

每日心得 培训心



“国培计划”2020

泸县

小学英语青年教师助力培训



2021年3月

目录

国培一组	- 4 -
01-关剑飞	- 4 -
02-廖兴萍	- 6 -
03-喻方洁	- 9 -
04-巫小凤	- 11 -
05-徐小容	- 14 -
06-田春霞	- 16 -
07-唐容	- 19 -
08-彭翠	- 22 -
09-潘云宇	- 24 -
10- 黄秦	- 28 -
国培二组	- 32 -
11 蒋龙	- 32 -
12 陈颖	- 37 -
13- 阴丹	- 39 -
14 钱钺	- 42 -
15 江映红	- 45 -
16 邬清萍	- 49 -
17- 李长春	- 54 -
18- 赵婷婷	- 56 -
19- 谭玉娇	- 59 -
20- 曾红	- 61 -
国培三组	- 63 -
21- 唐冬梅	- 63 -
22- 邹佳蓉	- 68 -
23-朱沁	- 72 -
24-彭燕	- 74 -
25- 杨阳	- 75 -
26- 苏梦琪	- 78 -
27-王璇	- 79 -
28-何藺	- 81 -
29- 梁琳	- 83 -
30- 游正群	- 85 -
国培四组	- 88 -
31- 何李祥	- 88 -
32- 李沁	- 90 -
33- 张河	- 92 -
34- 阳文娟	- 94 -
35- 杜林梅	- 96 -
36- 周林英	- 99 -
37- 古玉洁	- 101 -
38- 何星谚	- 103 -
39- 陈顺连	- 105 -

40- 卢泽敏	- 107 -
国培五组	- 110 -
41-张剑	- 110 -
42-刘敏	- 112 -
43-游静	- 114 -
44-聂富玲	- 119 -
45-陈林	- 122 -
46-吴茜	- 124 -
47-赵茂	- 126 -
48-张丽	- 128 -
49- 阳静	- 130 -
50 余梦	- 132 -

国培一组

01-关剑飞

10月25日

2020年10月25日我参加了中西部小学青年教师助力国培计划，上午的启动仪式让我了解到了国家为中西部教育所做出的努力，感受到了各级各部门对中国教育的重视与国家对教师的希望。

我们进行了第一项校本研修的深度学习。回顾自己教学这几年中参与的校本研修，与专家所说的相距甚远，了解到对实际问题的解决成为了校本研修的核心，而之前我一直以为校本研修就是上一节公开课，展示自己的教学创新，发现自己在课堂上的教学问题，而忽略了校本研修的核心。听完专家讲座后，我们依次梳理了校本研修相关的学习内容并以小组为单位设计了一次校本研修活动方案，亲身体会了解决教育教学问题所需要的理论支持与方案方案的重要性。

10月26日

今天的培训包含两个部分，永川区曹燕老师对如何做中国好老师的深刻探讨，与田芳老师对教师个人专业发展规划的指导，两堂讲座让我想分别到了两个词。

首先是克制，克制自己的脾气对学生更加宽容有爱。克制自己意图逾越法律法规的萌芽，做一个有操守的教师。克制自己不切实际的想法，让自己对每件事都能退一步想，能自控，能严于律己的人才能不忘初心方得始终。

其次是希望，只有满怀希望才能向前，看只有满怀希望才能看得更远，只有满怀希望人才有前进的动力。当你有了希望就等于有了目标，有了目标你才能让自己去行动，才能去寻找方法，才能去提升自己。有了希望就有了动力，就有了改变，就有了成长。你希望自己成为什么样的人，那你就是什么样的人。

10月27日

今天的学习内容为小学英语新课标的解读与核心素养的培养，其中潘世明老师提到了，无论是做老师还是做学生，都要有眼界。有眼界，才能增长不同的知识，学会不同的技能，利用不同的策略培养与众不同的学习力与思维，文化观念。我认为有了眼界，教师才能使用创新的教学方法，才能创新的处理教材，才能把教师的角色从容转化，甚至能把教室场所转化为培养学生核心素养的环境。之后是城北小学两位老师的说课与学员评课，这些内容我们在学校的校本研修课上也做过，但是正如潘盛明老师说的，走出去看到了其他人的优秀，才能正视自己的缺点。何琴老师的小学英语群文阅读示范，作为小学英语教学的创新尝试，让我看到了优秀教师在教学方式上的不断探索，也看到了自己有限的眼界，正视自己的心胸，自己的环境限制了自己的境界，感受到了只有破就能立新，不能只顾着自己的一亩三分地，有开拓才有新收获。

10月28日

国培学习第4天,今天让我印象深刻的是尹国杰院长给我们带来的教师课堂话语分析讲座。尹国杰院长谈到了要想成为好的老师要先转变对教师职业的认识,这一点我认为每一个老师都应该私下反思自己对这个职业的认识,只有改变认识,才能改变态度,改变方法,取得进步。其次他讲到了教师在课堂上的话语不仅是学生的目标,也是学习的媒介,因此对比自己上课时所使用的课堂话语,我认为自己在课堂上的话语和用语其实存在很大问题,包括自己认为低年级需要用汉语辅助的想法也需要反思一下。之后就是对课堂话语的分析,其中尹国杰院长在提到话语的真实性时,我反思自己的课堂用语,发现自己的课堂用语存在着情境语言内容的不真实性,而话语的不真实性会让学生的知识建构出现偏差,因此在之后的教学中或许对我们课堂上随意,脱口而出的话语应该更加斟酌,从而让学生有一个真实稳定的课堂话语环境,让学生的英语语言建构能从课堂教学中得到营养。

10月29日

国培第1期最后一天,今天听讲的内容为英语课堂口语与语音知识,这些内容我们在大学课程中是学习过的,但是为什么要再一次提起?我觉得正是因为我们小学英语所接触的教材与学生层次比较低,因此我们忽略了课堂中学生对英语的习得,今天的讲座不仅是让我们回顾语音与课堂口语的规范性,更是提醒了我们不管你的学生是什么层次,你首先要有更高的层次才能向学生传授知识。其次我们也像另一位老师学习了拍摄与宣传文稿的制作,这位老师他不是专业摄像师却因为发自内心的热爱在拍摄上自己深究,自学进步。比起摄影技巧我更欣赏他的学习态度,对老师来说除了教学技能,我们也应该把我们武装起来,因为我宁愿怀才不遇,也不愿遇不怀才。

12月6日

今天学习的内容主要是唐远琼老师对积极心态的认识与调节。对于老师来说是否能把这些知识运用到教学实际中才能衡量对积极情绪的培养是否真的对学生学习行为有用。其中我认为最有实际应用效果的是课前氛围调节,试着让学生课前整理课桌,冥想一分钟,以此调节学习前的心态。其次我还认为,帮助学生去掉不良情绪,让学生拥有积极的心态,必须要老师转变与学生对话的方式,教授学生调节心态的方法,才能在实践教学中对学生学习行为规范纠正有所裨益。最后对学生的评价也不能仅仅停留在成绩以及校内表现上,可以更多的去关注学生心理上的健康与对学习的态度转变才是学生调试心理,心理健康的条件。

12月7日

今天四堂课让我印象最深刻的是来自合江县的譙老师,他在对于课文的解读时利用了英语学习中尽可能多的教学方式,让课堂内容每个细节都得以填充。其中,我注意到乔老师用了时下流行的表情包,我觉得这就是生活结合学习的实例,让学生更有亲切感,利用课堂以外的物品感受课内知识。在学习下午老两位老师对 *Is it a monster?* 的同课异构课堂设计时,我突然想到在我们对课程进行设计时,能否依据三维目标进行同课异构?把教研课的重点放在三维目标的形成中,不再只针对知识与技能进行同课异构,而是对情感价值与态度的熏陶以及对过程与方法的指导,或许以后的教研课示范课可以有对三维目标的侧重进行设计与实践。

12月10日

今天学习的主要内容是，观摩加理论加再学习。其中有重庆陈老师所带来的课文重构。陈老师用他的绘本故事替代课文内容进行文本重构，让我们看到了抛开课本也能把握主题，训练思维，完成教学内容。而王若语老师所带来的基于教学目标的教学设计分享中提到对文本的五构步骤，其中涉及到了我们对文本的使用方法的拓宽，并且把把课程标准中三维目标升级转化为了四维目标，其中特别提到对学生语言能力的发展，而围绕语言能力所进行的学习能力，文化品质与思维品质的培养所对应的环节都要以目标进行设。因此。我认为在以后的教学设计中，我们也应该尝试以目标为中心进行课本解读，而不是以文本为中心进行课本重建以及文本创编。

12月11日

听了张明星老师对教师心理效应的分析，我认为当下最迫切的是把这些理论运用到教学中去，毕竟作为教师所学的理论都要转化成为行动才能效能最大化。其中张老师对课堂教学中所存在的问题进行分析，然后陈述理论，最后让我们修正课堂教学行为，因此我们在关注学生的学习行为的时候，我们也应该关注学生的学习心理与老师的教育心理。能否把行为与心理进行结合，把理论与实践进行融合这才是我们一线教室应该研究的学问。

12月25日

对于今天凌老师带给我们的单元整合设计思考，我想到了除了抛开教材本身，整合绘本进行教学设计之外，如果当我们资源有限的时候，我们还可以利用教材整合各单元的知识内容，把它融合进一个主题，进行教学设计。其中我认为有指导意义的是对核心内容，次要内容，非重点内容的区分，我认为只有把握住核心内容，课程的设计才能有效。其次，在课中的时候，我们要对学生进行高阶思维拓展以及指导学生对内容进行思维导图式的整理，把优秀文化的渗透进语言，活动，和对学生的评价中。

02-廖兴萍

10月25日

今天一天时间的学习，我看到了自己身上很多不足的地方和需要提升的素养与素质，学到了很多東西。

一珍惜

我一定珍惜这一次来之不易的培训机会，通过这一次的学习来提升自己。我相信学无止

境，在以后的教学工作中，做到学思结合，学用结合，做一名学思并用的教师。在接下来的国培学习过程中，我将坚持不懈的学习，与班上的老师互相交流，互帮互助，自觉遵守各项生活纪律以及管理制度。

二校本研修

听了易老师的讲座，才真正的认识校本研修。以前知道校本研修就是某一老师上一堂课，大家听课，然后评课。确不知，校本研修有那么多知识与门路在里面。现在认识到自己上课，只是独立上某一知识点，而不是系统设计，精准施教。

所以在以后的教学过程中，我希望自己能够进行主题式、单元式设计，做到单元整体下的片段教学。一切教学都采用实践的方式，学习实践的内容，解决实践的问题。希望自己以后多看书，多学习努力成为一名睿智的老师。

三世界咖啡

今天我是第一次听到的这个词汇，世界咖啡不同专业背景、不同职务、不同部门的一群人，针对数个问题，发表各自的见解，互相意见的碰撞，激发出意想不到的创新点子。世界咖啡是易老师送给我们国培一组的词语。我希望我们可学习，然后领悟学习，激荡出自己内心的无尽智慧。简而言之，在接下来的学习过程中，我将继续学习，努力奋斗，努力成为一名学思并用的老师，加油！

10月26日

今天是小学英语青年教师助力培训的第二天。听了重庆市永川区红河小学校曹艳老师的《做一个新时代的好老师》，让我更加坚定自己的信念，不踩教师职业的红线，明白教师应该会懂的行为准则和应遵守的纪律。我上班只有六年，需要学习的东西还有很多很多。比如我现在的境况，要提升自己的专业知识，口语能力，课堂活动的设计能力，如何撰写一篇论文等太多的方面都需要我逐一改进。所以，从现在起我的认真的思考个人职业发展规划，并为之而努力奋斗，加油吧，亲爱的自己。

10月27日

今天是国培学习的第三天，自己又学到了很多。上午听了泸州市教育科学研究所潘盛明老师的课，才稍微对英语学科核心素养有了一点认识。我希望在以后的教学过程中，轻装上阵，丢掉思想包袱，现在我任教的班，普遍学习兴趣不高，希望自己从现在起做到投其所好，恰当的表扬，发展性的表扬，努力为学生创造真实的活动情境，努力调动学生的积极性。下午何老师和张老师的课，教学设计很好。在何老师的课堂上，我认识了“英语群文阅读”这个新东西。那么优秀的老师，都在一直不断的突破，我又何尝不应快乐而努力着，从现在起，我希望自己收敛惰性，不断学习，不断进步，突出自我。加油，亲爱的自己。

10月28日

之前觉得五天时间挺长的，不知不觉就过去四天了，突然发现认真做一件事情的时候，时间过走的很快。

今天何琴老师和张利老师，实战演练了，她们今天表现的很出彩。进修校张明星老师，为大家解读了英语群文阅读所需要注意的地方，昨天下午是认识了这个词组，今天是靠近了这个词组。小学英语群文阅读这个话题很新，确实也很考人。真的很佩服何琴老师。下午，尹院长为大家解析了英语教师话语和教师用语，一直觉得它们是差不多的意思，今天才明白它们根本不一样。现在的自己，觉得很多方面的知识都欠缺，真的要多看书，多学习，多思考，多反思总结，全方位的提升自己的综合素养。加油，亲爱的自己！

10月29日

今天是国培第一期学习的最后一天。今天上午听了泸二外黄玲老师的英语语音知识讲座。一直以来，语音知识都是我薄弱的地方。感觉自己在浊化和连读等方面都是似是而非的。今天听了黄老师的课，让我再次学习了英语知识，对我来

说，真的是一场知识的及时雨。这个周末在家里都还要继续学习黄老师的课件。今天也学到了很多实用的教学用语，热身歌曲和教学游戏。黄老师今天的讲座，对我来说真的是满满的“干货”。收获很多，很开心。下午，小组一起讨论一节英语课校本研修活动，组内的每个成员各抒己见，然后总结，汇总。最后完成了一节比较满意的校本研修活动课。希望自己以后多锻炼，今天跳几下绳就觉得有点儿累，身体是革命的本钱，所以以后要好好锻炼自己的身体，让自己健健康康的，美美的。加油，亲爱的自己。

12月6日

时间：2020.12.6 星期日

地点：泸县教师进修校学术报告厅

1.学会感恩。听了唐远琼老师的讲座，学会感恩，常感恩，常幸福。希望自己以后合理运用，感恩短信，感恩邮件，感恩树，心怀感恩，我心向阳，常运动，增强体质，幸福一生。

2.自律。为自己量身定做任务清单，让自己有计划，有安排，有行动，充实而快乐的过好每一天。

12月7日

时间：2020.12.7 星期一

地点：泸县实验校

今天听了合江县安溪小学譙梁老师，泸高分校王玲玉老师和实验校赵茂老师，一心学校的唐冬梅老师的课。我更加坚定，情境教学的重要性，课堂不能脱离情境，情境有助于课堂教学，希望以后自己在教学中，合理的创设情境，提升自己的教学质量，每节课都是层层深入，环环相扣，不是片段式的课堂，而是链式课堂，加油！

12月10日

时间：2020.12.10 星期四

地点：泸县实验校

听了陈小赞老师的课，第一次认识了文本再构，绘本教学。自己平时上课只是单纯的上教材上的内容，并没有深层次的挖掘了解课文文本知识。今天也学到了一门新技术 Focusky，它不同于PPT和希沃，它可以让画面更加自然的呈现。哇，王若语老师，对于我来说，她就是我的神啊！她，知性，美丽，优雅…她的才华和见解让人钦佩不已，被她迷住了。听了她的讲座，初步了解了四维目标，深深觉得自己的好好提升自己的综合素质，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。come on!

12月11日

时间：2020.12.11 星期五

地点：泸县教师进修校学术报告厅

今天跟我们讲座的是张明星老师，之前一直上的是初中英语，所以就认识张老师。之前一直都觉得张老师很帅，才华横溢，令人心生敬佩。今天听了讲座，觉得张老师更帅了。记得那次偶然的机会，可亲可敬的张老师来到我的学校，然后随堂听了我的阅读课，说实话，当教科处主任跟我说的时候，我好紧张，我的

偶像来了，咋办呀。教科处主任说，平时怎么上就怎么上，我们是乡村学校。结果是，上的一塌糊涂，不忍直视。现在回过头想想，我太愚昧了，咋能那样上课了，懊悔不已。记得课后，我们在办公室里交流的时候，张老师跟我的，情景教学，合理的创造情境，在教学中非常的重要。这篇阅读，可以充分利用书上两幅罪犯的图片，课前可以播放一段警察抓小偷的音乐。张老师当时对我说的话，我一辈子不会忘，对我来说，太受益了。虽然我的学校是乡村学校，但我依旧可以努力做的更好，这就得取决于自己的努力和用心。今天张老师的讲座，让我对情境教学以及设计，又有了更深入的认识。今天也学到了很多战术，不要直接回答学生提出的问题，先给予学生思考的空间，先思考再进行回答；材料的呈现必须直接和形象；上课不带口头禅；合理安排学习任务量；发挥暗示的作用；收获太多了，太激动了，写不完了，未完待续，哈哈。

感谢田老师精心安排的课程和讲座，对我来说，太实用了，辛苦张老师的精彩讲解，谢谢您们，张老师和田老师。

12月25日

时间:2020.12.25 星期五

地点:泸县教师进修校学术报告厅

今天重庆市南岸区教师进修校凌霞老师的课，对于我来说，简直是山珍海味，一次两次消化不了，必须的慢慢的，细细的消化。昨晚在群里面看到凌老师的照片，就觉得好年轻。今天见了本人，凌老师，不只是年轻，还有美丽，温柔，一位智慧与美貌并存的女神。简直太牛了，佩服，崇拜。今天听了前两部分内容，了解了南岸教育的繁荣富强。第三部分，深度学习是一道杠杠的硬菜。在以后的日子里，的好好消化，学以致用，把学到东西恰当的运用到自己的教育教学中，提升自己的综合素养，在平凡之路上成为一颗耀眼的螺丝钉。十天国培生活，结束了，内心还有一丝丝不舍，期待下一次的国培，越努力越幸运，期待遇见更好的自己，加油。

03-喻方洁

10月25日

今天是参加国培的第一天，上午的开班仪式让我知道了国培重要性和必要性。

下午，听了易达芳老师关于校本研修的讲座，更是受益匪浅，在这之前，校本研修对我来说是一个很模糊的词语。但是通过今天的培训，让我对校本研修有了全新的认识，易达芳老师围绕什么是校本研修，为什么要进行校本研修和怎样进行校本研修为我们做了深入的阐释。在学习当中，我认识到了自己在平时教学过程中的不足，比如对教材钻研不够，备课不够详细认真等，希望自己在以后的教学中能严格要求自己！

学习是无止境的，珍惜每一次的培训学习机会，希望自己在学习过程中能不断提高！

10月26日

今天是国培的第二天，上午听了曹艳老师的讲座，我知道了新时代好老师的

标准，并决心向这个标准靠近，做一名有理想信念，有道德情操，有扎实学识，有仁爱之心的好老师。

下午田芳老师关于教师专业发展规划与路径的讲座，让我认识到了自己的不足，小学英语教师发展的现状就是我的现状，通过这次培训，我对自己有了新的认识，明白了自己的不足之处，平时不善于总结反思，导致自己工作很疲惫，希望在给自己做规划后，跟着规划走，能有所改进。

10月27日

今天是国培的第三天，上午由于其他原因，错过了潘盛明老师的课。通过课件自学了一下，潘盛明老师对英语课程标准进行了深入的解读，使我收货良多。下午大家一起学习了一首英文歌，听了两个老师的说课，大家在一起讨论学习，思维碰撞，期待明天两位老师的精彩授课！

10月28日

时间过得真快，今天已经是培训的第四天了。今天是收货满满的一天，上午听了何琴老师和张利老师的课，学习到了很多，何琴老师的英语群文阅读设计的特别好，绘本选的也很用心，张利老师的整个环节特别的完整，特别是最后那个环节，让学生实实在在掌握了本课所学！下午听了尹国杰院长的讲座，学习了英语老师的课堂话语，案例分析环节特别有趣实用，总之，今天的收货良多！

10月29日

今天是国培的最后一天，时间过得真的，五天时间一转眼就过去了。最后一天的培训，上午由黄玲老师给我们培训英语语音基础知识及课堂口语教学，感觉一下子又回到了大学学习的时候，原本好多已经遗忘的知识，又重新走进了脑海，通过培训，进一步认识到了语音的教学对学生来说有多么重要，第二堂的培训是由钟老师给我们带来的摄影教学，这次的培训内容真的是丰富多彩。下午，我们再一次对小组的英语研修方案做了修改完善，每一次的实践都是一种进步！

12月6日

今天听了唐远琼老师的讲座，受益良多，期中我印象最深刻的就是建立积极认知和写感恩清单，学会了一件事情从不同的角度看待能够调整自己的心态，也决定在今后的时间里学着这样去做。

12月7日

今天总共听了四节课，学到很多，因为自己都没有上过公开课，平时上课也比较随意，一直很佩服能够全英文教学的英语老师，这一点我完全做不到，今天印象最深刻的一堂课是譙老师的课，在老师带动下，课堂气氛活跃，学生参与度高，学生是在快乐的学习，反思自己的课堂，可能为了考试，主要去讲知识点了，学生约起来都没有激情，希望自己在今后的课堂中能够带动学生的热情。

12月10日

今天听了陈晓赞老师的课，对英语绘本教学有了初步的了解，还知道了 focusky 这个软件，在王若语老师的讲座中，让我感受到了不同地域的教学差异，也知道了英语学科的核心素养中，语言能力的培养是最为重要的。

12月11日

今天张老师的讲座让我认识到了我在课程中所存在的问题，也让我了解了要合理安排学生的学习任务，要注重知识的转化，要注重首因现象，关注第一次印象并及时总结。我明白了给学生设定锚让学生在情景教学中多角度思考，并且注重学生的心理负担，不能超过学生的接受范围限度。最后老师也可以积极用各种各样的方式去积极暗示学生让学习事半功倍。

12月25日

今天听了凌老师的课，让我感受到了重庆与四川小学英语教育的差距。我想在今后我的教学中要更多关注整个单元的主题，而非一个教学内容。我们可以把之前学习的内容与后边学习的内容联系起来，进行对比教学。我认为老师还应该加强理论学习，多读书才能有更多的理论对教学进行指导。

04-巫小凤

10月25日

世人都说：活到老，学到老。我们不要停止学习的脚步，步履不停，才能学习不止。

能够参与泸县“国培计划”（2020）小学英语青年教师助力培训项目，大约是我从教以来的一大幸事吧。我从教时间不长，不够专业，也不是一个足够优秀的老师，今天见到很多既专业又优秀的英语老师，深觉学习之路还尤为漫长。

下午听了易老师的讲座，在校本研修这个话题上收益良多。从前只清楚校本研修同传统教研区别不大，无非离不开讲课、听课、评课几个方面，流程模式走一走，约莫就算完了。可今天听完才知道，校本研修是大于校本教研的，它具有全员性、实效性、针对性、灵活性和自主性，是最后要用于学校实际，解决现有存在问题的。易老师所说的“1+3+1”模式使我们对校本研修开展足够明晰，也为我们往后开展指明了方向。

当然，开展校本研修已是当下国际发展趋势，更是现实的需要，浮于表象的校本研修应该摒弃，真正专业、用心、具有实效性的校本研修才是大势所趋。往后四天的学习，更是一次自我的革新，学以致用，方能做一名学习型、实用型老师。

10月26日

新时代党的教育方针指导下，人人争做新时代好老师。经过曹艳老师和田老师的细致讲述，我明白新时代的好老师，不仅是有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的“四有”好老师，更是要做一个幸福的老师，一个积极进取、勤奋学习的老师，一个尊重学生、学会包容的老师，一个有爱心、有责任的老师。

