践能力、国际理解视野的培养。学校作为上海市英语名师基地学校，致力于将以英语学科为基础的国际理解教育课程研究实践向全市英语教学辐射。

以“教育剧场”为代表的创新拓展课程：探索跨科教学，注重自我体验——学校有开设戏剧课程的传统。同时，学校参考借鉴美国、新加坡等国友好学校的戏剧课程建设经验，设计开发了“教育剧场”创新拓展课程。

“教育剧场”创新课程面向全体高一学生，以戏剧元素为载体，注重学生对真实社会生活的内心体验，使学生与同伴、与老师在“剧场”的情境创设中更自然地进行互动，以戏剧的各种元素综合教学目标实施教学，让学生在角色扮演中体验和感悟，发挥想象，迁移知识，表达思想，丰富情感和提升自信。“《教育剧场》课程的开发与实施”获2018年国家基础教育成果奖二等奖。

以“走进大学”为突破的科技素养培育课程：激发研究兴趣，体验科技创新——针对女校女生大多数擅长形象思维而抽象思维较弱的学情特点，学校与高校科研院所合作，让女生通过直观的实验来理解科学知识，探究科学奥秘。近年来，学校与华东师范大学物理、化学、生物专业合作开设中学生科技实验体验课程，与上海交通大学医学院、东华大学、中科院上海硅酸盐研究所实施高中学生的“大学体验课程”，近期又增加了交通大学的物联网实验室和复旦大学医学院作为实践体验点，在上海市中学生科技实验基地体验课程的基础上根据高中理科教学内容优化整合，借助高校先进的实验教学设施和师资力量，通过实验教学提高全体女生的理科学习能力和科学素养。

此外，科技素养培育课程也积极吸收海内外优秀的特训课程资源，如香港大学菁英汇优秀学生特训课程、安生基金会优秀学生特训营、美国普纳荷学生领导力培养训练营、“中国大智慧创新研究挑战赛”等，为优秀学生的成长创设学习机会。近三年来，学校参加上海市青少年科技创新大赛并获一等奖5项，每年均有大量课题获得二、三等奖，获奖面覆盖全校近五分之一的学生。

《新媒体素养》作为校本创新型研究课程，打破了传统学科知识壁垒，将媒体传播学、新闻写作、文案策划、项目管理、数字媒体制作等多学科知识融合在一起，参与课程的学生不仅可以“边学边用”完成课程项目学习，而且还将学习实践延伸到课外，成为校园媒体宣传的新生力量。

以“金字塔结构”为特色的艺术教育课程：培养优雅气质，塑造美丽心灵——学校通过建设金字塔型的学校艺术教育课程，在艺术教育中培养学生感受美、鉴赏美和创造美的能力。作为金字塔塔基的是面向全体学生的艺术类基础性课程和渗透于各科教育的学科美育；塔身是多门艺术类拓展性课程；塔尖是由上海音乐学院和专业院团的教授和演奏员们组成的高水准的器乐演奏课程和聘请国际行进鼓号联盟DCI专家执教的“Drumline”行进打击乐课程。

立足提升学生艺术审美的课程群建设，指向女性艺术审美力的培养，提高艺术审美修养，包括艺术鉴赏类《吹奏乐鉴赏与实践》《弦乐鉴赏与实践》《歌唱艺术鉴赏与实践》《钢琴艺术鉴赏与实践》，创意设计类《生活中的实用美术》《艺术创想》《刺绣艺术》等。

学校艺术教育的长期实践使学校在提高、普及层面都取得了出色的成绩。学校的艺术教育始终走在上海前列，校吹奏乐团多次荣获全国中小学生文艺汇演一等奖，作为上海市中学生代表团出访欧美学生艺术节并荣获金奖。

以女生社会发展为着眼点的女子教育课程：探究成才特点，培养领导能力——基于多年的女校发展经验，学校提出以女生社会发展为着眼点的女子教育课程建设，通过研究女性成才特质，关注女生领导力培养，以《女性成才特质探究》《女性领导力素养》为代表的课程受到学生的喜爱。

