**青浦区关于2025学年度学分银行课程预申报的通知**

各街镇社区学校：

为进一步激励兼职教师积极申报学分银行，规范与优化青浦区学分银行课程申报流程和体系，推进学分银行学员开户和积分兑换，根据上海市终身教育学分银行相关工作部署，学分银行青浦分部计划将各校正在开设的课程按计划逐步纳入市级学分银行，此通知作为2025学年度预申报通知，请各校做好准备工作，具体要求如下。

1. **申报要求**
2. 各街镇成校需从本校兼职教师目前正在开设的课程中，优先选取2门优质课程，作为2025学年度学分银行预申报课程。优先考虑具有鲜明社区教育特色、教学效果良好、深受市民欢迎的课程。
3. 2门优选课程作为2025秋季学期和2026春季学期学分银行申报预选课程，其中2025年秋季学期至少申报1门课程。
4. 预申报课程必须为社区学校正在开设的课程，满足学分银行至少16学时的基本要求，同时应具备课程目标、课程内容、课程实施、课程评价等基本要素（不具备上述基本要素的社区范围内开展的社区群体活动，不得作为课程进行申报）。
5. **申报材料**
6. 填写“学分银行预申报课程认证表格”（附件1），并在6.15日前提交至shqpsqxy@163.com邮箱。
7. 提前做好2025学年秋季上海市学分银行课程申报材料准备，包括：
* 学分银行社区（老年）教育课程认证申报表
* 课程大纲
* 其他辅助材料：配套教材、教案、课程获奖证书、课程资源等。
1. **激励措施**

为进一步激励兼职教师积极参与学分银行课程申报工作，凡参与本次预申报课程的兼职教师，均将获得由社区学院提供的学习用品激励，激励额度为500元。激励学习用品将在市学分银行课程申报工作结束后，由社区学院统一组织发放。

请各成校重视此次预申报工作，并积极组织兼职教师参与，充分调动兼职教师的积极性与主动性，认真审核申报材料，按时提交至社教办邮箱，并做好后续申报上海市学分银行课程的准备。

联系人：王提 19921457278

**附件：1.学分银行预申报课程认证表格**

**2.学分银行社区（老年）教育课程大纲编写要求**

**3.学分银行课程大纲撰写模板(供参考）**

青浦区社区学院

2025年5月15日

**附件1**

**学分银行预申报课程认证表格**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 |  | 申报单位 |  |
| 课程类别 |  | 已开设学期数 |  | 每学期课时 |  |
| 开设学校 |  | 授课班级数 |  | 班级学员数 |  |
| 上课地点 |  | 上课时间 |  |
| 课程性质 |  □区级课程 □校本课程 |
| 授 课 教 师 情 况 | 姓 名 |  | 学 历 |  | 职 称 |  |
| 年 龄 |  | 单 位 |  |
| 教学与技术专长 |  |
| 工作简历（含在行业、企业的工作经历和从事工作的专业领域）；社区教育教学经验特色（含所授课程名称、社区教育教学经历、奖励状况等） |
| 教 学 资 源 | 课程教学资源（教材、辅助材料等） |
| 教 学 环 境 | 课程教学环境（场所、设备等） |
| 课 程 实 施 情 况 | 课程实施情况（课程教学方法、特色、社会影响、获奖情况等） |

