



国培计划（2015）

National Teacher Training Program (2015)

中小学教师示范性集中培训

高中英语一线班四队简报

■ 目录

■ 卷首语	3
■ 项目简讯	
——开班典礼	4
——课程回顾	5
■ DAY 1	6
■ DAY 2	9
■ DAY 3	12
■ DAY 4	16
■ DAY 5	20
■ DAY 6	22
■ MOVIE NIGHT	25
■ DAY 7	27
■ 结束语	29

卷首语 ←

从大江南北，长城内外，从繁忙的青青校园，带着希冀、憧憬和向往我们一起走进2015年10月“国培计划”。

在张教授充满爱国情怀的报告里，我们千里初相逢；在拓展活动里，陌生渐行渐远。无论大江南北，高山雪原，我们成为一家人——我们有了共同的名字“四海有缘”。

共同研讨，一起学习，“教师的成长需要什么——热情、理念、方法、合作、引领，课堂教学的研究”，“超越传统的教学模式”，字字句句似涓涓细流沁入我们的心田。精彩的presentation skills，成功在东西方思维模式之间架起了一座桥梁。“高低语境，多元/单元时间，集体/个人主义，强/弱不确定回避…”幽默，活泼，引来大家会心的笑声和阵阵的掌声。而“人物志研究”、“现象图分析”又引导我们进入一个新的世界……。

在国培中，我们还有我们的班主任一路欢歌，一路行。我们在学习中反思；在研修里成长；国培已近尾声，国培的实践之路却已在你我的脚下出发！感谢国培，感谢国培中一路陪伴我们的人们！

→ 项目简讯

国培计划（2015）开班典礼



课程安排 ←

- 10月14日 国际背景下的我国基础英语教育改革
入学教育+班级团队拓展
- 10月15日 教师在职发展
Presentation Skills
- 10月16日 培训者能力维度解析
英语教师如何做教研
- 10月17日 教师培训设计
教师培训设计
- 10月18日 自主研修
- 10月19日 高中英语教研实践之探索
群体智慧的发挥和教师自组织社区带动
- 10月20日 北京理工大学附属中学参观
北京外国语大学校园参观
- 10月21日 多媒体教学活动设计
网络工具使用
- 10月22日 作业汇报
- 10月23日 英语教师的职业与成长
结业典礼



→ DAY 1

聆听国内顶级专家的声音

浙江永康一中 金建良



张连仲教授是国内英语界的泰山北斗，讲座的开场就特别令人震撼。他首先语重心长地提醒来学习的各位老师此行目的——不是来旅游和享受，要“饿其体肤，空乏其身…作为国内一线的优秀英语老师理应“shift your focus”，关注你能给本地区的英语教学能带来怎样的改变”。这使得前一天还在不停抱怨住宿条件，饮食条件和周边环境的我顿时倍感无地自容，一下子增加了我对英语教学神圣的使命感和责任感，使我在后面的讲座中不敢有丝毫懈怠，唯恐辜负了张老师对我们殷切的期望，辜负了这来之不易的学习机会，辜负了自己对英语教学的初衷。

张教授给我们所作的讲座《为亿万孩子的成长服务》不仅深深触动了我的内心，而且让我对原来英语教学中的一些错误的认识和观念得以纠正。首先，让我明确了英语语言教育观——为什么学英语，学什么，达成什么。英语不只是交际的工具，不能为了学语言而学语言，英语的终极目标是人的核心素养的培养，要克服“instrumentalism”，让英语真正为了人的发展而服务，为学生的发展服务。其次，让我



重新思考英语学科的价值和教学。英语除了工具性外，还承载思维和文化。所以，学语言是学习语言做事情，通过语言学习促进和丰富学生的思维，提高跨文化素养；通过语言学习还要提高学生的人文素养，回归“以人为本”，所以学英语要“学以致用、学以致用、学以致用”。因此，今后的英语语言教学的重心应该有较强的转变。第三，张老师所做的关于“高考制度改革和高考英语改革”的讲座片段为我们一线教师提供了将来高考的指路明灯，“这是一场静悄悄的革命”，当张老师谈到为什么高考题型

