

座右铭以志成事：实者慧 校训以德树人：勤诚礼爱 让每一个生命成为最好的自己！ ——写在上海市闵行中学建校90周年之际



位于上海市西南部黄浦江畔，毗邻上海交通大学、华东师范大学和上海紫竹国家高新技术开发区，与闵行公园隔墙为伴，环境优美、设施优越、宁静优雅的上海市闵行中学就坐落在这里，宛如一颗教育明珠，是莘莘学子理想的求学场所。

闵行中学是上海市实验性示范性高中，于1928年创建，1964年始为上海市重点中学。闵行中学以“实者慧”为座右铭，秉承“勤诚礼爱”的校训，坚持“健康、责任、求实、创新”的校风，锐意进取，追求卓越，建校90年来为闵行、上海乃至国家培养了一批又一批优秀人才。从1980年代起，学校锐意课程改革实践，先后成为上海市“二期课改”和“二期课改”的研究基地学校，构建了以学生发展为本的“基础加特色、实践加创新”的校本课程体系。

近年来，在教育综合改革的大背景下，在“互联网+”的时代机遇和挑战面前，学校坚持立德树人和核心素养培育，以学生为本，有效推进服务学生终身发展的生涯教育实践，与交大、同济等大学合作，建设高品质

中学生创新素养课程系列，着力加强数字化校园建设，基于数字技术改进课堂教学，探索学生主动学习的有效范式，开展多层次、宽领域的国际教育活动，引进优质国际资源，让学生在国际化视野下审视自己、提升自我。学校面向世界、面向未来，推进“多元共生、绿色和谐、优秀卓越、幸福校园”的文化建设。

闵行中学拥有一支专业水准高、职称和年龄结构合理的优秀教师队伍，中、高级职称教师占比80%以上，涌现出上海市优秀班主任、上海市特级教师、闵行区领军人才、十佳师德标兵等一大批德才兼备的优秀教育工作者。多位教师在全国和省市的课堂教学展评比赛、教科研项目评比中获得一、二等奖。

学校还以“协力、融通、合作、成长”为理念，积极参与区域基础教育优质均衡发展建设，建立由闵行中学、文绮中学、浦江二中、鹤北中学、田园外语实验小学、闵行小学等23所学校组成的“闵中教育联盟”，有效促进了区域教育水平的整体提升。

闵行中学屡获殊荣，被评为上海市文明单位、上海市高中生创新素养培育实验学校、上海市行为规范示范校、上海市科技特色示范校，并成为全国数字化实验学校、上海市体育（田径）传统项目学校、上海市教师专业发展示范校暨见习教师规范化培训基地学校、华东师大教育硕士实习基地学校等。连续三年被闵行区教育局评为综合办学绩效一等奖。

青春之弦

电声乐队“美曲”刷屏朋友圈的校歌

2018年3月30日，闵行中学第六届Open day当日，一首由学生电声乐队Oxygen改编的校歌《闵中之歌》以其灵活大胆的表现形式和富有激情的音乐节奏刷屏了朋友圈。同时，这首仅34秒的solo排练视频在网易云音乐获得了25.5万的点击量。与校歌共同进入公众视野的就是Oxygen——闵行区唯一的一支中学生电声乐队，还有乐队的主音吉他手薛楠，乐队的作曲、校歌的吉他编曲和总编曲。

薛楠是闵行中学高二的学生，这个成绩名列前茅的理工男，很早就心中播下了音乐的种子。他从小学习木吉他，琴弦震动流淌出的乐音让他沉醉。初中四年，虽然也有过几次在新年和典礼上的表演，但薛楠也坦言，组成一支乐队进行有序地排练与演出并不是一件易事，这也是为什么沪上许多中学有民乐团，甚至交响乐团，却鲜有电声乐队的原由。

幸运的是，闵行中学倡导多元发展，为学生的个性成长创造条件，特别是学校特色的生涯认知和生涯体验课程激发了不少学生的梦想实现。薛楠考入闵中后就惊喜地发现在充足的社团课程保障下，学校有一支薪火相传五年的学生电声乐队——Oxygen，汇聚了一批有特色、有热情的音乐同道人。学校每年发布创新孵化基金的招募，欢迎各种类型的学生研究课题。于是，薛楠就想能不能用自己喜欢的摇滚乐做一个课题呢？校庆90周年在即，改编闵中校歌的创意跃入心中。

