

宁波市教育局办公室文件

甬教办基〔2020〕12号

关于公布2019年“一师一优课、一课一名师” 活动“优课”评选结果的通知

各区县（市）教育局，大榭开发区社会发展保障局、东钱湖旅游度假区社会事务管理局、宁波国家高新区教育文体局、宁波杭州湾新区教育文体局，各直属学校（单位）：

根据《宁波市教育局办公室关于开展2019年“一师一优课、一课一名师”活动的通知》（甬教办〔2019〕18号），2019年宁波市“一师一优课、一课一名师”活动“优课”评选已经结束，经过专家评审，共评选出市级“优课”165节，现将名单公布如下。

附件：2019年宁波市“一师一优课、一课一名师”活动

市级“优课”名单

宁波市教育局办公室

2020年6月28日

附件

2019年宁波市“一师一优课、一课一名师”活 动市级“优课”名单

(排名不分先后)

学科	课程标题	主讲教师	教材版本	学校名称
小学语文	火烧云	赵海燕	统编教材	宁波市海曙第二外国语学校
小学语文	习作：国宝大熊猫	倪敏敏	统编教材	宁波市鄞州区横溪镇中心小学
小学语文	口语交际：劝告	邬美珍	统编教材	宁波市奉化区松岙镇中心小学
小学语文	语文园地（第七单元）	潘雯	统编教材	慈溪市第二实验小学
小学语文	海底世界	徐华军	统编教材	余姚市梨洲小学
小学英语	五年级上册 U2 C Story time Get ready for the new school year!	俞林	人教版（PEP）2011课标版三年级起点（吴欣主编）	宁波市奉化区溪口镇中心小学
小学英语	4A Module 1 Unit 3 How do you feel? Look and say Feelings	赵中华	牛津（上海课标版）	宁波市海曙外国语学校
小学英语	四年级下册 Recycle 2 Read and act Recycle 2 Read and act	华燕波	人教版（PEP）2011课标版三年级起点（吴欣主编）	宁波市余姚市兰江小学
小学科学	通过感官来发现	贺丹丹	教科 2017 课标版	宁波市江北区第二实验小学
小学科学	小学科学二下第二单元第3课《观察与比较》	朱潮海	教科版	余姚市实验学校
小学科学	身体的“时间胶囊”	林伟	教科版	宁波市海曙外国语学校
小学科学	二下《观察我们的身体》	毛雪琴	教科版	慈溪市观海卫镇中心小学
小学科学	《发现生长》	沈晓英	《教育科学出版社》	宁波市行知实验小学

学科	课程标题	主讲教师	教材版本	学校名称
小学科学	测试反应快慢	竺红波	《教育科学出版社》	宋诏桥小学
小学道德与法治	《做时间的主人》	马莹	人民教育出版社	宁波市鄞州区第二实验小学
小学道德与法治	《我能独立完成》	吴敏敏	人民教育出版社	宁波市鄞州区潘火街道东南小学
小学道德与法治	《养成学习好习惯》	卓碧伟	人民教育出版社	宁波市奉化区西坞街道中心小学
小学道德与法治	《健康快乐的课余生活》	姜佳莉	人民教育出版社	余姚市第一实验小学
小学体育	《肩肘倒立》	徐燕燕	人教版	慈溪市保德实验学校
小学体育	水平三《排球——正面双手垫球》	周雪萍	浙教版	宁波市海曙第二外国语学校
小学体育	五年级,武术:少年拳第一套 1-4 节	张胜铎	人教版	象山县石浦小学
初中体育	九年级足球拉球教学设计	唐佳锦	人教版	余姚姚北实验
初中体育	意外伤害事件的应急处理——心肺复苏	杨峰	人教版	宁波市镇海区尚志中学
初中语文	范进中举	刘飞耀	人教2011课标版(部编)	宁波滨海国际合作学校
初中语文	《孔乙己》	陈钢	人教 2011 课标版(部编)	余姚市马渚镇初级中学
初中语文	有创意地表达	袁聪莲	人教 2011 课标版(部编)	宁海县跃龙中学
初中语文	《乡愁》	陈红	人教 2011 课标版(部编)	宁波市江北区育才实验学校
初中语文	《竹里馆》	邬红磊	人教 2011 课标版(部编)	奉化溪口中学
初中语文	《竹里馆》	陆锦源	人教 2011 课标版(部编)	慈溪卫前初级中学
初中数学	2.1 有理数的加法	蔡友山	浙教版	宁波市第七中学
初中数学	2.1 二元一次方程	周孝辉	浙教版	宁波市象山县殷夫中学
初中数学	数型结合百般好	袁亚刚	浙教版	鄞州区宋诏桥中学

