

倾情全力：办人民满意的教育 集智发力：创前途远大的学校

# 学程优化：注重效率 精准教学

## ——上海市青浦区实验中学“五程一体”办学特色启示录

精彩画面

### 独特的《学程手册》

一门学科，在课堂上进行教学，也许只有一本教材，而在青浦区实验中学则不同，日前，刘明校长在介绍创新教学时，颇为动情地提到了学校教师自编的《学程手册》，这个《学程手册》，成为学生开展科学学习的第二本“教材”，说得确切点，是一种非常实用的“自学读本”。学科课本与《学程手册》共舞，舞出了教与学的精湛的“双人舞”。

为深入“新课堂实验”的研究和实践，更好地引导学生的自主学习，帮助教师实现更精准地教学，学校组织教师编写了学生课堂学习过程所需要的、基于学科特点的《学程手册》。

《学程手册》以单元或章节来组合编写，包含四个部分：第一部分是单元或章节知识内容细目表和学习要求指导；第二部分是每节课前预习体验、课中学习探究、课后拓展练习的全过程要求；第三部分是单元或章节的知识结构导图；第四部分是每单元或章节后的测试题及阶段综合思考题。这四部分内容从学习要求明确、学习过程完整、学习知识归纳、学习评价反馈等方面编写，显现出了单元结构化整体性的教与学的设计优势。

《学程手册》为学生铺就了自主学习活动的轨道。学生在使用《学程手册》的学习过程中，逐步学会预习，提升了学习的自主性和学习能力，规范了学习过程，培养了良好的学习习惯，学到了基本的学习方法，逐步由少学转向多学，成为学习的主人。

教，是教师的责任；学，是学生的本分；如何在责任与本分之间架起和谐的桥梁，实现共生共长，以实现教学相长和优质教学，这是摆在教育工作者面前的共同“作业”。

上海市青浦区实验中学通过科学探索和精心实践，做出了完美的“答卷”。学校站在学生的立场，从学生负担轻、教学效率高角度，将“教”的课堂转变成“学”的学堂，以编写《学程手册》为载体，对精准教学作了既大胆又富有智慧的“攻关”，2010年9月，学校领导层深入各教研组、年级组充分酝酿、研讨，终于形成共识：在各学科纷纷“各显神通”编写“学习单”等辅助学习材料的基础上，尝试编写《学程手册》，并把这一“系统工程”作为全校性的一个重要课题来研究并实施操作。通过几年努力，学校已形成印刷成册的《学程手册》语文8册，数学24册，英语24册，物理8册，化学4册，有多本《学程手册》已经经历了三轮修改。

《学程手册》，成为学校精准教学的范本，成为学生自主学习的蓝本，成为教师提升专业的样本。



### 以学生善学为要：《学程手册》的核心要素

对《学程手册》，学校有着自己的诠释。学程：指“学的历程”，它强调以学生为根本，以过程为重，以内容为载体，以目标为导向。学程手册：指

的是根据“学程”内容编写的供师生使用的手册，其使用目的在于指导、记录学生的学和教师的教。

以自编《学程手册》为载体，实现

学生学习时空的拓展，变传统单一的40分钟课堂教学为“课前预习”、“课中探究”和“课后巩固”一体化的高效课堂，保障实现课堂有效转型，切实提高



课堂效率，催生持久的学生学力，使绝大多数学生获得良好的发展。

通过《学程手册》的使用，采用“以学定教、少教多学、教学相融、教学相长”的策略，实现以“教”为中心的课堂转变为以“学”为本的课堂，使“自主课堂”常态化，以此提高教学质量和效益，有效减轻了学生学业负担，促进了学生全面发展。

### 以优质教学为途：《学程手册》的活力所在

《学程手册》为教师实现精准教学给予引导及提供支架。

刘明校长认为，依据结构式的知能体系，形成启发式的问题链，进而设计进阶式的活动序，同时建立同步式的评价体，这样基于学科本质整体的架构与统整之下的新课堂教学改革具有了学科灵魂，既居高临下，又自下而上，融会贯通，整体把握，能够让新课堂改革充满活力与生机。