在听取老师、同学们对改编校歌的建议之后，薛楠与乐队成员陈立顺、邢昂昂、周新卓、邓一磊着手进行改编。作为从没接受过专业编曲训练的薛楠而言，改编充满了挑战。一开始构思这首歌的时候，他完全打破格局，用一种完全不同的方式来诠释这首歌。乐队指挥马婷婷老师提出建议，原版的校歌有其传承的价值和味道，不必完全替代，能不能在校歌的旋律上做局部的改动呢？这样一改就发现真的不错，旋律和节奏搭配的。经过多次调试，一首歌的旋律就在三把吉他的演奏下，大致表现出来了。在马老师的指导和乐队的磨合下，校歌演奏达到了最动人的效果，做成了最终的版本。汇聚了校园文化与改编创意的《关于闵中校歌改编的尝试研究》也获得了年度孵化基金特等奖。

短短两年的时间，薛楠从实践中得到了许多成长体验，也感谢学校生涯教育体系下的一路陪伴和助力。他说：“科学家陈鹤年是我的偶像，交大物理系是我的目标，为了追赶偶像、实现目标，我会加倍努力！”

在闵行中学，像薛楠受惠于学校教育而茁壮成长的学子屡见不鲜。

生涯教育 为全体学生铺就“有前途的未来”

高中教育，不仅要让学生有现在的存在感，而且要有未来的发展力。针对当今中学生普遍存在的“学习缺乏动力、成长缺乏方向”状况，作为上海市心理健康教育示范校——闵行中学，把生涯教育与自我同一性的发展紧密结合，结合创新素养培育内容和学生实际，将心理健康教育的发展性目标通过生涯教育落地，逐步形成了一种震撼心灵、感动生命、易于内化的基于发展的“生涯与自我意识”心育模式。

认清自我，拾阶而上

生涯教育，引导学生从人格、价值、兴趣、需求、潜能等方面了解自己，接纳自己，将高中生最关心的升学、报考、异性交往、心理安全等问题引导、升华到生涯、职业等生涯发展与人生规划的思考上来，让学生从人生发展角度思考当前的学习生活，持续激发学习动力。

为增添生涯教育的力量，学校连续对全校55岁以下教师开展60小时的生涯辅导课程培训，注重心理教师、班主任、学科教师三个层面的生涯导师团队建设，重点培养30名生涯教育骨干。

课程体系，构建有方

学校将“生涯”与“发展”结合起来，从学生可持续发展出发，以人格为基础，以人格完善为目标，坚持教育发展教育与生涯教育相互促进的策略，在课程、教师辅导、实践教学、社会和家庭支持等诸方面精心设计，逐步形成了具有校本特色的“生涯与发展”课程体系和实践模式。

一是在学科教育中落实生涯教育。如高中英语

牛津教材中有一单元“caring about your future(关注自身未来发展)”；《生命科学》中有“培养学生热爱大自然，珍爱生命，理解人与自然和谐发展的意义，提高环境保护意识”的要求，这些本身就是生涯教育的内容。学校坚持“学科教育是生涯教育”的主张，倡导学科教学以问题为导向，以生活问题、社会实际问题的解决为目标，学科教育凸显人文和科学的社会价值，在教学抽象理论知识的同时，强调结合职业导向的经验，注重对创造个人成功的生涯发展的可能贡献。二是必修、选修结合，建设系列生涯辅导课程。学校开设了“生涯规划、生涯讲堂、生涯体验、高端学生指导”系列生涯课程。2017年，第一套三册《生涯与发展》正式出版。

搭建平台，多元实践

生涯教育重在体验实践，学校整合各种资源为学生创造校内外锻炼的大舞台。如学校组织的科学的生涯测试、个性化指导、社团活动、创新孵化基金、校园狂欢节、南京生存实践、志愿者活动等，同时，公益劳动课程化，引导学生进入社会初步体验；生涯讲堂系列化，引导学生感悟他人成长经验；暑期实践个性化，引导学生探索专业明确方向；海外课堂学术化，引导学生放眼世界追求卓越；孵化基金系统化，引导学生敢想敢做敢踏实地。