而《中西讲坛》系列课程借助本校教师丰富的知识涉猎与积累，利用校内师生天然形成的沟通默契，在另一种知识层面，向学生诠释学习的意义，拓展了学生的眼界，提升了教师的成就感。

特色课程守护个性发展

围绕成人成才，学校开设了一批特色课程，主要有：

独立会思考——真的思辨课程。以社会主义核心价值观为主导，崇尚求真，诠释独立会思考；倡导明理务实精神，感受校园文化魅力，让缤纷校园成为女孩成长舞台；加强成才意识，进一步认识自己，学会选择；具有判断力和决策力，让学生形成符合自身发展特质的学业、职业、事业规划。如《青年党校》《生涯规划指导》《中外学生双边论坛》等课程。

能干擅创新——乐的趣慧课程。培育女生成为思想独立、聪慧能干、温情关爱、言行优雅的“IACE”女生；开展真实性任务实践锻炼，打开国际视野，用全球化思维提高女性领导力；开发学生好奇、发现、质疑的创新力，培养学生具有科学精神的追求与探究能力。如《头脑奥林匹克》《大学实验室体验》《国际教育联盟护照计划》等课程。

关爱懂感恩——善的社会课程。加强实践育人，建好校内外育人共同体，培养学生人文精神、培育关爱友善女孩；形成特色公益实践系列品牌，扩大社会实践服务活动品牌影响力；使学生对未来从事的职业世界有感性认识，并形成符合社会主流价值体系的生涯观念。如《模拟社会组织》《学生公司》《全球学生领导力》等课程。

优雅蕴情怀——美的人文课程。坚持用社会主义核心价值观引导学生，以坚定文化自信、增强文化自觉为指导思想和理念，与学校“雅文化”相结合，“以美提升眼界，以美陶冶心灵，以美优化言行，以美快乐一生”为宗旨，培养学生的人文艺术情怀。如《中国文化——雅趣》《生活中的实用美术》《形体韵律》《创意设计》《品味生活》等课程。

此外，学校设立“社团节”“科技节”双节活动，为学生提供了社团风采展示和团建共建的重要舞台，围绕“斑斓风采社团·共筑青春校园”等主题，体现学生社团兼具传承与发展、平衡学术与文娱、综合文化与科技的建设理念，打造出戏剧社、环保社、矜雅社等一批市级明星社团，丰富校园生活。

“IACE”课程突出专门成长

一年一度“IACE女孩”评选活动，不仅是女生教育成果的集中展示，更是作为学生综合素养评价学校特色指标建设的重要契机。学校借助“IACE女孩”评选，将特色指标创建系列化、规范化，主要体现在“IACE”领导力培养课程、“IACE”工作培训课程、“IACE”体验课程三大系列课程建设中。

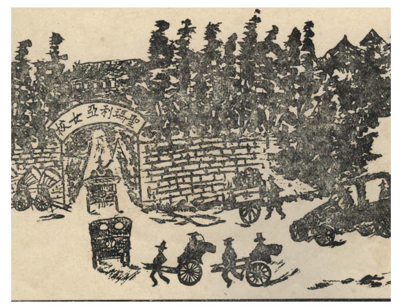
“IACE”领导力培养课程，面向全体“IACE女孩”，课程目标立足提升“IACE女孩”的领导力，培养一批具有市三气质的学生领袖。学校邀请相关专家给学生领导力课程做专题培训报告；邀请优秀“IACE女孩”担任新生军训助理等。

“IACE”工作培训课程，面向全体学生干部，课程目标立足建立能干高效的学生干部队伍，形成“IACE女孩”的培养梯队。课程内容包括学生活动设计培训，制定有创意的班级和部门计划等。