第一，形成结构式的知能系。依据初

中学科标准、教材内容，梳理学科、单元、单课的三级结构式知能体系，厘清学习内容的知识脉络，将学科知识建立起具有结构式相关联的体系，即全面又突出重点，建立逻辑关系，形成意义建构。同时，厘清知识内容背后所隐含的学科思想与方法、学科学习的能力要求，在日常的教学过程中自觉地加以落实，贯穿其中，实现学科教学的价值。有了这样对学科教学内容的整体把握，才能对日常的教学做到心中有数，才能把握住学科教学的本质。

第二，生成启发式的问题链。按知能内容体系生成学生自主学习问题，按照初中各学科的学段整体学习要求，形成各学科学习的整体性的第一层级问题，由此将整体性的问题分解成单元的与学习相关的第二层级问题，在此基础上深入研究各单元之下每节课的学习的第三层级问题，三个层级问题由大自小逐步深入，形成相关问题链。每一节课依据学习内容形成相关的核心问题，核心问题间要有思维的关联，具有逻辑关系，有

利于学生由点至面、由表及里、由浅入深、有表象到本质地理解学习内容，使学习成为有意义的活动。同时，通过系列的问题链的提问，激发学生学习的的好奇与兴趣，活跃学生思维，提升学生的思维品质。

第三，设计进阶式的活动序。按照学科学习的知识内容体系，生成学生学习问题，为了帮助学生解决学习问题进而设计与之对应的探究发现式的学习活动。学生的各层面探究学习活动可以由大到小，逐步细化，由学科学习的外围走向内核，逐级推进，以活动体验为主要抓手推进学生的学科学习，进阶深入。

因学科整体性问题而设计学科探究学习活动。就各学科整体性的问题进行分解，形成几个方面的综合问题，并设计相关的综合学习活动，强化学生对学科的感受与认识，以综合的与学科学习相关度大的活动场为学习活动场所，或以生活中与学科内容相关的综合的应用性学习活动设计；因学科单元核心要

求而设计的探究学习活动。课前让学生充分体验与感悟，课中学生自主探究路径清晰，课后拓展延伸有序，步步为营，层层推进。

第四，建立同步式的评价体。学生的评价体现在学习的每一个过程中，形成过程性评价与结果性评价的有机结合。过程性评价避免评价的延迟性，而结果性的评价要做到科学性、多元化，让学生在鼓励与成功的体验中不断前行。一方面，要形成有效的、分层的课后及单元之后的评价体系，学习巩固与能力拓展结合，客观评价学生的学业水平。另一方面，建立起课堂教学活动过程中的评价体系，教师对教学过程中学生各类学习活动过程作评价，及时鼓励，激发学生的学习积极性，正向引导学生自主学习活动，有利于学生对学科学习兴趣的可持续性，提高学习的能力与水平。

欲知青浦区实验中学“教程胜任”的缘由，请关注明天本报

30年办学成果巡礼

### 让精准教学与师生美丽邂逅

刘明

教育的真正效应就在于进入学习者的“进行时”和“效率化”。

从这个意义上说，学校教师自编的《学程手册》，就是提供“进行时”的召唤，就是产生“效率化”的动能。《学程手册》的优化是一个过程，再

修订与升级的实际行动，更有利于将课标要求贯彻落地，将学科本质要求贯穿于教学过程中，将课堂教学改革引向深入，真正走向课堂教学改革的核心地带，教从学开始，教为学服务，为学而教。

课堂教学改革的过程，更是我们教学悟道的过程，只有坚持改革并长期实

践探索，才能把握教学规律，掌握教育真谛，更好地实现教师职业生命的价值，实现学科教学的重要意义。

让精准教学与师生美丽邂逅，让教者更智慧，让学生更明智，这是一条走向优质教学的康庄大道。

(作者为特级教师、特级校长、上海市青浦区实验中学校长)

