

2024年8月版

明德后智
真爱渡人



上海市嘉定区黄渡中学
SHANGHAI JIADING HUANGDU MIDDLE SCHOOL



上海市嘉定区黄渡中学
SHANGHAI JIADING HUANGDU MIDDLE SCHOOL

黄渡中学新生 | 入学手册



校园环境



艺 术 活 动



目 录

黄渡中学简介·····	01
黄渡中学校歌《快乐成长》·····	02
爱渡学子规·····	03
中学生守则·····	06
中学生日常行为规范·····	07
黄中学子十二好品行·····	10
黄渡中学学生一日常规·····	11
第一篇 个人修养·····	11
第二篇 学习习惯·····	12
第三篇 生活习惯·····	13

黄渡中学简介

上海市嘉定区黄渡中学成立于1956年，是一所全日制公办初级中学，地处嘉定区安亭镇黄渡绿苑路385号，与同济大学嘉定校区毗邻。学校现有24个班级，近1000名学生。学校占地近70亩，建筑面积1万多平方米，生均藏书42册，各类专用教室和现代教学设备齐全，学校生均教学及辅助用房面积达到9.47平方米，学校环境优美，育人氛围和谐。

学校秉承“明德启智、真爱渡人”办学理念，以“爱渡文化”为引领，以课程改革为抓手，着力加强校园文化建设，努力构建和完善“爱渡课程”，积极探索“以学定教、精讲精练、合作反思”的课堂教学范式，不断提高教育教学质量，为学生全面、健康和个性发展提供有力支持。

为全面推进素质教育，关注学生核心素养的培养，培养学生综合素质能力，学校每年开展丰富多彩的学生教育和实践活动。学校每学期固定举办科技节、艺术节、“六一”集会、运动会、体育节、心理活动月、社会实践活动、读书节、班主任节、教学节、各类专题教育等活动。另外，学校不定期举行朗诵赛、演讲赛、游园会等活动。丰富多样的活动为学生搭建了展示的平台，促进了学生综合素质提升。

同时，学校着眼“身心和谐、品学厚实、主动发展”学生培养目标，注重课程的整合与拓展，构建了涵盖“幸福体验、语言感悟、思维拓展、科技创新、艺术修养、运动健康”六大类30多门类的拓展课程，进一步丰富了学生学习生活，拓宽学生视野，培养学生必备品格和关键能力。

在教育新布局、特色大发展的背景下，上海市嘉定区黄渡中学与时俱进。近年来，我校分别荣获上海市中小学行为规范示范校、嘉定区先进办学单位、上海市安全文明校园、上海市航空车辆模型协会团体会员单位、市区联动项目校、嘉定区首批新优质学校、嘉定区书法篆刻联盟学校、嘉定区教育系统“特色团组织”、上海市红领巾奖章“四星章”（大队集体）等荣誉。