“IACE”体验课程，面向全体学生，课程目标立足提升“IACE”育人目标对全体学生的影响力。课程分年级实施：高一，帮助学生了解“IACE”育人目标，学习《女校女生》校本教材；高二，组织学生参与“IACE女孩”评选活动，“IACE女孩”进班交流；高三，指导学生完成自传“IACE和我”，组稿编辑《“IACE和我”优秀自传集》。

Da Vinci Workshop

以史启人：浸润“IACE”女生的基色



市三女中是一部颇有教育元素和文化细胞的“大书”，进入市三校园的女生，了解、铭记、学习学校诞生发展的历史，是她们的“第一课”。

沪上知名“两女校”成为“市三女中”

历史记载了开启的这一刻：颇具历史长度和文化底蕴的著名女中，携着著名女校的基因，带着中西合璧的血脉，从1892年走来，作为学贯中西的学校，她的前身是1881年美国基督教圣公会创办的圣玛利亚女校和1892年基督教南方监理公会创办的中西女中，1952年“两校”由上海市人民政府接管，合并命名为“上海市第三女子中学”，至2022年，已拥有了130年的历史。这就是市三女中的底蕴。

教育留下了精彩的这一笔：作为目前沪上唯一一所女子中学，以实施具有优良传统和现代色彩的“女生教育”而闻名遐迩。学校虽历经沧桑，但一直以中国女子教育的引领者而展现独特的风采。学校以“女校发展”和“女生成才”作为主旋律，进行了与时俱进的研究，屡出成果。尤其是进入21世纪以来，学校以市三女中传统文化为“蓝本”，以现代的先进教育理念为“纲本”，以具有女校特色、女生特点的课程建设为“脚本”，在中国女子教育的“舞台”中，在市三女中的“教育剧场”上，演绎了引领中国女校发展、成就女生成才的一出出大戏，奏响了巾帼追寻奉献教育、立志报效祖国的时代强音。这就是市三女中的风范。

“校友”榜样示范后人

办学取得了丰硕的成果：尽管市三女中，教育对象是清一色的女生，但通过系统教育让一代代市三人，成为新时代的女性，一直是学校的使命和追求。学校地杰人灵，宋氏三姐妹都曾在此就读，培养了一大批杰出的大家，包括前国家科技部部长朱丽兰，科学院院士黄量，工程院院士闻玉梅、陈亚珠等众多的科学家、医学专家，也有张爱玲、顾圣婴、蒋英、谭弗芸等作家、艺术家和社会活动家，被誉为“女子人才的摇篮”。这就是市三女中的骄傲。

以德树人：打下“IACE”女生的底色

立德树人，是市三女中的办学宗旨和根本任务。德才兼备，是市三女中始终坚持的树人标准和总体要求。

着力价值引领

市三女中以长宁区级重点课题《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本（高中）》校本化实践研究为主轴，以政治引领立德树人，让“思政沃土”与“至雅传统”深度融合，成功开办讲座，阐释读本内涵，形成《实现中华民族伟大复兴的中国梦》《新时代法治社会新征程》等一系列优秀课例，激励学生将个人成长与伟大祖国的发展建设紧密结合，落实立德树人根本任务。

结合市级课题《三全育人，综合构建党史课程群，》充分挖掘校史中的红色资源，利用愚园路社区名人墙、中西女塾旧址等历史教育基地，将市三历史文化与上海城市发展相结合，对凝聚学校精神，传承学校文化起到了积极的作用。

创新德育课程

学校利用市三教育素材，配套校本教材，以“雅”为主线，形成德育课程，并精心打造德育特色活动品牌：聚焦女性特质与校史文化，以“放飞梦想”“走进经典”“责任担当”为主题，开展三年“追寻金色梦想”德育课程及活动，提升学生责任感和家国情怀。

高一年级“放飞梦想”：围绕“寻梦——让青春之光闪耀在梦想之路上”主题，通过了解校友的梦想和发展，由小见大地看到国家发展的历程，组成生动的“四史”宣传素材。

高二年级“走进经典”：围绕“从女校故事里走向建党百年”主题，从班级到年级甄选“IACE”候选人，采访优秀毕业学姐，用校友故事的力量让学生明白“国家发展在于奋斗”的道理，形成政治认同和“四个自信”。

