

# 境高志远 学融中外

## 上外附属大境中学为学生创造“成长增值期”



■ 古色古香的境高阁院墙

黄浦区保  
屯路210号,上海外国语大  
学附属大境中学所在地。  
一入校,便可望见远处立着一道古色古香  
的院墙,上书“境高阁”三字,内嵌电子屏,滚动展示  
着学子的青春风采。夜晚,它散发的暖光也为学生照  
亮从教室回宿舍的路。

这座“境高阁”,“复刻”自3公里外的上海市文物保护单  
位大境阁,也如同一个时光驿站,凝固了大境人走过的一甲子  
办学历程。1962年,国家面临财政困难,又逢初中入学高峰,  
经工商联集资筹措和政府少量支助,大境中学在老城厢应运  
而生。因毗邻大境阁,故而命名。建校60年来,学校坚持  
“爱国荣校、艰苦奋斗、自强不息、勇争一流”的学校精神,践  
行“引领学生更好发展”的办学理念,围绕“境高志远、学  
融中外”的校训,培养出一代代优秀学子。  
如今,“健康第一,外语见长,厚积素养”这  
12个字成为“境高教育”内涵诠释的主题词。

### 健康第一 为终身发展筑牢根基

“以体育课程练就锻炼习惯,以体育精神成就  
健康生活。”在校长卢起升看来,体育育人要使学生  
不仅在校期间身心得到良好发育并保持健康状态,  
而且在离开学校后的漫长人生不同阶段都能保持  
良好的健康状态。以“健康第一”为目标,大境中  
学在60年的教育实践中不断传承和创新。

创办之初,大境校园由一幢破旧的三层石库  
门房屋改造而成,仅有一个50平方米的天井,因  
面积狭小俗称“螺蛳壳”。但在此环境中,学校提  
出的办学口号是:“学校小,我们的志气不能小;条  
件差,全面贯彻教育方针不能差;力量弱,只要大  
家的积极性调动起来就不弱”。学校充分利用天  
井、走廊和老城厢环城路、大街小巷的空间,因地  
制宜地组织学生开展体育锻炼。当年的一篇新闻  
报道,记录了创业的艰辛——“各班分五批利用天  
井和厅堂轮流做广播体操。分校中二年级也利用  
附近的菜场落市后的空隙,开展课间操活动”“厅  
堂里有十根柱子,他们在两根靠近的柱子之间安  
上一根铁棒,成了一副土单杠;在两根距离远的柱  
子间扎根绳子,练横绳爬越……”1979年,国家体委领导  
实地考察了大境中学的教育实践,并给予高度评价,学校  
被授予国务院嘉奖令。

俯卧撑、跳绳、踢毽子……半个多世纪前热气腾腾的  
场景,在前不久举行的大境中学2022学年秋季运动会上  
得以展现。如今,大境中学拥有5500平方米的草坪球  
场和四个篮球场、室内体操房和射击中心等,场地的扩  
充和硬件设施的更新,为学生健康成长和高效自主学  
习营造了良好的环境。

校体育教研组组长于生德介绍,基于国家基础教育新  
课程、新课标的全面实施和进一步深入推进高中体育  
专项化课程改革的需要,作为上海校园体育“一条龙”射  
击、羽毛球项目龙头学校,大境中学结合学校传统体育  
特色项目开展课程“组合式”构建,形成“1+1”课程体  
系,以满足不同学业基础、不同能力水平、不同兴趣特  
长、不同成就取向学生的发展需要。除了传统的“三大球”“三小球”  
项目外,这两年大热的体育舞蹈、防身术、飞盘等时尚  
的运动项目,也已经进入了课堂。令于老师欣慰的是,  
曾有一名学生小曹,入学时是网球“小白”,为了弥补  
“小白”们想学球却无网球场地的遗憾,学校在校园东  
侧竖起一面宽约10米、高约5米的网球墙,供同学们对  
墙练习。前不久,已经是华东政法大学大二学生的小曹  
成了学校网球社社长,高中培养的体育爱好不仅帮  
他强身健体,更为他创造了锻炼自己的舞台。

### 外语见长 携手高校打开国际视野

2000年,为落实国家和上海市中长期教育改革发展规  
划纲要,推进基础教育发展转型,构建与黄浦区中心城  
区地位相匹配、与上海建设“四个中心”相适应的教育  
格局,黄浦区教育局与上海外国语大学签订了合作办  
学框架协议。大境中学更名为上海外国语大学附属大  
境中学,也成为首批上海市实验性示范性高中。

根据协议精神,在上外的指导下,学校积极推进外  
语教研与改革,进一步发展外语特色,培养外语特长  
的学生。上外充分发挥大学外语特色,为外语课程建  
设、外语教学方式改革、外语教学质量提高和外语教  
师师资队伍业务培训提供咨询、指导和管理。

