



上海市光明中学创建于1886年(清光绪十二年),曾名“中法学堂”,1951年更名为“光明中学”。2021年是中国共产党成立100周年,光明中学也迎来了建校135周年、更名70周年的重要节点。

百年沧桑,不变的是育人初心。光明中学立足新时代,以“德育首位,和谐发展,因材施教,人文见长”为办学理念,在教书育人方面锐意进取、不断创新,致力于建设有浓厚人文精神的学校。学校精心打造的“中国风·民族魂”德育主题活动、传统文化进课堂、法语教学特色课程等品牌项目,培养了一大批具有高度人文素养和宽广国际视野的优秀学生。

近10年来,光明中学取得了多项突出的成绩,获评上海市实验性示范性高中、上海市文明校园、上海市中小学行为规范示范校、上海市教师专业发展学校暨见习教师规范化培训基地、上海市华文教育基地、上海市沪港澳青少年交流实训基地、中法合作法语课程项目学校等,被世界卫生组织健康城市合作中心命名为“健康促进学校”。

# 1

## 五校联合 推进区域发展

近年来,光明中学作为牵头学校,围绕学区化办学共建共享、共同发展的核心思想,携手光明初级中学、兴业中学、震旦外国语中学、光明小学(今年并入复兴东路第三小学),建立了实现师资、课程、文化、特色等互通互融的外滩学区。旨在加强校际交流与合作,促进资源的集成与共享,发挥学区资源的综合效应,特别是加强沪上派文化、中华优秀传统文化与法语特色课程的建设,打造“立足上海,胸怀祖国,放眼世界”的学区品牌,整体提升区域教育品质。

值得一提的是,光明中学位于上海市黄浦区中心地段,该地段是原黄浦、南市、卢湾三区的交界处,与原南市地区界的光明初级中学和光明小学、原卢湾区地界的兴业中学和震旦外国语中学都有着深厚的渊源。在此基础上,外滩学区的形成更具有历史与人文的气息。

在学区建设过程中,光明中学不断发挥自身特色,促进5所学校之间的优势互补,大力推动师资队伍建设和特色课程建设、教育信息化建设等,特别在法语教学、主题教育、社会实践、艺术体育、心理健康等方面携同成员校共发展,其中就包括了体育“一条龙”与艺术教育“一条龙”两个市级项目,而法语课程更是在全国有一定的影响力,北京十一学校、郑州育人教育集团、武汉经济技术开发区等纷纷到光明中学考察学习法语教学的经验与成果。2017年9月,光明中学成为“法国教育标志”认证学校,目前是全国4所法语学习文凭(DELF)青少年版考点学校之一。

光明中学作为上海市首批“高中体育专项化”教学改革试点学校,参加了市教育部门的课题组,获得了上海市教学成果奖特等奖;同时带领外滩学区成员校积极探索和实践,加快建成“一条龙”布局资源共享平台,还联合举办秋季运动会,把小学五年级和初中预备班合编为一个组,把初三和高一合编为一个组,体现小初衔接和初高衔接。今年,在“双减”和“五项管理”等相关政策背景下,光明中学将“每天体育活动一小时”排进课表落实,增加学生体育锻炼时间,增强学生体育锻炼能力。

多年来,光明中学致力于打造“弘扬国粹,传承中华优秀传统文化”的艺术“一条龙”人才培养模式,提升师生的文化自信。外滩学区联合开展艺术师资培训活动,共同聘请专业导师深入学校指导。上海教育电视台曾经专题报道了外滩学区的联合艺术展演,师生们表演了京剧、昆曲、越剧、沪剧、上海说唱等,今年还将受邀进入上海大世界开展“非遗进校园”展演。这些成就获得了市教育部门、上海市艺术教育机构以及国家社科基金“十三五”重点艺术课题组考察团的一致肯定与赞扬。



▲2017年12月光明中学牵头成立“外滩学区”

# 百年名校征程壮阔 心怀桃李历久弥坚

上海市光明中学牵头外滩学区共建新时代强校

## 2 “五育并举” 培养时代新人

外滩学区各成员校依托光明中学育人体系五大平台,对应“德、智、体、美、劳”5项育人指标,建设区域内共享课程,培养符合新时代发展、能肩负起国家建设和中华民族伟大复兴重任的综合性人才。