办学理念：明德启智、真爱渡人

办学愿景：让每一位学生渡向希望彼岸、让每一位教师渡向幸福人生

学校精神：同舟共济、破浪前行

办学目标：品性自然、品味高雅、品质上乘

黄渡中学校歌《快乐成长》

词 许伟
曲 张雯

1 = A $\frac{2}{4}$ 中速 稍快 欢快地、朝气蓬勃地

5. 5 3 1 | 1 5 3 1 | 6. 6 4 2 | 2 - | 7. 2 4 | 4 3. | 5. 5 6 3 | 3 - |

黄 歌渡旁， 有 我 们 美 丽 校 园， 善 思 乐 学， 追 逐 梦 想。

5. 5 3 1 | 1 5 3 1 | 1. 1 5 6 | 6 - | 7. 1 2 | 2 5. | 4. 4 2 1 | 1 - |

吴 塘 河 畔， 看 桃 李 尽 情 歌 唱， 博 采 力 行， 幸 福 徜 徉。

6 - | 4 6 | 5 3 6 | 6 - | 4. 4 4 3 | 3 2 1 2 | 3 - | 3 - |

啊， 黄 中 我 爱 你！ 未 来 人 生， 从 这 起 航，

6 - | 1 6 | 7. 1 2 | 2 - | 7. 7 7 5 | 5 6 #4 | 5 - | 0 5 1 2 |

啊， 黄 中 我 爱 你！ 今 日 学 子 明 天 栋 梁。 同 欢 乐

3 1 5 | 5 3 1 5 | 6. 6 4 4 | 4 - | 2 7 5 | 5 2 7 2 | 1. 3 1 5 | 5 5 1 2 |

共 成 长 魂 梦 绕 奔 腾 不 息 跨 时 空 追 往 事 铸 造 辉 煌 同 欢 乐

3. 3 1 5 | 5 3 1 5 | 6. 6 4 4 | 4 - | 7. 7 6 5 | 5 4 3 | 2 5 1 | 1 - |

共 成 长 魂 梦 绕 奔 腾 不 息 诚 朴 厚 达 汇 聚 万 众 力。

《爱渡学子规》

吴淞江 黄歇渡 历千年 育灵秀 五六年 建学校 校址在 千秋桥 六十载
几代人 经风霜 沐雨露 结硕果 勤耕耘 细磨砺 美名扬 弟子规 从此推

校园篇

读书郎 当自强 惟尚德 惟励志 向古人 学精神 将铁杵 磨成针 成于思
毁于随 勤有功 怠无益 基础课 都学好 拓展课 不可少 探究事 每日里
多锻炼 一小时 活动好 尊师长 讲礼貌 称老师 勿呼名 见老师 问声好
师教导 记心头 师批评 当谨受 如有过 不悛改 若无过 可加勉 同学谊
手足情 一辈子 不会忘 是人生 一财宝 同切磋 共琢磨 言必信 行必果
佞巧事 不可为 污秽语 尽戒掉 见贤者 应思齐 对后进 尽心帮 上学校
穿校服 红领巾 胸前飘 冠必正 纽必结 袜与履 俱紧牢 宜稳重 宜端庄
进校门 要下车 集合时 队排好 快静齐 不拥挤 升国旗 唱国歌 立正站
行队礼 课间时 不喧闹 上下楼 右侧行 值日事 及时搞 黑板清 地面净
课桌洁 箕帚齐 图书馆 多阅览 借书报 及时还 有缺损 当补好 保洁区
勤清扫 爱公物 护绿化 我黄中 校园美 树蓁蓁 花天天 教风淳 学风勤
学校好 最荣耀

预备铃 进教室 不迟到 不拖沓 书簿笔 准备好 端正坐 心思静 老师到
互问好 师授课 凝神听 敏于学 勤思考 要发言 先举手 答问题 口齿清
音响亮 词达意 与老师 要互动 教与学 能相长 学如是 最理想 读书时

须三到 心眼口 信皆要 学有疑 随札记 课后问 求确义 做作业 宜细心
簿本洁 字体美 答案准 速度快 交作业 要及时 不拖拉 不缺交 预习事
自觉做 温习故 能知新 做实验 要缜密 与同学 配合好 搞课题 敏锐想
目光远 思路广 诸同学 遵此道 助大家 成长好

家庭篇

孝父母 尊兄长 重家规 美品行 出行辞 回归告 学校事 均通报 父母训
必恭听 父母责 须顺承 责有误 亦可诉 颜和悦 语轻柔 亲有过 亦可谏
劝其改 与共勉 亲爱子 子敬亲 家民主 乐融融 晨早起 眠按时 青少年
懂礼仪 衣冠整 方出门 步履稳 安全行 学子衣 有讲究 贵在洁 不求新
当学雅 不图艳 坐如钟 站如松 或就餐 或行走 长者先 幼者后 日三餐
勿拣择 食适量 体无伤 盘中粮 辛劳长 一粒米 宜当惜 书房清 卧室净
几案洁 学具正 学课业 如期成 闲暇时 勤学文 家务事 父母忙 轻细活
我来帮 学勤快 不懒惰 黎明起 床褥理 漱洗毕 清厅室 学洗衣 会做饭
成习惯 永受益 佳节庆 亲友会 人虽多 礼要周 我年少 三不要 不烟酒
不赌博 客来访 笑相迎 先握手 端坐旁 衣襟正 视不斜 声和婉 语儒雅
如有约 信守诺 客告辞 送一程 挥手别 邀再来 民风清 暖人心 家家和
邦国兴