# 中信银行股份有限公司上海分行与中国信达资产管理股份有限公司上海市分公司 债权转让暨债务催收联合公告

根据中信银行股份有限公司上海分行与中国信达资产管理股份有限公司上海市分公司达成的债权转让协议，中信银行股份有限公司上海分行将其对如下清单所列借款人享有的主债权及担保合同项下的全部权利，依法转让给中国信达资产管理股份有限公司上海市分公司。中信银行股份有限公司上海分行特公告通知各借款人及担保人。

中国信达资产管理股份有限公司上海市分公司作为上述债权的受让方，现公告要求如下清单中所列债务人及其担保人，从公告之日起立即向中国信达资产管理股份有限公司上海市分公司(或再次受让债权的受让方)履行主债权合同及担保合同约定的还本付息义务或相应的担保责任。

| 序号 | 借款人名称          | 借款合同编号(或合同签订日期及合同金额)  | 担保人名称   | 担保合同编号(或合同签订日期及合同金额)   | 原贷款行           |
|----|----------------|---|---|--|----------------|
| 1  | 上海畅起实业有限公司     | (2013)沪银贷字第 731411134017 号  | 谢瑞斌、周海玲、上海宁景实业有限公司、上海嘉宁仓储有限公司                   | (2013)沪银最保字第 731411133010 号 (2013)沪银最保字第 731411133011 号 (2012)沪银最抵字第 731411123026 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 2  | 上海成锦钢铁发展有限公司   | (2013)沪银承字第 731411134007 号  | 周文文、叶小花、上海宁景实业有限公司、上海嘉宁仓储有限公司                   | (2013)沪银最保字第 731411133009 号 (2013)沪银最保字第 731411133013 号 (2012)沪银最抵字第 731411123023 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 3  | 上海恒帝钢铁有限公司     | (2012)沪银贷字第 731171120107 号  | 上海中湾实业发展有限公司、上海兰升贸易有限公司、杨小明 郑春霞                 | (2011)沪银最保字第 7311711455601 (2011)沪银最保字第 731171113135 号 (2011)沪银最保字第 73117111313501 号   | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 4  | 上海常信实业有限公司     | (2013)沪银贷字第 731201130036 号  | 杜建发、徐颖、田尔洪、张秀莲、上海大济仓储经营管理有限公司                   | (2013)沪银最保字第 731201133027 号 (2013)沪银最保字第 731201133121 号 (2013)沪银最保字第 731201133124 号 (2013)沪银最保字第 731201133118 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 5  | 上海鹭翔仓储有限公司     | (2013)沪银贷字第 731201130001 号  | 杜建发、徐颖、杜建珍、翁超、上海大济仓储经营管理有限公司、上海洪济投资管理有限公司       | (2011)沪银最保字第 731201113092 号 (2011)沪银最保字第 731201113093 号 (2013)沪银最保字第 731201133009 号 (2013)沪银最保字第 731201133005 号 (2013)沪银最保字第 731201133001 号 (2013)沪银最保字第 731201133013 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 6  | 上海闽特钢铁发展有限公司   | (2013)沪银贷字第 731201130035 号  | 杜建发、徐颖、杜建庄、翁灼妹、上海大济仓储经营管理有限公司                   | (2013)沪银最保字第 731201133026 号 (2013)沪银最保字第 731201133117 号 (2013)沪银最保字第 731201133123 号 (2013)沪银最保字第 731201133120 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 7  | 上海望荣实业有限公司     | (2013)沪银贷字第 731201130037 号  | 杜建发、徐颖、全灵涛、徐婉媛、上海大济仓储经营管理有限公司                   | (2013)沪银最保字第 731201133028 号 (2013)沪银最保字第 731201133122 号 (2013)沪银最保字第 731201133125 号 (2013)沪银最保字第 731201133119 号 (2012)沪银最保字第 731201133501 号 (2012)沪银最保字第 731201133002 号 (2013)沪银最保字第 731201133012 号 (2013)沪银最保字第 731201133008 号 (2013)沪银最保字第 731201133004 号 (2013)沪银最保字第 731201133016 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 8  | 上海幸悦仓储经营管理有限公司 | (2013)沪银贷字第 731201130004 号  | 杜建发、徐颖、杜建珍、翁超、上海大济仓储经营管理有限公司、上海洪济投资管理有限公司       | (2013)沪银最保字第 731201133027 号 (2013)沪银最保字第 731201133121 号 (2013)沪银最保字第 731201133124 号 (2013)沪银最保字第 731201133118 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 9  | 上海佳唯建设工程集团有限公司 | (2014)沪银贷字第 731331140026 号 (2014)沪银贷字第 731331140027 号 (2014)沪银贷字第 731331140028 号 (2014)沪银贷字第 731331140029 号 (2014)沪银贷字第 731331140030 号 (2014)沪银贷字第 731331140627 号 | 上海美善塑胶有限公司、倪后权、潘菊芳、倪佳丽、姜利民                      | (2012)沪银最抵字第 731331123014 号 (2014)沪银最保字第 731331143015 号 (2014)沪银最保字第 731331143016 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 10 | 上海龙德资源股份有限公司   | (2014)沪银贷字第 731101140128 号 (2015)沪银贷字第 731101150020 号   | 广东振戎能源有限公司、安徽省金大陆房地产开发有限公司                      | (2014)沪银最保字第 731101143061 号 (2014)沪银最保字第 731101143011 号 (2014)沪银最保字第 731101143061 号 (2016)沪银最保字第 7311011003002 号 (2014)沪银最保字第 731101143037 号 (2014)沪银最保字第 731101153008 号 (2015)沪银最保字第 731101153032 号 (2015)沪银最保字第 731101153007 号 谢云签订的《最高额保证合同》(731101163020)  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 11 | 上海荣坤贸易有限公司     | (2014)沪银贷字第 731101140082 号 (2014)沪银贷字第 731101140085 号   | 姚乃维、周虹、广东振戎能源有限公司、昆明瑞德投资有限公司、谢云、舟山宝隆船务有限公司      | (2014)沪银抵字第 73139114000901 号 (2014)沪银质字第 73139114000902 号 (2014)沪银保字第 73139114000903 号 (2014)沪银保字第 73139114000904 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 12 | 上海新动源科技集团有限公司  | (2014)沪银贷字第 731391140009 号 (2014)沪银承字第 7313911440011 号  | 上海久诚实业有限公司、上海新动源科技集团有限公司、郑巨武、陈通燕、李立虎、戴丽梅        | (2014)沪银最保字第 731131143005 号 (2014)沪银最抵字第 731131143002 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 13 | 上海盈盈贸易有限公司     | (2014)沪银贷字第 731201140006 号 (2014)沪银贷字第 731331140017 号 (2014)沪银贷字第 731331140018 号 (2014)沪银贷字第 731331140019 号 (2014)沪银贷字第 731331140020 号                            | 茅国梅   | (2013)沪银最抵字第 731331133024 号 (2014)沪银最保字第 731331143010 号 (2014)沪银最保字第 731331143009 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 14 | 上海鑫创实业发展有限公司   | (2014)沪银贷字第 731331140023 号 (2014)沪银贷字第 731331140024 号 (2014)沪银贷字第 731331140025 号 (2014)沪银贷字第 731331140026 号   | 向开祥、唐玉红、上海瀚实业发展有限公司、黄浦腾、黄胜霞                     | (2012)沪银最抵字第 731331123024 号 (2014)沪银最保字第 731331143013 号 (2014)沪银最保字第 731331143014 号 (2014)沪银最保字第 731151143005 号 (2012)沪银最保字第 731151143001 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 15 | 上海浦佳实业有限公司     | (2014)沪银贷字第 731151140001 号  | 邱志强、李爱莲、上海鼎诺铝业制造有限公司                            | (2012)沪银最保字第 731221123022 号 (2014)沪银最保字第 731221140007 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 16 | 上海鼎诺铝业制造有限公司   | (2013)沪银贷字第 731221130026 号 (2013)沪银承字第 731221134018 号   | 中国商业建设开发有限公司、山西煤运省外煤焦经销有限公司、山西煤运省外煤焦经销有限公司晋北分公司 | (2011)沪银最保字第 7311011003127 号 (2011)沪银最保字第 7311011003125 号 (2011)沪银最保字第 7311011003042 号 (2011)沪银最保字第 