当然，空有一腔热忱，难能踏上目标之城。要做一个好老师，得有目标，得有规划，得在当下基础上，为自己定制一条提升之路。适时制定一份专业发展规划，并予之逐步实施，有始有终，不负初衷。

10月27日

“高度不够，看到的都是问题；格局太小，纠结的都是鸡毛蒜皮。”这个句子是今天听了潘盛明老师的讲座后，我脑子久久盘旋的一句话。很多时候，我们都在埋怨、烦恼于教学的一些冗杂琐事，真正迈过去了回头一看，不过都是一些鸡毛蒜皮。格局要大，路才顺畅。当然，英语这门课程的教学，不单单只是它书本上的一亩三分地，更重要的是贯彻它的核心素养。英语学科教学，是用教材教，而不是教教材。

潘老师的讲座深刻又明确，收益颇丰。下午的时间，学习英文歌，课堂上似乎找到了学生时代的感觉。何琴老师的群文阅读，打开了我的新世界，原来，英语也可以像语文这么搞啊？！说课、磨课、讨论、探究，集思广益，一堂好课确实需要反复打磨。

10月28日

一堂群文阅读示范课，一堂单元示范课，原来，英文的群文阅读也可以这样有声有色，知识呈现可以这样多样化，优秀老师的教育理念和教学技能着实值得我们学习。

聆听讲座，细细体会，小学英语课堂教学中，教师的话语分量足够重要。教师在课堂教学中的用语（包括提问语、反馈语、演示语）是作为教学媒介以达到教学目的的，无论是从它的微观功能还是教学环节中来看，教师课堂用语的真实性显得尤为重要！在尹院长的带领下，我们分组讨论和交流了不同情景下的一些案例，更加让我们了解到了课堂语言真实性的重要性。教学过程中的情景创设务必要相对完整和真实，要有一定依据，而不是为达到一定教学目的想当然的胡编乱造。作为教师，要把课堂上的师生交流看做是真实的思想交流和信息交流，在自身基础上，提高自己的语言文化素养，提升课堂话语质量。

10月29日

突然发现时间过得很快，恍惚之间五天国培学习就结束了。作为非专业的我，在这短短五天时间之中，囫圇吞枣般接收了很多课堂教学理论，接下来可能需要很长一段时间进行消化、理解和应用。也学到了优秀的老师有关群文阅读和单元示范课的课堂教学手段，细想一下，全英文课堂教学在我们乡村小学，是基本没有过的，学生的理解能力有限，很难懂得老师表达的意思。但是听完专业老师的讲述，回过头来，其实充分的英语口语教学是非常必要的。与其拖飞机式的为教而教，不如努力去提高学生学习的兴趣、效果和效率，让课堂教学逐步步入正轨，更加生动活泼。

下午和同组的老师又重新修改了第一天匆忙制定的校本研修活动方案，也一起练习跳大绳，再一次被大家积极向上的氛围所感染，期待和大家的再一次相聚

12月6日

心怀感恩，自制专注

昔有曾子吾日三省吾身，今朝我暗自剖白反思。我是一个理性大于感性的人，冷着脸的时候甚至看不出喜怒，隐隐还透着一股冷漠。平日里也不会将表达心意的词语肆意宣之于口，充其量也只会对着爸爸妈妈撒撒娇，但心里着是感谢生活和工作中挚友亲朋的。听完课，不禁赞同：常念他人之好，心怀感恩之心。

我虽理性，却也有惰性。我在自制能力方面的强弱取决于具体情况而定，提起吃零食、玩手机，我能说不吃就不吃，说不玩就不玩。但在工作时，个别事情（尤其是批改作文）却一再拖延，究其原因还是我心态不正，自制力过于薄弱造成的。往后还得是列好清单，卡准时间，奖惩分明，倒逼自己专注一件事，逐步养成习惯。毕竟人的一生相对时间长河来说真的很短暂，不如一心一意熟读几本书，一心一意做成一件事，一心一意爱一个人。

12月7日

图创新，增主动

图教学创新，增学生主动。

这是我今天最大的认识和收获。四位老师的课程设计都很清晰，教具制作，课件制作方面都非常优秀，优点不胜枚举，要说建议不过是细枝末节。唐冬梅老师的课是最接近我们平时的教学模式的，稳扎稳打，扎扎实实，知识能迁移，能联系生活实际。但是譙梁老师的课在我个人看来，学生反馈是最好的。

从整体的设计（热身、导入、新授、练习、小结、布置作业、板书设计）到教学过程的每一步（具体操作、预设反应、环节衔接），都非常流畅，条理明确，学生参与度强，积极性高，接受度好，情景创设新颖，学生主动参与，就像我们语文里更注重学生的主动性，老师更多的只起主导作用。这都是我今后值得努力去看齐的地方，此外，譙梁老师对学生的评价也很到位，及时评价反馈，评价语言多样，比起简单的 very good ,great 要丰富得多。既在传统教学上图谋了创新，又增强了学生的主动性，作为英语学科方面的业余选手的我自己，需要努力的地方还有很多，江湖路远，来日方长。

12月10日

望其项背，这大概是我今天最大的一个感受了。一节观摩课，一堂讲座，内容扎实，涵盖丰富，着实涨了不少知识。

陈小赞老师课让我 get 到了两个点，一个是课前的拍手活动，选取了学生熟知的音乐旋律，只是歌词变成了英语，既能集中学生的注意力，又能营造良好的语言氛围。再一个是她的绘本选择，基于教材活动 1 的内容绘本创建，巧妙地实现了教学目标。

再说王若语老师的讲座，这是我“望其项背”的主要来源，小学英语学科核心素养在变化，它在我原有的学科核心素养认知之下，突然急剧膨胀，“嘭”地一声全面炸开，原来我需要追赶的路程更加遥远了。语音课、对话课、阅读课、综合语用课，样样都是追赶项。“五构文本”教学模式里，文本的再构、初构、解构、重构、创构，桩桩都是难以企及的天花板。一时之间无法立即到达，那就只能依着葫芦画着瓢，学习并慢慢内化，也在自己的课堂里渗透，让课堂也有所改变。

12月11日

职业倦怠期，不得不承认，我也正在这个边缘徘徊，尤其是费尽心力却不得其法时，真想着就这么算了。但是转念又是自我责备，既然选择了，那就别轻易放弃，总要竭尽全力。

一番心理暗示之下，又满血复活。生活中和工作中的我也经常在自我暗示和暗示学生。今天上午边听张老师的讲座边自我反省，自查之后发现，我经常踩着

“学生主观心理容量”这个底线，一再过量，往往以自己主观意愿，强加一节课非要学习的量，学生超负荷接受，无法消化。往后必须要适度适量，以更加适用的方式进行教学。

12月25日

在大家相互道别声和一句句“Merry Christmas!”中，国培二期学习，再告一段落，大家笑着打趣道：我们明年见哦！上午凌霞老师详细讲解了深度学习教学模式，从课前一课中一课后，让我对英语学科核心素养又有了进一步的消化。情景化教学真的是一把有力钥匙，在教学中创设情景，可以激发兴趣，对教学可以起到极大助力。令我印象深刻的还有英语剧这一 part，孩子们能记熟大段的英语歌词还有舞台走位，真的很棒。就像语文里的课本剧，孩子们能产生兴趣，英语也可以编排适合孩子们的剧目，激趣的同时还能营造充分的英语氛围，这又将帮助到英语教学。

下午，大家分组进行教学设计，也纷纷将学习到的运用到设计中去，都在成长，都很优秀！

05-徐小容

10月25日

在丹桂飘香的日子里很高兴有机会来参加英语国培。今天进行了两项：开班仪式和易达芳老师的关于校本研修的策划、设计与实施。

开班仪式中印象比较深刻的有两句话：1是张天虎老师关于国培的“珍惜机会 务实研修 提升自我 做好示范”，四句十六字，话虽短但含义深刻，值得我们去思考！2是“萝卜炒萝卜还是萝卜”很新颖也比较贴切，这是我们的现状，在一个不大的圈子里坐井观天，时刻提醒我们“活到老学到老”，老师要做好引领示范，促进自身素质和专业的提高！希望通过这次培训能够有更多的收获！

收获最多的是校本研修，虽然现在还处在比较懵懂的阶段，但至少我们知道了 what?why?how?知道了“1+3+1”的模式（提出一个研修问题，从三方面解决—三个要素、三个层面、三个途径，建立一套保障和评价规则），知道了实践取向，使用实践的方式学习实践的内容去解决实践的问题，取之于学生、课堂，用之于课堂！

最让人佩服的是老师们的团结协作能力！一张张白纸在短短的 15 分钟之内、在老师们集思广益之下变得丰富多彩，让人充满讶异和惊喜！那不仅仅是一张思维导图和校本课程的方案设计，更是老师们的智慧结晶！看着老师们在台上精彩、充满生气的介绍，让人佩服之余有心生羡慕！希望通过这次培训能够有所提升！

10月26日

教师专业发展规划就像毕业时的职业前景规划，都是基于当下对未来的一种打算！是我们终身学习不断解决问题的过程，这就需要我们多读书，不管是专业理论还是学科专业知识，都是我所缺乏的，需要加强的。

一直认为读书是人生最大的乐趣，今天听了曹老师的讲座之后，其中有几句话印象比较深刻，余秋雨说“从高位进入，读一流的书”；双赢、团队意识、

互通这是我们所追求的，也是教师专业发展所必须的，还有就是自己的教师基本功真的差的有点远，虽然每天都接触，但并没有进步，反思 好好练！

10月27日

第一期国培已过去一大半，学到了很多但懂的不多，需要在实践中好好摸索！包括今天潘盛明老师讲的英语核心素养，有点深奥难懂，特别是文化方面！但我知道了理想教师的十大标准、教师的角色，对照看了一下，呃 差很多，加油！

英语群文阅读，很新鲜的说法！何琴老师的大胆尝试、勇敢及渊博的知识和见解令人佩服，像一名勇往直前、英姿飒爽的冲锋战士！就像潘老师所提到的“高度不够看到的都是问题，格局太小看到的都是鸡毛蒜皮”，所以何琴老师的大格局我可能没办法达到，不管成功与否，很期待！加油

10月28日

今天听了英语群文阅读，感觉很新奇，虽然反馈不是很成功，但亮点很多，课程设计较好，值得学习。首先生日场景的布置，当生日歌出来时整个感觉就来了！第二点，对学生的奖励 here's A present for you! 贯穿课堂始终！总之学习的地方很多，也可参考在农村学校另外一个主题的试验班！

收获最多的是张明星老师关于群文阅读的结构，架构比较清晰，一目了然！很荣幸能够听尹国杰院长的讲座，比较贴合一线教师的课堂，实用性也比较高，学员们兴趣极大！课例中的几个例子有时候在我们课堂中也有出现，这一点值得我们反思！

10月29日

今天是国培一期最后一天，经过五天的学习，收获很多，需要慢慢吸收消化。特别是黄玲老师讲的关于英语音标的教学是我们在教学中最实际的问题，课后会好好复习的！

然后对于校本课程方案的设计、完善和修改，感觉能人很多，印象比较深的是咱们组的组长关老师，想法很多也比较实用，值得学习！

12月6日

①除掉杂草最有效的方法是种上庄稼；赶走黑暗的最好方法是光明！②成长的过程就是静音的过程。③学会处理不良情绪，主动培养积极情绪！铭记感恩、感恩日志、感恩拜访、跳跳羊、棉花糖实验、提升专注力和自控力！增强自律！给自己找个意志力的榜样！④我此刻做的事就是我一生中最大的事！

12月7日

“活到老学到老”，听了四节课收获良多，特别是情境教学和各类辅助教学手段或工具在课堂教学中的使用，特别是第一堂譙老师对课堂的掌控力及对学生的评价机制值得学习！

12月10日

听了远道而来的陈老师和王老师的课，意识到我们之间存在的差距确实比较大，地域、自身都有。特别是王若语老师的关于小学英语教学目标的设计与达成，收获良多。其中“五构文本”的教学模式让人耳目一新，让我重新认识了英语的

目标语言的习得（语言能力，文化品格，学习能力，思维品质），对于以后的英语教学设计帮助很大！

12月11日

职业倦怠感这词听起来远但又离我们很近，张老师说的确实不错，从参加工作五年开始职业倦怠感开始出现，这种情况出现了大概一两年，近一年开始慢慢调整，给自己暗示不浪费时间，有所改变和帮助！

对于今天张老师讲的心理暗示，对于老师来说很有必要，特别是老师拖堂问题学生的反应，我觉得不拖堂是一个很好的习惯，从我们隔壁班就能看出来，所以在我的课堂上铃响就意味着下课，对老师学生都好！

12月25日

听了凌老师的单元及教学设计收获颇丰，特别是课前课中课后的深度学习，也让我们意识到自己与别人的差距，现代科学技术与教育教学的结合及思想观念的更新，这是我所需要学习的！

各组的教学设计也让人耳目一新，学员们学以致用，对资源的整合利用让人刮目相看，多学习！

06-田春霞

10月25日

首先很遗憾，上午没能一起参加开班仪式和上午的讲座，所幸，下午聆听了易老师的校本研修活动策划，设计与实施，才真正知道了什么是校本研修，不是像我们仅仅所做的，拿个本子听课评课，就结束了，更让我清晰直观的从是什么，为什么，怎么做三个方面去了解校本研修，听到了以前从未听到的131模式等等。所以在以后的教学过程中，我希望自己能够按照今天在易老师这儿学到的东西运用到我的教育教学中去。解决教育教学中的实际的问题。也希望以后的自己每天能够多抽时间来看看书，丰富充实自己。

10月26日

今天是国培的第二天。在这一天里我听了曹艳和田芳两位老师的讲座，同样使我受益良多。

上午听完曹艳老师的做新时代的好老师讲座，我又重新审视了自己，当老师这几年来，你合格了么，你做到了么，你收获了什么，你又给学生输出了什么？不合格的还有太多太多，所以我要一步步改变，一步步提升。去反思，去阅读，去提升，努力做一个新时代的好老师。

下午是我们熟悉的田芳田老师给我们作交流，给我们讲了如何去规划我们的职业以及我们成长的路径。让我们知道该给自己做一个规划并朝着自己的目标去努力，去奋斗，不要得过且过，也知道了如何去提升自己，给我们指明了方向。

每天接受了老师们的熏陶，洗礼，回家以后回味反思，思考良久，前路漫漫，要学习的还有很多，加油吧！教师！

10月27日

转眼，国培已经过半，听了几堂讲座，学到了很多，但是真正能做到的不多，能懂得的不多，还需要多加理解揣摩。

上午听了潘老师的课，我才知道虽然我已经教了一段时间的英语，但是我连小学英语课程标准都没有看过，实属惭愧。知道了我该看什么该做什么，该怎么联系起来，要理解透彻还需要下来再多加理解。

下午学了一首英文歌，这是除了英语儿歌外，我学的第一首英文歌，突然发现，学英文歌可以提升阅读能力哎，下来可以多教教孩子们英文儿歌，一举多得！然后又听了何老师和张老师的教2学设计，第一次在英语课上听到群文阅读，非常的新鲜，张老师的课也是环环相扣，重难点突出，非常期待明天他们带领着孩子给我们带来两堂精彩的研究课。

希望能从他们的课堂上学到更多可以为我所用的新东西，新知识，新方法，加油。

10月28日

转眼，国培就进入了倒数的天数，刚开始还觉得啊，五天好长啊，可是每天在教室里吸收着新的知识，一天天的就过完了。

上午听了两节研究课，说实话，跟头天他们讲教学设计听着的差别太大了，还是得听真真实实的课堂更直观。第一节群文阅读，虽然过程有点艰难，但是毕竟都是第一次，万事开头难嘛，也是在这个课后，我真切的知道了群文阅读的概念，相对于平时上完课本内容都很吃力的我，这无疑是巨大的挑战，还要加油！

张老师的课，也是一环扣一环，解决了重难点，操练了目标句型，都非常到位，都是非常值得我学习的课堂。

下午，尹院长的讲座更是满满的干货，尤其是案例分析，从案例中去发现，去分析我们平时可能也会犯的一些小错误，但是，这一堂讲座于我，真的需要好好消化，内容有点太高深，我的级别还真的处于小学生阶段，所以这几天的讲座每天都在提醒着我，要进步，要努力。

10月29日

转眼，为期五天的国培就结束了，也在这一天，太阳也出来了，像是在迎接吸收了新知识的崭新的我们。

上午的课，印象最深的就是音标教学和上课的课堂用语，让我收获最大的就是教师上课的课堂用语，因为自己不是英语专业的，所以上课的基本上都是用中文，我也知道这样对于英语课是不行的，也有在努力提升自己，但是一些上课常用的话语不能张口就来，今天上午就学到了很多课堂用语，回去消化消化然后在我平时的课堂里边就可以用了。然后就是钟老师教给我们的美篇制作，之前因为工作需要也有写过，但都是平平无奇，今天也学到了很多美篇制作的技巧，相信在今后的生活和工作中都能用上。

下午我们又在第一天的基础上加强和完善了校本研修设计，这一次我不再像第一天那样感觉感觉自己参与不进去了无法提供什么有用的意见和建议，今天我给出了设计样式，有去拿我们的设计稿，融入了我们一组。

然后我们在楼下去进行了大绳的练习，真的是太难了，这也是再锻炼我们的配合能力，加油吧！

12月6日

一眨眼，第二期的学习到来了，感觉上一期的内容都还没消化完。今天有幸聆听到泸县二中唐远琼老师的积极心理学在日常工作中及生活中的应用。使我收获颇多，反思颇。

上午的讲座上，让我印象深刻的是唐老师讲到的感恩和如何塑造积极行为。首先是感恩，让我备受启发。虽然自我感知感恩的心一直都有，但是并没有表达出来，也可能因为是身边最亲近的人就忽略了，仔细一想，其实心里常怀感恩你的世界将会很美好。回去班上也可以学习唐老师制作感恩树，定期让同学写一写，你想感恩的人，感恩的事，肯定能够减少班级矛盾。

另外就是自控力和在专注力的一个提升，自己本身这两点非常的差，所以可以多借用唐老师教的方法，争取提升自己的自控力和专注力，进而提升工作效率。

下午，田老师总结了第一期我们的昨天，安排了这一期的工作安排，规划了第三期的任务，也让我知道了自己作业的不足，下一步的方向。

前路漫漫，还需努力。

12月7日

今天听了四堂课，收获满满。

同课异构，非常直观的展现出了上课老师对课堂的不同结构，同一问题的处理方法等。尤其是譙老师的课，声音抑扬顿挫，充满了激情，非常适合低年级的同学，每位老师的活动都非常多，学生积极性很高。课件制作也非常精美，多媒体的运用娴熟，这些都让我在今后的课，指明了实质性的方向。

12月10日

时间过的真快，第二期的学习也即将进入尾声，在学到很多的同时自卑感油然而生，非英语专业，严格的说甚至连教育专业都不是的外行的我，感觉他们都是我的天花板。更加坚定了自己要努力提升的信念，不能满足于当下。

上午，听了陈老师的课，让我耳目一新，原来英语课还可以这样上，感叹别人优秀的同时，也认识到了自己还有很多的不足，要学习的东西还很多很多，然后四维目标这个词也印在了我的脑海，知道了教学目标设置的重要性，以及怎么去设置四维目标。

下午，王老师的讲座也听到了一个新词就是——五构文本（再构、初构、解构、重构、创构）还需慢慢消化。

前路漫漫，继续摸索爬行。

12月11日

今天上午张老师的讲座，让我学到了很多在实战中的经验。比如知己知彼百战不殆、比如英语教学的字母词汇化，词汇短语化，短语句子化，句子段落化，段落篇章化等。另外，暗示效应也很受用，对学生也好，对自己也好，尤其是一个词——职业倦怠，也可以用暗示的方法，激励自己，调整自己，用最好的状态去面对教师这个职业，不负学生，不负自己！这也正对了张老师在结束的时候说的教书要育人，育人要育心。育心要知心 知心要真心。

12月25日

首先非常感谢凌霞老师今天给我们带来的《单元及课时教学设计与实施》，听完后，就觉得我们太难了，最起码的三难：1.经费难，对于乡镇学校，学校是没有那么多的资金投入到单科的英语教学中的。2.教师难，看了凌老师分享的那些实战课视频，只能感叹老师们的制作水平真的很高，自叹不如，当然，这就是我们前进的方向，3.学生难，乡镇中小学的学生学生常规英语课都难，更不要说什么戏剧课了，非常惊讶于那些孩子们的英语水平，大段大段的英语台词也完全难不倒他们。

然后就是讲座中的那些干货：课前课中以及课后的一个教学设计思路，打开了我设计教案的思路。尤其是课中的一个教学设计环节，更是于实战的我们非常有用。

总之，培训一次就受挫败一次，不过也是很直观的找到自己的不足，找到自己前进的方向……加油

07-唐容

10月25日

在金秋十月，丹桂飘香的日子里，我们迎来了期盼已久的国培计划培训。这对于我们乡镇上的老师来说是一个难得的提升自己，丰富充实自己的机会。

今天一天的学习就让人收获满满。今天的内容分为三项：一、启动仪式。仪式上领导们对我们提出了希望和建议，同时也为我们解读了四川省国培项目政策。这让我们更好的了解国培和其价值与意义。二、班级建设。通过对班级的纪律要求、学员研修成果“八个一”、培训课程的解读让我们明确了培训的目的与要求。三、易达芳老师的讲座。校本研修一直是我比较头疼的一个问题。在我没有听讲座之前，我对校本研修的概念只停留与备课，上课，评课。通过学习我了解了校本研修的 what, why and how。特别是易老师提出的“1 3 1”模式，让我知道研修要从实际教学中的问题出发，问题的提出需要收集、提炼、确定、分析。问题筛选要实际从小问题、小角度出发，要有新观点。在大家齐心协力完成活动时，我们看到了团队合作的力量，我们团队会做的越来越好。

今天是劳累的一天也是收获满满的一天。我想我也应该跳出自己的舒适区，勇敢的向新的道路迈出坚定的第一步。

10月26日

今天是国培的第二天。经过今天的学习，我再一次的学习教师职业行为十项准则，这是我们教师的底线也是我们教书育人的准绳。同时作为一名教师要不断拓展自己的专业知识，要活到老，学到老。要多读书方能腹有诗书气自华。教师在教书育人的过程中需要不断的反思。反思是教师成长的途径。我们需要不断的反思自己，从而提升自己的发展。在今天的学习中我非常喜欢这一句话：做一个幸福的老师。因为只有自己幸福才能带给别人幸福。希望我们都能成为一个幸福的老师。

10月27日

今天是国培学习的第三天。上午听了潘盛明主任关于对小学英语课程标准及

学科核心素养解读——贯彻英语课程标准落实学科核心素养的讲座。我收获良多。我了解了英语学科核心素养涵盖知识、技能、态度三个层面。包括四个维度：语言能力、思维品质、文化品格和学习能力。其中潘主任的这句话：长期坚持英语唱歌，练习就是一种班级文化。这对我今后的英语班级文化建设有很大的指导作用。今天的讲座还提醒我们在今后的英语教学中一定要创设真实的英语情景，教材可增加，删减，可变化。要用教材教，不是教教材。在教学中要从细节中发现学生的进步，多表扬、多鼓励。但表扬要慎用，要用得恰到好处。

下午我们听了何琴老师和张利老师的说课，大家小组讨论提出优点与建议。这是我第一次接触小学英语群文阅读，何老师这节课让我对群众阅读有了最直观的感受。张老师让我再次领略到了思维的缜密，和环节的有效衔接。我很期待明天两位老师的精彩课堂的呈现！

