

教育部“一师一优课、一课一名师”活动

上海市工作指导手册

(2020年)

上海市教委基教处

上海市电化教育馆

上海市一师一优课活动办公室

2020年9月

目 录

1. 2020年上海市一师一优课（空中课堂资源优化）活动实施方案
2. 2020年上海市一师一优课（空中课堂资源优化）活动市级“优课”评价量表
3. 2020年上海市一师一优课（空中课堂资源优化）活动“优课”指引（修订稿）
4. “优课”课例（含精讲课、微课）制作技术要求
5. 2020年上海市一师一优课（空中课堂资源优化）市级“优课”评选工作要求
6. 2020年市级“优课”评选推荐表

2020年上海市一师一优课 (空中课堂资源优化)活动实施方案

根据上海市委、市政府对新型肺炎疫情防控的要求，按照教育部、中央电化教育馆的指示，在继续落实教育信息化 2.0 行动计划【教技〔2018〕6号】的基础上，结合沪教委基【2020】7号文要求，盘活和优化空中课堂资源，制订 2020 年上海市一师一优课(空中课堂资源优化)活动实施方案。

一、活动目标

通过深入持续地开展活动，进一步增强教师对信息技术推进教学改革、提高教学质量重要性的认识，促进信息技术融入教学“主战场”，提升中小学教师运用信息技术改进教育教学的意识与能力，推动教师教学和学生学习方式的变革。具体目标为：

1.深入推动信息技术和数字教育资源在中小学课堂教学中的合理有效、创新应用。

2.丰富和优化空中课堂资源；推进中小学优质数字教学资源的发展、生成与共享辐射，形成覆盖各学科/学段的优质教育教学资源体系。

3.建设一支善用信息技术和优质数字教育资源开展教育教学与学科教研活动的骨干教师队伍。

二、活动内容

1.一师一优课(空中课堂资源优化)活动实施范围为中小学校(包括小学、初中、九年一贯制学校、完全中学、普通高中)，本年度活动形式主要为“优课”推荐与评选环节。

1) 版本范围

推荐优课的教材版本为经教育部审定的上海市中小学教材(含统

编教材)。小学和初中信息、劳技学科纳入本年度优课推荐范畴。

2) 优课节点

为尽快形成系列化优质资源，鼓励教师在无“市优”课例的节点下提交课例，特别是使用国家统编教材的**语文、历史、道德与法治**三门学科以及**高中新教材**的课例。

3) 优课内容

本年度参加活动的教师所提交的优课课例有三种形式：一堂完整的课、精讲课和微课。

1. 一堂完整的课例指利用信息技术开展课堂教学的完整教学设计、所用课件及相关资源、课堂实录和评测练习等。要求课堂实录(指教学过程视频)应展现课堂教学的完整过程，画面清晰，时长在35-40分钟左右。。

2. 精讲课指类似于空中课堂课例，包含教学设计、所用课件及相关资源、评测练习等，时长在20分钟左右。

3. 微课是指按照课程标准及教学实践要求，以视频为主要载体，呈现教师在课堂内外教育教学过程中围绕单个知识点或教学环节而开展的精彩教与学活动过程。所提交的微课需包含教学设计、所用课件及相关资源、评测练习等，时长8分钟左右。

教师所提交的课例内容须为本人教学实践中所产生的内容，不得冒名顶替，杜绝抄袭，引用资料须注明出处和原作者。

4. 各区按照不大于市里下达的推荐名额推荐和报送参评市级“优课”且**统编教材需占30%以上**，各区具体名额分配参见《2020年市级“优课”区域推荐课例名额分配》。本市将从区级报送的“优课”中评选一定数量的市级“优课”。具体评选要求参见《2020年市级“优课”评选工作要求》。

三、工作要求

1.各区教育行政部门负责做好活动的组织领导工作，制订本区2020年活动细化方案，落实工作经费、激励与保障措施；统筹协调本区教研和教育信息中心等部门，明确职责，加强协作，保障活动的顺利实施。

2.各区教研部门负责对一线教师利用信息技术上课的指导；组织教研员、相关专家开展“优课”的评选；总结、推广信息技术与课堂教学紧密结合的优秀案例和创新模式，推进信息技术与教育教学的深度融合，优化空中课堂教学资源。

3.各区教育信息中心（电教部门）负责技术保障的工作。建立市、区两级管理员例会制度，及时沟通、协调发展，完善技术保障服务体系，在教师创建“优课”的过程中提供技术和资源支持。