7311011003040 号 (2011)沪银最保字第 731101113128 号 (2011)沪银最保字第 731101113123 号 (2011)沪银最保字第 7311011003045 号 (2011)沪银最保字第 7311011003047 号 (2014)沪银保字第 73148114001701 号 (2014)沪银最保字第 731481140045 号 (2013)沪银最保字第 73148113001201 号 (2013)沪银最保字第 73148113001202 号 | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 17 | 上海祺商能源贸易有限公司   | (2013)沪银贷字第 731221130026 号 (2013)沪银承字第 731221134018 号   | 展智、郑仙材、周兴旺                                      | (2011)沪银最保字第 731421113199 号 (2011)沪银最保字第 731421113201 号 (2011)沪银最保字第 731421113202 号 (2011)沪银最保字第 731421113055 号 (2012)沪银最抵字第 731411123085 号 (2012)沪银最抵字第 731411123084 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 18 | 上海京津物资有限公司     | (2011)沪银贷字第 731101120071 号  | 展智、郑仙材、周兴旺                                      | (2011)沪银最保字第 7311011003127 号 (2011)沪银最保字第 7311011003125 号 (2011)沪银最保字第 7311011003042 号 (2011)沪银最保字第 7311011003040 号 (2011)沪银最保字第 731101113128 号 (2011)沪银最保字第 731101113123 号 (2011)沪银最保字第 7311011003045 号 (2011)沪银最保字第 7311011003047 号 (2014)沪银保字第 73148114001701 号 (2014)沪银最保字第 731481140045 号 (2013)沪银最保字第 73148113001201 号 (2013)沪银最保字第 73148113001202 号 | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 19 | 上海润卓实业有限公司     | (2012)沪银贷字第 731101120072 号  | 郑清香、张陈斌、张林锦、周孙传、周亮、周翠兰、杨红梅、肖传娟、董用文              | (2011)沪银最保字第 7311011003127 号 (2011)沪银最保字第 7311011003125 号 (2011)沪银最保字第 7311011003042 号 (2011)沪银最保字第 7311011003040 号 (2011)沪银最保字第 731101113128 号 (2011)沪银最保字第 731101113123 号 (2011)沪银最保字第 7311011003045 号 (2011)沪银最保字第 7311011003047 号 (2014)沪银保字第 73148114001701 号 (2014)沪银最保字第 731481140045 号 (2013)沪银最保字第 73148113001201 号 (2013)沪银最保字第 73148113001202 号 | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 20 | 上海民怡实业有限公司     | (2014)沪银贷字第 731481140017 号  | 上海南郊融资担保有限责任公司、陈启宝、陈椿                           | (2011)沪银最保字第 731421113199 号 (2011)沪银最保字第 731421113201 号 (2011)沪银最保字第 731421113202 号 (2011)沪银最保字第 731421113055 号 (2012)沪银最抵字第 731411123085 号 (2012)沪银最抵字第 731411123084 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 21 | 上海闵松绿化工程有限公司   | (2012)沪银贷字第 731421120114 号  | 上海华金农副产品批发市场经营管理有限公司、林纪韶、胡昌枝、江鹰、上海臻融投资有限公司      | (2011)沪银最保字第 731421113199 号 (2011)沪银最保字第 731421113201 号 (2011)沪银最保字第 731421113202 号 (2011)沪银最保字第 731421113055 号 (2012)沪银最抵字第 731411123085 号 (2012)沪银最抵字第 731411123084 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |
| 22 | 上海彬娃贸易有限公司     | (2012)沪银贷字第 731331120033 号  | 章圣、上海永郝工贸有限公司                                   | (2012)沪银最保字第 731411123085 号 (2012)沪银最保字第 731411123084 号  | 中信银行股份有限公司上海分行 |

特此公告。  
中国信达资产管理股份有限公司上海市分公司  
联系地址：上海市北京西路 1399 号 24-25 楼 联系电话：021-52000853,52000840  
中信银行股份有限公司上海分行 中国信达资产管理股份有限公司上海市分公司  
2018年4月11日