高三年级“责任我承诺”：围绕“成长之美，为国担当”主题，开展演讲征文，举办十八岁成人仪式，以青春宣告，坚定履行成年使命与担当。

助力生涯规划

学校为女生生涯导航，利用三八妇女节、五四青年节等契机，邀请三八红旗手、五百强高管等成功女性和青年才俊，与女生们就“学业、职业、事业”主题进行专题座谈，分享个人成长的学习经历、专业选择、职业开端、成长契机，为女生展开成长轨迹的人生地图，启发女生做好准备，明确目标，不懈努力。

“女性精英暨校友人生路”，是学校的女生生涯发展系列活动。女生采访校友，撰写“校友故事”，体会校友人生之路。每年举办“成功女性面对面”“青年才俊面对面”活动，在思想与思想的碰撞中，历练思维，锤炼独立。

生涯规划课程在心理学理论渗透的基础上，聚焦高中学生学业，指导学生形成符合自身发展特质的学业职业规划，并在选科、专业选择等关键问题上，通过学姐经验分享，党员老师进班分享“我的选择之路”等活动予以及时地引导和启发。还结合“大学体验课程”让学生走入大学、体验专业、导航生涯。

《跃三十＆乐市三》
MeLADY & MELODY
市三女中女子吹奏乐团成立三十周年音乐会
The 30th Anniversary Concert for the Wind Band of Shanghai No.3 Girls' High School
SHANGHAI NO.3 GIRLS' HIGH SCHOOL

投身社会实践

学校的两个“三走进”（走进博物馆、美术馆、大剧院和走进现代工业、现代农业、现代科技）系列坚持了多年。学校发挥教研组的学科教育作用，在“走进”之前，由有关教研组开设系列讲座，介绍学科背景，指导课题研究，形成系列教材，在社会考察活动的基础上形成系列课程。

组织学生开展各类志愿者活动，形成宋庆龄故居、钱学森图书馆、树人工作室等10余个志愿服务品牌项目。每年总计超过500名学生参与志愿者服务，每年累计服务时间超过2万小时，学生志愿服务参与率达100%。

学校设置了志愿实践专题课程，包含素养培育、礼仪教育、课题研究三大板块。

以文化人：尽染“IACE”女生的暖色

“雅文化”，是市三女中培育新时代女性的源头活水，也是滋润女生成长的阳光雨露。“雅文化”，渗透在育人理念、育人目标、内涵底蕴和外在形象上。

2021.3.15
戏剧展演

“雅”的独特诠释

正：雅者，正也，也就是合乎规范的、标准的，显示雅的本质，这是优秀女性的基础。

贵：雅蕴含高贵，往往与“俗”对应，这是雅的格调，体现价值，追求品位，这是优秀女性的要素。

美：雅，是美的内涵，美是雅的形象，优雅的举止言行源自于内在的修养，这是优秀女性的魅力。

常：雅，表现为常，经常性的一贯性的，这是雅的常态，雅代表如一，体现平时，追求持久，这是优秀女性的历练。

市三女中的“雅”