学科	课程标题	主讲教师	教材版本	学校名称
初中数学	问题解决的基本步骤	黄益维	浙教版	宁波市余姚市舜水中学
初中道德与法治	《走向共同富裕》	陈家晶	人民教育出版社	宁波市四眼碶中学
初中道德与法治	《善用法律》	王佩瑜	人民教育出版社	宁波市四眼碶中学
初中道德与法治	《多彩的职业》	徐韵茜	人民教育出版社	余姚市姚北实验学校
初中道德与法治	《维护祖国统一》	沈颖	人民教育出版社	宁波市奉化区锦溪书院
初中科学	电磁感应	夏丹丹	华师大版	宁波大学附属学校
初中科学	光的折射	孙锡强	华东师大2011课标版	宁波市奉化区锦屏中学
初中科学	生物圈	何琪	华师大版	鄞州区宋诏桥中学
初中科学	化合反应和分解反应	葛雪霞	华师大版	宁海县潘天寿中学
初中历史与社会	综合探究五 聚焦文化软实力	王小芳	九年级下册（2014年10月第1版）	北仑区新碶中学
初中历史与社会	美国南北战争	张婷	八年级下	海曙外国语学校
初中历史与社会	第四课：汽车城—蔚山	庄金晶	七年级上册	奉化区莼湖中学
初中历史与社会	古老而现代的首都——北京	叶伟娟	七年级下册	余姚高风中学
初中历史与社会	综合探究六 郑和下西洋与哥伦布航海	鲁樟燕	八年级下	鄞州外国语中学
初中历史与社会	《20世纪初的世界格局》	齐婷婷	九年级上	江北区新城外国语学校
初中历史与社会	第二课 中国的时局与辛亥革命	孔艳	九年级上	镇海区立人中学
初中历史与社会	第八单元文明探源->第二课早期文明区域->大河流域的文明发祥地	刘凡丽	七年级下册	慈溪市慈吉中学
初中历史与社会	第一课 亚非大河文明	王维杰	八年级上册	江北区新城外国语学校

学科	课程标题	主讲教师	教材版本	学校名称
初中历史与社会	第六单元第一课《北方地区》——红松之乡	黄亚君	七年级下	余姚市临山镇初级中学
初中历史与社会	第六单元第一课《北方地区》——红松之乡	周立峰	七年级下册	余姚市低塘初级中学
初中历史与社会	古老而现代的首都—北京	王铖涛	七年级下册	余姚子陵教育集团世南校区
小学劳动与技术	《生活中的工具》	王东凯		宁海县长街镇第二小学
小学综合实践活动	《走进宁波博物馆》	戴振铨		宁波市鄞州区塘溪镇中心小学
小学综合实践活动	《我是校园志愿者》	曹燕红		鄞州区东钱湖镇中心小学
小学综合实践活动	《家务劳动我能行》	王家平		鄞州区云龙镇前徐小学
初中综合实践活动	《生活中的仿生设计》	赵利利		宁波市洪塘中学
初中综合实践活动	《我为社区做贡献》	鲁小科		宁波市北仑区郭巨学校
初中综合实践活动	生活中工具的变化和创新	赵生泉	综合实践活动	余姚市朗霞初级中学
初中综合实践活动	《寻访家乡的能人（名人）——邵逸夫》	庄艳娜		宁波市镇海区庄市（逸夫）学校
高中综合实践活动	《校园研学旅行方案设计》	庄倩		镇海中学
高中综合实践活动	《扶助身边的弱势群体之确定扶助身边的弱势群体项目》	曾昊溟		镇海中学
初中美术	《和平鸽》（七年级上第六课）	吴丹丹	湘美版（2001 课标版）	宁波市江北区外国语学校
初中美术	《让图表说话》（七年级上第六课）	肖欢	湘美版（2011 课标版）	宁波市鄞州区李关弟中学
初中美术	《走进收藏》（九年级下册第六课）	邹映娣	湘美版（2011 课标版）	宁波市慈溪上林中学教育集团
初中美术	《我的网页》	应婧	湘美版（2011 课标版）	宁波市鄞州区首南街道中心初级中学
小学音乐	六年级下册第三单元：《爱是一首歌》	徐金蒙赐	人音 2011 课标版（简谱）	宁波市慈溪市第三实验小学