社会篇

在社会 讲公德 遵法纪 守规则 懂文明 重团结 学习做 好公民 自行车
谨慎骑 不飙车 不逆行 过马路 左右看 斑马线 保安全 红灯停 绿灯行
乘公交 守秩序 需要时 让个座 拾钱物 决不昧 交失主 心自安 游公园
护树木 不摘花 不涂写 逛街市 当有度 进商店 购物件 要精打 又细算
乱花钱 最要忌 见网吧 当远离 去景点 玩适度 免失散 少流连 娱乐场
少光顾 观展览 看仔细 精华处 记一笔 看电影 必安静 准时到 少穿行
赏演出 精神爽 精彩处 齐鼓掌 听报告 装心里 不讲话 忌零食 进陵园
要肃穆 悼先烈 学奉献 走亲戚 须文雅 言和行 得体佳 对生人 有礼节
既不卑 亦不亢 不轻信 不上当 敬老院 勿喧闹 见老人 要热情 社区里
友近邻 情谊深 胜远亲 敬邻老 犹吾老 爱幼邻 如吾弟 邻遇急 急邻急
邻有难 如己难 我学子 为社会 创和谐 多贡献 公德好 境界高 人人夸
乐陶陶 吴塘河 水长流 利万物 永不争 众学子 明是非 辨曲直 为当为
忌须忌 学淡泊 以明志 学宁静 以致远 德为师 志为先 中国梦 记心间

中学生守则

1. 热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党。
2. 遵守国家的法律，增强法律意识，遵守社会公德，遵守学校纪律。
3. 刻苦学习，勤于思考，勇于实践。
4. 珍爱生命，注意安全，锻炼身体，积极参加有益的文体和科技活动。
5. 热爱生活，自尊自爱，自信自强，生活习惯文明健康。
6. 积极参加劳动，生活俭朴，消费合理，自己能做的事自己做。
7. 孝敬父母，尊敬师长，礼貌待人。
8. 热爱集体，维护集体的荣誉，团结同学，乐于助人。
9. 明辨是非，诚实守信，言行一致，知错就改，有责任心。
10. 热爱大自然，珍惜资源，节约能源，保护环境。