四海一家，朋友，加油！

江西上饶一中 韩冰

“国培计划（2015）”在10月14日终于开始了，为了让来自全国不同地方的人们迅速扫除陌生，融入群体，彼此交流，聪明的“国培计划”组织者在开始培训的第一天就展开了班级团队拓展活动。

一系列的热身活动后，高中一线班迅速分成了四个小组。每个对必须取队名选队歌。由于我们小组成员14人来自甘肃、新疆等八个不同省份自治区，我们为自己团队取名为“四海一家”，有缘千里来相会，我们高唱“朋友一生一起走，那些日子不再有，一句话，一辈子，一生情，一杯酒……”开始了团结合作的各项有趣的团队活动。猜数字，七绝写字……在队长张玲老

师，队秘袁亮的领导下，四队在这些游戏活动中取得了一个又一个不俗的成绩。

通过拓展活动，我们这些原本陌生的人儿渐渐地熟悉起来。通过拓展活动，我们意识到来自五湖四海的我们可以通过协作，通过分享才能获取思想的火花，获取团队的胜利。





DAY 2 ←

温婉的Queen Yang

山东泰安一中 田永娱 江苏泰州 孔正晴

杨鲁新教授讲的《教师在职发展》是我们第一场正式的培训课，早早地来到了课堂占位置(上学时我可不这样哦)，却发现杨教授比我们还先到。

“教师的成长需要什么——热情、理念、方法、合作、引领，课堂教学的研究”，“枯燥的教学内容要用智慧的设计才是一堂好课”，“超越传统的教学模式”，字字句句似涓涓细流侵入人的心田。她使我们更加坚定了一些理念：教师的价值观会影响学生的终身发展；要教会学生思考；要做到实践理论化和理论实践化……。杨教授还现场教了我们一些教学的好方法。比如鼓励学生写stem /frame poem来教授语法。既让学生操练了语法句式，练习了写作，又让学生感悟了英文的优美，可谓一举多得。

杨教授如邻家的姐姐，温婉的样子，亲和的态度，幽默的语言，平和的声音给我们留下了很深的印象。最后忍不住给她点个赞：深刻的理论讲得如此接地气！给她一个拥抱：雅致平和的外表下有一颗为了教育而求真务实，善良火热的心！

Ps :为啥叫他女王呢？源于她鼓励我们要顶住外界压力，形成自己的教学模式时的一句话：“关起门来，教室里面我最大”。



Craig 教授课后心得

海日古丽

我带着一份感激，同时带着一份激动来到了北京外国语学院主办的国培计划国际会议中心参加此次培训。来到这里看到了北外无论是教授们，还是这里的工作人员们都为此次培训做了精心的准备。从宿舍安排，课程安排，教授的讲课，都考虑到我们每位学员的需求和我们在教学实践中的困惑之处。可见各位领导对此次培训是花费了很大的心思。对此我感激不尽。



在此次国培计划中，培训对象也划分的十分细致。分为了高中一线班，教研员班，初中班和小学班。划分细致才可以做到对口的话题，对口的培训，解决我们的实际困难。给我们做培训的老师有北外教授、留学回国的海龟、也有国外的教育人员、以及从教四十多年的一线教师。听了他们的培训课，我领悟到了很多，也解决了我在课堂实际教学中碰到的很多问题。

在此次培训中对我印象很深的是Craig教授的讲课。他在课中以游戏的方式开头吸引了我们的注意力。有知识并不代表你会教。老师以Whatispresenting为中心话题展开了课题。他十分细致的讲解了如何设计每一节课，从哪里下手开始准备，准备过程中，你的课堂应具备哪些要素，如何让学生参



与你的话题讨论，以及在课堂教学中老师要做的和不能做的六要素。Craig教授的课，让我领悟到要上好一堂课是需要老师下来做精心准备的。The more you sweat while preparing the presentation, the less you will sweat while actually delivering it!