10月28日

今天是忙碌的一天，也是收获满满的一天。上午听了何琴老师和张利老师的课让我再一次领略了优秀教师对教学课堂的把控力和教学环节的设计力。何老师的群文阅读课虽然没有做到尽善尽美，但是为我们英语群文阅读开启了新航程。同时，尹国杰院长、康晓容教研员和张明星教研员对两位老师的评课让我们对比较陌生的群文阅读有了更进一步了解。下午尹院长为我们详细分析小学英语课堂教学中的教师话语，并重点分析了在平时教学过程中所犯错的案例进行了分析。这让我们不禁反思自己在教学过程中是否犯了相同的错误。在今后的教学中对英语课堂话语使用时需要注意语言的真实性，情景设计的真实性以及内容的真实性。同时在课堂上的用语要规范，因为老师说的话学生会输入，然后学生会再输出。

10月29日

今天是国培的最后一天，同样也是丰收的一天。听黄玲老师的讲座让我仿佛又回到了大学校园的课堂。让我无比怀念，也让我重温了以前的知识，巩固我们的课堂用语使其运用多元化。同时我再一次的借此机会改进自己的发音。然后我们学习了美篇的制作，我收获颇多。我知道怎样拍出好看的照片，怎样排版设计，我希望我下次能制作出令人满意的美篇。下午我们经历了小组头脑风暴，大家积极参与。有的提出主题，有的设计流程，有的设计版面等等，等等。让我们这个组更加团结。最后我们进行了跳绳练习，大家在一起欢声笑语，青春洋溢。

12月6日

今天我们又开启了第二期的国培学习，第一天就让我不停地在反省自己。唐老师的讲座是一碗滋补的鸡汤，也是一碗苦口的良药。

在唐老师讲建立积极认知时的一个小视频：跳跳羊，虽然很简单，大家都明白。但一到了实际生活中，又有几个人可以真实的认知自己。这就需要我们自己不停的反思，总结自己，以及在实际生活中运用。同时唐老师在讲培养积极情绪的时候，我深受感触。我们要学会感恩，记录感恩！要把内心的感激说或写出来。要善于表达自己，爱自己，要对自己负责。随后唐老师在讲到提升专注力的时候，给了我当头一棒。我以前也做过任务清单，但是我总是不能按时完成，还给自己找借口、找理由。然后就没有然后了。今天我意识到自己的的专注力有多么多么的脆弱。今后不仅是我自己还有对班上的学生，我们都应该确定清晰，单一的目标，然后及时反馈从而提高我们的专注力。

12月7日

在蒙蒙的细雨中，我们迎来了第二天的学习。今天是干货满满的一天。通过四位老师的优秀的授课让我明确了我今后教学的方向。首先，要了解孩子们的身心特点，充分调动学生的好奇心与好动的心理设计自己的教学环节。其次，要创设情景带着孩子们去探索。在探索的过程中学习目标词汇和句型。再次，要充分利用各种教学手段，例如使用各种卡片，运用各种色彩，活跃的肢体语言等等。最后，就是对家庭作业的要求就是不能放羊式的布置，需要具体的。学生能完成。

今天是收获满满的一天，希望我能在今后的教学过程中能做到更好！

12月10日

在前进的道路上领略秀丽风景

今天听了陈小赞老师的课为我打开了另一扇不同风景的大门。英语学科的核心素养要求教师应具备适应终身发展和社会发展的需要的必备品格和关键能力。陈老师对文本再构，改编绘本中所展现的先进理念，文本的设计环环相扣与课本内容紧密结合，同时诵读时加上对情感的强调，都让我受益匪浅。再有就是王老师对小学英语教学设计的分享让我们从备课的三维目标提升到了四维目标。同时通过聆听对构建文本的教学模式的学习，我对如何构建文本有了初步的认识和理解，有利于拓宽我以后的教学设计思路。

12月11日

教书要育人，育人要育心。育心要知心 知心要真心。这是张明星老师对今天讲座的结束语，也是对我们老师的殷切期待。张老师对 现在的情况进行分析，对英语教育都价值引领进行了说明。让知道我需要拓展发展空间把教育与教学结合起来而且学的心理容量是有限的，我们在教学中的教学内容不能超过学生的心里容量。教学结束时，教师结束语非常重要，复习课不能满堂灌。我们要充分掌握学生的学习特点，才能更好的进行教学。

12月25日

今天听了南岸区教师进修学院小学英语教研员凌霞老师基于核心素养导向的小学英语单元主题式深度学习教学研修的讲座受益匪浅。通过学习，我对单元整合，单元课时划分，以及对教学微课的设计要求和教学中的板书设计，多媒体的运用有了新的认识。我喜欢板书设计中对思维导图的运用。但是思维导图怎样设计的符合课文内容而且又新颖有特色这就是我接下来要去专研的方向。最后在今后的教学设计中我要活学活用，把教学设计的三维目标提升为思维目标。

08-彭翠

10月25日

经过一天的培训与学习，让我们知道了，国培的意义在于：让新老师快速成长，让止步不前的老师找到自己新的目标，让参培老师以更快的速度专业化？

今天下午是易老师关于校本研修的讲座，让我们知道了“1 3 1”模式，以及把 what, why 和 how 赋予了更新一层次的含义，还看了许多的有益文章，博士过河引发了的经验反思，怎样集体备课更加程序化，以及怎样使研修方案更加具体化。让我知道，教学不单单是感动自己和拿书像木偶一样一节一节的讲课，而应该让自己跳出既定框架，更好的去完善自己，未来学习的路，比我看到的更长。

最后的思维导图和教学设计，让我知道，团队的力量是无穷无尽的，就像易老师所说的“世界咖啡”：发表各自的见解，互相意见碰撞，激发出意想不到的创新点子。因此，我觉得我们团队会成长为非常棒的，而我作为一个小小的份子，也会随着大流，变得越来越优秀。

今天是培训的第一天，又是周末，虽累，但乐。

10月26日

今天是参加国培的第二天，平时都是自己站着的时间多，现在换我们坐着，感受一下当学生。而相对于昨天坐一整天，今天有了很多的适应感，根组内小伙伴有了初步的了解和交流，自己也没有那么的生硬，开始慢慢的融入这个大家庭。我也不会因为自己是抓来凑数的语文老师，总想要着赶紧放学，赶紧离开，而开始更认真的去聆听专家的心得体会。

今天早上虽然又点不完美的开头，但是曹艳老师让我们去认识，怎样去做一个好老师，我的理解，好老师就是把自己完整融入到这份职业当中去，用自己的正能量去感染别人，让自己的所到之处，都是洒下阳光的种子，播种给其他人希望和热量。从而反思自己，自己平时太过严肃，对教学上心程度不够，太过关注学生的过错而忽略他们也是一朵需要阳光的小花花。以及自己在平时太多太多的不足，感觉这份职业，好像自己从来都没有认认真真的思考过，它的重大意义究竟在哪里，这让我沉思了良久。

而下午，田老师的教师发展与规划，让我更加去细化平时所做的事情，原来可以通过这样，或者那样的途径，让自己的东西变得更加细致，比如，有感而发的教学反思，别人的课堂记录引发的思考。以及最后的规划，让我大开眼界，自己平时只是有非常多的想法，但没形成文字，所以，积跬步致千里，这是给我的其一震撼。其二是，田老师在讲课途中，总是带着微笑，话语间充满鼓励，充满着正能量，让我反思自己的课堂行为，应该很多给予学生爱和关怀。其三，三年职业规划，让我认真思考自己的出路在哪。

突然更期待明天的课堂又会带来怎样的思想火花碰撞呢？

10月27日

今天是开课第三天，多了一些从容和轻快，少了一些陌生，大家似乎更近了一分，对学习的领悟也更多了一分。

早上是潘盛明老师的，贯彻英语课标，落实核心素养，让我领会到了许多，英语它不单单是一个学科，更是一种契合终身发展和社会需要的一种文化。所以，让我们在教学中，应该去加强中西方文化差异的贯彻，文化的衔接和语言的传播。其次，还学习了到了人 谷=俗，而人 山=仙，让我印象深刻，告诉我们，人一定要不断的进步，无论是教学还是人生当中，这样才能去摘星辰，去摸到更高的梯子，得到更好的见识。该让我们知道了，聪明=观察力 判断力，都是生而为人，统一的标准和起跑线，但是过人的判断和观察，让自己在课堂中更好掌握

学情，调整教学方法更适应课堂。最后，潘老师还给我的启发，一个教师的高明在于情景创设，让学生在特定环境，发挥主动作用，从而获得更多知识。

下午是歌曲学习，毫无压力嘛。其次是何老师和张老师的磨课，说磨课，让我们小组讨论，更不如说是给了我们一个讨论别人如何优秀的机会。让我们见到了什么是英语群文阅读，以及怎样老词带新词，非常的棒。

10月28日

今天是国培的倒数第二天。听了两堂课，小组讨论了两次，听了尹老师两堂课，收获了一箩筐。

上午两堂课，第一次见识到了群文阅读，前进中带着些许瑕疵，不过，什么问题都是在曲折中前进的，何老师很棒，张老师的观点让我非常认同，群文应该是一个系列很多次的分析，从精读到泛读再到风俗，也为我们群文指明了清晰得方向。张老师的课，自带气场，课程流畅，控场能力一流，是我们学习的好榜样。上午尹老师的评课，更让我们跳出了框架，放眼更宽，情景创设，重心下移，把课堂给学生，group work 更多，符合我们课标以及对当下教学的要求。

下午尹老师生动的讲解了，课堂话语的运用，条理清晰，逻辑性非常强，告诉我们英语教学要做到，提问—反馈—解释—重复—指令；课堂话语基本特征要有真实性—互动性—逻辑性—规范性，从而更能体现真实性。最后让我们小组讨论材料，一边讨论一边反馈，让我们学到了非常的多。

10月29日

国培第一阶段最后一天，今天仍然是没有主动发言的一天，也是本组唯一一个没有加分的学员，第一是由于感冒嗓子哑了，第二是不够自信，没有过多的想法。给自己立个flag，下次培训积极举手主动发言。

今天早上，第一堂课是英语口语学习，收获颇多，关于音标发音，怎么循序渐进的教学生，怎么规范使用课堂用语。跟着黄老师一起练习一起学习，课堂氛围也很好，这对我们的教学有很深的激励作用。第二堂课是美篇制作，拍照技巧是我感受最深的，get到了非常的技巧，后面的美篇点评，也让我们在制作美篇的时候有了新认识。

下午，一起进行校本研修的设计，让我们小组感情更深了一步，有人书写好，有人会华丽语言修饰，有人会给好的方案，让我们的设计越来越完善。

12月6日

做情绪的主人

今天是国培第二期开班的第一天，依然收获满满，唐老师的心理讲座，从新的新的角度让我们认识到，学生学习不单单要从知识本身出发，还要注重情绪引导。积极的情绪和专注力成正比，与此同时，也要知道怎么哭，怎么更好从心里宣泄情绪。让自己变得更饱满，剔透，充满能量。还有四补哭泣法：孩童般的哭，醒鼻涕，呼吸法充满能量，通过一些动作自己充满能量。并要为自己情绪贴标签，给自己命名，让负面情绪消散，正能量出来。flourish
转换说话方式，我现在很生气变为我感到生气和失望。

12月7日

让学生主动加入课堂

今天听了四堂课，不同的同课异构，上午的两堂三年级课程，Is it a monster? 譙老师为我们开启了新的上课思路，让学生主动融入课程，而不是带学生进入课堂，每一个教学指令都没有浪费，每一个课程动作都是指定的，制作的每一个图片都是物尽其用，高效率课堂让学生在中学，快乐中学习。

12月10日

今天听了重庆远道而来的送课，让我们知道了，英语课堂可以用自己重组的方式，让其更适合自己的教育方式，学到了一个新软件，focusky，比希沃ppt更洋气的软件，让学生再学好英语的同时，把传统文化运用其中，这就是我们所谓的：学好外国语，做好中国人。

另外，今天的专家课题，英语学科核心素养，让我们知道了，英语教育，任何时候重要的都是要脑袋里有蓝图，这就是所谓的教案，四维目标，还要更好的去五构文本，要更好的去解读，以学定教。

今天又是收货满满的一天。

12月11日

今天张老师关于英语教师这个职业新的解读，第一是让自己充满上进心，比如，合运用资源，把卡片留于课堂，让学生时刻看到，有更多无意识重复，再比如，复习课怎么出彩，不是满堂灌，而是让学生有更多有意义的复习，最后，要让课堂变得更丰富，更有操作性，是我们不懈追求的高度。

12月25日

今天在听呢，南岸区凌老师的课之后，我觉得在以后我的课堂上我会更关注学生对学过知识以及正在学知识的整合，让学生能够联系过往，结合现在展望未来进行，学习与拓展。我认为对我最有帮助的是，在对学生评价时，不应简单地用好，棒……来评价学生，我们可以去找一找每个学生的特点，让学生在老师的评价中也能获得学习自信。

09-潘云宇

10月25日

今天听了易达芳老师关于“校本研修活动策划、设计与实施”的讲座后，让我对校本研修有了新的认识，接下来我将谈谈自己的心得体会：

首先，我知道了什么是校本研修，理解了它的含义，了解了它的指导思想，并且它们所具备的特点以及它与传统教研的区别与联系。

其次，我也意识到了本次校本研修活动的普及的重大意义。它是国际发展的趋势；它是国家意志的体现；它是学生发展的需要；它是教师发展的航舵；更学校发展的需要以及教育的需要。

最后，通过“1”“3”“1”三个模式，让我明确了在今后的校本研修活动中，我们应怎样做，通过什么样的方法才能使我们在校本研修活动中得到真正的提高，让老师和学生都有真正的价值体现！

10月26日

今天是参加国培活动的第二天，上午听了来自重庆的曹艳老师关于“做新时代好老师”的专题讲座，让我知道了新时代对于“好老师”的定义是什么，以及为什么需要有这样的好老师，最重要的是怎样才能成为一名好老师。要想成为一名好老师，首先应该让自己觉得幸福，因为只有自己感到幸福，才能让自己带着这样的幸福感去感染学生，让学生也能体会到学习的幸福。其次，我们还要有一颗积极进取勤奋学习的心，要不断提高自己，才能够解决遇到的各种问题。但是不管怎么样，你都必须要有有一个前提，那就是要尊重学生，学会宽容学生，要用自己的真心去爱每一位学生，要做一个有爱心，有责任感的老师。下午又听了田芳老师对“教师专业发展规划与路径”的详细讲解，让我对自己的教师之路能够做出一定的规划。要想成为一名好老师，你必须要有对自己的路有一定的规划，要让自己明白在哪个阶段，自己应该怎样去做，要通过怎样的方式和方法才能让自己的能力得到提高，才能让自己成为一名优秀的好老师。虽然对于现在的我来说要想成为一名好老师还比较困难，但是只要给自己确立了方向，有了自己的目标，并往这个目标不断的努力，终有一天我能够成为一名让大家认可的好老师。

10月27日

教育是一生的进程，本期英语的校本研修已进入到了五分之三。学科核心素养、英语标准核心素养让我对英语教学有了新的认知。

技巧与态度是中国学生必备的品格和关键能力。而语言知识、语言能力、文化意识、情感态度、学习策略是小学英语新课程的标准。随着英语课程的改革发展，学科育人价值、学生思维发展、学科核心素养备受关注！然而，目前教育环境下，呈现着学生口语能力不够，忽略文化在英语学习中的重要，忽略了英汉思维的差异性，小学生的自学能力差。对此，我们需要尊重语言的双向性，鼓励学生进行交流。将文化熏陶融入课堂教学，培养学生语言能力、思维品质、文化品格和学习能力。

10月28日

学习是门艺术品，那么听课就是呈现艺术品的一种方式。“群文阅读”利用情境引导学生对语言的操练，其中词汇呈现和学习的方式使整个课堂变得更加有趣。我们可以使用别国生日文章进行教学，从而加强学生参与课堂学习的参与度，进一步引领学生深度学习。整节课以学生为主体，教师为主导，深有启发。

那么，什么是课堂话语呢？我想在小学英语教学中可以理解把它分为话语—课堂话语—教师课堂话语—英语教师课堂话语。教师可根据提问—回答—评估三个步骤使之呈现，中间可利用提问法、反馈法、演示法等激发学生学习积极性。使课堂真实生动、师生互动有趣、课堂逻辑清晰，从而使小学英语课堂更规范，让学生在实践中学，在快乐中学！

10月29日

稳固的地基是房子生命保证。而语音基础知识则是英语学习的有效基础！本期英语小本研修培训的最后一天，黄玲老师分别从理论依据、语音的概念、学习音标的原因以及如何如何进行音标教学等几个方面分析了英语语音基础知识的重要性，着实让我受益匪浅，亦是本期培训让我收获最多的一次学习！在音标的学习基

础上，利用课堂口语教学更是英语课堂的重头戏。常用课堂口语约定，创设英语学习环境，我想会使得更多的学生参与到英语的学习中来。在口语教学中，我们也可以用英语热身歌、TPR、free talk、游戏、单词接龙、图片猜单词等教学策略让学生在快乐中学习，使之达到学生主动学，参与度高的效果。

为期五天的国培第一期学习于今日就完美落幕了，在这短短的几天里，收获颇多，不仅学习到许许多多的教学手段和策略，更提高了我的文化素养以及教师们之间的团队协作能力！感谢主办本期培训的老师们，我亦会利用本期所学的英语的教学技巧及理念回到原来的岗位上好每一堂课，力所能及的教好每一位学生！

12月6日

第二次国培

今天唐远琼老师的“积极心理学在日常工作中德应用”，让我对心理健康有了一定的了解。它是一种心理病理症状的缺乏和高主观幸福感同时存在的心理状态，每一个人都应该保持积极的心理认知，要明白自己是心理健康的第一责任人，每个人应该维护自己的心理健康，并且善意的呵护他人的心理健康，必要时，我们可以主动向他人或心理教师求助。

观看了“跳跳羊”视频让我明确了积极的心理认知是我们生活中最主要的动力。培养积极的情绪对我们工作，生活都有很大的幸福感提升。

因而，我们要学会处理不良情绪，主动培养积极的情绪，塑造积极的行为，并提升自身自控力和专注力。

12月7日

多参与 多研究 在实践中成长

寒冷冬日也阻挡不了泸县国培班教师们的学习，今天有幸听了四位老师的优质课，受益匪浅。

歌曲导入，充分调动了学生兴趣。譙老师在课德开始用歌曲的导入并带领学生们边唱边跳跳，是学生的注意力在最短的时间被激活，很自然的进入了课堂。整个课堂的教学方法灵活，层层递进，两位老师在教学中通过引导学生看、答、听尽可能发挥了学生的主体作用，达到了本次课的教学目标。

赵老师和唐老师在课的开始都采用了听和唱英语歌的形式导入新课。教学活动设计丰富多彩，训练方式多样，有全班活动，师生互动，小组活动，在活动中突破难点，并发展了学生们的能力。

结合我校实际，我想返校后我应以学生的发展为根本，运用任务型教学方式引导学生积极参与教学活动。体现新课程的“三维目标”，以学生现有知识经验导入，由学生课本的语言知识输入并延伸。在教学内容处理手法上以教材为基本，利用多媒体创设情境，促使学生感悟和体验教学内容的内在联系。积极参与研究，与学生共同成长！

12月10日

12.10 学习心得

创新推动发展。重庆市陈老师的课堂让我耳目一新，是我听课学习中感悟到的为数不多的新思路。本次课由边拍手边听英语歌曲导入，即激发了学生学习兴趣又使大多数学生主动动起来。教学部分中采用看图片猜动物，集中学生注意力，让学生去思考，并在此中学习，从而引出了龟兔赛跑的故事。通过学生思考，根

据对话回答问题，以及让学生阅读文章完成填空等等整个课堂循序渐进，层次分明，充分突出了学生的主体地位，让我受益匪浅。

重庆市教研员王老师的“英语学科核心素养结构”专题讲座，让我的心灵得到了升华。从目标导向，活动推进，资源支持，评价伴随，精准指导明确了标准的教学与评价组成要素。并从再构、初构、解构、重构、创构几个部分去立足教材，感知教材，解码内容，内化和迁移思维。由此让我们去明确课标和教材教学对象的读写要求，设定教学目标，开发教师和学生的思维，进一步解读文本。

12月11日

心理效应是社会生活中较常见的心理现象和规律；是某种人物或事物的行为或作用，引起其他人物或事物产生相应变化的因果反应或连锁反应。正确地认识、了解、掌握并利用心理效应，在人们的日常生活，工作中具有非常重要的作用和意义。对青少年起到思想树立和合理的心理指导。

张明星老师通过幽默诙谐的语言和简单明了的事例，向我们讲解了心理效应与我们日常教学活动的联系。7+/-2法则启示我们人的短时记忆的容量是有限的，因此我们应该合理安排任务量、练习项目数量、记忆项目数量、新任务数量，才能使记忆效果达到最佳。此外，在英语教学中，将字母词汇化、词汇短语化、短语句子化、句子篇章化也能达到很好的记忆效果。“沉锚”效应在我们的日常教学中也产生了很大的影响，张老师分别向我们讲解了在案例教学中、在问题解决中、在作文教学中、在情境教学中的“锚”分别代表了什么，如何利用它来进行教学，引导学生学习。

每个学段学生们的心理特征有所不同，今天培训后让我明确今后教学语言根据学生们的特征进行教学，利用各种心理效应调整我的教学策略，让学生们从心灵深处去体验学习英语的乐趣！

12月25日

今天听了凌霞老师关于单元主题式深度学习研究的专题讲座，让我对单元主题的教学设计有了更进一步的了解。凌霞老师跟我们讲解了重庆市南岸区的教育概况，让我明确的感受到了城市学校的教育水平和资源以及理念和我县乡村学校的差距，教师培训深造的机会也是多种多样，这些都是我们在短时间内不可能达到的。同时让我学习到了重庆市南岸区学校关于单元主题式深度学习研究的发展历程，让我对现今我校的英语教学设计有了创新思路。兴趣是最好的老师。在教学中，尽可能的激发学生的学习兴趣，以学生为主体，多创设情境，对学习进行多方位的思维开发，培养学生团结协作，让孩子们从做中学，通过思维导图的形式让学生对已学的知识进行归纳总结，并结合我市县校的文化调整教学策略。

10-黄秦

10月25日

今天下午有幸听了易达芳老师的讲座，受益良多。易老师温文尔雅，用语得体，说话娓娓道来，不紧不慢，让人感觉不到时间的流逝。

老师讲座的主题是校本研修，这是我们从教以来几乎每天都能接触到的词，但通过今天的学习我对它有了更进一步的了解，从前的校本研修只是简单的听课，评课。今天才知道，里面的学问可太多了，老师通过什么是校本研修、为什么做校本研修，以及怎么做好校本研修把整个讲座串联起来，思路清晰，简单明了。这个讲座干货真的很多，比如多写反思、多录课堂实录等等等等，收货满满。看到我们的教研员田芳老师也在认真学习，认真做笔记，我知道我要走的路还很远。

在最后的展示环节，我发现我们班真是卧虎藏龙，我们组的学员也超给力。大家那么优秀，都离不开平时的学习和积累吧，所以自己也要努力，不管多大年纪，学无止境，不要做一个享受安逸，安于现状的人。