雅，与市三女中文化融为一体，也是代表性的概括。

建筑典雅——建筑风格独特，历史悠久，简洁明快，内在繁复，外表的简洁，内涵的丰富。

环境幽雅——一草一木，一花一石，组合搭配起来，显得古朴幽雅，令人流连忘返。

历史古雅——历经130年的转换演变，如今修旧如旧，走进市三大门，就是走进了历史长廊，透露出古典气息。

人文至雅：市三境界追求的是高雅，市三教师追求的是儒雅，市三学生追求的是优雅。

育人儒雅——学校“IACE”的育人目标就有“优雅”。思维和仁爱是内在的，能干和优雅是外显的。优雅主要是由内向外散发出来的举止言行的从容、优美、谦和、大气。

“志趣高雅，学识博雅，言行优雅”，这三句话基本上把学校的德育、课程、社团、规范的要旨都涵盖进去了，这是对市三女中教育传统和特色的周到诠释。

学校召开《至雅》读本推介会，将该书发至每位学生。组成《至雅》宣讲团。由学生会团委干部组成，作为领导力培训的一部分，进班宣讲。同时，开展“IACE”和雅的标志、格言征集活动，把对“雅文化”的理解，与“独立、能干、关爱、优雅”结合凝练成内涵丰富的雅致徽章。对“IACE”女生撰写的“雅格言”进行评选与展示。通过午会课，让女生寻找学科中的“雅文化”，信息、体育、音美、语、数、外、物理等教研组一一开讲。“雅文化”与学科更加密切，主题更加鲜明，让市三女生潜移默化中品味雅史、崇尚雅品、恪守雅行。

“雅”式育人目标

学校培养以“独立、能干、关爱、优雅”为特征的德才兼备、秀外慧中的女子人才。

独立——善思明辨，自省自律，具有自主性，在团队中引领发展。

能干——不断学习，热情工作，具有事业心，在合作中追求成功。

关爱——关心他人，心怀天下，具有责任感，在奉献中体验幸福。

优雅——气质高雅，秀外慧中，具有亲和力，在交往中彰显魅力。

慧雅“七彩社团”

市三女中的“七彩社团”，成为慧雅的磨砺场。

“赤”：忠诚正义——理论学习类社团（青年党校、宋庆龄研究社……）

“橙”：活力激情——体育健身类社团（空手道社、街舞社……）

“黄”：热情温暖——志愿服务类社团（社区服务队、公益社……）

“绿”：生命自然——生命环保类社团（环保社、水质测量队……）

“青”：青涩成长——思辨实践类社团（辩论社、学生公司……）

“蓝”：深邃浩瀚——学术科技类社团（天文社、心理社……）

“紫”：优雅高贵——文学艺术类社团（戏剧社、矜雅社……）

如模拟政协社团，于2017年由学生自主组建团队，并配备指导老师，在课余时间开展社会实践活动，形成了提案、报告等，先后参与了第四、五届上海市青少年模拟政协活动和第五、六届全国青少年模拟政协活动，获得了相应的成果和荣誉。2018年，模拟政协活动以选修课为载体，依托专业化团队指导，依托课程，学生更加专业化、科学化地展开社会实践和调研，产出并完善新闻发言、答辩、提案等一系列步骤，为社会建言献策，增强了责任意识。

我有自信
我是班级里最有韧性，最刻
IACE

以特宜人：绘就“IACE”女生的彩色

市三女中的“女生教育”开放而又艺术，培育新时代的女性，优雅而又开拓的国际视野。英语教学、艺术修养和国际理解，是市三女中的主要特点和市三人的显著特色。

英语学科特色一以贯之

市三女中一贯重视英语教学，擅长英语教学，英语教学成为传统的教学特色，又赋予了新的发展功能。

市三女中的英语教学实践，不仅赋予了学生良好的英语学习能力，而且也形成了许多英语教学经验和理论，在英语教学界产生了很大的影响，一直保持着的教改领先地位和所取得的累累教学硕果，获得了良好的社会及国际声誉。“在传承中探索，在提升中优化，在创新中发展”是市三英语教学模式和英语教学不断发展的根本所在。

市三女中在国际化教育的环境中，努力探索听说法、情景法、结构功能法、交际法、研究法、文化导入法等各种教学模式，始终在英语教改中处于领先地位，成果显著。学校整个英语教学改革，形成了一个良性循环机制，几个重要突破表现为：英语教学理念的提升；英语教学地位的提升；英语师资水平的提升。一种以“人文精神”为指导思想，将英语教学与学校的育人目标结合起来，强调语言习得的教学模式的形成，以学校的国际化教育为背景，注重文化传播，促使英语教学进入了一个高层次的发展阶段。