台上一分钟，台下十年功。



→ DAY 3

2015年10月16日培训进入第三天，天有点雾蒙蒙，头有点昏沉沉。走进教室一位男神级老师在门口向我们微笑，天啦，都教授重返人间，大伙马上精神倍增。这是我们的教授——北京外国语大学李晨老师，颜值高吧！

李老师的讲座主题——
陪训者能力维度解析，李老师一直在强调“我不是在做education,我在做training.”，本着这一原则整三个小时李老师用形式多样的教学形式，诙谐幽默的语言紧紧抓住了大家的注意力。这是与学员的互动：



在李老师的引领下大家热情高涨，这是我们四组的激烈讨论每个人都参与进来了：



李老师用这次讲座让我们很好地感受这两句话的魅力：“Appeal to their heart before their brain.”，“Passion is contagious!” 向我们实力与颜值并存的偶像。

10月16日下午，北京外国语大学张莲老师给我们2015年“国培”学员带来了名为“Planning a EFLTL Research Project” 高端、大气、上档次的培训课程。此次课程意在教授一线高中英语教师如何进行教研，从而促进英语教师去思考、尝试并提高自身的教研能力。

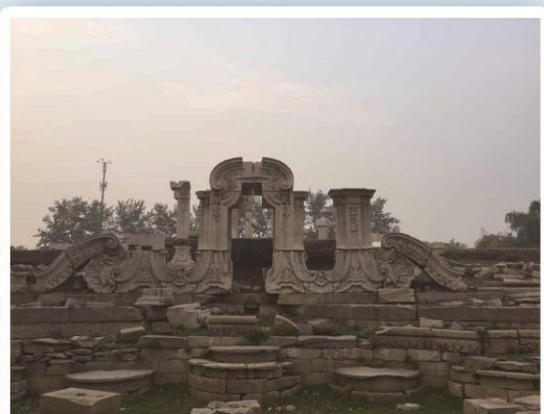
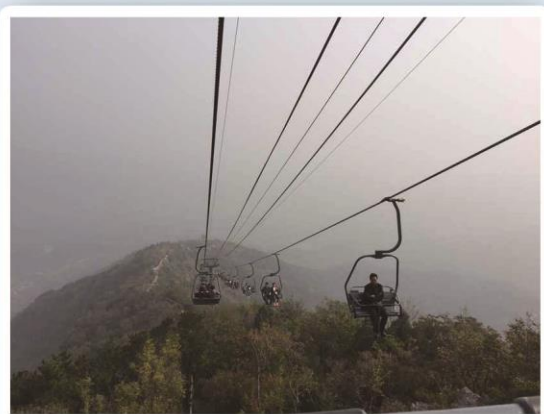
期间，张老师全程用流利的英语就“What’s research? The content of EFL Classroom Researches; The methods of research; the steps in action research and how to collect the data?” 等方面内容，给我们全体学员进行了系统而全面的培训。她以她专业而渊博的知识，时而引经而论，时而与学员侃侃而论，时而适时点评，时而微笑肯定，让我们学员竖起耳朵、抖擞精神，吸收着对自身发展有益的内容。

通过此次聆听，学员们都初步了解了教研的背景、理论、条件、方法、影响等系统的知识，提升了一线英语教师课后进行教研的欲望和勇气，促进了专业的发展，从而提高我们的教学效率。

正所谓，技多不压身，让我们英语教师借助教研，展翅翱翔吧！



DAY 4 ←



十月十七日清晨，我们一行十五人在培训中心门口集合，清点人数后就向香山出发了。一路上，大家兴致勃勃，期待着早一点欣赏到“满山红叶似彩霞”的香山美景。经过不到一个多小时的车程，我们就顺利抵达了香山脚下。因为是周末的缘故，山下游人如织，我们一路随着人流来到了香山的东大门，大家挑了一处花团锦簇的背景拍了张合影，就开始登山了。香山海拔557米，最高峰顶有一块巨大的乳峰石，形状像香炉，故名香炉山，简称香山。山上的空气真好！大家边走边聊，不知不觉就来到了半山腰。遗憾的是，一路上都没有看到我们期待的“漫山红叶”的景象。当地人告诉我们，想看香山红叶，还得再等上十来天的时间呢，原来这样啊！好吧，看不到红叶，就看看香山的风景吧，大家一鼓作气爬上了山顶，哇！无限美景在顶峰啊！大家合了影，吃点东西，稍作休整，就乘观光缆车下山了。在山脚下吃过午饭，我们就向下一个目的地圆明园进发了。