四、实施步骤

主要包括组织发动、区级“优课”推荐与市级“优课”评选几个主要阶段。

1.组织发动与培训

市教委组织区教育局相关业务部门召开启动会，布置本市开展2020年一师一优课（空中课堂资源优化）活动的方案以及任务，并开展市级培训。

市级启动会后，区教育局相关业务部门负责部署本区中小学校相关工作要求。

2.“优课”推荐与评选

在教师自愿申报的前提下，区和市两级，逐级推荐、评选“优课”。市级“优课”除在“上海优课”共享资源库平台上展示外，相关信息与资源还将在“上海微校”、“海上名师坊”同步发布，供广大教师观摩、分

享和使用。

3. 应用推广

各区、校要充分利用“上海优课”共享资源库平台(youke.shdjg.cn)
“上海微校”、“海上名师坊”开展“优课”资源的分享以及经验的辐射，充分发挥“互联网+教研”的优势，扩大“优课”资源在教师培训和学科教学上的影响力，助推教师专业发展。

五、时间安排

2020年活动时间安排

时间	任务	任务主体
2020年10月	完成区级“优课”推荐及评选	各区教育行政部门、教研室、信息中心
2020年11月	完成市级“优课”评选	市教委基教处、市一师一优课活动办公室、市电教馆

六、保障措施

1.激励机制

对于市级评选出的“优课”，由上海市一师一优课活动办公室联合市教委相关业务部门联合颁发市级“优课”荣誉证书，记入业务档案。

2.经费保障

市教委设立专项经费，确保2020年本市一师一优课（空中课堂资源优化）活动的正常开展。

各区教育行政部门要根据教育部和上海市教委相关业务部门的要求，在切实做好疫情防控的前提下，围绕广大教师的实际需求和区域

实际情况，制订具体活动方案，进一步健全工作机制，完善和细化各区配套经费保障和激励政策，确保2020年本市一师一优课（空中课堂资源优化）活动的顺利实施。

2020年市级“优课”区域推荐课例名额分配表

序号	区域	分配名额 (节)	教委直属学校 专用名额 (节)	小计 (节)
1	浦东新区	100	15	115
2	黄浦区	50		45
3	嘉定区	50		45
4	闵行区	50		45
5	普陀区	50		45
6	宝山区	50		45
7	奉贤区	50		45
8	青浦区	50		45
9	长宁区	50		45
10	静安区	50		45
11	金山区	50		45
12	徐汇区	50	5	55
13	杨浦区	50	10	60
14	松江区	50		45
15	崇明区	50		45
16	虹口区	50		45
合计		850	30	880

说明：

- 1) 每所教委直属学校2020年可以推荐5节课例参加市级“优课”评选，由所在区域做好组织、推荐工作。
- 2) 各区所分配名额不含微课数量。

1) 2020年本市一师一优课（空中课堂资源优化）

活动市级“优课”评价量表

教材：_____ 课题：_____ 执教：_____

模块	指标	观察点	评分（10分×10）
教学设计 (40分)	目标设计	目标制订符合标准的程度（准确性）	
		目标制订切合学生的程度（适切性）	
	内容设计	内容组织严谨正确的程度（科学性）	
		内容组织联系实际的程度（应用性）	
		内容组织突出重点的程度（要点性）	
	过程设计	流程环节整体设计的程度（整体性）	
		方法手段关联目标的程度（关联性）	
		要求把握针对实际的程度（针对性）	
		评价设计促进学习的程度（促进性）	
	作业设计	作业设计基于目标的程度（解释性）	
作业设计分层分类的程度（多样性）			
教学实施 (60分)	教学环境	师生关系民主和谐的程度（和谐性）	
		提供有效教学支撑的程度（有效性）	
	教学内容	内容呈现严谨正确的程度（科学性）	
		内容呈现联系实际的程度（应用性）	
		内容呈现突出重点的程度（要点性）	
	教学组织	情境问题启发思维的程度（启发性）	
		内容方法过程统整的程度（统整性）	
	教学活动	活动开展关联目标的程度（关联性）	
		活动形式开放多样的程度（开放性）	
		活动过程控制有度的程度（调控性）	
		评价结果合理运用的程度（合理性）	
	教学技术	资源技术使用合理的程度（合理性）	
		资源技术使用熟练的程度（熟练性）	
	教学效果	学生参与教学活动的程度（参与性）	
教学目标有效达成的程度（有效性）			
总分（100分）			
本节课的主要特色和亮点：			