艺术教育特色浓郁芳香

艺术教育，是市三女中的传统优势，也是市三人的典雅源泉。

130年办学旅程，艺术教育是一叶方舟。市三女中始终注意用艺术陶冶学生情操，净化学生心灵。从解放前的毕业公演、钢琴沙龙，到当今活跃于中学生艺术团中的管乐队、弦乐队，行进打击乐队等，一年一度的学校艺术节，长期的艺术熏陶使学校形成了悠久而深厚的艺术教育传统，为全面拓展艺术教育奠定了扎实的基础。

美育熏陶，塑造心灵。传承、雕琢、创新，学校坚持面向人人，在艺术教育中培养学生欣赏美、鉴别美和创造美的能力，建立“金字塔”型的美育体系，使审美成为学生一生的习惯，艺术成为学生一生的朋友。

学科融合，创新艺术。打破传统教学时空，让教室成为“社会的缩影”。学校创设情境、表达思想，体现文学、音乐、美术、戏剧等多元素艺术融合。教育剧场课程的开发与探索，在全国产生较大影响。

女子行进打击乐队将形体表演与器乐表演结合在一起，视听融合，极具观赏性和感染力。学校曾代表中国女孩参加全球直播F1赛车开幕式表演。不断拓宽艺术教育渠道，不仅坚持市三女孩每年至少进一次美术馆、博物馆和音乐场馆看美展、听音乐会、参观艺术展，还坚持“高雅艺术进校园”，邀请名家名师为女孩们开设讲座。

除了学校有优秀的各类乐队、教育剧场团队外，每个班级也是一支合唱队，学生不仅在学校美轮美奂的大礼堂舞台表演，还走进社区、大剧院、音乐厅开展演出活动，不仅锻炼了学生的表演能力，也让学生为上海艺术普及、市民艺术素养提高做出了自己的贡献。

垒球运动特色强壮精神

女子棒垒球运动在校内拥有悠久的历史，传承至今，成为市三女中体育教学的品牌。20世纪80年代初期，市三女中校女子垒球队成为首批被命名为上海市13所高水平运动队之一。1991年，市三女中·古北中学附设垒球学校成立，由“两校”联办垒校后，市三女中的“名牌教学”给队员们插上了高飞的翅膀。当时，全市高中有13支高水平运动队，市三女中的女子垒球队是其中一道独特的风景线，曾在全国少年锦标赛中取得了三连冠。

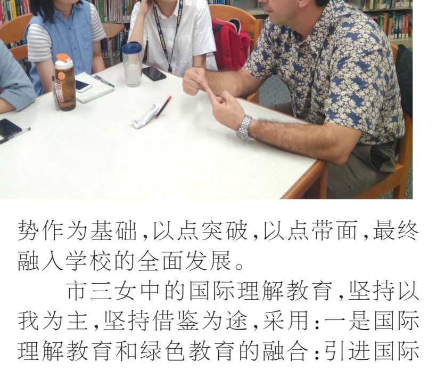
学校把垒球知识纳入体育课，作为体锻内容，以吸引更多的垒球苗苗。此外，加大连贯培养的 中班（试办初中班）——上海工大高水平运动队。2008年，校垒球队被认定为“学校办二线运动队”，并被国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心命名为“国家垒球后备人才训练基地”。

女校女生们在垒球的训练和比赛中，精湛运动技术，提升抗压能力，增强团队意识，诠释体育精神。多年来，市三女中垒球队向上海市一线垒球队和大学输送了火菲菲、徐丽丽、金晓峥等优秀运动员。她们代表上海队参加全运会，入选国家队参加一系列国际比赛。

国际理解教育特色有序

要让学生具有国际视野，必须首先要让她们具有国际理解的意识、观念和能力。市三女中的国际理解教育，是让学生学会从全人类利益，全球观点出发考虑问题，了解国际社会，关心和宽容异国文化，能与来自不同文化、不同民族或不同国家的各种人交流、协作。特别是要具有民族文化的传播能力，具有较高的国际责任感，具有同情、宽容和尊重的态度，具有共同发展的意识。