圆明园是一座皇家园林，现在叫圆明园遗址公园，八国联军进北京，对圆明园抢劫一空，然后大火焚烧，使得曾经最辉煌的皇家园林，现在就剩下一些残垣断石了。

从圆明园出来的时候，已经是华灯初上了，我们直接乘车返回到了培训中心。虽然大家感觉比较累，但心情是愉悦的。更重要的是，经过一整天的相处，大家增加了对彼此的了解，进一步促进了友谊，正所谓：累，并快乐着。

DAY 5 ←

大智若愚 大道至简

听北京四中李俊和特教讲座有感 兰连平



刚刚见到李老师时，先是一愣，心中甚至生出一丝怀疑，有些年迈的他，走路都有些蹒跚，能给我们带来非常精彩而且实用的讲座吗？没过多久，我的顾虑便被他的“李氏幽默”和对教学的独特精辟驱赶的无影无踪了，并且油然而生

十二分的敬佩和由衷的赞叹。李老师有太多值得学习的地方，而他却毫无不留地以一种幽默而谦逊的方式，把他毕生的精华呈现在我们面前。

大家风范——这是首先在我头脑里浮现的画面。李老师虽然年岁数已大，可他居然能把他的做法从头脑里清晰的表达出来，每讲一点，他都能讲出10条8条，而且不看稿子和电脑，对自己的教法居然熟悉到如此程度，简直是如数家珍，是如此系统、特色，专业和完整，而且以一种非常平常和朴实的语言将他们表述的如此清晰。作为一线还算有些优秀的老师不禁有些自惭形秽，回想自己有时课文还不熟，就在课堂上去“sell”，简直无地自容。我们该像李老师那样，让自己的教学有完整、科学带有自我特色的体系。

大幽小默——李特的风趣和幽默在我的脑海里



刻上了深深的烙印。他的幽默信手拈来，似乎不费任何力气，他“孙子咳嗽”的例子尤其传神，这难道不是他的教学智慧的写照吗？假如，我们也能给学生带去教学相关的幽默，学生能对英语不感兴趣吗？

大有一套——遇到教学中问题时，李老师总有一套。他的“让学生互斗”就是其中之一，让我受益匪浅，他用无形的，但其实是非常艺术和科学的方法解决了他碰到的学生学英语方面的问题。这不仅让我深思，作为一线教师除了苦干，更要巧干，只有巧干才能让自己把英语和学生问题处理的更加完美。

李特，朴实，谦逊，智慧，幽默，这正是我们一线教师的榜样，我将在教学实践中更加努力，争取新的突破，希望自己有朝一日也能像李老师那样，书写出英语教学崭新的篇章。

DAY 6 ←

“国培计划（2015）”高中一线 优秀教师培训技能提升研修

安徽 纪良清

为了贯彻落实国家关于大力发展教育的精神，有效提高教师队伍的业务素质、职业道德、理论素养和业务水平，国庆的钟声还在耳边回响，我们已经踏上新的征程。

2015年10月23日上午，“国培计划（2015）”全国31个省市400多名英语教师汇聚北京外国语大学外研培训中心学术报告厅，进行一线优秀教师培训技能提升研修。14至18日开展了一系列如下主题活动，“认识彼此”“走进国培”“走进北外”“培训知识”“优秀培训者观察”“班级团队拓展”“自主研修”“Movie Night”。听了张连仲等一系列专家讲座，有“国际化背景下的我国基础英语教育改革”“入学教育”“教师在职发展”“Presentation skills”“培训者能力纬度解析”“英语教师如何做教研”