虽然今天乘车一路波折，到寝室天都黑了；虽然好久没这么认真听课，身心都有些疲惫，但我知道这些都值得，期待后面的学习。

10月26日

今天是参加国培活动的第二天，上午听了来自重庆的曹艳老师关于“做新时代好老师”的专题讲座，让我知道了新时代对于“好老师”的定义是什么，以及为什么需要有这样的老师，最重要的是怎样才能成为一名好老师。要想成为一名好老师，首先应该让自己觉得幸福，因为只有自己感到幸福，才能让自己带着这样的幸福感去感染学生，让学生也能体会到学习的幸福。其次，我们还要有一颗积极进取勤奋学习的心，要不断提高自己，才能够解决遇到的各种问题。但是不管怎么样，你都必须要有个前提，那就是要尊重学生，学会宽容学生，要用自己的真心去爱每一位学生，要做一个有爱心，有责任感的老师。下午又听了田芳老师对“教师专业发展规划与路径”的详细讲解，让我对自己的教师之路能够做出一定的规划。要想成为一名好老师，你必须要有自己的路有一定的规划，要让自己明白在哪个阶段，自己应该怎样去做，要通过怎样的方式和方法才能让自己的能力得到提高，才能让自己成为一名优秀的老师。今天是参加国培活动的第二天，上午听了来自重庆的曹艳老师关于“做新时代好老师”的专题讲座，让我知道了新时代对于“好老师”的定义是什么，以及为什么需要有这样的老师，最重要的是怎样才能成为一名好老师。要想成为一名好老师，首先应该让自己觉得幸福，因为只有自己感到幸福，才能让自己带着这样的幸福感去感染学生，让学生也能体会到学习的幸福。其次，我们还要有一颗积极进取勤奋学习的心，要不断提高自己，才能够解决遇到的各种问题。但是不管怎么样，你都必须要有个前提，那就是要尊重学生，学会宽容学生，要用自己的真心去爱每一位学生，要做一个有爱心，有责任感的老师。下午又听了田芳老师对“教师专业发展规划与路径”的详细讲解，让我对自己的教师之路能够做出一定的规划。要想成为一名好老师，你必须要有自己的路有一定的规划，要让自己明白在哪个阶段，自己应该怎样去做，要通过怎样的方式和方法才能让自己的能力得到提高，才能让自己成为一名

优秀的好老师。虽然对于现在的我来说要想成为一名好老师还比较困难，但是只要给自己确立了方向，有了自己的目标，并往这个目标不断的努力，终有一天我能够成为一名让大家认可的好老师。

10月27日

今天上午听了潘胜明老师的讲座，讲座是关于贯彻英语课程标准和落实学科核心素养的，又学到一个新知识——核心素养。通过老师的讲解，我明白了学习一门学科不仅是为了拓展我们的视野，增加我们的知识储备，其实还为了落实我们的核心素养，以后再有人跟我说英语学来没用，就用这个怼他（她）。老师还提到目前小学英语学科现状，分析得很到位，总结得很全面，作为小学英语老师表示很赞同。基于这些现状，老师也提出很多解决办法，其中一些在农村小学也是可操作的，准备好好利用，老师多下功夫吧！

下午在田芳老师的组织下学了一首好听的英文歌，好唱，也容易唱好听，严肃的课堂多了几分轻松，有点开心。接下来，课堂进入了紧张状态，明天要上课的老师开始说课，我们一起磨课，说课的两位老师都好优秀，处在最佳位置的我当然不能放弃这么好的学习机会，何琴老师和张利老师都很干练，她们不仅把自己上课的想法说出来，还提出了疑问，再通过我们的磨课以及展示，再次说自己的想法或解答我们的问题，期待她们明天课堂的完整呈现。

10月28日

时间过得真快，今天已经是培训的第四天了。今天是收货满满的一天，上午听了何琴老师和张利老师的课，学习到了很多，何琴老师的英语群文阅读设计的特别好，绘本选的也很用心，张利老师的整个环节特别的完整，特别是最后那个环节，让学生实实在在掌握了本课所学！下午听了尹国杰院长的讲座，学习了英语老师的课堂话语，案例分析环节特别有趣实用，总之，今天的收货良多！但是评课也需要非常好的综合素质，把课评好也非常的厉害。大家都说得好好，而我就只会说好，很好，非常好……

今天还出现了一个小插曲，感觉特别有意思。班上一个学员的女儿就在今天上公开课的其中一个班级里。另一个学员呢，又正好是今天上课的其中一个老师曾经的学生。田芳老师听到以后，说的一席话成功地把大家逗笑了，课堂氛围变得非常的轻松。

下午绵阳师院的尹国杰校长给我们做了一个讲座——小学英语课堂教学中教师话语分析。我们学习到了很多的东西，老师从深奥的理论知识讲到浅显易懂的案例，特别是“英语课要用英语上”，我非常的赞同，我马上想到我的一个同事，她在国家汉办举办的对外汉语教师的选拔活动中成功被选派到美国去教汉语。她跟我们说，美国学习语言的方式是沉浸式教学，效果很不错。我觉得这个方法非常好，虽然我们做不到沉浸式教学但我们至少可以做到上课尽量用英语，特别是英语的指令，一定要清楚简洁。在这方面我做得不好，上课能用汉语就用汉语，希望在后面的时候自己多加注意，不管开始多难都要坚持下去，让学生能够更好地感受英语，把英语学得更好。

10月29日

今天也是收获满满的一天，早上在黄玲老师的带领下，我们又学习了一遍很

久没有学习接触过的音标。黄林老师是泸县二中外国语学校老师，讲课生动有趣，让我们好像回到了曾经的校园。让我们重新燃起了对音标的兴趣。学习音标真的很有用，不管是对我们拼读单词还是对我们的发音。这些都让我们认识到学习音标非常的有必要。接着我们又在钟老师的带领下，学习了美篇制作。钟老师也是一个业余的摄影爱好者。但她的照片都拍的很专业。我也很喜欢拍照，但是并没有像钟老师这么钻研。其实我们对待任何一个事情都应该专注，认真，努力把它做好，自己明明也很喜欢拍照，但是就是没有把它做精。每次都是随手拍一拍，希望自己能朝着更加专业的方向发展吧。

下午我们继续完善上一次的校本研修活动方案。大家都积极出谋划策，分工合作，谁都没有闲着，配合更加的默契。最后一部分是练习跳大绳。大家都很开心，虽然练习的效果不是很好，但我们也期待着下次的相聚。

12月6日

上午的讲座是北师大博士唐远琼老师所做的，主题是心理学，一直觉得心理学很有趣，当然也很有用，今天的讲座印象最深的是棉花糖实验，这个名称没什么印象，一看视频原来是之前看过的，请一群小孩子来吃糖，每人一个房间，每人一颗糖，规定时间内没吃的话，可以多奖励一颗，如果控制不住吃了奖励就没了，视频上的孩子表现各异，有拿起来尝一尝的，闻一闻的，有个孩子假装放嘴里，我都以为他吃了，但又拿出来了，过程很痛苦，但最后他得到了奖励，简直不要太开心，得到允许后，他迫不及待地同时吃下了两颗糖，说明他在努力地克制自己的欲望，想想自己真连一个孩子都不如，明明知道“延时满足”会得到巨大的幸福感，偏偏控制不住自己，还要去“及时满足”自己，耽搁了正事，也让自己心理负担增加，一点好处都没有，特别是早睡，明明知道早上很难早起，偏偏要晚睡，明明知道熬夜不好，还是做不到早睡，因为会刷手机，就算没有兴趣了，还是一直刷一直刷，自己小时候也许就是那个只得到一颗糖的孩子。现在是中午，觉得棉花糖实验对自己有所触动，所以应该在行动上有所表示，把反思先写了，除了让自己自律也让下午的自己避开焦虑吧。平时总是说那些不及时做作业的孩子，苦口婆心，语重心长，可是自己都没做到，哪有资格啊，加油吧！

田芳老师说有的人日子就这么一天天过了，也没想过自己三年后是什么样子，那可不就是说的自己吗！

12月7日

上午听了两节课，感触颇深，第一节课的老师是个男老师，课前热身动作简单提神，老师的指令简短而清楚，学生一听就明白，偶尔有的环节复杂一点学生不是那么懂，老师也能用眼神用肢体语言巧妙化解，评价语言也丰富多变，有一个环节是开火车，每个孩子他都能用到不同的评价语 good, great, wonderful, good job 等等。最难得的是老师从头到尾情绪都非常高涨，孩子们的情绪也调动得非常好，参与度非常高，但像另一个老师所说，虽然大家都非常激动好像很难收住，但老师把控能力非常好，能非常顺利地把孩子们拉进自己的节奏，跟着自己的思路走，这节课时间也把握得非常好，上得有头有尾，非常的完整，说明老师综合素质非常高，也侧面说明了，我要走的路还很长很长。

另一位老师的课也非常的优秀，英语语言用得非常熟练，这也是我难以企及的高度。最后在田芳老师的总结中，我也学到了很多，比如说情境创设，本来是让学生知道所学的词或句子所使用的场景，从而加深对单词或句子的理解，如果

情境创设太复杂，会转移学生的注意力，可能导致学生把重点弄错。

下午的两节课是我们班学员上的，她俩都准备得非常充分，学到好多，第一位老师语速很慢，各环节衔接自然，情景创设非常优秀，贯穿整个课堂。第二位老师，练习及时到位，和学生的互动很多，活动多样，课堂气氛很活跃，通过听两位老师上课和大家的评课，又收获了很多，但学没学到还是要上了课才知道。

12月10日

学科核心素养结构”专题讲座，让我的心灵得到了升华。从目标导向，活动推进，资源支持，评价伴随，精准指导明确了标准的教学与评价组成要素。并从再构、初构、解构、重构、创构几个部分去立足教材，感知教材，解码内容，内化和迁移思维。由此让我们去明确课标和教材教学对象的读写要求，设定教学目标，开发教师和学生的思维，进一步解读文本。是动画！真是让我大开眼界。接着是教研员王若语老师的讲座，她的PPT只有寥寥几页，但她还是可以口若悬河滔滔不绝，她给我们讲了如何设计教案，以及指导我们的教案，真的很用心！下午我们组的人儿们吃过饭就聚在一起准备教学设计，虽然没到时间，但大家都出谋划策很是积极，到时间开始写下来时，大家各自分工，都没闲着，感觉有组织真不错。

12月11日

今天的讲座是张明星老师的，是很有趣的心理学，很多干货，对教学非常有帮助，比如说他说过很多次的，要合理安排学习内容的顺序，这是关于首尾效应的，重要的、程度较难的知识安排在一节课的前面部分，中间孩子们会有疲惫感，学习效果会不佳，课的后面部分也要讲一些重要的事情或内容，满堂灌孩子们根本没法消化也没法吸收，甚至都记不住那么多内容，这里又涉及到老师所讲的记忆板块， 7 ± 2 ，回学校一定好好复习。田老师还讲了好多后面的安排，感觉她好累啊，这么多天，辛苦了，田芳老师。我们把1 3 3 3小组分好后，老师放了我们的假，简直不要太开心。

12月25日

今天听了重庆市南岸区凌霞老师的讲座学到好多，也知道自己确实孤陋寡闻了，原来小学老师也可以去国外学习，他们的国际交流真的做得很到位，很多学校和英国的小学都结成了友好学校，而且其中一个学校的英语教育也做得非常到位，他们获得了一个英国友好学校的话剧改编权，于是我们有幸观看了全部由那个小学的孩子演出的白雪公主话剧，除了感叹他们的硬件设施，还惊讶于孩子们的英语水平，大段大段的台词完全难不倒他们，里面的英语歌也被他们演绎得非常棒，童声好听极了，听说这个话剧已经成为他们学校的传统，历届主角后来也都非常的厉害，考取了非常优秀的学校，真的很棒！感谢有这样的交流机会。

国培二组

11 蒋龙

10月25日

“新”的感悟

今天对于大众是平常的休息日，对于我来说，却是意义特别的一天。因为在今天上午，我有幸参加了四川省国培项目—泸县国培项目启动仪式。这对于我们青年教师来说，是新的开始，新的起点。各位领导给我们做出了新的指向标，对我们给予了新的殷切期望。这让我们备受鼓舞，充满了干劲。

在启动仪式后，田芳老师给我们详细地解读了国培项目的细则和总目标。又为我们的培训工作做了细化分层，让我们真正地建立起了一个新的、充满朝气的团队。在各个领导和部门的支持下，在田芳老师团队默默付出搭建的平台支撑下，我们下午的培训正式拉开了帷幕。

为我们带来培训的是来自永川区教研科学研究所的易达芳老师，易老师的培训深入浅出，切合实际，围绕校本研修活动策划中体现的三大主体：从 who、why、how 三个方面具体讲解，并结合实际案例和我们一同分析。这其中我感悟最深的就是一个字：新。不光是易老师给我们讲解的知识和方法很新颖，更多的是她让我明白了，要当老师就要当一个“新”老师：掌握的知识要“新”，学习的方法要“新”，在实际的运用中更要“新”。易老师说的一句话让我感触很深，她说：“保持年轻的诀窍就是多读书”。当然，我们抵抗不了大自然的法则。但是，通过学习才能让我们的思维活跃，展现出青春活力的朝气。而且只有多读书，掌握更多的知识技能，多更新自己“水桶”中的“水”，才能给学生灌输进新的生命力量。这对我们教师来说应该是最重要的了，课堂就是我们的生命园地，一个个学生就是我们的生命线。

最后，以这句诗和大家共勉：“问渠那得清如许，为有源头活水来”。希望大家都能得到“新”的感悟。

10月26日

擘画新蓝图，开启新征程

今天对于我们国家是一个重要的日子：党的十九届五中全会在今天开幕。作为重要议题，会议将审议中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四和五年规划和二〇三五年远景目标的建议，为未来5年乃至15年中国发展擘画蓝图。

而对于我们参加培训的新教师来说，规划未来的职业道路也是重中之重。今天，田芳老师就为我们带来了具有针对性的培训课题：教师专业发展规划与路径。听了田芳老师的培训，我感受最深的有以下几点：

第一，有时候我们在做事情的开端，其实并不是我们自愿的，甚至是被逼着去做的。我觉得这非常切合我们的实际，在一些工作中，确实我们并不想去完成它，甚至想要逃避。但是老话说的好：你越是逃避什么，什么就会一直粘着你。那么换一种心态，积极去应对，换来的结果可能不会是最好的，但这段过程一定是让你难忘的，让你能迅速成长的。

第二，在做事情的时候，首先要先分析自己的优劣势。这个方法真的让我觉得茅塞顿开，很多问题现在想起来迎刃而解。在以后做事情的时候，先做好分析，真真切切地看清自己的优劣势，那么在真真做这件事情的时候一定会事半功倍。

最后一点，“调动学生”这一能力的重要性。试想一堂课，老师光是将自己准备的知识传授下去，而不关注学生的接受程度，不关注课堂的情况，那么何异于“姜太公钓鱼”呢？这堂课的成效可想而知。所以，教学的关键主要其实应该在学生，只有真正具备了“调动学生”这一能力，让学生都能有较好地收获，那么教学才真正地达到了目的。

这几点，我觉得都是我们在进行教师专业发展规划中，应该重点注意的。最后，再次感谢田芳老师的辛苦准备和倾囊相授，让我们真正明白了规划的意义，最关键的是教会了我们怎样正确地去做一个自己的生涯规划，这对我们的未来发展非常有益处。希望大家都能有一个更好的未来。

10月27日

文化所蕴含的神秘力量

窗外阴雨绵绵，寒意渐浓，眼看就要入冬。但老师们的学习热情却如火如荼，时不时发出笑声、掌声和赞赏声。这是因为今天我们有幸请到了泸州市教育界的专家、泸州市教育科学研究院发改室主任，在业内声名卓著的潘盛明老师。尤其潘老师还是全国小学英语骨干教师，所以他给我们的培训特别有针对性，非常实用且具有启发性。

在潘老师的培训中，让我感触最深的就是他对文化的理解，以及潘老师讲解的：文化在我们实际生活和学科中的运用。经过潘老师的举例，我深刻领悟了潘老师所说的：“学习英语其实是在学文化”这句话的深刻含义。

确实，只有了解了一个国家真正的文化，才能间接接触到他们的日常生活，知道他们的思维习惯，而语言不就是日常生活中的交流工具吗？再缩小范围，在我们国家虽然文字统一，但是存在着数十、上百种方言。甚至部分地区没有文字，只有语言。如果不了解他们的文化底蕴，只是靠死记硬背，那么学习起来真的是事倍功半，还可能无功而返。想想看，这其实也是我们学习其他语言时，容易遗忘的一个主要原因。

放眼世界，经常会有国家间的矛盾冲突，继而上升为战争。追其根源，都是因为文化的差异，或者是对别人文化的不理解。而我们国家之所以能保留这么多文化差异，拥有着“五十六个民族是一家”的和谐盛世。这和我们国家的文化包容性，我们国家以和为贵的文化底蕴，国家领导人对和谐社会的努力营造是密不可分的。

所以，“有文化”这三个字并不应该只作为对知识储备多的夸赞。更应该是用来形容这个人、这个国家的学习能力，对其他事物的理解能力，对世界万物的包容心。

理解万岁！让我们都争取做一个“有文化”的人，从自身做起，为和谐社会的建构，为人类命运共同体的伟大目标贡献自己的一份力。

10月28日

将英语真正渗透进英语课堂

理论与实践相结合，这是一件非常伟大的事情。经过这个过程，可能会产

生我们所未见的新事物或者碰撞出美妙的智慧之花。对于我们来说，经过了几天培训学习，终于可以将所学的理论运用起来了，虽然不是我们亲自实践，但是有优秀前辈为我们代劳，那我们更是求之不得。所以今天早上，何琴老师和张利老师为我们带来的两堂实践课，真是让我们大呼过瘾。课后经过参培老师们的热烈讨论，大家都从理论到实践提出了自己对两堂课的看法，可谓是间接地实现了我们将理论化为实践的目的，而且这种方式似乎效果还更好。最后田荣老师，康晓容老师，张明星老师，以及我们远道而来的重磅嘉宾：绵阳师范学院英语学院尹国杰院长作出的精彩点评更是让我们回味无穷。

所以，下午大家又带着饱满地热情，享受着尹国杰院长为我们带来的专题培训：小学英语课堂教学中的教师话语分析。这其中让我感受最深的是尹国杰院长提出的一个观点：要用英语来教学英语。这在我们片区学校，似乎是一个听起来似乎很难实现的目标。因为在大家的眼里，片区学校的孩子基础差，家长管教也较少，很多都是留守儿童，所以他们学习困难很大，特别是英语，平时很少接触，也很少有机会课外得到辅导。但听了尹国杰院长关于英语教师话语方面深入浅出的讲授，我顿时有了信心。我相信只要我们方法得当，把握好使用的恰当性和实际效果，那么这个目标一定也能实现。尽管过程会困难重重，但只要我们坚持做这件事，让英语教学变成一件以训练学生英语思维为主的活动，而不是生搬硬套、用汉语来教英语的古板教学。

让英语慢慢渗透整个英语课堂，从一点一滴培养孩子们的英语“文化”，让他们真正地爱上听、说、读、写英语。在以后的社交或者在关注世界时事时，能够真正地理解对方所表达的观点。如果真的能这样，那么我们的教育目标也就算比较圆满地达成了。

10月29日

授鱼→授渔→授欲

阴雨天气的戛然而止让我有些不适应，就像第一期的国培，不知不觉就已经结束了。这种告一段落的感觉，让我的情绪变得有些失落。这种失落来源于对同伴的不舍，对离开班主任田芳老师和各位关爱我们领导的不情愿，对不能再集中学习的不甘。我明白这种分别是正常的、甚至是必须的，我也知道下次的学习大家还能再聚首，但是我无法克制自己，让自己短时间内从这种情绪中抽离出来。

可这时，我想起了我的学生们，他们是那么的可爱纯真，一双双渴求知识的眼神正等着我回去。顿时，我一下醒悟了过来，我们参加培训的目的是为了孩子们，所有一起参培的老师也是这样的目的。为我们安排培训，在背后一直默默付出的田芳老师和各位组织这场培训的老师、领导们都是这样的目的。于是我一下就释然了，只要大家都有着同样的目标，都在为一件事情而努力着，那么相互之间距离的远近又有什么关系呢？因为我们的心在一起，都在为了孩子们得到更好的教育而奋斗着。

说到孩子们，我就想起了今天为我们带来培训的黄玲老师。她就像我们的姐姐一样，亲切美丽。无私地将自己的所知、所会毫无保留的传授给了我们。所以，我突然意识到，如果我们也能像黄玲老师一样，亲切大方，有那么多积累、高超的信息技术能力和组稿能力，那么孩子们是不是也会把我们当成他们最信任的亲人呢？尤其是我们片区学校，大部分都是留守儿童，如果让他们能对我们亲近起来，崇拜我们的知识涵养。那么他们的学习欲望是不是就会自然地被激发起

来呢？

我们总说授人以鱼不如授人以渔，今天黄玲老师又告诉了我们授人以渔不如授人以欲。经过黄玲老师的一堂培训，让我真正的感受到了“欲”的重要性。这个“欲”不仅仅是简单地学习欲望，因为那只是短暂的“三、两天热情”。我们需要做的是，去激发他们心底真正的喜欢，就像我前面所说的，让学生将我们当成自己亲近信任的人、崇拜仰慕的人。只有这样，他们才会沉下心来，“good good study, day day up!”这一切，就像这个英语句子一样，可能语法上来说不严谨，但是实际意义是很好的。

但学生的“欲”不可能三、两天就能培养起来，这就要求我们既要有唐僧“不到西天不回头”的始终如一的精神，又要有孙悟空“七十二变”搬多样化的教学技巧。相信等到我们收获的时候，那种幸福和满足感，一定与唐僧师徒四人“取到真经”时不相上下。

12月6日

将感恩融入我们的情感之中

初冬的周末，温暖的家，热乎乎的美食...似乎这些才是今天的主旋律。但带着我们特殊的“使命”——国培，我们又重新踏上了新的学习征程。

今天上午的主题特别适合与我们的家人、朋友、同事以及学生分享，那就是我们和谐社会很推崇的一个观念：学会感恩！

很荣幸，为我们带来这一主题培训的是来自泸县二中的唐远琼老师。她可是我们泸县本土真正的大咖：北师大博士，四川省特级教师，荣誉无数，积累了近千个心理咨询案例，写成的心理咨询手记高达五十余万字。可以说，唐远琼老师是当之无愧的心理学专家。所以，唐远琼老师为我们带来的专题讲座，赢得了在座老师的一致好评，让我们大家都收获满满。

首先，她为我们讲解了心理学的发展史。在没有接触过心理学系统学习的人们眼中，可能学习心理学就是为了治疗心理疾病，这种观点虽然不完全正确。但这却也是心理学最初诞生的形状：心理学这门学科就是从消极心理学的研究逐步转变成现在主要研究积极心理学方面的。所以接下来，唐老师就将积极心理学在实际生活、工作中的应用为我们做了具体的诠释，配以视频和实例做了深入地讲解：积极情绪有调整建构功能，每个人都是自己心理健康的第一责任人，维护自己的心理健康，是自己的责任；调整好心态，心向阳光，则处处皆明媚。