**附件2**

**学分银行社区（老年）教育课程大纲编写要求**

一、课程背景介绍

课程背景是确定课程的社会实用价值和教学要求；确定课程性质、课程目标的范围。

1.课程意义

对开设此课程的教育价值、社会价值作一概括介绍。教育价值侧重于对人的素养提高，对人的生活质量的提高有哪些作用；社会价值主要是反映该课程的社会影响力。

2.课程特色

可以从课程的名称特色、内容特色、时空特色、教学组织形式特色等加以提高和概括。

二、课程性质、课程对象与课程目标

**（一）课程性质**

课程性质是对该课程的质的规定性，实质上是对该课程的类属、地位、作用等准确加以定位。可以从以下几个角度加以确定（可侧重某几个要点）：

1.本课程在本课程体系中是属哪个系列、哪种类型的。

2.本课程内容主要属知识性的、技能性的、还是情趣类的（或操作类或综合性的）。

3.本课程有没有等级程度区分（例如基础水平、中级水平、高级水平、专门化水平等）。

**（二）确定本课程的总教学时数**

这里的教学时数，界定为在课堂教学形态下的教学实施过程中所占用的时间。不包括教师的备课时数及学习者的自学时数。（每课时按45分钟计）

**（三）课程对象**

课程对象是体现课程性质和实现课程目标的核心要素。要以学习者实际参与学习的现状来确定课程对象。

**（四）课程目标**

课程目标是我们要通过该课程的教学实施所期望达到的文化知识的掌握，生活知识的应用，某些技能的形成与应用，某项能力的发展等目标。对居民来说，还包括通过课程学习，激发学习兴趣爱好，丰富情感交流，增进人际交往，完善个性的课程拓展性目标。

三、教学内容

**本单元教学内容**

每一单元的排列中，要反映教学的基本内容。

1.本单元的内容

“●”为知识点或技能要点或单元要点符号。要点以概念或概括精炼简明文字列出。单元由若干内容或若干课时组合而成。

2.课时数（每课时按45分钟计，本单元需多少课时。）

四、教学方法和教学组织形式

教学方法有讲授法、讲练法、演示法、情景法、个案法、现场指导法等等。教学组织形式有班级组织、小组组织、个别指导、学习者互教、现场组织、网络组织、远程组织等。教学组织要体现社区（老年）教育特点，充分关注各类群体教学对象学习的特点和规律，要根据最优教学效果和最佳教学方案加以设计。

五、课程考评

课程考评工作是课程开设的重要环节，是检验教学效果、保证教学质量的重要手段，其目的在于指导和督促学习者复习和巩固所学知识和技能，检验其理解程度和灵活运用的能力，调动学习者学习的主动性和积极性。

社区（老年）教育课程考核方式强调学以致用、学用结合，课程考核方式分为技能操作、作品展示、书面测验、口头测试等。无论是何种考核方式，都要以附件形式提交考核时间、考核形式、考核内容等相关材料。

六、课程使用教材

本课程上课使用的教材，可以是自编教材，也可以是书籍、刊物等，也有音像制品或网络资源。无论何种形式，都要以附件形式提供相关材料。

**附件3**

**学分银行课程大纲撰写模板(供参考）**

**《舞韵瑜伽》课程大纲**

**课程背景介绍**

舞韵瑜伽是瑜伽里面的一种，一曲《莲花》行云流水，遇见舞韵瑜伽。舞韵瑜伽，舞的韵味、瑜伽的内敛，舞的飘然、瑜伽的脱俗，外练形，内修心，不知不觉中塑造出优雅的姿态，灵动的身影，让精神，[心理](https://www.pingguolv.com/xinli/%22%20%5Ct%20%22_blank)及生理能力都得到很好的改善，是一种需要精神心灵以及身体相互协调的一种运动方式，可以让大脑变得更加清醒，让心情变得更加愉悦，让舞者的气质如同莲花般芬芳由内而外地散发出来。

舞韵瑜伽是以瑜伽的体式为主导，以古典舞、芭蕾舞、印度舞、敦煌舞、现代舞等各舞种的韵律为辅，结合瑜伽的体位以舞蹈的方式展现出来，传统的瑜伽体式与具有灵动感、韵律感的舞蹈结合，在融汇、贯穿的过程中，感受肢体的平衡与延伸，在美妙的《莲花》乐曲中，将中国舞的刚柔相济以及敦煌舞的绚丽舞姿结合瑜伽的体位以舞蹈的方式展现出来。

**一、课程的性质、对象与目标**

(一)课程性质

本课程属于上海社区教育课程体系的“体育健身”系列之“拳操健身”类课程。以瑜伽为基础，融入各种舞蹈的身法，通过瑜伽身心连接的特点，将身体、心智、情绪统一，达到很好的锻炼身体作用，在获得健康的同时，使气质得到提升，展现东方女性的柔美和优雅。