“如何提高课堂有效性”
“英语高考备考”。在广大教师中引发共鸣。活动形式多样，如“专家讲座”“小组合作”“案例分析”“交流合作”“现场体验”。



今天上午上午，接着老师们聆听了由北师大教育技术学院庄秀丽老师学术报告厅为大家作的《群体智慧的发挥和教师自组织社区带动》专题讲座。庄老师通过“微学英语”“土马俱乐部”两个社区成功案例，呈现了自组织社区两个特点：1.清晰定义，规定参与者行为；2.为参与者行为发生提供支持服务。发挥自组织社区带动两个核心1.定义参与者行为过程；2.由无秩序走向有秩序过程。也给学员演示了“微学英语”活动程序。学员们分组互动交流体验并汇报分享。我们通过学习形成以下共识：发挥每位团队成员的优势，开发团队的集体智慧：第一、目标必须明确。第二、进行有效管理。第三、关键掌握赏罚分明。第四、要想真正发挥每个团队成员的优势。要了解每个成员的优势，然后就是按照其优势进行合理分工和授权，然后制定出相应的绩效考核措施。与此同时还要充分发挥团队文化的力量和团队成员形成一种合力，达成共识，为每一个成员设计一个美好的蓝图，让每一个成员都为自己的蓝图去努力从而实现团队的整体目标。及分目标之和就是整体目标。

庄老师讲座观点独到，有创新性，老师们颇有收益。

本次培训，教育部以高素质专业化教师队伍为目标，以提高教师师德素质素养和业务水平为核心，以提升培训质量为主线，以充分发挥远程培训优势，构建规范高效、成本低廉的教师培训体系，为全面提高我国教师整体素质必将起到积极作用。





→ MOVIE NIGHT

感受中英文化冲击，深思中国教师现状——

BBC英语纪录片观后感

陕西宝鸡，张玲

在2015年10月北京外国语大学进行的国培计划培训中，学员们一起观看了BBC纪录片《中国老师在英国》Are our kids tough enough? Chinese school 片中真实再现了5名优秀中国老师在英国一所较好的公立中学实施一个月的中国式教学试验的故事。片中表现出中国教育特点是严格、学习时间长;英国学生是不遵守纪律、缺乏学习动力。让我最为感动的是科学老师，杨老师。她一个人教授的科目相当于国内的物理、化学、生物三门科目。她非常的爱岗敬业，热爱她的学生，超负荷地透支她的健康。她嗓音沙哑着上课，撕扯着受伤的喉咙挣扎着发出声音，在家长会上号召家长们配合做好学生思想工作。尤其是她通过自己的经历讲述知识的重要性时，她因为学生们的幼稚无知而伤心的落泪。当我看到这里时，也不禁潸然泪下。她想让世界认识中国教育的优势，她的民族自尊意识和爱国情怀让我肃然起敬。她说道：“尽我可能展现出中国教育的好，I’ ve got to present the Chinese



teaching the best way” . 杨老师的形象其实就是目前中国教师的中小学教师形象代表。我是一名中学一线英语教师，和很多同事一样，轻伤不下火线，重伤也要力挺在讲台之上。这是我们的传统教师职业观，为教育事业奋斗终生，死而后已。假如片中是英国老师生病了，声带嘶哑的发声都困难，英国老师会挑战自己的健康继续毁灭自己赖以生存的声带吗？其实，我们也应该反思中国一线中小学教师的生存状况，他们就应该是以当烈士和壮士为豪吗？我想对杨老师说，珍爱身体，才能更好的为理想奋斗；有你的存在，才能让学生们看到你的大爱！



→ DAY 7

参观北京理工大学附属中学之体会

浙江 杨国晨

今天是参加国培以来起得最早的一天，感觉一下子回到了高中英语老师上班的节奏。但今天是怀着无比激动与兴奋的心情起床的，因为要去参观北京理工大学附属中学和北京外国语大学。