中学生日常行为规范

一、自尊自爱，注重仪表

1.维护国家荣誉，尊敬国旗、国徽，会唱国歌，升降国旗、奏唱国歌时要肃立、脱帽、行注目礼，少先队员行队礼。

2.穿戴整洁、朴素大方，不烫发，不染发，不化妆，不佩戴首饰，男生不留长发，女生不穿高跟鞋。

3.讲究卫生，养成良好的卫生习惯。不随地吐痰，不乱扔废弃物。

4.举止文明，不说脏话，不骂人，不打架，不赌博。不涉足未成年人不宜的活动和场所。

5.情趣健康，不看色情、凶杀、暴力、封建迷信的书刊、音像制品，不听不唱不健康歌曲，不参加迷信活动。

6.爱惜名誉，拾金不昧，抵制不良诱惑，不做有损人格的事。

7.注意安全，防火灾、防溺水、防触电、防盗、防中毒等。

二、诚实守信，礼貌待人

8.平等待人，与人为善。尊重他人的人格、宗教信仰、民族风俗习惯。谦恭礼让，尊老爱幼，帮助残疾人。

9.尊重教职工，见面行礼或主动问好，回答师长问话要起立，给老师提意见态度要诚恳。

10.同学之间互相尊重、团结互助、理解宽容、真诚相待、正常交往，不以大欺小，不欺侮同学，不戏弄他人，发生矛盾多做自我批评。

11.使用礼貌用语，讲话注意场合，态度友善，要讲普通话。接受或递送物品时要起立并用双手。

12.未经允许不进入他人房间、不动用他人物品、不看他人信件和日记。

13.不随意打断他人的讲话，不打扰他人学习工作和休息，妨碍他人要道歉。

14.诚实守信，言行一致，答应他人的事要做到，做不到时表示歉意，借他人钱物要及时归还。不说谎，不骗人，不弄虚作假，知错就改。

15.上、下课时起立向老师致敬，下课时，请老师先行。

三、遵规守纪，勤奋学习

16.按时到校，不迟到，不早退，不旷课。

17.上课专心听讲，勤于思考，积极参与讨论，勇于发表见解。

18.认真预习、复习，主动学习，按时完成作业，考试不作弊。

19.积极参加生产劳动和社会实践，积极参加学校组织的其他活动，遵守活动的要求和规定。

20.认真值日，保持教室、校园整洁优美。不在教室和校园内追逐打闹喧哗，维护学校良好秩序。

21.爱护校舍和公物，不在黑板、墙壁、课桌、布告栏等处乱涂改刻画。借用公物要按时归还，损坏东西要赔偿。

22.遵守宿舍和食堂的制度，爱惜粮食，节约水电，服从管理。

23.正确对待困难和挫折，不自卑，不嫉妒，不偏激，保持心理健康。

四、勤劳俭朴，孝敬父母

24.生活节俭，不互相攀比，不乱花钱。

25.学会料理个人生活，自己的衣物用品收放整齐。

26.生活有规律，按时作息，珍惜时间，合理安排课余生活，坚持锻炼身体。

27.经常与父母交流生活、学习、思想等情况，尊重父母意见和教导。

28.外出和到家时，向父母打招呼，未经家长同意，不得在外住宿或留宿他人。

29.体贴帮助父母长辈，主动承担力所能及的家务劳动，关心照顾兄弟姐妹。

30.对家长有意见要有礼貌地提出，讲道理，不任性，耍脾气，不顶撞。

31.待客热情，起立迎送。不影响邻里正常生活，邻里有困难时主动关心帮助。

五、严于律己，遵守公德

32.遵守国家法律，不做法律禁止的事。

33.遵守交通法规，不闯红灯，不违章骑车，过马路走人行横道，不跨越隔离栏。

34.遵守公共秩序，乘公共交通工具主动购票，给老、幼、病、残、孕及

师长让座，不争抢座位。

35.爱护公用设施、文物古迹，爱护庄稼、花草、树木，爱护有益动物和生态环境。

36.遵守网络道德和安全规定，不浏览、不制作、不传播不良信息，慎交网友，不进入营业性网吧。

37.珍爱生命，不吸烟，不喝酒，不滥用药物，拒绝毒品。不参加各种名目的非法组织，不参加非法活动。

38.公共场所不喧哗，瞻仰烈士陵园等相关场所保持肃穆。

39.观看演出和比赛，不起哄滋扰，做文明观众。

40.见义勇为，敢于斗争，对违反社会公德的行为要进行劝阻，发现违法犯罪行为及时报告。

黄中学子十二好品行

一、对自己

1.懂自尊

富贵不能淫，贫困不能移，威武不能屈。——孟子

2.能律己

出淤泥而不染，濯清涟而不妖。——周敦颐

3.有自信

天生我材必有用。——李白

二、对他人

4.讲礼貌

礼貌是一面照出一个人肖像的镜子。——歌德

5.乐助人

人家帮我，永志不忘；我帮人家，莫记心上。——华罗庚