此外，学校还通过走出去和引进来相结合的方式，先后设立美国加州大学伯克利海外课堂、同济大学创新创业、交通大学电子信息与过程管理学院的单片机实验、交大电院体验营、交大汽车学院体验周、微软女生夏令营、金融、商场、工厂、大学实验室等不同行业的多个生涯实践基地，让学生通过实践验证自己的认知，调整完善规划，指引自己的实践。

特色课程 为优秀学生助推“有个性的发展”

在共性基础上的个性发展，是高中教育必须要解决的课题。闵行中学对部分高一新生个性特长，设置了“综合素质评价课程”，旨在通过基础学科、实践探究、开拓眼界三个方面进行综合素质的能力培养。

课程三阶段推进，循序渐进

一是基础课程阶段：以高中基础科学知识为切入点，采取基础学科理论与科研课题相结合，并针对与之相关的英语、数学、物理、化学、生物、历史、地理等相关学科的先行进行知识梳理与强化；二是进阶课程阶段：通过科研课题与所涉及的各学科知识相结合，进一步加深高中学科知识的综合应用，同时通过请进来、走出去的学习方式使学生对高校的相关专业领域课程和研究方向有所了解，并整理制作相关课题资料，最终以个性化的研究性学习报告呈现该阶段整体的学习过程；三是科创研究阶段：综合学生个人兴趣与前两个阶段的研究学习情况，秉承“好中选优、优中选适”的原则，联合国内、外知名高校的专家学者，为适合的学生量身定制个性化的深入研究课题，并有机会直接参与全球顶尖高校、科研机构的科研项目；在深化科创理念的同

时，为向国内外顶尖高校输送人才做好储备。

机制三管齐下发力，拓宽门路

学校对优秀学生建立培养机制，通过开设“一体化课程”、名高校体验营、实施教学资金支持三方面，强化机制保障。

学校开通国内、国际教育交流渠道，不断拓宽“课堂”的范畴，给有需求、有兴趣出去看看的学生搭建一个多元平台。学校先后与澳大利亚Scots公学、美国加州伯克利分校、德国曼海姆大学和加拿大迪学院合作开展海外课堂的课程学习。随着各类课题惠及更多学生，学生对学习的态度正变得更为开放，更多元。他们感受卓越的国内外教育，用更宽阔的视野审视自己的未来。

特色纷呈 为体育科创注入“有活力的生机”

形成高中专项化教学管理模式，即专项化教学和过程性评价相结合的体育学年学分制管理模式。通过计算学生参加体育专项课、体质健康达标成绩、课外体育活动所获得的相应学分之和作为评价依据，以学年为时间节点，对学生体育锻炼和学习过程进行评价。在这种管理模式下，体育教育更具实效性和针对性。近三年的体质健康达标合格率均在99%以上，优良率36%以上。先后有棒球、垒球、田径、足球、排球、健美操、板球等6个项目被评为上海市和闵行区体育传统项目学校，其中田径和棒球被评为上海市二线项目运动队学校。

2017-2018年，闵行中学田径队获得全国成

人、少年田径锦标赛金牌3块、银牌2块；获上海市级各类锦标赛金牌25块、银牌18块。闵行中学足球队和垒球队双双夺得2018年上海市第十六届运动会第一名。

学校荣获“上海市业余训练先进单位”、“上海市体育传统项目学校”、“上海市优秀体育后备人才（二线）运动队”、“上海市体教结合先进单位”等荣誉称号。

基于信息化平台的“科创教育”有成

近年来，学校传承和发扬优良传统，以创新思维培养为核心，以创新能力提升为实现手



感言

教育，让每一个学生 未来生活更美好

何美龙

教育使命在于育人，学校价值也在于育人。立德树人，是教育和学校的根本任务。

闵行中学创办90年来，育人，成就人，始终是一以贯之的主旋律，是办学质量提升的准绳。近年来，学校顺应时代发展，以培养社会主义建设者和接班人为出发点，根据高中生长成的规律，进行了多方面的探索，取得了积极成果。

高中教育，是学生从自然人走向社会人的关键节点，要为学生不仅想三年，而且要想三十年，甚至七八十年，就是要有利于学生终身成长、发展。基于此，学校推出的“生涯教育”“科创教育”“国际教育”