紧接着，唐老师就开始教我们如何去培养积极情绪。因为既然生而为人，而且是一个“俗人”，那就免不了有七情六欲，当然就会产生与积极情绪相对的消极情绪。要想获得积极情绪，那么肯定要先把这个“大反派”先消灭掉。唐老师首先教我们的第一个方法，就是作为一个 man 比较难运用的方式：哭。而且哭还要掌握方法：像孩童一样，大口喘息、劲量全部排除身体这时产生的废物——鼻涕，全身放松、脱敏，让自己宛若新生。这时我脑海里不自觉的响起了刘德华同志所唱的歌曲《男人哭吧不是罪》。但是消极情绪这个“大反派”也不是一无是处，唐老师就为我们讲了她的亲身经历，靠着对一条跑步时偶遇的大蛇的恐惧，快速跑开，成功地避免了伤害。培养积极情绪还需要一个技能，那就是为自己的情绪贴“标签”，也就是会恰当地表达自己的情绪。比如向他人倾诉、转移注意力，用运动的方式宣泄，让内啡肽飞，让幸福感爆棚。

进入活动环节，唐老师为我们布置了一个任务：发一条感恩短信，可以发给任何人，内容可以写他对你的支持和帮助，带给你的益处和感受，感谢他。这

个环节让很多老师情绪激动，甚至哽咽流泪。这在几位勇于发言的老师身上更是体现得淋漓尽致，他们在读短信内容时，时不时会中断下来调整情绪，因为这种感激的感情让他们难以自持。而当读到对方的回复时，心中的甜蜜和愉悦也是溢于言表。

这就充分论证了感恩是一件多么需要我们去做的事情，他不应该只是出现在我们一时的情绪中，更应该把它融入进我们的情感中去。让它成为我们生活中必不可少的一部分，让它真正地融入到我们的亲情、友情、爱情、师生情等等一切美好的情感体验中去。这不仅会给我们自身带来幸福感，也会让他人也被你的幸福感所包裹，自然你的人际关系都会进入良性发展之中。而这种良性的发展，势必带来更多积极情绪。唐老师通过著名的实验数据告诉我们，这些积极情绪不仅能让你的心理健康，而且身体也会随之变得更“抗造”，为你即将面临的各種艰难险阻铺平道路。

下一个课题，唐老师告诉了我们怎样塑造积极行为，提升自控力：比如就近给自己找个意志力的榜样，因为大脑中有镜像神经元，可以无意识的学习重复别人的东西；每天一张任务清单，每做完一项画一个对勾，让自己从中获得成就感；提高专注力，在学习活动中完全投入，忘记自我，在高投入的活动时，如果沉浸其中，有助于产生一种由流畅感和快乐的情绪体验带来的最大的幸福感。奇克森特米哈伊就说：“最有价值的幸福是集中在此时此刻，以自己擅长的专业技能从事自己认为有意义的活动，是全身心投入。”

这让我想起了王羲之吃墨的故事：王羲之小时候写字时专心致志。有一次，他在书房中聚精会神地写字，竟然忘记了吃饭。母亲只好让书童给他把饭送过去，有馒头，还有王羲之最爱吃的蒜泥。当母亲来书房看小羲之的时候，一进书房便笑得前仰后合。原来王羲之边吃饭边看字帖，竟将墨汁当成蒜泥蘸着吃了，弄得满嘴乌黑。直到听到母亲大笑时，他才恍然大悟。难道是吃的“不香”吗？这就是全身心投入的幸福感已经大过了口腹之欲了吧。

下午田老师作了第一期的总结，说到：“有意义的事情都去做，最终结果会水到渠成的”，的确凡事不能看到机会来了再开始下手，机会始终是留给有准备的人，年轻人就要多干事，只要有意义的事，就要积极进取多参与，丰富自己的阅历和人生体验。内外兼修，才能历久弥新。

12月7日

今天的培训回归到了教学实战，听了四位优秀老师的课堂演绎。感触颇深，但又不能全部很清晰地表露出来。只能将所学的方法技能暂时储存，而他们所施展的才华底蕴，却是一时难以学到手的。所以这就需要我们今后不断在课堂中磨砺，不断更新自己的思想观念，以求先达到教师所需的标准，甚至达到更好地状态。

12月10日

三人行必有我师，这个道理在相邻的市县也同样适用。大家同样为能更好地进行英语教学共同做着努力，而这其间自然会产生出很多好的教研方法及成果。

今天，为我们带来教研理论及实践的便是我们的邻居，重庆市教研团队。他们给我们带来的教学展示和理论都让我们开阔了眼界，丰富了认知，接触到了以前未接触到的领域和知识盲点。对比他们，我们的不足让我们愿意知耻而后进；我们的优势也让我们坚定了信心。

所以，让我们撸起袖子加油干！争做中国好青年！争做中国好老师！

12月11日

《我心永恒》是一首经典的爱情曲目，它唱出了恋人之间深沉的爱，让听者动容，感动不已。这种对爱的执着，如果用在了对其他人身上又会有什么样的效果呢？

比如把这种执着，这种关爱用在学生身上，会产生怎样的效应呢？今天我们泸县进修校的“明星”——张老师，就给我们指引了很多方法，告诉我们怎样去“爱”学生，并对怎样具体实施进行了深刻的剖析：

首先，我们要做好“爱”的准备。将课堂设计做的合理，有效，宁缺毋滥。

其次，我们要抓准“爱”的时机。学生一堂课的接受程度有限，一堂课一般只有半节课会全神贯注，而根据记忆的首尾效应，课堂前后十五分钟的内容，学生的记忆最深刻。所以我们要合理安排好每堂课的教学内容，以及时间分配。

再次，我们要知道如何去“爱”，了解“爱人”的心。不要老是“婆婆妈妈”，这样不但让他们厌烦，而且会逐渐失去他们的“心”，一定要多去和学生沟通，知道他们的所思所想，了解他们的所爱所厌，这样才能有针对性的有的放矢；善于营造“爱的气氛”：让学生能在创设的情境中更好地理解 and 吸收传递的内容；不要急于擦掉“爱的宣言”一板书，这样才能在恰当地时机不断复习和练习。

最后，最重要的，是一定要“用心去爱”，让一切落到实处，将“爱”进行到底。

12月25日

君欲善其事，必先利其器。在教学中，教学设计可以说就是我们要用的“神器”。今天来自重庆的凌霞老师给我们传授了很多技巧，让我们能更好地打磨属于自身的这把“神器”。不仅如此，她还让我们掌握了如何运用这把“神器”的方法。真正实现了在学中做，在做中学。收获良多，感谢“女神”！

12 陈颖

10月25日

今天的学习收获颇丰，作为学校的英语教研组长，组织了无数次的教研活动，却从未吃透过校本研修的精髓。听完易老师讲座之后，茅塞顿开，弄明白了什么是校本研修，为什么要行进校本研修，怎样进行校本研修。这次的讲座促使我想要在我们学校去尝试着开展英语校本研修活动。我相信学以致用，方能所获！

10月26日

在我心里，一个有魅力的老师不是得了多少奖，有多少名头，更不是整个讲座都照着ppt念，而应该是学识渊博，信手拈来，睿智幽默，从内向外散发着耀眼的光芒，我们的田老师正是这样一种有魅力的老师，学识渊博，阅历丰富，任何案例都可以信手拈来，整个讲座中不乏幽默和风趣，这是一种我渴望而不可及的状态，我想告诉自己，从现在起，一定要多读书，读好书！多积累，丰富自己！希望有朝一日能成为一个有魅力的老师！

10月27日

今天听完藩老师讲座之后，收获并反思着。潘老师讲的最多的一个词“文化”，作为一名英语教师，我们传授的不仅是一种知识，更是一种文化。作为一名一线小学英语教师，我们真的应该摒弃唯成绩论这一观点，学校不能单单用成绩去衡量一个老师教的好坏，老师更不能单纯的用成绩去判断一个学生英语怎么样，我们更应该传授的是深层次的东西——文化，我们的使命是进行跨文化的传播，然而想象是美好的，现实是骨感的，作为一名农村小学英语教师，受到各种条件的局限，很难随心而行，但我们在英语教学前行的路上，真的不能只顾眼前的成绩，而忘了自己的使命，我们应该坚守初衷，担负起跨文化传播的责任！

10月28日

今天有幸听了来自绵阳师范学院尹院长的讲座《小学英语课堂教学中的教师话语分析》，尹院长清晰的条理，有趣的案例，让一边聆听，一边自查的自己受益匪浅。

1.教师的课堂话语要以学生为中心进行有效性的设置。学生是学习的主体，教师的课堂活动和课堂用语是为学生的学习和掌握知识技能服务的。无论是课前的 free talk、lead in 还是课堂上的 presentation、practise，教师都要在学生学情的基础上设置或提出。教师的谈话和提问要让学生日常用语得到充分练习；同时也要关注自身提出的问题的有效性和教学内容的关联性，让每个提问、每句表达都为课堂教学环节真正有关联；教师要避免一言堂，充分尊重学生，给学生时间、机会操练和表达自我。

2.教师要通过课堂话语为学生营造真实的、生活化的情景。尹院长今天提到的最多的字眼就是“真实性”“联系实际”。英语作为学生的第二语言进行学习，学生使用语言的自觉性、频率和情景性不如母语。因此教师要在课堂中设法营造贴近学生生活的真实的语言环境。创设多样化的情景，把生活中某些要素引入课堂，实现课堂内与课外的沟通，把课堂变为学生言语交际和英语语言应用的场所，让学生在学中掌握，在情景中有效运用，获得真实的语言体验。

10月29日

今天听了黄老师讲的英语语音基础知识之后，收获和反思着。英语发音是英语学科的敲门砖，就像语文的普通话一样，对于小学英语教师而言，尤为重要，因为我们面对的群体是小学生，对零基础的孩子而言，学习英语的兴趣和英语的发音是最重要的，知识可以慢慢学，但是发音习惯养成了，就很难更改，作为一名小学英语教师，应该练好发音，做好榜样，给孩子们营造一个好的发音环境。

12月6日

上一次培训时，我在朋友圈发了一个心情，写到一个真正有魅力的老师，不是照着 ppt 念完了，而应该是学识渊博，信手拈来，睿智幽默，这种境界太难了，但今天真的遇到了这样的老师，虽然质朴，但从内向外散发着耀眼的光芒，像磁铁一样吸引着大家，这就是我们的唐远琼老师，古文，案例……信手拈来，用通俗易懂的语言，生动典型的案例案例让我们明白了深奥的心理学知识。

12月7日

四季流转，走过夏蝉，拂过春风，落过秋叶，来到大雪时节，我们迎来了国培学习的第七天，四位老师围绕着两个不同的主题，分上下午进行了同课异构，专家引领——拨云见雾。我学习着，收获着，反思着，成长着！

12月10日

今天的国培学习，请到了重庆巴南区一所小学的陈老师，她给我们带来了一节别开生面的绘本课，学习着，感悟着，反思着……No1.地域之间的教育的差异，当我们还在苦苦挣扎于文本课堂设计时，别人早已跳出了课文，根据课文内容，自己编制了一个绘本，有配套完整的纸质绘本和音频和视频，全是自己制作[叹气]。有老师感叹道，她是天花板，我们是地板，完全不在一个层次，代表了两个地域的英语教学理念和水平。No2.个人的素质差异和时间管理，同样是大学本科毕业，同样是一天24小时，这个差距不是一点两点，重庆的陈老师除了是一名英语教师外，还是一个编剧，更是一个动画制作程序员。

12月11日

2020年，小学英语国培第九天收获

教书要育人

育人要育心

育心要知心

知心要真心

总结：教书要有心，我们是灵魂的工程师！

12月25日

为期十天的培训，在今天画上了圆满的句号，我们已到达国培的中点，而不是终点，一路走来，有太多感慨，遇见了一群可爱的同仁，进入了一个相亲相爱的小组，领略了无数优秀老师的教学魅力，学习着，感受着，收获着，感恩着！

13-阴丹

10月25日

2020年10月25日泸县“国培计划”（2020）中西部幼师项目正式启动，身为其中的一员，我倍感荣幸。下面简单谈谈今天的习得。一、国培项目启动仪式，让我感受到国家对教育事业的重视，感受到上级领导对这次师培的重视和用心，万分感谢！二、田老师的班级文化建设讲座，让我们理解了什么是国培计划，明确了这次国培的一些具体要求及任务，选定班委，完善了班级评价制度等。三、重庆市永川区的教研员易老师的讲座——《做实校本研修 助推教师成长 提升教学质量》，主要讲了三个内容：什么是校本研修？为什么要研修？怎样进行研修？讲练结合，让老师们学以致用。四、“培训是最好的化妆品。”抓住机会，与时俱进。

10月26日

今天曹艳老师在讲座中提到霍老师的“四个从来没有”，即从来没有在课堂

发过脾气；从没有因为学习问题体罚或变相体罚过学生；从没有因为纪律问题找过家长；家访时从来未告过状，让我感触很深。我细想了一下，学生在我的课堂上影响纪律，很多时候我都会生气。我习惯性地喜欢较安静的课堂，可能在很多时候还是忽略了学生的天性，对于学生来说，一堂课都安静听讲的确太苛刻了些。所以在今后的教学中，我会学着宽容每一个孩子身上的缺点，在教育中做到“眼里揉得进沙子”。

10月27日

今天上午听了潘盛明主任的专题讲座《贯彻英语课程标准 落实学科核心素养》，我深知英语是种文化，是语言的课堂，真实的课堂。既然是真实的课堂，老师就要想办法创设真实可行的教学情境，不能一味地就教材而教，而是要用教材教学生。在以后的教学中，我会努力用学到的且符合学情的理念和方法进行课堂教学，多关注学生，使自己在实践中得到更多的成长。

10月28日

今天上午的小学英语分级群文阅读教学研讨活动，张明星老师对群文阅读的阐释对我的触及较大，让我对小学英语群文阅读有了更清晰的认识。

- 1.群文阅读先得确定主题（每个模块就是一个主题）。
- 2.一个时间段针对一个主题可以选3—5篇文章进行群文阅读。
- 3.群文阅读怎么读？先确定一个议题（Focus），然后采用精读与范读相结合的方法进行阅读。第一篇文章精读，第二篇文章用精读学到的方式进行阅读，第三、四、五篇文章就只关注一个点来完成就可以了。
- 4.总之，群文阅读就是针对同一个主题有比较深刻的理解。

今天下午有幸听了尹院长的讲座《小学英语课堂教学中的教师话语分析》，尹院长专业幽默的讲解，加上一个个生动有趣的课例分析，让全场笑声不断。在这轻松的氛围中我第一次主动起来发言了，打破了之前发言“0”的记录，哈哈……

今天下午还有很多收获：

- 1.知道了话语不仅指人们说的话，还包括写的文字。
- 2.英语教师课堂用语是一种教学目的语，教学媒介语。
- 3.教学活动指令语要清楚、简单、简短。
- 4.英语教师课堂话语的基本特征：真实性、互动性、逻辑性、规范性，其中真实性包括：情景的真实性、语言的真实性、内容的真实性。针对尹院长最后提到的一些案例，我看了、笑了……但也反思了自己，其实我自己上课的课堂用语也很随意，根本没有去考虑语言、情景、内容的真实性，只是单纯地觉得只要学生跟着我的思路来了，解决了我提的问题，掌握了这节课的知识点就对了……在以后的教学中，我应多多琢磨一下课堂用语的精准性、有效性。

10月29日

今天上午，泸县二中外国实验学校黄玲老师给我们带来专题讲座——《英语语音基础知识和课堂口语教学》。我们跟着黄老师重新温习了音标、音标的拼读规则、连续与不完全爆破等语音知识，练习了一些课堂常用口语，学到了多种训练口语的方式（唱歌热身，TPR热身，free talk，游戏，影子训练，背诵好文段，阅读英文绘本，看看通话电影）。越学就越感觉自己不足的地方太多太多了……我希望通过这次为期两年的培训，自己能真正有所得，有所提高。

You get what you put in. 提高学生的语言能力，首先要从提高学生的听读能力入手。输出是大量的输入积累到一定的程度时的必然成果。语言的认知规律为输入——内化——输出。听是说的基础，有什么样的输入就会有什么样的输出。语言的表达建立在大量的语音输入的基础之上。当语言输入达到一定程度的时候，学生具有了听音辨音的能力和听觉记忆的能力之后，语言的输出自然是水到渠成的事。所以，我们小学英语老师要注意在语音知识和口语方面给学生正确的引领，注重培养学生听、模仿、说的能力。

国培第一期培训今天就结束了，结识了很多老师，找到了组织——“才贯二酉”组，哈哈……最后由衷地感谢田老师和班委干部们辛勤的付出，您们辛苦了！

12月6日

冉冉晨雾重，晖晖冬日微。今天早上我有幸聆听了唐远琼主任的“让心灵充满阳光——积极心理学在日常工作及生活中的应用”的讲座，有收获、有感动、有目标。

一、收获。

1. 建立积极认知。（每个人都是自己心理健康的第一责任人。）
2. 培养积极情绪。（明理、导行：善于调节不良情绪，哭出来+说出来；主动培养积极情绪，善于感恩、坚持运动。）
3. 塑造积极行为。（提升自控力和专注力）

二、感动。

老师们积极分享自己的感恩短信：有感恩爱人对自己的帮助、包容、支持的；有感恩孩子让家更温暖，更和谐，更有爱的……听着她们感恩短信，我想感谢我的第一届亲学生。感谢他们不介意我第一次站上讲台紧张得通红的脸，发抖的手；感谢他们记得我的生日，为我开生日 party；感谢他们在早自习前送来的热鸡蛋；感谢他们的争气和听话（每次考试成绩都那么给力，每次活动都努力表现）……感谢遇见 44 个可爱的宝贝，爱你们！

三、目标。

1. 调节自己的情绪，尽量不要把负面情绪带给别人。
 2. 开心了就笑，难过了就哭。及时宣泄自己的不良情绪，拥有健康的心理。
 3. 多做有氧运动，练就健康的身体。
 4. 学会感恩，遇见便是缘分。
 5. 借助积极心理学的力量，滋养自己，帮助学生，做学生生命中的贵人！
- 心怀感恩，心向阳光。对自己不要过分苛刻，对他人要能宽容、理解，保持良好的心态，快乐工作，快乐生活。

12月7日

今天我观摩了四节课，它让我近距离地领略到四位教师不同的的教学风格，深厚的教学功底。虽然这四节课的风格各异，但每一节课都有很多值得我学习借鉴的地方。譙老师的课：课程设计流畅，环环相扣，教师肢体语言丰富，学生活跃，参与度高。王老师的课：情景设计融入整个课堂，教学理念新颖，善于运用评价。赵老师的课：教师基本功好，情景创设贯穿整个课堂，教学环节流畅，目标教学达成较好。唐老师的课：教学设计完整，课件制作美，注重学生知识点的掌握，整堂课偏常态化一些。当然，一堂好课并没有绝对的标准，学无止境，教

无定法，博他人之长，修自己之不足。

12月10日

今天上午，重庆市巴南区融汇小学陈小赟老师给我们带来一堂别开生面的文本再构，绘本改编课：《M9 U1 I' m going to do the high jump.》之《Rabbit on Sports Day.》。从陈老师的课中我 get 到几个新知识：1.单词教学（类比和正音的方法）。2.新技术的运用（Focusky 动画演示大师）。3.基于理念，创编绘本故事，将故事很好地融合到教学中。4.板书的语意和支架特别清晰，指向明确。新的理念，新的教学方式，新的高度，让我望而生畏！

12月11日

今天早上，我听了进修校张明星老师的讲座《小学英语词汇教学方法与策略》，收获波多。从张老师的讲座中，我知道了教育教学中的一些心理效应——系列位置效应、首映效应、近因效应、沉锚效应、超限效应、边际递减效应、暗示效应，明白了一些教育启示。1.无论上什么课，课堂设计一定要合理，宁少勿多。复习课禁满堂灌！2.着重抓住课前、课后10分钟和教师教育活动中的结束语进行有效教学。3.在教学中要善于“设锚”，授人以鱼不如授人以渔。4.情景是英语教学的灵魂，所以我们要学会创设情景，为更好地进行教学服务。5.板书的语意和支架特别重要，所以时刻提醒自己要改掉随意擦板书的习惯。6设计活动不能随意设计，一定要考虑它的效果，重在活动的落实上。总得来说，很喜欢张老师的讲座，案例丰富，语言幽默，内容实用、接地气，大爱～

12月25日

今天我有幸听了重庆市南岸教师进修学院凌霞老师的讲座《基于核心素养导向的小学英语单元主题式深度学习教学研究》。凌老师主要向我们介绍了南岸区小学英语的历史背景、发展历程、深度学习。四单型5ps教学、三课三环式整体阅读教学和单元主题式深度学习教学这些教学模式都是我第一次听说，不得不感叹地区教学理念差异、学生差异和资源差异之大……合作学习在之前的教学中我也在尝试用，但是从学生的表现来看很一般！今天凌老师讲到合作规则：弱者先说，大家补充，强者概括总结，解决了我之前小组合作教学中遇到的难题，真开心感谢！

14 钱钺

10月25日

今天的培训学习，收获颇多。尤其是对易老师讲座中提到的说话策略的案例印象非常深刻。班上难免有和案例中孩子一样的说话方式，比如我的英语课，每个回答了问题的学生我都会给印一个奖章，然后小奖章可以兑换大奖项，大奖项可以兑换礼品。可是偏偏有个别同学从来不在乎，问及原因，回答：无所谓，不想要礼品。遇到这种情况，我往往只得玩笑两句过去。作为老师，其实心中难免还是有挫败感的，一则为自己激励政策的失败，二则担心这个孩子的消极思想影响到别的同学。听了易老师的讲座，发现自己应该在说话策略、与学生交流的

方式上多下功夫。

10月26日

今天是参加国培的第二天。心开始慢慢静下来，尽管还是很焦虑自己学校的教学任务完不成。上午曹老师的课给我感触最深的是她视频中提到的永川的薛德平老师，班上有两个特异体质儿童，一个渐冻症患者，一个脑瘫儿，换作常人，接到这样的两个孩子，不知道会抱怨成什么样！毕竟，一个班五六十个孩子，有这样的特殊孩子，是需要特殊照顾的。再则，班上的平均成绩自然被拉低。薛老师没有抱怨，看着她背着孩子一步一步艰难地上楼梯，我不觉泪目了。她对那个小女孩说：“你看，阳光灿烂吗，你笑起来就和阳光一样的灿烂。”小姑娘笑了，一生中得以遇见这样一个老师是她的福分。但愿我也能成为这样一个老师，不抱怨，真心爱我的每一个孩子，对他们多一点耐心，多一点爱心！

10月27日

今天是国培的第三天。下午的课安排得比较有趣味性。尽管五音不全，还是跟着哼唱了半天，我就是那个滥竽充数的人。接着明天献课的两位教师分明就自己明天的课说了课，很激动。因为明天何琴老师的课就是在女儿班上上。开学前，就和孩子爸爸说，要是英语是何老师教才好。以前听过何老师的县级公开课，很有想法，很有激情的一位老师。自认为自己上英语课也还算有激情。当身份从同仁转变为家长，发现自己应该和何老师学习的东西太多太多。一是何老师对小学生学习英语认知规律的把握，从天天在家长群里的各种鼓励，到每个阶段的指导，真是令同样教英语的我汗颜。二是何老师的认真负责，从周一到周五，何老师每天都安排了十分钟的口语练习，并每天认真纠错，而我时常打着农村家庭监督力不够，条件不够这样的幌子躲懒。三是何老师对于孩子英语学习长期发展的指导，她没有局限于只教授书上的内容，也不是一个“分数控”的老师，在孩子学习英语一个月之后，何老师开始试着让孩子们读绘本……孩子何其有幸遇到这样一个好老师，而我，应该学习的东西还太多太多。

