常州市长荡湖高级中学

校本课程选课通知

为促进学生多元发展，打破传统学科界限，为学生提供多样化的学习平台，培养学生兴趣爱好、实践能力与创新精神，助力学生全面成长与个性化发展。现经教师自主申报，审核小组筛选，初步设立个校本课程。现组织学生进行预报名，具体要求如下：

一、校本课程项目

序号	课程	指导教师	内容简介
1	舞蹈艺术与实践	王楠	以舞蹈为媒介，融合身体训练、艺术表达与文化欣赏，帮助学生在律动中提升身体素质、审美能力与团队意识。课程兼顾基础与创造，适合零基础或有一定经验的学生，鼓励个性表达与自信成长。
2	法政视界	狄思彤	课程打破传统课堂的边界，将抽象的法律条文和政治理论与鲜活的社会现实紧密连接。通过案例研讨、情景模拟、辩论赛和项目式学习等多种形式，引导学生理解中国特色社会主义法治体系的运作，感知社会的多元声音，培养其理性思辨、依法办事、参与公共事务的意识和能力，成长为具备法治精神和政治素养的现代公民。
3	手工——创意纸艺	徐香逸	本课程围绕撕纸、剪纸、卡纸三大手工类型展开，从基础技法到创意实践逐步递进，涵盖撕纸纹理控制、剪纸团花（三至五瓣）剪制、卡纸平面与立体造型等内容，掌握手工造型核心技能并完成主题作品。在创作中，感悟传统纹样之美，传承中华优秀手工艺术智慧，同时培养审美感知与创新表达能力。
4	心理健康	沈群群	以“普及心理知识、提升心理素养、促进自我成长”为核心，面向对心理学感兴趣的学生，通过理论讲解、互动体验、实践活动等多元形式，让学生在轻松氛围中认识自我、理解他人、掌握实用心理技能。
5	羽毛球基础与竞技	姜明云	本课程面向羽毛球兴趣爱好者，从基础技术入门到竞技策略提升，兼顾“锻炼+技能+竞技体验”，帮助学生掌握羽毛球核心技能，培养团队协作与体育精神。
6	追梦篮球	邢兆杨	以“兴趣为导向、技能为核心、团队为纽带”，针对不同篮球基础的学生分层教学，兼顾技术提升与体育精神培养，让学生在运动中收获成长。
7	足球	张大伟	0 基础、有基础、 热爱足球运动的同学。

二、学生预报名流程

1、班主任利用 12 月 2 日班会课，对学生进行校本课程的简介工作，并组织学生积极参与选课工作，确保全员参与。

2、听取学生意见，对学生普遍要求但未开设的课程，进行汇总

3、将选课情况班级统计表上交至教务处（附件 1）.

截止时间：2025 年 12 月 2 日

教务处

2025 年 12 月 1 日