市三女中的国际理解教育，与学校特色教育的融合发展，是以特色教育优势作为基础，以点突破，以点带面，最终融入学校的全面发展。



市三女中的国际理解教育，坚持以我为主，坚持借鉴为途，采用：一是国际理解教育和绿色教育的融合：引进国际环保组织或知名企业所提供的环保教育课程资源、与国际组织和上海国际学校开展各类绿色活动，和境外学生直接合作、双语试验课程《绿色家园》作为高中必修课；二是国际理解教育和艺术教育的融合：开设各类世界艺术课程、结合城市文化热点，建设“世界艺术大课堂”、与境外学校联合开展艺术活动。

经过多年探索，市三女中在课程建设中形成了国际理解的新系列：在基础型课程渗透，双语课程《绿色家园》将英语、环保、国际理解紧密结合，作为必修课具有特殊价值。在拓展型课程延伸，为国际理解教育提供丰富的课程设置和广泛的学习选择，在108门校本课程设计中，与国际理解教育有关的拓展型课程有26门，占整个校本课程设计的25%。108门课中今年开出44门，其中开出13门与国际理解有关的课程，占四分之一强。在研究型课程中深化：把小课题研究作为每个外访学生的必修课。学生们出发前在科研处的指导下都完成了双语的调查表，在当地到学校老师、附近的居民、路上的行人中间进行调查，回来后完成调查报告。

国际理解教育，拓宽了师生的国际视野，学会了正确判断，提升了交流能力。

创办“钱学森班”“至雅实验班”

学校挖掘社会资源和校内资源，进行因材施教和个性化教育，近年来先后兴办了“钱学森班”“至雅实验班”，旨在强化示范育人、衔接育人。

在全校学生自愿申请的基础上，遴选德智体等方面均衡发展的学生参加“钱学森班”，每届学生在40名左右。学校为“钱学森班”优化整合校内外优质教育资源，创造一流的学术环境与氛围，促进学生全面发展。并构建有特色的、切实可行的高中女生创新人才的培养模式、大中学衔接培养创新人才的模式，建立一套科学有效的高中女生创新人才培养的评价体系。

1998年初高中脱钩，1999年成立了上海市第三女子初级中学。市三女中和市三女初为弥补“两校”脱钩后的欠缺，依托初高联合体，组建“至雅实验班”。市三女初学生自愿申请，市三女中遴选德智体美劳等方面均衡发展的学生参加“至雅实验班”，每届学生不超过40名。大量案例表明，初高中七年制的跟踪培养，创设了良好的发展空间和成长土壤，有利于女生成才成功。

以研引人：点出“IACE”女生的亮色

女生教育，是市三女中的主线，也是教科研的主题。

各个阶段皆有研究主戏

学校在每个发展阶段都有针对性的引领课题，从“女生群体发展研究”到“女校毕业生发展状况追踪调查研究”，从“中学国际理解教育的研究与实践”到“教师发展自我设计和评价的实践研究”，从“教育剧场课程的开发与实施”到“高中‘大学体验课程’的优化实践研究”，从“高中学科教学中的iPad应用策略研究”到“指向核心素养培育的高中女生项目化学习实践研究”等，形成一条从学生发展研究、学校特色化研究到教师发展研究再到课程发展研究、教学方式研究的主线，由整体到重点，由基础研究到课程开发、策略优化，有着清晰的发展脉络，教科研起到前沿探索的引领作用，伴随学校的各项教育教学改革实验，不断提供材料、数据、案例，促进学校的整体发展。