等，用好的课程、专业手段，围绕学生的成人、成才，从长计议，大处着眼，小处着手，去唤醒学生生涯发展意识，让生涯素养成为终身的能力，进而实现人生理想。

教育，让每一个学生未来生活更美好，这是教育使命所系、教育责任所担、教育创新所为。走过90载光荣岁月的闵行中学，历经风云，站在了一个新的起点，唯有不断开拓、不懈奋斗、不忘初心，才能拥有更美好的未来。

让教育为学生未来美好生活奠基，这或许是对校庆的最好纪念，也是对前辈和后人的庄严承诺，更是对学校未来的最大建树。（作者为特级教师，上海市闵行中学党委书记、校长）

信息技术 为优质课堂增添“有能量的教学”

学校借助重点项目，建设和完善数字化课堂教学的生态环境，服务于课堂教学。将数字化环境下的课堂教学研究项目整体纳入“十二五”教师在职培训的校本研修中，对全体教师进行培训，提高全校教师在数字化环境下课堂教学的信息素养，提升运用现代信息技术优化课堂教学行为的能力。

创设数字化课堂教学环境

建设基于“电子白板+平板电脑”为课堂教学载体的数字化课堂教学环境，开展数字化环境下课堂教学应用的教学模式实践。通过《基于网络交互的高中电子书包教学实践研究》和《信息技术环境下的教学过程重建的实践研究》两项重点课题研究，积极探索“电子书包”教学实践。

2014-2016学年共开设电子书包区级研讨课60多节，充分发挥了应用现代技术实验学校 and 示范学校的辐射引领作用。2015年

参与上海市教委“英特尔数字化环境下的课堂教学变革创新项目”实验学校工作，着力开展智能控制创意实验室项目研究。

探索高考新政下走班教学新模式

学校通过对学生学习选择性要求的调查统计，整合全校的人力资源，开齐20种+3学科拓展型课程，开设选修课程、社团课程、项目研究课程等，尽可能满足学生个性化、选择性需求。

面对“分类考试、综合评价、多元录取”的高考新政，学校对三个年级的课堂教学和课程构建都重新进行了设计。高一年级语数外学科：采用4+1（或3+1+1）模式，3节用于基础型课程教学，1节用于学生能力训练，拓宽知识面，增强独立思考、自主学习能力。另一节课进行分层走班模式的探索。对于学业水平考试的相关学科，如理、化、生，将现有的课程改变为2+1，即分层、走班制教学模式。2节为基础型课程教学，另外一节用于等级考拓展。根据“3+2+1”的学科搭配模式，以及学校师资最优配置原则，制定高二、高三等级考课程选择方案，按照编文、编理进行分类，定制课程类别，共7类供学生选择。这些举措最大程度地实现了学生自主选择、学校师资优化配置以及有利高考的“三教合一”。



学校坚持学生全面发展，加强体育和科创教育，为学生的健康体魄和创新头脑输送营养，注入活力。

“体育专项化探索”有果

闵行中学于2017年正式成为高中体育专项化教学改革试点校。经过8年探索，目前已开发了田径、篮球、足球、武术、排球、健美操、棒球、板球、形体与舞蹈9个专项班，基本

等。科技类社团有“智能控制”“E工场”“机器人社”“科技与社会社团”“移动创新工作室”“生命科学社”“化学创新设计与制作活动社”等。

从2014年起，学校每年举办“闵中杯”上海市青少年单片机应用活动。学校还经常与全国各校乃至国际科技类协会进行交流。2016年7月香港6所结对姊妹学校的学生代表团来校进行交流访问。

学校连续两年在第十三届、第十四届上海市青少年明日科技之星评选活动荣获贡献奖；在第三十一届上海市青少年科技创新大赛中荣获组织奖；在第十五届“西部杯”上海市青少年计算机应用操作竞赛软件应用与程序设计竞赛项目高中组获优秀组织奖。学生还在中国（上海）国际发明创新展览会、第九届国际发明展览会、第十四届上海市青少年明日科技之星评选活动、第三十二届上海市青少年科技创新大赛等活动中获得多项一、二、三等奖。