学科	课程标题	主讲教师	教材版本	学校名称
小学音乐	六年级下册第三单元：第三课 编创与活动《旋律编创》	刘俊丹	人音 2011 课标版 (简谱)	宁波市象山文峰学校
小学音乐	六年级下册第一单元：第 1 课 古 风新韵演奏《学吹竖笛》	邵飞波	人音 2011 课标版 (简谱)	宁波市中原小学
小学音乐	六年级下册第一单元：学吹竖笛 《大鹿》	孙挺	人音 2011 课标版 (简谱)	宁波市江北区实验 小学
初中音乐	九年级下册第五单元《戏曲撷英 ——欣赏——十八相送》	包俊晓	人音 2011 课标版 (简谱)	宁波市镇海区庄市学 校
初中音乐	八年级上册第五单元《春江花月 夜》	张蕾	人音 2011 课标版 (简谱)	宁波市奉化区城北 中学
初中音乐	人音版八年级下第一单元《生命 之杯》欣赏《奥林匹克号角》	施皓然	人音 2011 课标版 (简谱)	宁波市鄞州区钟公庙 中学
高中音乐	《创作》模块第三单元第六节 《音乐主题的写作》	童柳妍	人音 2003 课标版	宁波市宁海中学
高中音乐	《音乐与舞蹈》模块第二单元中 国汉族民间舞蹈《东北秧歌》	张琬莹	人音 2003 课标版	宁波市第三中学
高中音乐	《创作》模块(选修)第二单元 旋律的创作第三节 旋律的改编 实践	俞叶	人音 2003 课标版	宁波市余姚市梦麟 中学
高中语文	《我心归去》	方基银	苏教2003课标版 (必修一)	宁波市慈湖中学
高中语文	必修五第三专题“直面人生”写 作实践——“三条路”走出精彩	劳晓波	苏教2003课标版	余姚市梦麟中学
高中语文	《足下的文化与野草之美》	刘云艳	苏教2003课标版	宁波市鄞州高级中学
高中语文	克己复礼	毛燕娟	语文2003课标版	奉化高级中学
高中语文	周而不比	宋登水	语文2003课标版	宁波滨海国际合作 学校
高中数学	选修 1-1 第二章圆锥曲线与方程 2.2 双曲线, 探究与发现为什么 $y = \pm \frac{b}{a}x$ 是双曲线 $\frac{x^2}{a^2} - \frac{y^2}{b^2} = 1$ 的渐近线	周海军	人教 A 版 2003 课标 版	宁波市镇海中学
高中数学	高一必修二 画法几何与蒙日	金晶	人教 A 版	余姚市第七中学
高中数学	高二选修 2-2 平面与空间中的 余弦定理	鲁建锋	人教 A 版	余姚市梦麟中学

学科	课程标题	主讲教师	教材版本	学校名称
高中数学	高一必修二 空间几何体-柱体 锥体外接球模型解法探究	翁玲玲	人教 A 版	余姚二中
高中数学	高二 必修二 3.3 直线的交点坐 标与距离公式 (习题课)	马凯达	人教 A 版	余姚市梦麟中学
高中数学	高一必修二 2.2 直线、平面平行 的判定及其性质	傅绒	人教 A 版	余姚市梦麟中学
高中数学	选修 2-1 第三章阅读与思考 向 量概念的推广与应用	张磊	人教 A 版 2003 课标 版	宁波市鄞州高级中学
高中数学	高二(选修 2-1)习题 3.1	高琪	人教 A 版 2003 课标 版	宁波市鄞州中学
高中数学	高二 (选修 2-1) 阅读材料: 圆 锥曲线的光学性质	董晓立	人教版	宁波市惠贞书院
高中数学	高一 (必修 2) 阅读与思考 笛卡 尔与解析几何	裘嘉静	人教 A 版 2003 课标 版	宁波市奉化中学
高中地理	选修 V 第一章第三节《人类活动 与自然灾害》 (第一课时)	邵英角	湘教版	宁波北仑明港高级 中学
高中地理	选修 VI 第 3 章第 1 节 生态系 统与生态平衡	杨琼	湘教 2003 课标版	宁波华茂外国语学校
高中地理	选修六第四章第四节《噪声污染 及其防治》	童飞婷	湘教 2003 课标版	宁海中学
高中地理	选修一第四章第一节《外力作用 对地表形态的影响》	寿霞	中图 2003 课标版	余姚市第八中学
高中历史	必修三专题八第三节打破隔离 的坚冰	冯亥	人民 2003 课标版	余姚梦麟中学
高中历史	学习与探究之二模拟古罗马法 庭	黄金波	人民 2003 课标版	余姚市第五中学
高中历史	选修三 第一单元第二课旷日持 久的战争	余瑜	人教 2003 课标版	宁波市鄞州高级中学
高中英语	《高中英语选修(知识与技能类) 英语写作》 Unit6 Emails and descriptions of places An email from Lucy (Reading)	张春霞	人教新课标 2003	宁波二中
高中英语	B11U2Using Language I	李一帆	人教新课标 2003	宁波市效实中学
高中英语	小说欣赏入门 Unit 6 Keesh 第一 课时	魏林	人教版	镇海中学