10月28日

今天有幸听了来自于绵阳师范学院尹院长的讲座《小学英语课堂教学中的教师话语分析》，尹院长幽默风趣的语言、一个个生动的例子，全场吸引着我。尹院长讲座中讲解得最多的就是英语教师课堂教学情境和语言的真实性的真实性。在笑的同时，我也在自查，其实案例中有些老师犯的错误我也在犯，比如每次的课堂永远在问“*How are you*”，孩子们的回答永远都是“*I'm fine, thank you*”；另外，很多时候为了寒暄，为了复习之前学过的句子，因此课前导入中也往往用了几个风马牛不相及的问题和孩子们对话，毫无逻辑性；还有时候为了设置一个语言情境，因此完全用些瞎话来糊弄孩子们，其实这些问题真的完全经不起推敲，更无从谈教师情感流露的真实不真实了……所以正如张明星老师最后总结的：教师课堂语言必须有效、规范、简洁、真实。在今后的教学中，我要更加注意！

10月29日

今天是国培的第五天。早上听了二外黄玲老师的《英语语音基础知识及课堂口语教学》，黄老师强调了英语音标学习的重要性，初一孩子是否提前掌握音标对初高中英语学习至关重要，因此，音标的教学任务落在了小学英语教师的身上。再

者，对于大部分乡镇孩子而言，小学英语教师就是他们的第一任英语启蒙教师，因此，小学教师的语音发音是否准确、地道至关重要。在教学新单词中，还应该适时地引导、输入音标教学。反思自己，音标教学我在做，但做得不够系统，担心教早了孩子接受不了，所以很多时候只是偶尔简单提及音标发音，有了黄玲老师的“小学音标教学应该做、必须做”这颗定心丸，我会认真专研音标教学！

为期五天的小学英语青年教师助力培训第一期告一段落！和小伙伴相处了整整5天，一起学习，一起讨论，合力完成一个一个的任务……很舍不得！期待下一次的相聚！

12月6日

今天是第二期国培的第一天，天气阴。大家又聚在一起啦！上午听唐老师授课，恍然间觉得自己似乎还在高中的某一节课……

一上午，反思了很多，觉得这两年自己状态极差：暴躁、易怒，焦虑、悲观，经常把坏情绪带回家中，对孩子没有耐心……是时候作出改变了，我是自己心理健康的第一责任人！我应该去运动，去旅游，去制定我的短期目标，不让真的会颓废下去。加油，我自己！

12月7日

今天由咱们国培班的两位美女开了一个好头，大家开始摩拳擦掌，做起我们最感兴趣的上课-磨课，我觉得这是提升我们教学水平的最直接的一个环节！两位老师都非常棒，赵老师亲和力特别强，整堂课一气呵成，做她的学生一定非常轻松！唐老师很努力，设计了非常多的小游戏，穿戴上 funny clothes 的 Amy 和 Sam 也很吸引眼球……当然，每堂课肯定都有不足，但是，正如古语所说：学，然后知不足；教，然后知困！我想说的是，教学路上，我们一直在努力！

12月10日

今天听了重庆巴南区陈老师的一节课，结合重庆市教育科学研究院王若语老师的讲座，深感地域之间教育的差异巨大，绘本教学我们刚刚起步，人家在16年就在做了！王老师在讲座中以课例的方式给我们解析了“五构文本”的教学模式，让我们脑中模糊的东西更加概念化！学到了很多！还要继续学习！

12月11日

今天是我们熟悉的张明星老师给我们上了一节小学英语词汇现状教学方法课，张老师分析英语教师的：如职业倦怠，如在学校骨干教师比例中较少……确实说到我们心坎里去了，关于教育、教学中的心理效应落实到英语教学中，如“U形记忆”要我们抓住课堂的前、后15分钟，抓住早、晚自习……这些都是非常实在的英语教学经验，感谢张老师的分享！

12月25日

今天有幸听了重庆市南岸教师进修校凌霞老师的讲座，学习到一个非常实用的小方法，在教学过程中，有些概念性的语法知识，教师讲解起来非常乏味，学生也不容易吃透，可以采用微课的形式，知识点讲解与练习相结合，最后总结加上小口诀，学生学习起来应该更容易一些！

15 江映红

10月25日

今天是国培的开班仪式，第一次有幸参加国培，听了上午的开班仪式，班级建设和下午的讲座，我有很多感触。可以用几个关键词来概括。一是感激。2010至今，国培经历三个阶段，国家对国培项目投入大量资金，感谢国家对教育的高度重视，对教师的关注。本次培训是第一期是五天，从上午8:30到下午5:30，来到国培班，是为了在一天天的学习中有所收获，能解决自身在教育中面临的一些问题。所以，我要珍惜、抓住这次难得的学习的机会，按时培训，培训过程中遵守纪律，认真听讲，做好笔记，勤于思考，在培训中和培训后进行反思。二是危机。时代在进步，老师也需要进步。县管校聘在一些地方已实施，意味着教师不努力学习，不努力成长，很可能面临被淘汰的境地。三是触动。良好的师生关系是有益于学生的学，也利于教师的教的，对提高教学效果有重要作用。田老师说，要发掘学生的闪光点，要让每个学生感受到受关注，受尊重。我所教授的班级中，有几个调皮、学习困难的学生，或许我对于他们的关注、肯定、鼓励、帮助还不够多，他们中的有些也是迫切需要多鼓励、表扬的，需要被肯定的。四是成长。“要给学生一碗水，教师自己要有一桶水。”培训是最好的化妆品，我希望自己能在培训的过程中有所收获，并将收获运用到我以后的教育教学实践中，并在我校的教学实践中不断修正完善。

10月26日

今天是2020年10月26日，是国培的第二天。

上午曹老师给我们上了一堂关于“做新时代好老师”的讲座。曹老师真人比照片好看，看到真人，第一感觉，好年轻，好富有个人魅力。曹老师准备充分，讲座内容理论与实际结合，有理论，有重庆永川区真实事件视频，以及各地关于师德师风的真实视频，视频看完，真是令人印象深刻。培训结束，曹老师还给我们布置了一项任务——拟定2020或2021幸福人生规划。人生的忙碌的，在忙碌充实的同时，也应该规划自己心中的幸福人生，所以我的2020幸福人生规划关键词是努力，努力才会幸运，才会获得更多幸福。

下午是由田老师对我们进行培训，内容是教师专业发展规划与路径。田老师对自己的专业发展做了清晰明确的规划，并用具体的行动践行，更用可视的成绩见证了专业发展之路。从教师专业发展是什么，到专业发展的必要性，到教师专业发展路径，再到教师专业发展规划，各部分讲解精彩，道出了我们教师专业发展的现状与路径，为我们青年教师专业发展指明了方向。

培训，是一个学习的过程，是一个了解教师群体教学、生活现状的过程。看看她人的世界，再反思自己，可知要成为一名优秀的教师，背后要付出多少努力、多少爱与责任；教学实践中，深感自身专业知识和能力急需提升；学校是各种矛盾的集合体，有了困难，出现矛盾绝不能逃避，绝不能抱怨，而要积极寻找解决问题的办法，绝不能在同一个地方再跌倒一次。

10月27日

今天是2020年10月27日，是国培的第三天。这一天的培训充实、放松、新奇、

熟悉又紧张。

一、充实：上午由泸州市教育科学研究所发改室潘主任进行培训。主题是一贯贯彻英语课程标准，落实学科核心素养。培训紧紧围绕小学英语课程标准和学科核心素养进行，潘主任还举例阐述，解读很细致，在如何进行表扬，如何教等方面提供了具体的操作办法，听起来非常有启发性、指导性。我学到了很多，它们为我如何上课提供了可参考的标准，将指导我以后的英语学科教学行为。

二、放松：下午培训第一个环节是学唱一首英语歌—A Little Love。这是一首轻柔又充满爱的歌曲，我想，我们的世界应该是一个充满爱的世界，渺小如我，要爱自己，爱他人，爱自然。我们花了40分钟的时间学唱这首歌，老师们都在认真的学，认真的唱。

三、新奇：接下来是由城北小学何老师进行的群文阅读 Happy birthday 说课。此前，英语群文阅读我未接触过，这也是我第一次接触英语群文阅读说课，感觉有点陌生。而何老师将教材文本 Happy birthday 和绘本 Birthday Bear 进行了整合，我想，对于何老师和学生都将会是一次挑战。此前，听过何老师几次出色的讲座和授课，我印象深刻，相信何老师会再给我们带来一次印象深刻的课，所以特别期待何老师明天的授课。

四、熟悉：城北小学张利老师进行了教材三年级下册第九模块 I've got a new book. 的说课。此前我听过由其他老师所授的该单元的课。张老师的教学流程清晰，各环节相扣，层层递进，单词和句型的学习以旧带新，又由新学的句型进入新词的学习，减轻了学生学习的难度，有利于学生较好的接收新知识。课堂盒子、笔、服装类等实物教具准备充分，使课堂更具直观性，真实性。

五、紧张：到了讨论两节说课的环节，各小组都在热烈的讨论，交流各自的想法，我能想到的是张老师的课有哪些优点，而对于群文阅读我心里有很多的疑惑。

10月28日

今天是2020年10月28日，国培第四天的培训结束了。回到学校，天已经黑了，肚子很饿，我想我是认真学了。

上午听了两节研究课——三年级上册群文阅读 Happy birthday. 和三年级下册第九模块 I've got a new book. 感谢何老师带我走近群文阅读。三年级的孩子刚接触英语，单词和句型的储备量不多，何老师第一次进行三年级群文阅读的尝试，富有挑战精神，能把所有的设想都转化成课堂中的实践，真的很不容易。可以看出，何老师在课件，道具，板书等多方面都进行了充分的准备，付出了很多。特别是在课前对于学生水果沙拉的准备，更是发动了家长学生的力量。家长们都很支持何老师的工作，我看到每个孩子的桌上都有一份准备好的沙拉。支持老师，其实也是对老师的信任。

第二节是由张老师执教的，课堂设计环环相扣，班上学生接受新知识的能力特别强，这可能与班上学生的综合素质有关。教学由旧知带新知，前后过渡自然。听和勾这一环节既锻炼了学生听的能力，又检验了学生对文本单词，句型和对话的理解。

专家点评也让我学到了很多。如什么是群文阅读？群文阅读亦是群文悦读；群文阅读的选材篇数；真实情景引导的重要性。此外，由绵阳师范学院外国语学院尹院长主讲的小学英语课堂教学中的教师话语分析，我受益匪浅。

10月29日

历时五天的小学英语青年教师助力培训第一期结束了，感叹时间过得真快，这是一段学习新知、参与讨论、合作的时光，是一段了解接触优秀人物的时光，是一段释疑、解决困惑的时光，更是一段审视自己，反思过去，拾起希望，重新认识自己的时光。

今天上午第一节由泸县二中外国语学校的黄老师讲解英语语音基础知识。黄老师强调了英语音标学习的重要性，以及学生第一次语音输入对今后的影响，所以，尤其是小学教师，是许多小学生的第一位英语教师，在单词语音教学方面，一定要教准，输入学生脑中的一定要是正确的标准的读音。这就要求小学英语教师自身要具备良好的语音知识，要正确教授。

在学习过程中，发展自己的语音知识掌握不扎实，这就需要老师狠狠地补一补。给学生一杯水，老师先要有一桶水，不止是语音知识，和英语相关的，和英语无关的，都需要老师多涉猎或多专研，做一名终身学习型的教师。此外，黄老师分享了几个资源：关于英语游戏、歌曲等，资源来源于抖音。适合课堂、适合学生的，即可为我所用，为学生所用。获取资源的渠道是多样的，对抖音内容进行正确取舍，也会有意想不到的收获。

上午第二堂，泸县自强学校钟旨老师分享了如何制作美篇。钟老师先介绍了美篇的优点；接着从怎样拍照再到怎样编辑文字，钟老师给出了自己的一些宝贵经验；最后，钟老师对国培班前三个小组的美篇进行了及时的点评，让我们受益匪浅。在评价小组的美篇时，我们第二小组的钱老师可谓是活学活用，立马就找出了美篇存在的一些需要改进的地方。

拍照，谁都会拍，但要拍好，拍的美观，拍得打动人就需要一定的方法和水平了。而钟老师正好在这方面给了我们一些具体的指导。众人拾柴火焰高，团结就是力量。下午的校本研修活动方案设计，时间充足，我小组分工合作，集思广益，有写字的，有画画的，最终设计的方案比之前的活动方案更具体、更详细了、更有操作性了。

12月6日

一、要教育好学生，教师首先要有积极乐观的生活态度，这样才能更好地引导学生。

“下雨打伞”。下雨了不是抱怨天为什么要下雨，而是要撑伞挡雨。面对挫折，要积极面对；遇到困难，要积极寻求解决困难的方法。

知己知彼，百战不殆。多读心理学的书籍，了解自己，了解学生，教育好学生。

二、要教育好学生，达到理想的效果，要注意教育的方式和方法。

1.面对调皮的学生，我们有些时候会控制不住自己的情绪，可能会大声责骂，学生暂时是消停了，可下一次又犯了同样的错误。因为我们只是发泄了自己的情绪，学生表面没说什么，可内心却是抵触的。有时，换一种表达，冷处理，也许学生更乐于接受。

2.积极行为是可以塑造的。对于自控力和专注力不强的学生，可以有意识地、机智去提升他们的自控力和专注力。如找一个意志力强的榜样，舒尔特方格训练。

3.指出学生缺点，先说几个优点，再说一个缺点。

12月7日

上午三年级上册 *Is it a monster* 示范课，收获很多：有趣、新颖的课堂会让学生的注意力更集中，注意时间更长；了解学生身心，在恰当的时候动起来，让学生在中学，学习知识会显得不枯燥、更轻松愉悦、效果会更好；有丰富的专业知识还不够，课堂，是教师和学生的课堂，必要时，教师要用自己的口头语言、体态语言、面部表情等去感染学生，去吸引学生的注意力；有学生积极参与、乐于参与的课堂是有灵魂的。

下午同课异构 *Here's a red hat*，赵老师课件制作精美；创设情景，让学生在较真实的环境中的学习英语；注意各环节间的衔接。细节处，1. 区别了 *shoe* 和 *shoes*，2. 在教单词 *open* 和 *put on* 时，让学生做打开盒子的动作，并做戴帽子的动作，3. 授人以鱼不如授人以渔，将新单词形和音与旧单词对比学习，如 *party* 和 *park*, *brown* 和 *down*, *shirt* 和 *T-shirt*。在板书时，除了写下目标句型 *Here's a...* 和 *Here are...* 是都可以将省略的部分(颜色加衣服)补充在后面，这样板书更充实。

唐老师的课，对于目标句型的练习较扎实；对于学生的鼓励形式较新颖(给 Amy 组和 Sam 组的两个人物贴上衣服)。(思考：对于学生的鼓励形式可以是多样的，只要效果好，教师可以根据不同课内容进行创新)在课堂中，教师要多关注学生，注意学生上课期间的反馈，组织好课堂。

12月10日

今天的培训，收获和感悟：1. 英语学科核心素养：语言能力，学习能力，文化品质和思维品质。语言能力和学习能力是关键能力，思维品质和文化品格是必备品格。在进行教学设计时，应围绕这几种学科素养进行设计。2. 初步了解了五构文本教学模式：再构文本，初构文本，解构文本，重构文本，创构文本。3. 如何使用教材：要灵活使用教材，创造性地使用教材。

12月11日

今天听了泸县教师进修学校张老师关于小学英语词汇教学方法与策略的讲座，收获很多：1. 要懂学生心理，学习的几个效应：系列位置效应，沉锚效应，超限效应与边际递减效应，暗示效应，给了我很多启示，如：学习材料的呈现要直接，不增加学生学习的负担；教学中提倡积极暗示。2. 张老师讲解了英语词汇记忆误区，以后我会注意这方面的问题。

12月25日

1. 今天听了凌老师的讲座，被四个字吸引了：高阶思维。授课并非一味地把知识灌输给学生，学生掌握单词也并非机械式地记忆，课堂上要留给学生思考的时间和空间。

2. 各地各校教育水平有差异，教育在不断地进步发展，我们教师能做的是不断地学习、实践、提升。

16 郇清萍

10月25日

很荣幸参加本次“国培计划”——泸县小学英语青年教师助力培训项目，获

得这么宝贵的学习机会。今天是培训的第一天，在领导与老师们的高度重视和精心组织安排下，在讲师的细心讲解下，都让我受益颇丰，感触颇多。开班仪式鼓舞士气、振奋人心。早晨的开班仪式不仅仅是一个仪式，更是为本次培训定位，为本次培训赋予意义，为本次培训赋予力量！泸州市教体局何明英局长说到：“老师要有一桶水，才能教给学生一碗水，老师要不断提升自己，才能给学生更好的教育。”这就是我们此次培训的意义，水即是知识，要教好学生就要丰富自己本身的知识。四川省教科院的汪桂琼主任讲解了培训学习的重要性、国培计划的内涵、国培的意义重要性，她的讲解让我倍受鼓舞，我深感生在祖国能享受国家给予的大好学习机会就倍感幸福，并且借助此次培训学习机会能靶向施策，解决工作中的实际困难。教师代表刘婷老师分享了学员要求和期望，也是我们的共同期望本次培训不仅能提升专业水平能力，还能获得一个互帮互助团结友爱的集体。最后县教体局赵德伦局长提出了几点要求和建议，要拥抱国培、享受国培、落实国培、借力国培，希望通过这次培训能集聚立德树人的能量，快速成长，作出贡献。方案解读与班级建设细化任务、明晰方向。田老师为我们解读方案和讲解班级建设，整体上为班级的发展脉络做了一个总的统筹指挥和安排，为我们的发展培训方向指明了方向。但我却从田老师的安排过程中发现有太多细节让我学习了。首先田老师表达流畅自如说话有力量，幽默风趣却富含道理，会表达源于平时的多积累，像此次选班委，重要的不是当班委，重要的是参与其中，去体验感知丰富自己的阅历，我更加坚信要大胆一点积极多参与，提升自己的表达能力，好的口才成功的一半！其次是问卷调查反馈做到了及时评价，并且指导我们“要管好班级就是要做好评价”，这是我平时意识到却没总结出的内容，今天一语点破，管理靠的不是压制，是评价机制。最后是课程安排设计用心，专题讲座很重要，光是着眼于一节课是不行的，要上升到理论原理，学习要想能够举一反三，还是理论知识要先过关，所以要耐心认真听讲座探索课堂背后的原理和道理。也可见老师们的用心良苦。校本研修讲座专业指导、丰富知识。下午易达芳老师开展了专题讲座《做实校本研修，助推教师成长，提升教学质量》。首推“恰似仓鼠转笼”话题，让我们引发了深思，许多老师看似“进步”的学习都只是在做无用功原地踏步，而校本研修就可以让老师向前进，明确方向很重要。接着3W展开校本研修，WHAT, WHY, HOW 这样的思维运用在教学中就是著名“3W”教学模式，在教学过程中，回答了三个问题“教什么、怎么教、为什么这么教”，对于学生而言就是“学什么，怎么学，为什么”，在教学中同样适用。最后学员团体合作完成本节课的思维导图和校本研修计划，这是非常好的一种总结形式，让学生自觉主动的梳理本课框架，运用新知识创作新的作品，既有锻炼又有巩固，在以后的教学工作中可以将此法应用起来。并且团队协作合作也很重要，我们是生活在集体中的人，要学会合作和分工，此次画思维导图分工不明确的问题以后需注意。番外：要做生活中工作中的有心人。中午饭后和江老师一起逛梁才学校校园，发现校园文化丰富且班级管理细致。第一点是教学楼内有学生作品展示区域，即装扮了校园，又让学生成果得以展示，并且展示分为多个区域：抗疫素材区，一个个纸箱画垒砌的墙便是众志成城最好的体现；陶艺手工区，彩泥塑成的小件可爱又别致，精致的刺绣是女孩们完成课业后的佳作；书法彩绘装饰画，多种元素交织碰撞，给人带来视觉上的享受，沉稳大气的毛笔字，做工细致的装饰画，色彩明丽的彩绘，都体现着校园文化的多元与学生们又差异性的发展。第二点是班级管理细致用心，内部装饰图书角植被摆放等细节都值得学习借鉴，重点是班墙外张贴的各科每周每生情况，其中英语学情统计表上内容有：本周表现，课后作业，

过关，全周综评，给学生打分，也是及时给学生评价，可见平时老师对每一位孩子都是有关心和用心的，做一个有心人，把细节做好！学历代表过去，财力代表现在，学习力代表将来！学习我们在路上！

10月26日

对于今天的培训课程，我想我只能用受益匪浅这四个字来形容。老师们的丰富的知识经验和专业的指导，让我对教师发展方向更进一步的认识。

曹艳老师讲解了做新时代的好教师，她从国家政策理论支撑，到实际生活中的案例多方面解答了。为什么做好老师，是因为党的教育总方针，新时代的新要求。新时代好教师的标准，让我记忆尤深的是感动永川区十大人物薛德平老师，观看视屏的过程中我感动得数次落泪，像薛老师这样真切做到爱生如子的，能坚持背着残疾上课的少之又少，我们要向她学习，学习拥有一颗仁爱之心，努力成为一名好教师！最后曹老师还给我们推荐了许多书籍，看来优秀的人都有一大共同爱好——读书，培训之后跟进阅读：《好用的英语教学游戏》和《小学英语教学主张》，博览群书方能厚积薄发，终生学习是发展的前提和保障。

田芳老师为我们带来教师专业发展规划的讲座，整堂讲座理论联合实际，可操作性强，指向性明确，正是同学们想要的能获取到的。田老师先分析现在教师专业发展的现状（问题），一语中的，首先我们要摆正心态，克服困难才能获得进步与发展。接着谈到了教师专业发展的路径，田老师指导的很具体，像平时说的专业知识不够那是表现为（理论知识，学科专业知识：语音/语法/词汇/英美概况及文化差异等），而平时说的能力不足具体表现为（英语书写及教学能力/英语教唱能力/信息技术辅助能力等等），给我们平时笼统或无话可说的评课及反思情况提供了表达方向，这次的学习收获真的很大。过程中田老师穿插了一些自己经历过的教育故事，和自己的心得体会，用自己的五年规划作教学案例，我从中学习到了：平时要多参与多体验多经历，让自己的人生阅历更加丰富，多表达多记录多总结，把自己的经验整理上升内化。

今天是收获颇丰的一天，老师们的讲解都让我受益匪浅，长风破浪会有时，直挂云帆济沧海，愿我们将所学应用到工作中，能够做到汪老师说的“引领示范，树立典型！”

10月27日

获得知识是一种快乐，而好奇则是学习知识的萌芽。今天是国培计划的第三天了，因为我要介绍老师出场，所以提前搜索了老师的简历，各种头衔和荣誉映入眼帘，心里的敬佩之情不言而喻，同时也很好奇老师将给我们带来怎样的一番知识洗礼。早晨潘盛明老师如约而至，为我们带来了小学英语课程标准及学科核心素养的专题讲座，理论知识扎实讲解透彻，故事和案例作辅助生动有趣，深入浅出，让我首次捋清了两者的关联和内涵。小学英语学科核心素养包括：语言能力、思维品质、文化品格和学习能力，小学英语课程标准中的基本理念与学科核心素养类似，在教学中一方面要贯彻英语课程标准，一方面也要落实科学核心素养。在谈到关于小学英语核心素养培养方面，有一点我深有感触，就是要“注重语言的双重性，鼓励学生多进行交流”，平时学生课外很少有接触英语的机会，所以老师用好课堂用语，无形中就给学生创造了一种语言学习的环境，并且可以通过观看电影模仿经典片段激发学生学习口语的兴趣，还可以在班上开展英语朗读、背书、演讲比赛培养学生想说能说会说，这个事情我已经在几个班开展了，学生们都比较积