### 德育·红色基因永传承

在德育方面,光明中学的“中国风·民族魂”主题教育活动闻名全国。结合“五四运动”百年(2019年)、周恩来等老一辈无产阶级革命家诞辰百年(2020年)、中国共产党成立百年(2021年)等重要时间节点,在中共一大旧址开展的上海青少年升旗仪式暨爱国宣讲主题活动之外滩学区专场,由光明中学承办、外滩学区其他成员校协办。学校还举行了外滩学区学生理论学习社团联盟成立仪式,依托上海社会科学院、复旦大学研究生院等优质校外资源,创新“党建带团建、团建带队建”的建设模式,探索一条学区化思政发展之路。

光明中学还创建了上海首批“周恩来

班”,创设了“梅香溢远”德育课程,举行了外滩学区德育共享课程启动仪式。光明中学的“周恩来班”设立在法语班中,目的是引领学生放眼世界、胸怀祖国、不忘革命先辈“索我理想之中华”的奋斗史,激励学生将自己的理想融入到实现中国梦的壮阔奋斗之中。“梅香溢远”课程通过课堂讲授、参观点考察、聆听讲座、影视欣赏、交流分享、小组探究等形式,结合校外资源,引导学生感悟周恩来总理“为中华之崛起而读书”的勇气与担当,激励学生把爱国之情、强国之志、报国之行统一起来。这门课程于去年被认定为黄浦区德育特色课程,今年又被列入上海100门“中国系列”党史学习教育课程。

外滩学区各成员校将继续深入探索小学、初中、高中一体化德育课程建设,坚持立德树人根本任务,帮助学生“扣好人生第一粒扣子”,培养政治认同素养与科学精神素养。



▲全国“周恩来班”纪念周恩来总理诞辰120周年主题活动

### 智育·开拓视野育人才

在智育方面,光明中学坚持面向全体学生,开足开齐国家课程,构建校本特色课程,尊重学生选择,因材施教,努力帮助每一名学生在原有基础上大踏步前进。由于深远的历史脉络与文化积淀,法语成了学校闻名遐迩的特色课程,在校内可以见到法语版的24字社会主义核心价值观。

2012年起,光明中学正式开设了“法语特色班”,将法语作为第一外语、英语作为第二外语。绝大部分学生掌握汉语、英语、法语三种语言,并且都能达到一定水准。

由于专业的法语授课方式、丰富的课外活动与坚实的对外交流等特色,学校已成为法国驻沪总领馆向上海乃至长三角地区推广的模范样式。2018年,法国总统马克龙在

“世界法语日”的演讲中,特别提到并肯定了上海光明中学的法语教学。今年4月法国驻华大使到上海访问时,选择参观和交流的单位是上海社会科学院、交大医学院附属瑞金医院和光明中学。

近年来,法语课程已经成为光明中学的“家常课程”,学生可以自主选择英语或者法语作为高考语种。目前,光明中学的高一新生越来越多地选择法语,今年第一外语选择法语的学生数量首次超过了英语。为了加强法语人才培养,光明中学不断地“向下”和“向上”延伸。“向下”指光明中学向外滩学区的初中、小学输送法语课程,开展“初高中贯通班”教学模式,使得法语教学更加系统化;“向上”指今年1月和9月,学校先后

与上海健康医学院、华东政法大学签署了健康医学人才培养项目、涉外法治人才培养项目的合作协议,从而共同探索高中、本科、硕士一体化培养模式。



▲光明中学第二外语为法语的优秀生获得欧洲语言等级证书

### 体育·因地制宜谋发展

光明中学的历任校领导都非常重视体育工作,学校曾被评为全国群众体育先进单位、上海市篮球传统项目学校;近年来,又获评全国首批篮球特色学校和上海市“高中体育专项化”教学改革试点篮球项目中心组学校。

光明中学现有在编的体育教师13名,涉及篮球、乒乓球、武术、空手道、跆拳道和啦啦操6个专项化项目,同时还承担了学校学生处、总务处等的相关管理工作。每个项目都有课题,都有普及型、提高型教学课程和竞技型社团指导,教师的专业能力也得到了大幅提升。2021年,体育教师李文耀被评为正高级教师。

对于篮球“一条龙”项目而言,在校内

开展“班班有球队”“人人懂篮球”的校园篮球文化建设,每年“CBA班级篮球赛”“路人王挑战赛”“趣味投篮赛”等丰富多彩的活动成为光明学子的盛事;在校外则紧密依靠外滩学区成员校等,做好梯队建设。学校每年承办黄浦区学生阳光体育大联赛之“光明杯”初高中男子篮球赛,协办“肯德基三对三篮球赛”、上海市“篮球嘉年华”等活动,致力成为上海市的篮球强校。