2020年上海市一师一优课（空中课堂资源优化）活动 “优课”指引（修订稿）

为深入推进2020年上海市一师一优课（空中课堂资源优化）活动，引导全体教师对课堂教学的设计和实施有更为深刻的认识，依据《市级“优课”评价量表》，特制订本修订稿。

一、精心设计教学

（一）科学制订教学目标

1. 目标制订符合课程标准（准确性）

依据课程标准规定的内容和要求，结合教材内容和学生实际，制订教学目标，目标包含知识与技能，过程与方法，情感、态度与价值观等三个维度，且相互联系，融为一体。

2. 目标制订切合学生实际（適切性）

目标基于课程标准，依据学校实际、学生的认知和需要制订，不脱离实际，充分考虑学生的生活经验、认知水平、情感态度、学习差异和个性特点。

（二）合理组织教学内容

1. 内容组织严谨正确（科学性）

依据教学目标，合理确定教学容量、安排学生活动、选用教学资源；把握内容的逻辑联系和发展线索，进行结构性处理和教学法加工。

2. 内容组织联系实际（应用性）

精心选择具有针对性、启发性、能吸引学生注意和激发探究兴趣的材料，突出与生活实际、科技发展、社会实践的联系。

3. 内容组织突出重点（要点性）

灵活调动教学内容，分清主次，详略得当；在教学时间的安排上

予以切实保证，使重点部分能讲清讲透。

(三) 精心设计教学过程

1. 流程环节整体设计（整体性）

依据学生的年龄特征、认知结构以及不同课型的特点，正确选择教学策略，并且将教学内容和教学活动按教学的逻辑结构划分为相对独立、又相互联系的若干教学环节。

2. 方法手段关联目标（关联性）

依据教学目标设计课堂教学活动和课后练习；参照课程标准中的教学建议，精心设计与教学目标相匹配、适应学生年龄特征、难度适宜的学习活动；依据教学目标、学生特征和技术条件，选用合适的信息技术和数字资源，找准运用信息技术解决教学问题的契合点。

3. 要求把握针对实际（针对性）

教学过程有统一的安排，能关注学生的个体差异；努力做到教学内容由低到高，课堂设问有浅有深，课堂练习有易有难，探究活动由简单到复杂，使不同层次的学生在课堂学习中都有所提高和发展。

4. 评价设计促进学习（促进性）

依据课程标准和学生年龄特征，合理设计评价目标、评价内容与评价方式；加强过程性评价和表现性评价，探索通过课堂观察及时评价学生表现；注重表达表现、探究活动、社会实践、作品展示等表现性任务的设计。

(四) 切实改善作业设计

1. 作业设计基于目标（解释性）

作业充分关注与教学目标的一致性和学生在学科学习方面的认知差异，合理安排作业的内容和控制作业的总量，设计有意义的课堂反馈训练或练习。

2. 作业设计分层分类（多样性）

改善基础性作业，基础性的作业要有重点，有层次；加强实践性作业，让学生既动手又动脑，让学生感兴趣；设计开放性作业，体现学科特色。

二、有效实施教学

（一）创设有效教学环境

1. 师生关系民主和谐（和谐性）

以和善的表情和亲切的口吻与学生互动；以幽默、机智带动轻松愉快气氛；注重激发小组或团队的荣誉感；倾听学生表达，不随便打断；鼓励和引发学生提问或质疑；对学生的反应有建设性的反馈。

2. 提供有效教学支撑（有效性）

创设基于真实问题的学习情境，为学生提供多样化学习资源，提供各类学习工具；教学场所的选择和座位的安排符合教学活动的需要，有利于学习团队的建设，有利于学生的协作交流。