极，相比传统的诵读过关，学生们更喜欢比赛的形式。潘老师说：“我们用教材教，而不是教教材”，我们不仅仅是教教材上的几英语，更是要重视学生的素质培养，将文化融入课堂，将口语贯穿课堂，将趣味洋溢课堂。

中午一个小插曲，去给田老师送摄像机内存卡，我不会取下来，请其他同学帮忙拿下来，除了书本知识还有信息技术的应用，和生活中的小技巧都要多观察多学多问。

下午课前有一个唱歌活动，A LITTLE LOVE，给大家录视屏的时候我有一种错觉，似乎忘了身处何处，老师们的歌声很优美婉转动听，仿佛是在亲临一个演唱会的现场，又或是教堂的唱诗班。当我的镜头一个个掠过同学们的面庞，想到若几年后又回忆起此事，那年那时我参加...一起唱歌，一起学习多么美好的回忆啊。

接着是听两位老师说课。何老师讲的是《英语群文阅读》真是起到了“扫盲”的作用，一方面是让我了解到了这种新的上课模式，另一方面是知道绘本在课堂上可以起到很大的作用，当然选的绘本要与教材有关联，要有内容的共性做重要的是有价值意义的共性，起到一个对教材辅助拓展延生的作用，并且用问题设置文本线索展开有助于培养孩子的自主学习能力。张老师说课的内容是《I've got a new book》，本堂课都比较熟悉，同学们对自己有所了解的事情都有话可说，但张老师自身教学经验丰富，都做了合理的解答，看来想要有发言权还是得肚子里有干货啊。整堂课设计的比较完善，各环节齐备，“旧单词带新句子，新句子再带出新单词”这样的教学模式环环相扣，值得学习，最后还有德育的渗透，让课堂更更加饱满充实。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。学习的道路还很漫长，希望我们能坚持不遗余力的追求和探索！

10月28日

今天是勤思的一天。早晨何老师为大家带来了“新奇”的英语群文阅读，这是一次新的常识，作为泸县英语群文阅读教学“第一个吃大闸蟹的人”，何老师以丰富的知识量、新颖的教学设计、创新的教学肢体语言、为大家带来了一堂精彩的英语课。但由于三年级的学生英语储备知识不足，上起来有些吃力，所以课程重点 Sharing is happy 并未落实，而且群文阅读，并没有“群文”的体现，可以多出示一些不同文化作对比，感受文化差异性。通过这节课我受到了很多启发：1.了解了英语群文阅读的大概教法，课堂组织方式。2.群文阅读需要1+N模式，就是1篇教材为主线+N篇各类型的但具有共通意义的文本作辅助，让学生感受到英语学习的实用性，英语不仅要会读，还要会用。3.群文阅读需要有一个思路做主干，在文本中探索出方法和策略，循着这个方法和策略继续下面的文本阅读。最后群文阅读要注重“悦”，课堂要愉悦，学习内容要让学生感到愉悦。

下午，绵阳师范学院外国语学院尹院长为我们带来了《小学英语教学中的教师话语分析》的讲座，尹院长从什么是课堂话语、教师课堂话语类型、英语教师课堂话语分析、英语教师课堂话语的基本特征四个方面进行阐述。重点讲解了课堂用语的真实性，先尹院长为大家分析了三个教学用语案例，老师们找到感觉有所理解后小组内讨论剩下的11个案例，汇报成果的时候学员们纷纷发言，整场气氛被点燃，越来越多的人发言指正，营造了积极踊跃回答的良好氛围。这是发人深思的一节课，总结下来话语的真实性要注意：语言真实性、情景真实性、内容真实性，并且要及时反馈学生。

节物风光不相待，桑田碧海须臾改。“国培计划”转眼就过去了四天，第一阶段的学习还有一天就要告一段落，收获满满，期待明天的学习会为我们带来什么样的全新体验。

10月29日

今天是“国培计划”的五天，也是第一期培训的最后一天。整个培训让人感觉：充实扎实踏实。课程安排紧凑充实，培训的内容扎实满满的干货，学有所成学有所得心理踏实。

早晨泸县二中外国语学校的黄玲老师带来的《小学英语语音基础知识及课堂用语》，在黄老师的带领下我们一起复习了国际音标教学，和课堂用语。教小学四年了，平时英语阅读少，许多知识都已经遗忘，现在只剩下零星稀薄的英语知识储备，的确很惭愧。可是音标学习过后那么久只要有单词都还是会拼读，所以音标学习是“授人以渔”，决心回校后给学生教学音标，也许不是很系统全面，但只要有这种拼读方法就对学生的单词学习大有助益。课堂用语，现在仅仅局限于简单的问号、提问、鼓励方面用了英语表达，中式教学英语的课堂，没有营造出英语的语境，而今天老师给我们出示了各方面英语课堂用语，特别实用，我将把这些课堂用语充分作用于自己的课堂中，并不断补充完善。除此之外我的课堂还需要增加趣味性，可以组织学生参加一些口语比赛、英语歌曲学唱、电影经典片段配音等课堂活动，多方面激发学生口语表达欲望，让整个课堂“活”起来，创设一个有趣味性的英语学习环境。这是一堂收获颇丰，内容详细，指导具体，发人深思的一堂课。

下午我们对课程开头小组完成的校本研修设计进行了完善，通过这几天的学习，我们都有了较大的进步，在讨论的时候从刚开始的无话可说，到现在无话不说，各有见解，明显的前后照应，说明大家都成长了，我也有了自已校本研修设计的方向，接下来的日子里我将潜心完成研修任务。

最后小组跳大绳为这期培训画上了圆满的愉悦的句号，学习是一场自我修行，静心学习，耐心沉淀，放下包袱反思自己，沉思过去，思考未来，期待下次和同学们的相遇相知相处，期待更好的我们。

12月6日

积极进取提高生活新质量

今天的国培学习给我们带来不一样的体验。令我感触颇深的是唐老师让我们给自己想感恩的人发条短信，我突然间想起很多人，感恩我的父母他们辛苦操劳养育我，感恩我的婆婆帮我带孩子照顾家庭，感恩我的高中老师将我从“泥泞”中带出，感恩最开始和我搭班的黄银淑老师教我带班...，此时此刻回想起来仍觉得幸福，因为周围还有很多人在支持我，关心我，帮助我，我觉得内心很满足很温暖。

唐老师给我们带来了积极心理学在日常生活和工作中的应用，很是实用。首先要建立积极认知，视频《跳跳羊》中题到：“你有健康的身体，无病又无痛，可以享受这世间的美好”。积极情绪有调整建构功能，每个人都是自己心理健康的第一责任人，维护自己的心理健康，是自己的责任，调整好心态，心里有阳光，处处皆明媚。

其次要培养积极情绪。首先是学会处理不良情绪，哭出来，说出来，大口呼吸让氧气给身体充满能量，身体脱敏等。其次为自己的情绪贴标签，一定要会表

达自己的情绪，表达能力在这里又一次充分体现了它的重要性，这也是我自己欠缺的，平时聊天不会表达，生气闷着，一味地靠别人猜，等别人替自己着想解决不了问题，正确的表达自己情绪不仅为了心理健康，也利于人际交往。并且心怀感恩，把感恩的强度越高，越幸福，这也是今天深有体会的，以后开家长会也可以尝试应用。坚持参加体育运动，让内啡肽飞起来，自己给自己创造幸福感！最后是塑造积极行为，提升自控力，就近给自己找个意志力的榜样，因为大脑中有镜像神经元，可以无意识的学习重复别人的东西。每天一张任务清单，每做完一项画一个对勾，让自己从中获得成就感。提高专注力，在学习活动中完全投入，忘记自我，高投入的活动，沉浸其中，有助于产生一种流畅感和快乐的情绪体验带来最大的幸福感，奇克森特米哈伊就说：“最有价值的幸福是集中在此时此刻，以自己擅长的专业技能从事自己认为有意义的活动，是全身心投入。”下午田老师作了第一期的总结，说到：“有意义的事情都去做，最终结果会水到渠成的”，的确凡事不能看到机会来了再开始下手，机会始终是留给有准备的人，年轻人就要多干事，只要有意义的事，就要积极进取多参与，丰富自己的阅历和人生体验。内外兼修，才能历久弥新。

12月7日

今天早上合江两名老师来送教，我看到了两位软实力与硬实力都同样具备的优秀教师同台竞技，可谓是各显神通。有以下几点我仍在回顾反思，并可延伸至自己的教学中。譙老师的课总的来看：充满激情又不缺秩序，课堂把控能力强且自然流畅不做作，是一堂让人很“享受”的课。从细节处理来看：1.环环相扣，各部分衔接自然得当；2.warm up 里的 dance and say 充分带活了课堂氛围，肢体语言丰富，带动学生一起做，不尴尬；3.创设情况 help 生动形象，情景可以辅助学生更好的理解英语意义；4.评价用语丰富，且及时反馈；5.练习形式多样化，例如擦图看图练习 bird kite 等短语，笑脸哭脸练习 yes ,it is/, no,it isnt 肯定与否定答复；6.视屏剪辑成几段易播放。王老师的课对我的启示有：注重对学生的口语和阅读能力的培养，课堂的生成性强，学生课拓展范围宽，注重课堂趣味性，课堂的探索性很强，如果学生长期坚持定能锻炼出优秀的口语能力和阅读能力，老师的自身专业素养很高，但同时也不能忘关注学生，这是我们平时容易遗忘的一点。下午我国培班两位同仁给我们带来了同课异构《Heres a red hat》。赵老师的课堂亲切温暖，多媒体技术应用灵活，游戏游戏组织能力，情境创设贯穿整个课堂。唐老师的课静心别致，教材知识点讲解练习到位，是我们大家都最常用的教学形式。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，学习永无止境，我们要百尺竿头更进一步！

12月10日

今天陈老师为我们带来了别出心裁的一堂课，对课本知识点的重构，与延伸。整堂课情景贯穿，两大板块应用目标句型，让学生在阅读中应用知识，巩固知识，并且提升文化内涵。其中自制的动画课件与绘本教材都令人赞叹，正如田老师所说，平日里认真备课准备教具，不仅可以提高教学质量还可以提高教学效率，反复利用。

而王老师专业扎实的学科知识令人敬佩。四维教学目标，给教学设计提供了更完善的框架支撑。新颖的教学理念：五构文本教学，开拓了我们的视野。

12月11日

今天张老师生动有趣的讲解，让理论知识变得贴近生活贴近教学。其中几个效应让我映像深刻：首因效应——要给学生留下良好的第一映像；系列位置效应——利用好早晚自习和课前三分钟；超限效应——教学不要是教师一直反复说持续说，教学要张弛有度；沉锚效应——做决策时思维常被第一信息左右，既要应用好沉锚效应为教学服务，也要防止沉锚效应带来的负面影响；暗示效应——教学上多给学生积极暗示，教学管理时可用积极的语言暗示，眼神暗示等。Learn a little bit every day, progress a little bit.

12月25日

今天凌老师给我们带来了一些新的英语课程理论和优课视频，优秀的教学设计，话剧等。准备的很用心，内容充实也很新颖，让我们足不出户也开了眼界，学习了新知。最让我映像深刻的是：学校创设的英语学习情景，和学生演绎英语话剧等等，无不体现了她们在教学中，充分贯彻落实了英语新课标六大教学理论：注重素质教育；突出学生主体，采用活动途径，倡导体验参与；开发课程资源，拓展学用渠道等。其次是思维导图是可以那么多样化的。另外单元课时划分，可将有关联的内容整合后一起备课。以及两趟微课的讲授、练习、总结的教学模式值得学习。

17-李长春

10月25日

今天的培训让我懂得了什么是校本研修以及自己如何去进行一次校本研修，尤其是易教授后面布置的作业，让我们小组完成的两项任务，说实话，前半段时间我都打瞌睡去了，不知道具体讲的什么内容，但是通过小组完成任务这样一个过程，不仅补充了之前没有听到的重点内容，还让我明白了团队合作的力量是多么强大。还有，我们小组的成员都好有才呀，取的小组名称很有文化底蕴！

10月26日

今上午听了曹艳老师的讲座，我觉得当一个有爱心的老师真的不是说说而已，尤其是看了她给我们分享他们学校的薛老师对班上两个特殊儿童的关爱，我深受感动，向这样的具有大爱的老师学习。我管理的班级虽然有两个学生学习反应慢了一点，但是至少能说能动，能唱能跳，但是在教他们学习的时候我都没有奉献自己所有的爱心和精力，更别提是两个特殊儿童了。我被薛老师对孩子的耐心和大爱深深地震撼了。

10月27日

潘老师的讲座虽然内容都是很多理论知识，但是讲的事例都是贴近我们现实生活的，所以更容易让我们理解。尤其是他讲的关于在课堂上传播文化方面，我很赞同他的理念。有时候我的学生都会问我：“老师，我们为什么要学习外语，我们在中国都是用汉语交流就可以了，我又不出国，学习外语有什么用？”我一般会这样回答给他：“语言是一种交流工具，如果以后你去找工作，跟别人竞争一个岗位，精通一门外语也会是你的一种优势。学习一种外国语言也是了解那个

国家文化的敲门砖，这样你出去跟人说话聊天也会成为你的一个谈资。”听了潘老师的讲座后，我想，可能下次再遇到学生问这样的问题，我会更巧妙的回答他，并且在课堂教学方面也不仅仅局限于教那几句简单的英语对话了。

10月28日

尹院长的讲座幽默风趣，话题也是我在教学过程中一直解不开的问题，因而很吸引我，我在听的整个过程也很投入，没有打瞌睡哟！听他的讲座让我仿佛又回到了曾经的大学时光。讲座里的很多英语专业术语让我对教师课堂话语的概念产生了浓厚的兴趣，尤其是最后的那些“搞笑”案例，有的可能也是我经常在课堂上跟学生犯的错。听了讲座，我想在我接下来的课堂教学中，会纠正那些跟案例类似的错误，并且完善和规范化我的课堂用语。

10月29日

听了黄玲老师的讲座，我感到自己身上的压力变大了。要想不被淘汰出局，要想最终成为一名合格的小学英语教师，就要更努力地提高自身的业务素质、理论水平、教育科研能力、课堂教学能力等。我觉得我还是一个小学生，要学的东西还很多，和新老师一样，不能因为自己新而原谅自己教育教学上的不足，因为对学生来说小学教育也只有一次。而这就需要我付出更多的时间和精力，努力学习各种教学理论，并勇于到课堂上去实践，及时对自己的教育教学进行反思、调控。我相信通过自己的不断努力会有所收获，有所感悟的。

12月6日

唐老师讲课声音美丽甜美，很有亲和力，谈吐不凡，知识很渊博，她教会我不管是在工作中还是家庭中都要学会管理好自己的情绪，也要懂得宣泄自己的情绪，给自己的情绪贴标签，要学会感恩。

12月7日

上午的听课：谯老师的课件精心设计，丰富的肢体语言和面部表情很有感染力，学生的参与度高，课堂活动生动有趣，很轻松愉悦的氛围达到了教学目标，板书也让人一眼就能看懂。王老师的课堂引入那个 rap 设计很完美，口语水平也很高，整个课堂设计也很新颖。但是她的课堂用语可能有的过于复杂，学生可能都跟不上。

下午的听课：赵老师的课堂，条理清晰，环环相扣，多媒体应用能力强，游戏活动带动性强，重难点突出，情景创设完美，贯穿始终。但是课堂评价语有点单一。唐老师善于评价机智，课堂设计也很新颖，练习多样化，但是课堂把控能力欠佳，流程有些混乱。

12月10日

听了陈小赞老师的课，简直是开了眼界，感受到了绘本教学的魅力，也感受到了城乡之间教育理念的巨大差距，就像王若语老师说的，发达的地方一周的英语课最多能达到每天一节，而我们乡村的开课一周也就一两节，可以看出各个地区对小学英语课程的重视差距。

12月11日

张老师讲的内容虽然是理论，但是通过具体的例子来加深印象对我今后的教学工作有一些启发。令我印象最深刻的是他通过一个统计学柱形图来解释一段英语文字我觉得很有意思。我自身也是学翻译出身的，但是在给同学们解释英语句子的时候有时也很难用语言文字让他们理解透彻，我想，今后在教学过程中也可以变换一些教学方法，让学生对英语的理解更容易一些

12月25日

凌老师跟我们分享他们那边的小学英语课堂让我开了眼界，曾经我只有在大学才能看到的社团活动现在也可以在小学阶段实现了，这都跟当地的经济水平很有关系，因为教育的发展始终要跟当地的生产力发展挂钩，这也让我看到了发达地区与欠发达地区教育的巨大差距。

18-赵婷婷

10月25日

2020年10月25日，星期日，今天虽然没有前面几天阳光明媚，但是泸县的425名教师，包括新教师，幼师和小学英语教师，大家齐聚一堂参加2020年的国培助力活动，我们一起在梁才学校的学术报告厅参加国培启动会，到场的教师各个热情洋溢，大家怀揣着共同的目标，为泸县的教育事业贡献自己的一份力量，为教育事业注入新鲜的血液。我作为其中的一员，在2015年参加过国培活动，很荣幸这次又能加入泸县小学英语的国培计划当中，在这里认识了新的朋友，大家在一起团结一致，共同学习，共同进步。上午的国培助力启动仪式，让我们感受到国家对教育事业的重视，深知作为教师自己的责任重大，为人师表，言传身教，用自己的一言一行去感染学生。上午泸县小学英语的50名教师，大家共同在田老师的带领下，了解了国培对我们的要求，我们该怎样做，该做什么，作为小英国培班的一员，我会遵守各项纪律，认真完成作业，悉心学习，为自己的教育之路奠定良好的基础。让我感触最深的，是重庆市永川区的教研员易老师给我们大家带来的讲座——《做实校本研修 助推教师成长 提升教学质量》，讲座分为三大板块，什么是校本研修？为什么要研修？怎样进行研修？三大主线贯穿课堂，让我切实懂得了校本研修该怎样去完成，以及如何制定一份可行的校本研修，首先要提出问题，问题的提出要从细小的层面出发，抓住细节，不要把问题提得过大，从小问题入手，进行集体讨论，把团队的力量发挥到最优。要想上好一节课，团队的力量是伟大的，学校提供平台，教师努力完成，上课时自己去录制教学实录，这样从自己的上课方式中进行改变，提升自我，课后的反思更是重要，坚持写反思，就会成就最美好的自己，我还知道了看书的重要性，书是最好的保鲜剂，让自己散发不一样的光芒与气质，学习的同时进行思考，反思，使用实践的方式，学习实践的内容，解决实践的问题，培训的目的就是让我们在学习中，对自己的教学有所帮助，终归要回到课堂的实践中去，所以通过国培的平台，努力去丰富自己，对自己以后的教学提供帮助。

10月26日

今天听了重庆市永川区曹艳老师的讲座《做新时代的好老师》，结合我自身

的经历，简单说一说我的感受，新时代的好老师你仅仅要有扎实的基本功，专业知识的能力，更重要的还是要有爱心，我自己在村小任教五年，村小的孩子们大部分是留守儿童，还有父母离异的孩子占了主要的部分，这样孩子自身的心理问题较为严重，这就要求教师需要付出更多的爱，给与孩子们的关心爱护与呵护，是最为重要的，你不仅仅是老师，还是他们的妈妈，既要抓学习，又要关心身心健康，也就要求教师有极强的耐心，有些较孤僻的孩子，自卑，胆小，那么我们就要给他们创建自信心，自信提高，在各方面的表现也就更加突出，所以新时代的老师，师德素养的培养极为重要，在观看视频中，老师们给予孩子们的爱，远远超出了我的想象，所以我会更加热爱这份崇高而伟大的职业，让教师之光永远灿烂无比。

10月27日

今天上午由泸州市教育科学研究院的潘盛明老师带来的专题讲座《贯彻英语课程标准，落实学科核心素养》，让我感触很深。潘老师提到“文化，我就在思考，作为英语老师，如何把“文化”渗透到英语课堂，确实值得研究，中西文化的结合，既要领悟国内的文化，又要了解西方文化，所以作为英语教师，让学生接受更先进的文化理念，是我们该做到的，也值得深入去研究文化的渗透。一节好的课堂，需要在教学中形成文化，把文化贯穿英语课堂，慢慢形成自己的上课风格，这是对我们青年教师的考验。作为教师，需要给孩子们创设真实的情景来练习口语，让学生主动开口讲英语，并且及时的鼓励，培养学生的自信心与胆量，这其实又有几个老师真正能做到在课堂中没有生气呢？所以要慢慢改变上课风格，在轻松愉悦的环境下开展学习任务，所以我们不仅要提高知识储备，还要磨炼自己的心性和道德情操，新时代的老师就应该具备这样的品质。

10月28日

上午，听了何琴和张利老师的两节英语课，两位教师在课堂的设计上很巧妙，环环相扣，每个环节的衔接都很自然，这是我要学习的地方。何琴老师的第一次尝试小学英语的群文阅读，并且选择刚刚接触英语的三年级学生，确实很有挑战性，很喜欢何老师敢于尝试的性格，既然选择就会放手去做，努力拼搏，从不断的尝试中探寻最好的阅读办法，相信小学英语群文阅读在何老师的带领下会蓬勃发展。

下午，由绵阳师范学院外国语学院院长尹国杰教授，给我们带来专题讲座《小学英语教学中的教师话语分析》，尹教授分别从什么是“课堂话语”、教师课堂话语类型、英语教师课堂话语分析、英语教师课堂话语的基本特征四个方面进行阐述，其中重点讲解特征之一真实性，对真实性进行大量的案例分析，并且让我们参与到讨论中，作为一线的教师，该如何让自己课堂的话语更具有真实性，让学生能在情境中学习英语成为重中之重。因为在国内，只有英语教师才能给孩子们创造学习英语，开口讲英语的环境，这样教师的引导很重要。作为我自己，我认为，在课堂中运用简单的语言，并且需要创造真实的情境，会给孩子们更高效的学习效果，那么，教师在创设情境中就必须有真实可行的方式，让孩子们真正乐在其中，并且享受这个过程，所以创设的情境就应该简单明了，有时候一种简单的语境会带来不一样的效果，所以对于教学还有更多值得探究的问题，我会在以后的教学中积累经验，丰富自己，增加阅历，让自己的教育事业绽放绚丽的光芒。

10月29日

今天是国培第一次集中培训的最后一天，我们很荣幸请来了泸县二中外语学校的黄玲老师，黄老师给我们带来讲座《英语语音基础知识及课堂口语教学》，黄老师从英语语音基础知识、为什么要学习音标、学习英语音标的优势、如何进行音标教学以及如何将单词的音和形结合到一起？这五个方面进行简要说明，其中，黄老师对如何进行音标教学进行详细讲解，让我明白了在小学英语的学习当中，自然拼读的学习方法尤为重要，但是教师该如何进行音标教学确实值得研究。如果直接讲解音标，对于小学生可能难以接受，他们会不理解，但是在课堂当中慢慢渗透自然拼读法确实可行的。我曾在课堂当中简单的运用国拼读，这样慢慢启发，学生会有一定的基础，对于以后的学习会有所帮助。教师在课堂当中运用游戏，在小学英语中也尤为重要，适当的游戏既能调动课堂氛围，又能激发学生学习英语的兴趣，教师的课堂组织语言也需要慎重的考虑，指令既要简短，又要目的明确，所以在以后的教学中，我会更加注重教师课堂的指令语，给学生创造学习英语的环境。