北京理工大学附属中学是北京市示范高中、海淀区重点中学，办学60多年以来，形成了“人文奠基，理工见长”的特色，多年来为社会培养了大批优秀人才，中、高考成绩在海淀区亦是名列前茅，近几年高考一本上线率超过95%，是全国高中一线教师参观和学习的殿堂。今天我们观察了张爱英、马成霞两位优秀英语教师的课堂，收获良多，不仅见证了两位老师高超的教学艺术，更是深刻地体会到了北理工附中先进的教学理念：注重学生批判性思维的培养和人文素养的提升。

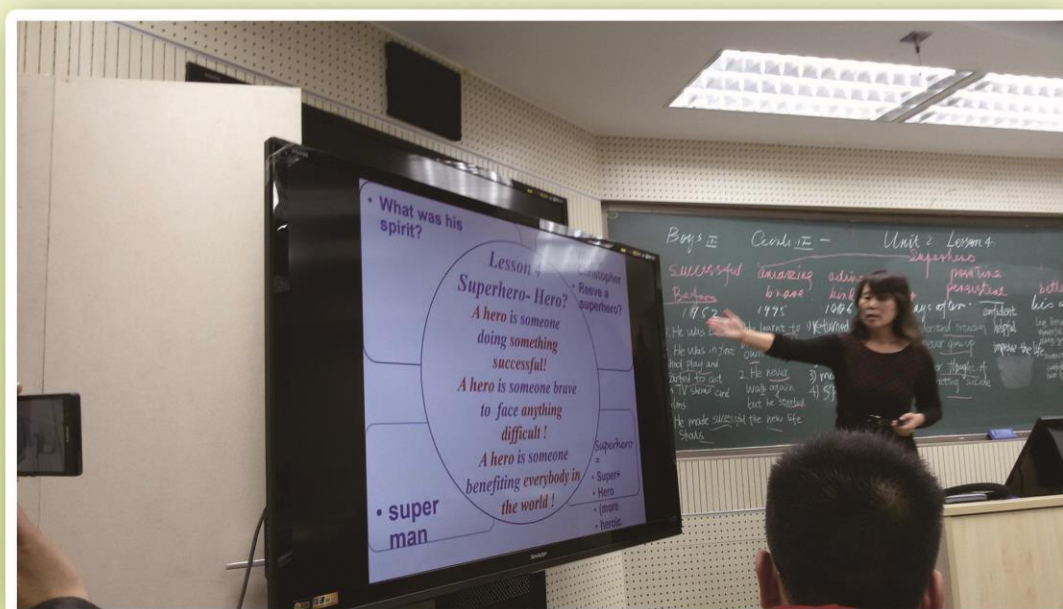
北京外国语大学由中华人民共和国教育部直属，位列国家首批“211工程”，入选“985工程优势学科创新平台”、“2011计划”，为财政部6所“小规模试点高校”之一，国际大学翻译学院联合会成员，是中国外语类高等院校中历史悠久、教授语种最多、办学层次齐全的重点大学，被誉为“共和国外交官摇篮”，更是全国外语



学习者的天堂。今天我们漫步北外校园，参观了图书馆、食堂、体育场等校园普通而又富有特色的场所和设施，感受了高等学府的风采与魅力。



观摩张爱英老师的课堂



观摩马成霞老师的课堂

→ 结束语

是国培，给了我们一段静谧的时光，让我们重新体会教育之真谛，

在这里，我们重回学生时代，聆听教诲，碰撞教育智慧的火花，

在这里，我们再次“手握书卷似故人”

在这里，我们思索“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”

在这里，我们追寻“鸟欲高飞先振翅，人求上进先读书”

是国培，给我们一次反思的机会，让我们领悟教育的新理念！

是国培，给我们一粒智慧的种子，让我们把它传播到华夏大地！





国培计划2015高中一线教师班第四组

队名：四海有缘

口号：四海之内皆兄弟 有缘千里来相会

张玲（队长）

袁亮（队秘）

孔正晴

海日古丽·喀斯木

兰连平

金建良

杨国晨

周伟丽

纪良清

田永娱

杨小妹

韩 冰

文淑娟

韦然灵

编辑：袁亮

稿件整理：张玲 袁亮