上外在大境中学开设了《世界文化纵览》大学先修  
课程,共15讲,主要包括英美文化、拉美文化、欧洲  
文化、亚洲文化和中华文化等。课程邀请上外知名  
的专家教授送课上门,每两周一次,学生受益面达  
50%以上。此外,不少同学还参加了上外教师开设  
的德语、西班牙语、法语和意大利语的二外课程。  
教学楼四楼是学校专设的外语走廊,英伦风的电  
话亭中存储着大量英语学习软件。两端的阅读角有  
不少原版书籍及国外中学教材。每天中午,九楼和  
十四楼的两个数字化语音室,也会同时对学生开放,  
各班轮流利用中午一个小时的午休时间去语音室  
练习。

此外,在上外的牵线搭桥下,大境的老师们参加了  
全国外国语学校协会组织的交流培训活动,使英语老  
师多了与全国各地外国语学校交流的平台,拓宽了  
视野,助力自身的发展。

### 【学子心声】

■ 杨韵 (2022届毕业生,就读于北京外国语大学意大利语系)

在大境的三年是浸润在多元语言环境中的三年。我至今记得第一  
堂英语课上老师说的:“To have another language is to possess a second soul.”(学会第二语言,就拥有了第二个灵魂。)

依托学校提供的优质平台和资源,我很有幸接触到了西班牙语、意大利语等第三甚至第四种语言。我渐渐触类旁通,逐步找到不同语言之间千丝万缕的联系,这些属于我自己的“小发现”。课堂内,老师们带着我走入系统语言规则;课堂外,有学校的外教提供鲜活语言情景,真正做到“活学活用”,在这样的语言氛围中,我养成了诸多良好的语言学习习惯。感谢母校滋润了我学习语言的灵气、慧根。



■ 实验探究,建构学科素养



■ 社团活动,彰显射击特色



■ 赛教融合,展现学生风采

大境中学始终将“引领学生更好发展”作为学校的办学理念,如何让不同层次、不同潜能、不同个性的学生都有着更主动、更健康、可持续发展?如何设计出更符合每一名学生发展需求的课程体系?大境中学一次次在上海基础教育界展开了先行性的探索,为学生创造“成长增值期”。

例如,从1999年定点定时“义务门诊”到2004年启动教师主动“个性化引领”,从单一学科辅导到2008年人生导航“四导”行动,从2016年开启学生生涯导航到2021年成立“润心导师团”……在上海市中小学于2021年全面推行“全员导师制”时,大境中学已经积累了近20年的丰富经验。

又如,2010年大境中学从美国率先引进了IMMEX思维课程,通过科学分析,实现学生思维全过程“可视化”。通过学生搜索信息的顺序、方法、耗时等各种情况,反映其思维特质,帮助老师发现学生弱项,对症下药。除了IMMEX学习中心,数字化化学实验室、物理教具与学具制作室、TI数学建模实验室、英语高级口译室、黑暗中的植物等一系列创新实验室,则帮助年轻人在不断的尝试中发现自己。

如今,大境中学创建了以培养学生“学习素养”为核心的学校课程体系,围绕“学习意识”“学习能力”“学习方法”和“学习理想”四大板块,开发了80余门“学习素养”课程。基于高考综合改革的要求,为增加课程学习的可选择性,大境中学面向全体学生和所有学科逐步推行课程组合式构建。学生在完成共同必修内容的基础上,分阶段、分模块、分专题、分程度地“自由组合”选修课程,实现同一门学科“班级授课”和“选课走班”两种形式充分融合的新课程形态和实施策略,确保学生能充分、高效地学习到个性化的知识技能,始终保持强烈敏感的学习意识,并获取优质学习效果。

### 【学子心声】

■ 杨润君 (2017届毕业生,复旦大学医学院本科,中山大学中山医院核医学科硕士研究生)

母校提供的“小班化+走班式”授课模式,摒弃了填鸭式的知识点灌输,各学科老师鼓励大家课堂上讨论解题思路,思维碰撞,课后组队同伴互助对知识点查疑补缺。这种教学模式让我意识到高考不是一个人的“独角戏”。受此启发,进入大学后,面对医学教科书上艰涩抽象的知识点时,我常常复制高中经验,激励朋友们根据科目组成互助小组,相互提问重点,很多难题均迎刃而解……

高二每周语文老师会布置一篇随笔,大多是对社会热点问题的思考,虽字数不限但却一定要有自己的思考,而非人云亦云。前些日子整理旧物时翻阅,那些文字虽然稚嫩,但思辨能力已然潜移默化地形成。感谢在高中时所形成的批判性思维,让我受益至今。

■ 丁佳雯 (2010届毕业生,上海交通大学船舶海洋与建筑工程学院本科,伦敦大学学院建筑学硕士,现就职于Foster+Partners建筑事务所)

大境中学不仅仅重视高考科目的教育,还重视对学生兴趣的培养、潜能的发掘,当时学校提供了种类丰富的兴趣课程,我曾选修过德语、素描。此外,学校每周的阅读课程,使我养成了良好的阅读习惯,一次我偶然翻阅到建筑相关的书籍,对这门艺术与工程美好结合的学科产生了浓厚兴趣,最终成为了我的“志趣”,我心中的建筑之苗,就是在高中的环境中萌发的。饮水思源,母校对我的专业选择、人生发展有着至关重要的影响,感谢母校的培育!

### 厚积素养 让不同潜能学生得到发展



书香四溢,润泽师生心灵