学科	课程标题	主讲教师	教材版本	学校名称
高中英语	《高中英语选修(知识与技能类)英语写作》Unit 1 Greeting Cards and Notes Greeting cards (Reading)	胡圆圆	人教新课标 2003	宁波二中
高中英语	B11U4 Using Language I	张馨尹	人教新课标 2003	宁海中学
高中英语	选修 11 Unit 2 Detective stories-Using LanguageII	杜奕	高中英语人教 2003 课标版	宁海中学
高中英语	Book11 Unit3 Using languageICoping with disaster	葛巧霞	人教版	宁海县知恩中学
高中英语	高中英语语法与词汇 Unit 3 ADD MORE INFORMATION Listening and reading	卜海军	人教版	镇海中学
高中英语	B3U5 reading A trip on the True North	杨建飞	人教新课标 2003	宁波市鄞州中学
高中英语	选修八 unit 4 Pygmalion-Learning about language	崔敏峰	人教新课标 2003	宁波中学
高中英语	B6U5 Reading: An Exciting Job	曾奕奕	人教新课标 2003	宁波市鄞州中学
高中英语	选修 9 Unit3 Australia Period 2 Learning about language	董晓倩	人教版	镇海区龙赛中学
高中英语	选修 10 Unit1 using language:OPTIMISM HELPED US PERSEVERE	盛宇	人教版	象山县滨海学校
高中英语	B10U5 Learning about language	方蒙艳	人教新课标 2003	宁波市鄞州高级中学
高中英语	选修 10CONTENTS->Unit 5 Enjoying novels->Using LanguageI->->->	梁勇鑫	人教版	象山中学
高中英语	M11 U5 Using Language (课时二) (Reading Task—The Interview)	屠艳宁	人教版 2003 版	宁波外国语学校
高中英语	选修(语言应用类)初级财经英语 Topic 1 Personal finance->Unit Three Borrowing money->content	刘旭芳	人教版	奉化高级中学
高中英语	小说欣赏入门 Unit 2 The Necklace->Reading	俞莹	人教版	象山中学

学科	课程标题	主讲教师	教材版本	学校名称
高中英语	初级财经英语 Unit1: Earning an income	陈玲玲	人教课标版	慈溪市杨贤江中学
高中英语	选修 9 Unit1 using language: Breaking the record	梁蕾	人教版	镇海区龙赛中学
高中英语	人教 2003 课标版选修 (语言知识与技能) 英语写作 unit6 Emails and descriptions of places reading	陆萍	人教版 2003	北仑中学
高中英语	选修 (语言知识与技能类) 英语写作 Unit6 Emails and descriptions of places->Reading	林嫣妮	人教版	象山中学
高中英语	选修 (语言知识与技能类) 英语写作 Unit6 Emails and descriptions of places-Reading	张晓薇	人教版	奉化中学
高中英语	选修 11 CONTENTS->Unit 2 Detective stories->Using LanguageI	胡甬	人教版	象山中学
高中英语	英语选修 (小说欣赏入门) Unit 6 Keesh (节选)	洪帆	人教新课标 2003	宁波市鄞州高级中学
高中英语	选修小说欣赏入门 unit 6 Keesh	郑海萍	人教版	奉化区江口中学
高中英语	选修小说欣赏入门 unit 6 Keesh	裘晓霞	2003 年人教版	宁波滨海国际合作学校
高中英语	选修 (语言知识与技能类) 英语写作 Unit1 Greeting cards and notes->Reading	周陶陶	人教版	奉化高级中学
高中英语	英语选修 (英语写作) Unit 1 Greeting cards and notes (reading)	李俏波	人教新课标 2003	宁波市鄞州高级中学
高中英语	Unit1 Greeting cards and notes	李颖	人教 2003 课标版	宁海县柔石中学
高中英语	人教 2003 课标版选修 (语言知识与技能) 英语写作 Greeting Cards	俞斐	人教版 2003	北仑区泰河中学
高中英语	Theseus Goes Home	陈科娜	人教版	北仑明港高级中学