6.重诚信

言必信，行必果。——孔子

三、对学习

7.肯吃苦

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。——韩愈

8.善学习

学而时习之，温故而知新。——孔子

9.爱进取

锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。——荀子

四、对社会

10.明规矩

不以规矩，无以成方圆。——孟子

11.守秩序

良好的秩序是一切美好事物的基础。——伯克

12.常感恩

滴水之恩当涌泉相报。——朱子家训

《黄渡中学学生一日常规》

第一篇 个人修养

一、形象礼仪

- 1.在校期间按学校要求穿规定的校服，衣服干净整洁。
- 2.课堂和集会不敞衣，不脱鞋。
- 3.头发适时梳洗，发型大方得体，不染发，不烫发。
- 4.不佩戴项链、耳环（针）、戒指、手链、手镯等饰物。
- 5.定期修剪指甲，保持短而干净，避免污垢累积。
- 6.坐有坐相，站有站样，走路昂首挺胸，举止文雅，稳重端庄，落落大方。

- 7.书包、课桌椅、物品柜干净整洁，定期清理。

二、请假及进出校园要求

- 1.学生请假手续由学生本人或者家长履行，不得由别人代替，必须写出书面假条，班主任亲自批准，注明请假的起止时间及原因。

- 2.请假分事假、病假两种。

- 3.事假：学生因私人或家庭亲属的重大事件无法按学校规定时间上课而提出的请假，须有家长出具书面证明或班主任必须与家长电话联系问清事由。

- 4.病假：学生因身体健康原因无法按时上课而提出的请假。

- 5.准假权限：

- (1) 两天以内的请假，由班主任审批；

- (2) 三天以内的请假，由班主任签注意见，报德育处审批；

- (3) 三天以上的请假，由班主任、德育处签注意见，报分管学生的校长处审批；

- (4) 班级干部一律没有准假的权利。

- 6.原则上学校上课期间非特殊情况不予请假，如确需请假的，班主任应与家长联系确认后方可准假且要求其家长亲自到学校来接。

- 7.门卫必须控制好学生的出入，要有由班主任亲笔批准的请假条和家长亲自到校才能放行。

- 8.如有特殊情况，经申诉理由或者持有有效证明材料可准予补假，但必须提前与班主任电话联系，说明原因。学生不请假，事后无正当理由补假，视作旷课处理。

第二篇 学习习惯

一、课堂纪律

- 1.做好课前准备，并端坐教室安静等待。
- 2.老师宣布上课，迅速起立，向老师问好，并鞠躬行礼，待老师答礼后坐下。
- 3.不迟到。如果迟到，立正喊“报告”，经老师允许后进入教室。
- 4.上课时，身体端正坐直，读书写字姿势正确；各种物品要轻拿轻放，专心听讲，独立思考，认真做好课堂笔记。
- 5.遵守课堂纪律，不随意离座、传纸条或做其他干扰课堂秩序的事。
- 6.积极思考老师和同学提出的问题，举手发言。发言时，声音洪亮清晰。
- 7.别人发言时，要认真倾听，不随便打断别人的讲话，不做无关的动作。
- 8.下课铃响，老师宣布下课时，应起立，离开教室时，让老师先行。
- 9.利用课间时间整理书桌，准备下节课需要的学习用品，保持书桌整洁。

二、课间休息

- 1.不能在教室高声喧哗，不准追逐打闹，不准在教室门口聚集，要保持教室清静、卫生、安全。
- 2.不能在过道、楼梯间聚集逗留，要保持过道、楼梯间畅通；不能在过道、楼梯间奔跑、追逐、打闹，要防范意外事故的发生；不能在男女厕所内外逗留，防止拥挤、推搡、打架等不安全事件的发生。
- 3.严禁无正当理由随意进入办公室，严禁学生成群结队进入办公室，严禁学生在办公室大声喧哗、追逐打闹、乱动老师办公桌上的作业或其他

东西，严禁学生在老师办公室外围观逗留。

4.学生在课间休息时，严禁攀爬门窗、树木、栏杆、篮球架等，以免跌倒、摔伤、甚至更加严重的伤害事故的发生，学校要求学生愉快休息、文明休息、安全休息。

5.严禁学生以借书、借物等任何理由课间窜班、窜年级，如有特殊原因，必须得到班主任、年级组长的允许。

6.课间休息时，值日生要为下节课老师上课提前做好准备，值日班干部要认真履行职责、维护班级的秩序，所有的学生必须在上课铃声响起之前到达教室，做好上课准备，迎接老师的到来。