经过高中体育专项化改革,很多学生在区级、市级乃至国家体育竞赛中崭露头角。让人欣喜的是,在这些争金夺银的队员中,不乏一些“零基础”学生,这是真正的群众体育运动的成果。目前,光明中学不仅啦啦

操、跆拳道、武术等项目取得了长足的进步和发展,还成为黄浦区青少年校园乒乓球联盟的盟主学校,得到了中国乒乓球学院的指导,学校将不断弘扬国球文化,为青少年的健康成长不懈努力。



▲学校体育专项化试点工作教学展示

### 美育·传统艺术铸底蕴

光明中学始终把艺术修养作为培养学生人文素养的一个重要方面,将“以美立德”作为艺术教育的宗旨,将“弘扬国粹,传承中华优秀传统文化”作为艺术教育的核心,培养学生的审美情趣与艺术感知、创意表达、文化理解能力。

光明中学是上海市首批艺术教育特色学校,目前学校有6位专职艺术教师,涉及声乐、器乐、舞蹈、书法、美术等专业,长期以来在舞蹈、合唱、管乐、书法等多个领域开展课内课外相结合的艺术普及之路。学生多次在全市、全国比赛中获得金奖、银奖、特等奖,多次受邀参加“舞动青春·唱响未来”沪台中学生才艺交流展演活动。多名教师在上海市基础教育青年教师爱岗敬业教学

技能竞赛中获得一等奖。近年来,光明中学还作为上海市艺术“一条龙”人才培养体系中的京剧项目学校,结合“双新”理念,在艺术课堂中开展京剧普及课。

通过上海市中小学美育骨干教师艺术课程改革专项培训和学校内其他学科的教师共同合作,学校将现有艺术教育资源进行梳理,既保证了国家课程《艺术》教材的使用率,又发挥了学校的艺术教育校本特色,还主编了中学生戏曲读本、拍摄了京剧微课等,为学生提供了接触和了解传统文化的平台。

为了更好地普及和传承非物质文化遗产,外滩学区成立了“书法艺术”“海派剪纸”“沪语文化”“京昆艺术”4个非遗项目教育基地,聘请了上海师范大学教授张信、海

派剪纸大师李守白、上海人民滑稽剧团优秀青年演员陈靓、上海京剧院优秀麒派传人鲁肃担任校外导师,通过由普及到提高的阶梯式发展、课内与课外的融合式渗透,学生近距离感受到传统文化的魅力,点燃了对中华优秀传统文化的兴趣和热情。



▲2021年9月艺术“一条龙”人才培养体系建设首批高中阶段学校评估调研

### 劳育·科学素养助发展

光明中学是上海市科技教育特色示范校,历来重视劳动教育和社会实践,尤其是动手能力的培养。学军(军训)、学农、学工(劳技)是必修课程,都有明确的要求与严格的规范。20多年来,长期坚持馆校合作,学生人人参与课外社会实践。休息日和节假日,在上海科技馆、上海自然博物馆、上海档案馆以及新世界商城等,都会看到光明学子的身影。在学区化建设过程中,光明中学开展了“大手牵小手”活动,鼓励初中和高中的学生一起参与社会实践。

光明中学通过科技节活动和劳动技术等课程,激发学生科技创新的潜能。学生设计制作的机器人曾获全国比赛特等奖、一等奖;学生选手曾经代表中国参加头脑奥林匹克(OM)国际决赛,获得第二名。学生通过这些动手实践类的项目,结合社团活动进

行自主探究,综合知识水平得到了提高,创新能力、动手能力、逻辑思考能力、综合应用能力也得到了锻炼和提升。

2016年,光明中学申报了首批上海市青少年科学创新实践工作站,成为上海交通大学网络空间安全实践工作站下属的一个实践点,为来自上海各所高中的学生提供学习平台,光明学子也参与其中,学习结束后还进行了课题研究结题汇报评审。学校为学生提供在线培训平台,鼓励学生利用碎片时间观看视频并进行学习和实验操作,根据自己的兴趣爱好进一步深入学习。

在新冠肺炎疫情防控期间,光明中学积极开展线上线下融合模式,整合校内校外各方资源,着力提升学生的科技素养与内涵,将科创特色逐渐辐射至整个外滩学区。

今年,站在“两个一百年”的交汇点,

光明中学全体师生将在已有的成绩上再出发,紧紧围绕立德树人根本任务,深化改革创新、聚焦质量提升、推动内涵建设、加强特色发展,为社会培养和输送具有深厚人文底蕴、宽广国际视野、坚定理想信念的社会主义建设者和接班人,为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出新的更大贡献。(穆晓炯)



▲科技节开幕式上学生发射火箭