学科	课程标题	主讲教师	教材版本	学校名称
高中英语	The Mystery of The Red-headed Club	卢智美	人教版 2003 选修 11	北仑区柴桥中学
高中英语	选修 11 Unit 3 Finding the correct perspective-Using Language I	张颖	人教版	奉化中学
高中英语	人教 2003 课标版选修 11 : Unit 3 Finding the correct perspective->Using Language I	叶惠惠	人教 2003 课标版	镇海区骆驼中学
高中英语	Add More Information	张毅	人教版	宁海中学
高中英语	Book 9 Unit 3 Australia —Learning about language	倪芳芳	人教版	余姚市梦麟中学
高中英语	Module 2 Unit 3 Learning about Language	鲁敏尔	人教课标版	慈溪中学
高中思想 政治	用证据说话	陈芳	人教版	宁波三中
高中思想 政治	呵护人类共有的家园	李丽波	人教版选修 6	北仑明港高级中学
高中思想 政治	工作岗位上的职业道德	罗虹	人教版	北仑明港高级中学
高中思想 政治	处理民族关系的原则：平等、团 结、共同繁荣	王静	人教2003课标版	象山三中
高中思想 政治	劳动就业与守法经营-专题综合	王辉	人教版	正始中学
高中通用 技术	计算机辅助制图	阮程广	苏教2003课标版	宁波市北仑区泰河 中学
高中通用 技术	逻辑门	余运萍	苏教2003课标版	宁波科学中学
高中生物	细胞的衰老与凋亡	李煦煦	浙江科技出版社	余姚市梦麟中学
高中生物	果汁中的果胶和果胶酶	任寓哲	浙江科技出版社	奉化中学
高中生物	探究 2,4-D 对插枝生根的作用	汪静儿	浙江科技出版社	宁波市北仑区柴桥 中学
高中化学	化学反应的方向（第一课时）	张瑜	苏教版 选修 化学 反应原理	宁波市正始中学
高中化学	硬水软化（第一课时）	乐立莹	苏教版 选修 化学 与技术	宁波市北仑中学

学科	课程标题	主讲教师	教材版本	学校名称
高中化学	科学家怎样研究有机物	陈彬	苏教版 选修 有机化学基础	宁波北仑泰河中学
高中化学	化肥的生产与合理使用(第1课时)	张文亚	苏教版 选修 化学与技术	北仑区泰河中学
高中化学	第2课时 铝的冶炼	林薇莹	苏教版 选修 化学与技术	宁波北仑明港高级中学
高中化学	牙膏和火柴头中某些成分的检验	沈群超	苏教版 选修 实验化学	余姚市第二中学
高中化学	淀粉与碘显色现象的探究	吕奇杰	苏教版 选修 实验化学	余姚市第二中学
高中化学	让有机反应为人类造福(1课时)	封君	苏教版 选修 化学与技术	余姚市梦麟中学
高中化学	阿司匹林的合成	潘爱萍	苏教版 选修 实验化学	余姚中学
高中化学	《微观结构和物质的多样性》复习课	胡静波	苏教版 必修2	宁海县知恩中学
高中化学	含硅矿物和信息材料(1课时)	袁淼	苏教版 必修1	宁波市四明中学
高中体育	羽毛球--正手发高远球	曹素维	人教版	宁波市鄞州高级中学
高中体育	高一男生: 篮球: 行进间胸前传接球+二打一组合	陈叙	人教版	象山中学
高中体育	高二女生: 排球: 正面屈体扣球	韩宝意	人教版	象山中学
高中体育	气排球——传球垫球组合技术	沈洪波	人教版	余姚二中
高中体育	高二女生: 排球: 移动垫球组合	余朝丹	人教版	宁波市象山县第三中学
小学心理健康教育	合作的力量	张庆娟	北师大版	宁波市鄞州区首南第一小学
初中心理健康教育	生涯规划	郑晓文	北师大版	余姚高风中学

宁波市教育局办公室

2020年6月28日印发