（二）精准呈现教学内容

1. 内容呈现严谨正确（科学性）

有条理地呈现教学内容；准确解释、表达学科基本概念和核心内容。

2. 内容呈现联系实际（应用性）

结合日常生活，创设学生熟悉与感兴趣的具体生活情境，引导学生通过联想、类比等方式，从感性具体到理性抽象再到思维具体，加深对知识的理解。

3. 内容呈现突出重点（要点性）

围绕核心内容，提炼核心问题和使用操作策略；适时概括学习要点，并能简明扼要、突出重点。

（三）有效进行教学组织

1. 情境问题启发思维（启发性）

创设贴近生活、激发兴趣的情境；提出与学生认知水平相吻合的开放式问题；问题明显呈示，表达清楚，指向明确；留出适当的待答时间。

2.内容方法过程统整（统整性）

对教学内容、方法与过程有清晰的认识，清楚要教些什么，要教到什么程度、用什么方法教合适。

（四）有效开展教学活动

1.活动开展关联目标（关联性）

用教学目标检测活动的效果，及时发现问题，诊断问题的成因，并对活动过程进行有针对性地调控，从而保证教学活动顺利地展开，取得实际的成效。

2.活动形式开放多样（开放性）

重视丰富学生的实践性学习经历，将考察、实验、制作、规划、设计、服务、表达、交流、表演、展示等实践性活动作为学生学习的重要方式；重视学生用自己的思维方式，主动地、自主地、开放地去探索；适时建立合作学习的小型团队，布置适当的合作学习任务，落实合作要求。

3.活动过程调控有度（调控性）

巧妙连接教学活动，维持流畅的教学节奏；利用走动察看等方式，关注学生的差异，促进学生的合作学习；根据学生在知识掌握、问题表达、思维水平、合作交流等方面的课堂表现，获取教学目标达成状况的信息，及时调整教学进程，改进教学策略和方法，落实教学目标。

4.评价结果合理运用（合理性）

重视评价数据的统计、分析，客观反映课程标准的达成情况，如实反映学生个体发展情况；及时、明确、有针对地反馈评价结果，实现对学生的精准指导，并采取有效措施改进教学。

(五) 合理使用教学技术

1.资源技术使用合理（合理性）

信息技术和数字资源利用，体现学科特点，不喧宾夺主；与教学内容一致，符合教学目标要求，呼应教学重点与难点；优化教学内容呈现方式，凸显学科学习价值；利用技术支持，有效开展学生的自主、合作、探究学习。

2.资源技术使用熟练（熟练性）

让学生平等获得技术资源和参与学习活动的机会；有效使用技术工具收集学生学习反馈，对学习活动的及时指导和适当干预；灵活处置学生在信息化环境中开展学习活动发生的意外状况；支持学生积极探索使用新的技术资源，创造性地开展学习活动。

(六) 注重提高教学效果

1.学生参与教学活动（参与性）

引导学生参与教学活动的全过程，加强学生的参与意识，增加学生的参与机会，提高学生的参与质量，培养学生的参与能力；学生用心学习，专注于学习活动。

2.教学目标有效达成（有效性）

学生能理解并运用所学的概念和技能，学生能感受学习内容和学习活动的价值，给予学生成功的体验。

“优课”课例（含精讲课、微课）制作技术要求

一、“优课”实录课例前期拍摄制作要求

1.场景：尽量选用演播或录播教室场景。若选用真实教室时注意光线（日光或灯光）的统一和音频的混响，防止附近噪音和日光灯交流声响的干扰。尽量均匀用光。教学设备如实物投影仪、大屏幕等摆放位置要有利于拍摄。

2.多机位拍摄（三台或以上专业摄像机），摄像与编导尽量从认知规律和观课的角度进行拍摄切换，充分呈现拍摄主体，特别是关注学生知识递进的学习过程以及教师的执教风采。课后可补拍一些空镜或学生反应特写镜头，以便编辑串接困难时随时调用。