研究清单留下轨迹

2001——2004年《女生发展研究》——如何针对女生成长成才规律开展女生教育。

2004——2007年《中学国际理解教育的研究与实践》——如何凸显学校国际化办学特色。

2008——2011年《教师发展自我设计和评价的实践研究》——如何提高教师专业化发展水平。

2010——2012年《具有学校特色的“主题轴”式综合课程建设》——如何构建学校特色化发展课程体系。

2012——2015年《教育剧场课程的开发与实施》——如何开发与实施综合型创新课程。

2015——2018年《高中学科教学中的iPad应用策略研究》——如何应用新技术对学科教学策略进行优化。

2019——2022年《指向核心素养培育的高中女生项目化学习实践研究》——如何通过学习方式的变革培养女生的能力发展。

值得一提的是，市三女中作为中国陶行知研究会女生教育专委会的副理事长单位，在全国女生教育研究领域有一定的影响力。2019年11月14—15日，中国陶行知研究会女生教育专委会第20届年会暨纪念中陶会女专委成立20周年大会在市三女中举行，来自全国近30所学校的100多位嘉宾云集共同研究“情绪管理与女生健康成长”这一主题。20周年年会也被誉为全国女生教育研究的里程碑。

近年来，学校结题的引领课题对教改的推进带来非常显著的积极影响。学校提出“以革新的教育理念引领课堂创新的实践，以全新的教育技术丰富课堂创新的呈现”的核心理念，通过课题引领，在各科教学中创新课堂理念、丰富课堂模式，力求将技术融于教育，同时满足学生的学习需求，学校的课堂教学产生了许多变化。

信息化应用标杆培育校

近年来，学校以成为“上海市教育信息化应用标杆培育校”为契机，提出打造富有女校文化特色的市三女中“至雅慧学”智慧学习生态架构，通过新的智慧校园建设方式和持续努力，为区域其他学校乃至更大范围的教育信息化建设探索有效之路。

学校以“融通智慧、创新智慧、智能智慧、开放智慧”为原则，建设“至雅慧学”智慧学习生态架构，采用“四梁四柱”：“四梁”指的是依托区级数字基座建设的“至雅”基础支撑，其采用低代码微应用设计，立足女校教育理念和文化价值取向，围绕市三女中与市三女初在女生成长培育中提出的“IACE”女生成长特色评价指标，实现初高中一体的各类数据联通、支持课程应用衔接的底层支撑技术基础；“四柱”指的是“慧学”应用群，这些应用群涵盖“自主学习”“协作融合”“女性责任”“沟通交流”等四大“IACE/NIC”女生成长特色评价应用场景，聚焦女生成长、突出女校特色课程特点、从文化育人层面探索课程改革与创新培养“IACE/NICE”女孩，真正落实智慧校园的智慧建设理念，实现“一屏观校园，一键晓学情”的智慧校园生态。

“四梁四柱”之间互相助力、互相促发，催生出适合女生成长的教学应用场景，搭载女校特色的综合素养培育课程群，形成线上线下融合的未来教育教学新模式，依据“IACE/NICE”女生成长特色评价指标，为每个市三女生提供最适合的数字学习环境，将百年市三打造成既有深厚历史文化底蕴又具未来学校前瞻性的“智慧市三”。

上海市第三女子中学建校130周年校庆公告

自上海市第三女子中学校庆一号、二号公告发布以来，各级领导、各界人士、海内外校友及全体师生给予了热切关注和鼎力支持。在此，谨致以最衷心的感谢和最崇高的敬意！

岁月厚赠，弦歌不辍。至美女校，慧雅青春！2022年11月6日上午9:00，学校将举行建校130周年纪念活动。根据疫情防控要求，为了更好地保障校友、嘉宾和师生健康安全，此次活动将采取线上“云庆典”方式呈现女中百卅华诞。学校热忱欢迎海内外校友及关心女校发展和女生成长的社会各界同聚云端，共启新程！

春秋百卅载，薪传育芳华。再次衷心感谢广大校友、各界贤达长期以来对学校的关心和支持。期待校友早日重回校园，追忆求学岁月，共叙同窗之情。

特此公告，敬祈周知！

上海市第三女子中学
2022年10月31日