第三篇 生活习惯

一、文明就餐

（一）就餐时间：

中午 11:35—11:50（第一批）

11:55—12:15（第二批）

（二）组织管理：

1.文明就餐示范队由团、队、学生会卫生部负责。

2.由值勤老师和值勤班级同学组成。

（三）示范内容：

1.严格遵守《嘉定区黄渡中学校规》中的“就餐规则”，具体内容如下：

（1）学生未缴费，不得在食堂用餐，一份伙食不得两人合用。

（2）按时用餐，不得提前在食堂周围逗留，敲打碗筷，高声叫喊。

（3）吃饭时，不能把脚踩在凳子上，吃剩或丢弃的食物必须倒在指定的容器内。

2.自觉排队在指定的窗口拿饭。

3.自觉将吃饭时的杂物如鱼骨头、鸡骨头等放于饭盒盖内，将桌上自己吃饭的残留物清扫入自己的饭盒内，并将饭盒连同盒盖及汤碗拿出餐

厅，倒在指定容器内。

4.巡视老师督促同学们遵守上述规定，违反且不听劝告者将名字登记在记录本上。

二、活动礼仪

1.课间积极参加有益身心健康的各种体育活动和文娱活动，不大声喧哗，不追逐打闹，不妨碍他人休息，注意礼让。

2.积极参加班级、学校组织的文艺演出、体育竞赛、科技制作、团队活动、文化节活动以及培养特长的各种兴趣小组活动。

3.出入教室等教学活动场所要轻声慢步，按指定线路有序行走，不拥挤，不抢道。

三、集会礼仪

1.集合列队要迅速、安静、整齐，并在指定位置坐（站）好。

2.参加升国旗仪式，肃穆庄重，目视国旗行注目礼；唱国歌时要声音洪亮。

3.听讲话、看演出，要做到神情专注，姿态端正，保持安静，并适时适度鼓掌。

4.在集会过程中不在会场吃零食，不乱扔果皮纸屑，保持会场清洁卫生。

5.集会结束时，按顺序离开会场，保持秩序。

四、交往礼仪

1.进出校门，相互谦让；主动向门卫和值班老师问候。与他人交流时，使用“请”、“谢谢”、“不客气”等礼貌用语。

2.上下楼梯时，要轻声慢步，靠右行走。遇到老师，应让老师先行，向老师问好。

3.要诚恳接受老师的教育和指导。和老师、同学有不同意见时，要心平气和地进行沟通，不赌气，不吵闹。不欺骗老师，不顶撞老师。

4.尊重同学，主动帮助有困难的同学，对同学的过失或冒犯要宽宏大量。不给同学取绰号，不挖苦讽刺他人，建立良好的人际关系。

5.坚持诚信的原则，向别人借东西，要先征得别人同意；并且信守诺言，按时归还。

6.与人为善，用微笑和友善的态度与人交往，营造和谐的校园氛围。

五、学生升旗仪式及广播操规则

1.每周一举行升旗仪式，若雨雪天气或者场地潮湿，改为室内升旗仪式。每周二至周五做广播操或课间跑，学生必须认真参加。

2.听到音乐响后，学生应立即到本班走廊内集成二列纵队。

3.各班按顺序依次进场，进场时必须做到快、静、齐。

4.举行升旗仪式时，学生必须保持立正姿势，出旗时行注目礼，升旗时行队礼，唱国歌声音响亮。在仪式进行过程中，不随便讲话。

5.做操时力求与音乐合拍，姿势正确，动作到位、有力，不讲话。

6.退场时，要按秩序并保持好队形，不能中途解散。

7.因病不能参加者，应向老师请假。

科技活动



体 育 活 动



专 题 教 育