3.录音：要求教师必须使用无线话筒，拾取学生声音尽可能多地使用外置话筒。另外对现场录制后出现的声音不平衡现象，在后期制作中尽量调整。

4.拍摄课件：将电脑信号分频后，通过信号线直接送进切换台，供导演切换。也可以通过录屏软件直接录制，后期作为视频信号与摄像机信号进行切换。

5.使用移动录播、云录播等直接录播系统录制的课堂教学录像必须经过必要的后期剪辑处理。

建议参加“优课”评选的学校可与各区教育学院或信息中心、相关服务企业合作拍摄制作。

二、“优课”课例后期制作要求：

1.“优课”录像课例结构：

“优课”录像课例分课题、教学目标、教学视频和片尾等部分。

课题包含：学科版本、年级、执教课题、学校、授课教师，时间

为10秒以内。

教学目标：定位合理，描述清晰、恰当，合理体现三维目标。

课题、教师简介（可选）、教学目标三屏时间控制在60秒以内，可用音乐铺垫。

2.参评“优课”录像课例视频格式：

参评“优课”课例严格按照技术要求执行,且不得出现外挂的广告LOGO以及非官媒台标。

高清MP4视频格式，幅面1920*1080，视频码流为**4 Mbit/s**，帧速率为**25帧/秒**。

2020年市级“优课”评选工作要求

根据《2020年上海市一师一优课（空中课堂资源优化）活动实施方案》，现就2020年市级“优课”评选提出以下具体工作要求。

一、优课标准

本次评选将根据《2020年上海市一师一优课（空中课堂资源优化）“优课”指引（修订稿）》和《市级“优课”评价量表》，作为各区和市级“优课”评价的标准。

二、评选原则

（一）每课只评1堂“优课”

市级“优课”评选原则为同一年级同一学科同一版本同一节点推荐1个“优课”课例，同一教师原则上只推荐1堂“优课”。

（二）必须为2019后新录制、凸显信息技术与学科整合的课例

本项评选的目的是为了推进学科教学与信息技术整合，丰富和优化空中课堂资源，各区向市级推荐“优课”时必须突出评选的主题。

三、评选流程

（一）各区推荐

1. 完成时间

2020年10月30日（星期五）下午3：00前，各区完成区级“优课”的推荐和相关材料的递交工作。

2. 递交要求

需递交的材料有：

（1）“优课”汇总移动硬盘一个，内含所推荐“优课”的数据电子文档。

（2）每一参评课例（含精讲课、微课）文件夹包含：教学设计、

所用课件及相关资源（或资源链接）、课例视频（微视频）、**市级“优课”推荐表PDF扫描件（内含学校盖章）。**

文件夹命名格式为：课例形式：编号—学段—学科—版本—年级—课例名称（与晒课节点名称一致）—学校—执教教师。

例如：**全课**：1—高中—化学（沪科版高一年级上）《2.3从海水中提取溴和碘》—上海市宝山中学—李蔚。

精讲课：1—高中—化学（沪科版高一年级上）《2.3从海水中提取溴和碘》—上海市宝山中学—李蔚。

微课：1—高中—化学（沪科版高一年级上）《2.3从海水中提取溴和碘》—上海市宝山中学—李蔚。

每节“优课”一个文件夹，且“编号”与各区推荐汇总表序号一致。

（3）《2020年市级“优课”评选各区推荐情况汇总表》（参见附件二），纸质稿必须加盖有公章，电子稿发送至shysyyk@126.com邮箱。

说明：各区报送“优课”材料时，“优课”数量上限不得超过各区可推荐数。

以上材料送上海市电化教育馆陈国棋老师处（上海市大连路1541号上海教育电视台12楼1213室）。

（二）市技术评审组初审

1. 技术初审时间：2020年11月上旬

2. 技术初审实施办法

由市电教馆组建“优课”课例拍摄制作技术专家组，根据《“优课”课例（含精讲课、微课）制作技术要求》以及本条例规定的“评选原则”对各区推荐参评的市级“优课”进行技术和网上晒课情况初

审，经初审合格后向市学科评审组推荐。

（三）市学科评审组初评

1. 学科初评时间：2020年11月中旬

2. 学科初评实施办法

由上海市一师一优课活动办公室组建各学科评审组，根据《市级“优课”评价量表》评选各学科市级“优课”。各学科“优课”数量将根据各区推荐“优课”总量中各学科的占比、2020年市级“优课”总量，并兼顾各学科实际，由学科“优课”评选小组初定入围名单。

市学科评审组向由上海市教育委员会基教处、上海市一师一优课活动办公室、上海市电化教育馆等相关处室和部门负责人组成的市“优课”评选总评审小组进行推荐。

（四）市级总评审小组复评

11月下旬，在市学科组初选的基础上，由市“优课”评选总评审小组进行复评，经市教委相关业务部门核定，最终确定2020年上海市市级“优课”名单，并在上海市电化教育馆官网公示和发布。

2020 年市级 “优课” 评选推荐表

姓名		学校		区域	
出生年月		性别		教龄	
学科		学段		职称	
手机			邮箱		
课例名称					
教材版本		年级		课例形式	
本课例的主要特色（200字以内）					
学校推荐意见			区域推荐意见		
（盖章）			（盖章）		
市学科评审组意见			市总评审组意见		
组长签字： 日期：			盖章：（上海市电化教育馆代章） 日期：		