。

本课程共4个单元，总课时建议为20课时（每课时为45分钟）。

(二)课程对象

本课程适用于社区居民。

(三)课程目标

1、帮助学员肢体在呼吸的长河中流动，在音乐的韵律中，将身体舒展到极致，增强平衡感和肢体控制力。

2、引导学员在身体平衡的基础上达到塑造形体以及提高气质作用，让女性的容貌变得更加美，能够让气质变得更加高雅。

3、提升学员的生活情操，不但学会舞动自我，更学会舞动人生，如莲花一样，出淤泥而不染，并感谢淤泥的给养，像莲花一样美丽绽放。

**二、教学内容**

**第一单元 滋养中枢神经篇**

**本单元教学内容与要求:**

通过本单元的学习，使社区居民能基本了解和掌握上半身的舞蹈形态动作锻炼脊柱和肢体训练方法，以瑜伽牛面坐姿滋养中枢神经。

* 莲花手
* 兰花手
* 舞花手势

**教学组织形式：**

1. 制作图文教学材料。以图片的形式很形象，一步一图，通过每个步骤的配图分解展示舞韵瑜伽——《莲花》的各种姿态，通过舞蹈形态动作锻炼脊柱和肢体的柔韧性，从而滋养中枢神经。
2. 动作分解讲解、动作示范、带领学员卡节奏练习。
3. 现场指导、交流讨论，分享自己的学习感受。

**教学时数:8课时**

**第二单元 理疗背痛、按摩内脏篇**

**本单元教学内容与要求:**

通过本单元的学习，使社区居民能基本了解和掌握瑜伽门栓式及变异体式训练方法。

* 理疗背痛
* 按摩内脏

**教学组织形式：**

1. 制作图文教学材料。以图片的形式很形象，一步一图，通过每个步骤的配图分解展示舞韵瑜伽——《莲花》的各种姿态，通过舞蹈形态动作帮助调养脾胃强壮消化系统，理疗背痛。
2. 动作分解讲解、动作示范、带领学员卡节奏练习。
3. 现场指导、交流讨论，分享自己的学习感受。

**教学时数：4课时**

**第三单元 舒展全身经络篇**

**本单元教学内容与要求:**

通过本单元的学习，使社区居民能基本了解和掌握瑜伽侧角式体式和敦煌舞的起舞式训练方法。加强人体底盘的训练，灵活全身，促进血液循环。

* 战士1
* 战士2
* 战士3

**教学组织形式：**

1. 制作图文教学材料。以图片的形式更形象，一步一图，通过每个步骤的配图分解展示舞韵瑜伽——《莲花》的各种姿态，通过舞蹈形态动作锻炼人体的灵活性，促进血液循环。
2. 动作分解讲解、动作示范、带领学员卡节奏练习。
3. 现场指导、交流讨论，分享自己的学习感受。

**教学时数：6课时**

**第四单元 修复放松篇**

**本单元教学内容与要求:**

通过本单元的学习，使社区居民能基本了解和掌握修复放松的训练方法，调节气血,美容养颜，身心愉悦。

* 瑜伽树式
* 风吹树式
* 莲花手

**教学组织形式：**

1. 制作图文教学材料。以图片的形式更形象，一步一图，通过每个步骤的配图分解展示舞韵瑜伽——《莲花》的各种姿态，通过舞蹈形态动作调节气血,美容养颜，身心愉悦。
2. 动作分解讲解、动作示范、带领学员卡节奏练习。
3. 现场指导、交流讨论，分享自己的学习感受。

**教学时数：2课时**

1. **教学方法和教学组织形式**

**教学方法：**

1. 制作图文教学材料。用于学员课前预习和课后复习。
2. 课堂进行动作分解讲解、动作示范、带领学员卡节奏练习。
3. 课堂现场指导、交流讨论，让学员分享自己的学习感受。

**组织方式：**班级面授

**四、课程考核评价**

1、每一课结束，要求学员能掌握所学瑜伽体式、舞蹈动作要领，会跟着乐曲节奏跳。

2、每一单元学习结束后，要求学员熟练掌握本单元所学瑜伽体式、舞蹈动作要领，卡准乐曲节奏会跳。

3、培训结束后对每个学员要单独考试，全班同学进行《莲花》节目展演，评出最佳学员。

**五、课程使用教材**

 1．**教学材料**

 [1] 教学材料舞韵瑜伽——《莲花》---自编

[2] 教学视频舞韵瑜伽——《莲花》---原创