12月6日

今天听了唐老师的讲座《让心灵充满阳光——积极心理学在日常工作和生活中的应用》，受益匪浅。尤其是讲到学会感恩，画感恩树，这不仅在自己的实际生活中有很大作用，可以教会孩子学会感恩，同时也教会自己学会感恩，而且可以利用感恩树运用到自己的班级管理之中，我的班级文化墙确实设置了爱心树版块，但是我并没有落到实处，没有要求孩子们用心去写，今天听完，我觉得可以运用到自己班级的孩子，每天写想感谢的人或者事情，这样就会培养孩子们团结合作，学会发现每个人身上的闪光点，减少学生们的自私行为，这样在班级管理中会是一个重要的突破。

12月7日

上午听了两节示范课，听完才觉得自己的差距有多大，作为英语教师需要的不仅仅是专业素质，更要有多才多艺的能力，譙老师，作为一名男英语老师，他的肢体语言丰富，他的面部表情到位，他的课堂掌控能力游刃有余，他运用多媒体辅助教学的方式更是让人眼前一亮，所以我们要学习的还有很多，也感谢国培给我提供这次学习的机会，我会更加珍惜，努力让自己变得更强。

12月10日

今天听了重庆陈老师的英语展示课，绘本与教材的完美结合，从中感悟很深，差距太大，我们只是停留在对教材的基本解读，而人家已经对绘本教学有了深刻的理解，并且对教学软件的操控，我以前没有听说过 focusky 这个软件，所以知识面的广度都差了太多，看来真的要多走出去看看，才能长见识。

12月11日

今天听了进修校张明星老师的讲座，要想课堂有效，教师必须抓住课前的10分钟和课后的10分钟，也就是U型记忆曲线，并且注重第一印象。另外，作为教师，需要用心在自己的教育工作中，用爱心去关爱学生，用真心去对待学生，用全心投入工作。

12月25日

今天是圣诞节，特别的节日我们请来了重庆南岸区的凌老师，她给我们带来了圣诞节特殊的礼物——《主题式深度学习教学研究》，让我认识到了，英语的教学不仅仅局限在一个单元，一个课题，在教学中我们可以进行整合，并且抓住核心内容，去除不必要的环节，这样既掌握了重点又节省了时间，并且我们需要借助学科的融合，不要为了单纯的考试来学英语来教英语，真正做到灵活运用英语在实际生活中。

19-谭玉娇

10月25日

记得以前刚刚进入学校拿到校本研修教师手册的时候，我还不知道什么是校本研修，校本研修到底研究的是什么？怎么样研究的？我是一个有疑问就会去询问的人，但是学校的其他老师只是非常敷衍的说了一句，你到时候就知道了。其实，到今天我才是真真正正的明白了什么是校本研修。用易老师的话来说就是首选要清楚谁来研修，为谁研修，研究谁。用一句话来说其实就是中小学教师为了学校更长远的发展而研究学校当前所面临的一些实际困难与问题，通过不断的实践找到出路。以前觉得学校搞的什么校本研修课程都挺形式化的，现在真正理解了校本研修的目的后觉得其实如果每个人都认真的去对待应该对学校和老师都是很有益处的。从今以后，还是要认真对待每一件事，因为认真过后都会有或多或少的收获，最终积少成多，形成自己的理念。

10月26日

今天是国培计划的第二天，我听了曹艳老师的“做个中国好老师”感触很多。其中我感触最深的是要做一个好老师首先要做一个幸福的老师。我理解的幸福其实就凡事都往好处想，尽量做一个乐观积极的老师。以后努力提升自己的专业技术能力、课堂组织调控能力，静下心来学文化、养德行、炼心性、修能力。我会努力的向新时代的四有好老师迈进的！

10月27日

10.27日上午泸州市教育科学研究所发改室主任潘盛明老师给我们带来了“贯彻英语课程标准 落实学科核心素养”的专题讲座。通过潘老师风趣幽默的详细讲解后我知道了国内的英语学科核心素养包括必备品质和关键能力，其中思维品质和文化品格是必备品格，语言能力和学习能力是关键能力。潘老师在讲解能力的时候列举了爬树的漫画并配文解释说“每个人都是天才，但是如果你以爬树的本领来判断一条鱼的能力，那它终其一生都会以为自己是个笨蛋。”从这句话里我体会到的是教育是需要因材施教的，同样，老师对班上的每个学生都应该根据他本身的情况来制定一个要求和目标，让其通过努力能够达到的。在这个过程中让学生能够获得成就感，从而愿意去付出、去努力。老师在对提成要求和目标的同时，也要从自身反思，制定更适合本班学生的教学计划和设计。

10月28日

10.28日下午听了由绵阳师范学院外国语学院院长给我们带来的“小学英语课堂

中教师话语分析”专题讲座，我知道了话语不仅指人们说的话，还包括写的字。教师在课堂上使用的话语有语速、语音、词汇、句法这些语言特征。也就是说我们小学英语教师在上课的时候这些因素都会非常直接的影响到孩子们对你这堂课的内容的接受程度。我反观自己平时上课时好像语速太快，很多时候也没有顾上孩子听懂没有，这样就会导致上课时学生的参与率很低，这是我应该在今后的教学中时刻注意的。还有语音方面，在今天上午何老师的课上我深刻感受到了语音的魅力，孩子们带着优美地语音去读英语句子听起来真是不错。可是，想想自己平时好像对学生没做这方面的要求，很多时候觉得孩子能流利地读出来已经不错了，怎么还能要求这么多呢？可能这就是我和优秀老师之间的差别吧，总是对自己和自己的学生太过“宽容”，今后我也要严格要求自己和自己的学生了，相信一定会有所改变的，加油！

10月29日

10.29日上午由泸县二中外国语学校的黄玲老师给我们带来了“英语语音基础知识及课堂口语教学”的专题讲座。

黄老师肯定了音标在英语学习中的重要作用，音标学好了可以帮助学生记忆单词，然而单词是英语学习的基础，学生能够有效的记忆单词可以帮助学生在英语的听、说、读、写中获得成功感，从而提高小学英语教师的教学效率。所以在在今后的教学中我应该循序渐进的把音标的学习揉进课堂教学中，特别是单词的教学中，让学生潜移默化的掌握英语的自然拼读法。

黄老师还介绍了很多上课的时候可以进行的游戏，我感觉真心不错，这样可以调动学生学习英语的兴趣，以后我也会多学点游戏，让学生在游戏中的学习，在快乐中吸收知识。

12月6日

今天上午唐远琼老师带来的《积极情绪在日常生活中的应用》让我学到很多，特别是那个P和N的那个测试，我测试出的结果居然小于1，处于危险区域。我反思了一下自己一直以来都是被消极情绪控制，什么事情都是往消极面去思考，这样导致我每天都比较悲观。我觉得现在认识到这个问题还不算晚，我还有时间去改变。我希望自己在今后的日子里改变一下想法，先让自己变得快乐，然后再带给家人、朋友、同事、学生快乐。

12月7日

今天过得很充实，听了四位很优秀的老师的课。上午的譙梁老师的课我印象非常深刻，感觉他和孩子们一起学习得很好。他肢体动作丰富，声音有亲和力，活动也比较丰富多样，让孩子非常喜欢，所以孩子们的参与度很高。同时，我感觉他上课的时候一直都保持着很高的热情，让人感觉到他上课的时候是快乐享受的，我觉得这是我要学习了，把课堂氛围调动起来，上课的效率也会提高。

12月10日

今天上午听了陈老师的课感受到的是我们和别人在各方面的差距都是非常大的。不管是在课件制作还是对教材的重构能力都是远远赶不上的。虽然有差距但是我们敢于承认，同时也有想要提升的心，我相信我们会有赶上他们的一天的。

12月11日

今天早上因为堵车迟到了一会儿，所以错过了张老师的开始部分。但是后面讲的部分我还是都听懂了，感觉对我以后的教育教学工作都会有很大的帮助。特别是人的瞬间记忆非常短暂只有5—9个，所以需要组块记忆来加大记忆量。我觉得教单词不能单独只教单词，可以教与单词相关的短语，以及短语所在的句子。

12月25日

今天听了凌老师的课让我认识到在组织小组活动的时候，如果小组里面有不同层次的学生，应该让弱者先说，大家补充，强者概括。这样可以让学生们的参与积极性得到提高。还有在学习水果的时候，用水果构成一个 baby，这个构思也比较新颖。想一想自己在教学的时候都非常简单直接，觉得出示了图片就已经很好了，学生就能够理解了，但是却忽略了在呈现知识时的趣味性。而且凌老师在讲解深度学习时，我感觉就是要培养学生的高阶思维，即教授有关水果的知识时还可以与水果的产地、外形、味道相结合教学。教学的面非常广，对教师的要求较高！

20-曾红

10月25日

第一天充实而忙碌的国培结束了，各位专家都深刻讲述了自己在这—学科领域的专业知识！我感触很深：自己理论知识严重不足！尽管听课时我努力让自己精力高度集中，但是仍有好多东西都不能及时消化！下来还要多花时间学习，争取笨鸟也能飞！我会尽可能让自己静下心来，摒除其它一切杂念，多读书，读好书！努力让自己进步才！

10月26日

今天田老师在讲英语教师职业发展规划与成长路径时问大家是否具有专业发展意识，对此我有一些想法。在这之前，我从未思考过这个问题，觉得在专业知识方面，自己大学本科毕业，教小学生绰绰有余了！而且从教这些年，自己所教班级的教学成绩还名列前茅，自认为课堂教学组织能力还是不错的！有点沾沾自喜！如今仔细想来，自己需要提高精进的地方太多了！

首先，在专业知识方面，急需提升自己的口语表达能力和学科理论知识。平时自己在进行教学设计时，往往感觉很吃力，才思匮乏，其实说到底，这是自己没有强有力的理论做支撑的缘故。其次，在教学设计方面的能力也有待提高。现代社会科技发展日新月异，自己在利用教学辅助方面的能力非常欠缺。就如田老师所说，我们应该树立终身学习的理念。不断学习，充实自己！

10月27日

今天潘盛明老师为我们分享了很多经典有深意的图片及文字。其中印象非常深刻的如“爬树”。其实每个人都是天才，但如果以此来判定一条鱼的能力，那它终其一生都是一个笨蛋。由此我们想到在自己的教学中应对学生因材施教，不可千篇一律、一刀切！除此之外，从潘老师的言谈举止中能够体会到他是一个非常睿智，非常有经历、有故事的人。他告诉我们不要背着包袱活着，要用微笑面对生活、面对生活中的各种压力，把它当做一种经历，不断丰富自己的人生，

不枉在人间走一遭！那么最终你的人生将是快乐的、阳光灿烂的！

10月28日

今天第一次对英语群文阅读有了概念。所谓群文阅读是指师生围绕一个或多个议题选择一种结构化文本在一定的时间内达成某种共识的多文本阅读教程。他对师生均提出了巨大的挑战。因为他对师生的阅读量都有一定的要求。首先从教师方面讲，他要求老师必须具有广泛的阅读能力和筛选相关文本的敏锐性。同事要求学生必须具有一定的单词储备和阅读氛围。这对我们乡村学校的学生来说挑战尤胜。首先，基本不具备家庭阅读氛围，单个阅读量有限。没有一定的输入，何谈输出？其次，大部分学校不具备集体阅读的条件。因此，在乡镇小学开展分级群文阅读阻力较大，但我相信随着家长们意识的逐渐提高以及经济条件的提升，开展此项工作是有希望的！

10月29日

今天是国培学习第五天，虽然第一期的学习暂时告一段落，但是我们线下的学习内化、应用实践仍将继续。今天上午有幸听了泸二外的黄玲老师关于《英语语音基础知识及课堂口语教学》的讲座，受益匪浅！她对语音的分类、对音标的解释让我再一次系统地对英语语言基础知识进行了学习，找回了读书时代的感觉！下午是我们的小组活动。首先是集体合作完善我们的校本研修方案，其次是跳大绳练习。这都让我体会到了集体的力量与温暖。我本身是一个不善表达、内向、胆怯的人，感谢集体的理解与帮助，支持与信任！让我第一次在这样庄重的场合代表我们集体发言，第一次尝试做美篇。在国培中我知道了什么是校本研修，什么是课堂话语，什么是英语群文阅读；怎样做个人职业规划，怎样制定校本研修方案。感谢我们小组，感谢国培这个大家庭，感谢领导、专家…。期待下一期的再见！时光不老，我们不散！

12月6日

今天听了唐老师的讲座后，我觉得我需要立即纠正自己！首先，作为一个母亲，我应该控制好自己的情绪，不能让自己的负面情绪影响她们的健康成长！不把她们当作我坏情绪的宣泄桶！其次，作为家里的一份子，应该多给自己和家人积极的评价，积极的暗示，让她们学会发泄自己的情绪，宣泄心中的悲喜苦乐！作为一名老师，我应该给我的学生积极的正面的引导！心理健康的老师才能浇出同样心理健康的学生！接下来我也想在我们家和我的班上画感恩树！让我们每个人都学会感恩！懂得感恩！互相欣赏！互相成全！

12月7日

上午来自合江的两位老师的献课非常精彩！最突出的就是他们熟练的多媒体运用技术，让我仰望！谯老师肢体语言非常丰富且自然，就像个大孩子，带着一群，孩子在玩中学，轻松达到既定目标！王老师的教学情景设计的比较魔幻，语速偏快，反应时间稍显不足！下午两位老师的课堂也是精心准备的！赵老师的教学环节紧凑，情景设计符合学生生活实际，多媒体技术运用也非常熟练！唐老师是一个非常积极上进的人，准备非常充分，在衔接语方面可以更好一些，对目标语的操练可更多样

12月10日

今天培训后我最大的一个感受就是‘新’！重庆那边的老师们的教学理念比较新！我们还停留在教学三维目标，而她们倡导的是基于英语学科核心素养下培养学生的语言能力，学习能力，思维品质和文化品格！其次是教学辅助比较新，他们运用的教学软件让我们开了眼界！

12月11日

今天听了张明星老师关于心理学讲座后，印象深刻的是他讲的首因效应，确实人的第一印象太重要了！学生对老师的第一印象非常重要，它直接影响着学生对这一学科的喜爱程度！老师对学生的第一印象也很重要，它会影响老师在这个班的上课态度与心情！所以不管是老师还是学生都应该引起重视！

12月25日

今天凌霞老师的讲座让我对教学设计有了不一样的认识！教学设计的着眼点不仅仅是课本上给出的那个文本，也不再是千篇一律的表格！它可以有很多种形式！就思维导图就有很多种形式！对于难点的讲解除了老师不厌其烦的反复讲，我们还可以采取微课的形式，省时又省力！而且她向我们展示了很多机具巧思的教学设计！总之要学的东西太多太多！谢谢凌老师的分享！谢谢田老师的精心安排！

国培三组

21-唐冬梅

10月25日

金秋的周末，我们迎来了泸县2020年“国培计划”中西部项目—泸县小学英语青年教师助力培训。今天的培训总结为六个字，那就是充实、开心、忙碌。我感到有幸能参加此次国培计划，我会好好珍惜这次培训机会，通过学习不断提升自己。今天上午的培训中，何局长提到学无止境，我们不能仅仅只坐着学。我们要学思结合，学用结合，培训回去后还要继续学。我们处在学习型社会，我们必须做一名学习型教师。四川省研究院的汪桂琼老师首先说出了她的感受。她认为培训对于女人来说是最好的美容，对于男人来说是最好的营养。如果读书是最廉价的高贵，那么培训就是这个世界上最高贵的营养品。从汪老师的话语中，我进一步了解了国培计划是什么以及它的价值和意义。田老师详细地解读了什么是国培计划，还讲了我们的班级建设。田老师做的训前调查反映了我们各种阶段的信息，特别有意思，让我们大家找到了很多的共同点。下午易老师给我们讲了校本研修活动策划、设计与实施，我们收获颇多。听了易老师的课，让我对校本研修有了一定认识。它是研究学校实际教学中的问题，它将研究成果直接用于学校实际。在之后的思维导图制作过程中，我们认识到了我们缺乏团队合作经验。今后希望我们组能团结协作，优势互补，共同进步。

10月26日

今天上午，聆听了曹艳老师的《做新时代好老师》专题讲座。她讲了新时代好老师的标准。我们要做“四有”好老师。首先要有理想信念，要担负起中华民族伟大复兴的历史使命，要热爱事业，热爱学校，热爱岗位。我们传授的不仅是知识，更重要的是要做引路人。我们要培养孩子拥有美好的心灵。做好老师，要有道德情操。教师必须是道德高尚的人，我们要不断提高道德修养，传授给学生正确的道德观。做好老师，要有扎实的学识。我们要做一位学生记得住的老师，要坚持科学的探索精神，要热爱读书，善于学习。曹老师给我们推荐了英语教师必读10本书，之后一定要去买来看看。做好老师，要有仁慈之心。我们对学生要多一点宽容，多一点理解。我们要尊重学生差异，平等对待每一个孩子。有时学生上课犯了错误，我就朝他发火。今后，我会耐心的教育他。下午，田老师给我们做了《教师专业发展规划》专题讲座。感谢田老师能够毫无保留地把她在学习和工作中的经验成果拿出来给大家分享。她对我们就像是自己的孩子一样，为了让我们变得更好而不断努力。田老师在讲道F老师在班级考差后和班主任一起沟通，和孩子们一起探讨课程缺失了什么，提出什么建议，我觉得这个方法很好。等培训完了回学校，我也要和我所教授的班级班主任多沟通。听了田老师的课，让我对今后的工作方向有了认知，我将认真的制定适合自己的三年专业发展规划，学会去反思、总结。

10月27日

秋雨，如烟如雾潇潇洒洒地扑向了大地的怀抱。秋雨沙沙，又仿佛像似一曲动听的弦乐。上午，我们坐在教室聆听潘盛明老师带来的《贯彻英语课程标准落实学科核心素养》的主题讲座。听了潘老师的课，让我受益匪浅。潘老师的课别出心裁，令我印象深刻的是课件当中运用了一些漫画。对于我们来说，有些理论太空洞，潘老师的漫画富含哲理，不光是折射出了一些教育问题，同样也带来了为人处世的道理。他的漫画就使得这些理论知识变得趣味化了。下午，泸县梁才学校教研组长胡红老师带着我们学唱英语歌曲 A little love。这首歌曲旋律优美，大家都很喜欢。我觉得老师们在唱歌时展现出来的认真神情特别美。听着这首歌声，仿佛空气中都散发着一股甜味。之后，城北学校的何琴和张利老师对她们明天要上的课进行了说课。听了张老师的说课，第一次了解到了英语群文阅读。之前只知道语文有群文阅读，今天才知道还有英语群文阅读。关于群文阅读了解得不多，之后还需要多去继续学习。张利老师的常规课说课同样也有很多值得学习的地方。她的教学思维清晰，教学环节环环相扣。接下来我们开始了分组磨课。磨课是一种发现，是一种带着发展的重新出发。磨课就是将那些教育理论与实践与课堂当中。磨课最终并不是要体现老师的设计有多好，而是最终要看学生学得怎么样。相信大家都对明天两位老师的上课满怀期待。

10月28日

金秋十月，爽风拂面。今天的培训是充实而幸福的。

上午，城北学校何琴老师别样风格的讲课以及尹国杰院长的专业指导，为我们带来了一场丰富的教学营养大餐。泸县教师进修校康晓容主任为我们提出了何琴老师上课的亮点：①知识的多样化手段的呈现。她在教学单词时是采用层层递进的方法，从试听、试读、师教读、学生示范读，再到最后纠读。②多角度的考查学生接受度和掌握度。③多时段调整教学。她的课有对学生进行思维能力培养的方向，也有对学生分析能力的培养。何老师上课的不足之处：她对学生的合作

能力、交流能力培养还不够。张明星老师为我们分析了群文阅读。经过他的提点，我知道了群文阅读是针对一个主题的关联性阅读。群文阅读在选材方面，体裁可以不一样，但议题一样。一般来说，群文阅读可选3到5篇来阅读。群文阅读是精读、范读相结合，第一篇采用精读，第二篇仿照第一篇的方式精读，重点范读。城北学校张利老师为我们呈现了一节精彩的常规示范课。我很欣赏她那种沉稳大气的上课风格。她的课堂组织能力很强，这点也是我所需要提高的地方。她课堂上的游戏设计也很巧妙，既是对本课目标句型的操练，又是对单词储备量的一种考查。

下午，我们听了尹国杰院长的《小学英语教学中的课堂话语分析》专题讲座。尹院长首先为我们阐释了什么是课堂话语。它是课堂上产生的话语，包括学生话语和教师话语。英语教师课堂话语既是学生学习的目标语，又是教师组织课堂教学的媒介语。英语教师课堂话语要具有真实性、互动性、规范性、逻辑性。真实性又分为情景真实性，语言真实性和内容真实性三方面。为了让我们更好理解，尹院长给我们做了案例分析。那些例子让我们觉得很好笑，可事实上我们自己也会说出一些不真实的课堂话语。有时我会在课堂上创设不合逻辑的情景。今后，我需要多斟酌我的课堂话语。我们教师课堂话语是学生重要的需要输入，所以我们要重视课堂话语的真实性。

一天的培训是短暂的，但留给我们的记忆和思考确是永恒的。

10月29日

在不知不觉中，五天的集中培训结束了。这五天的学习对我们来说是无比珍贵的机会，它使我们得到了成长和快乐。

今天上午，泸县二中外国语学校黄玲老师为我们带来了一堂精彩的《英语语音基础知识及课堂口语教学》讲座。黄玲老师有着厚实而广博的知识基础，她有通过自身有效的实践训练，所以她才能在教学上轻车熟路，游刃有余。学员们都觉得黄玲老师的讲座就像及时雨，特别实用。之前一直以为教英标好难，今天听了黄玲的讲座，我觉得似乎并不是我们想象中的那样难。小学英语也可以教音标，可以为以后的英语学习打下坚实的基础。我明白了如何看待汉语和英语音标，音标就相当于我们的汉字拼音，字母就相当于汉字的笔画。听着黄老师的课感觉我们又回到了大学，她又带着我们重温过去的美好时光。泸县自强学校钟颖老师教我们如何制作美篇。美篇的小标题是为了点缀全篇版面，突出想要表达的重点，所以要拟定一个好的小标题。美篇其实就是一篇图文并茂的文章，有精心排版的图片，有较为准确流畅的文字，有好听与内容较搭的音乐。如何把人拍得美美哒，我们可以采用让人物成为视觉中心的三分构图法。钟颖老师说要拍好照片，要构好图。我们可以画一个井号，把想拍的人物放到井上1/3处。我们拿起手机一边听，一边按老师教的方法拍，果然拍出来效果比以前好很多。钟老师说拍照要关注人物的眼神。拍前想像所拍人物所能看到的范围，要让他多看一点，这样拍出来的人更灵动。下午，田老师让我们分组讨论并重新制作校本研修方案。这次大家的校本研修方案较与第一次的校本研修方案更美了，田老师给了我们充足的时间去完成。每个成员都努力贡献自己的力量。在做校本研修时不能一味简单的模仿，要结合本校的教学实际问题，在实践中尝试，不断积累经验，最终找到一条适合的道路。

这次的培训滋润心灵，荡涤心扉。希望我们大家能把这次培训学习到的理论知识和经验，经过内化、吸收，最终运用到我们的教学中去。让我们静待花开！

12月6日

初冬时节，我们又聚在一起开启了第二期的国培学习之旅。上午，通过聆听唐远琼老师的讲座《积极心理在日常生活中的应用》，使我感触颇深，受益匪浅。

我们在工作中要学会调节自己的不良情绪。《绵羊跳》视频给我们带来了一些启示。我们身体健康，没痛又没病，只要换个角度想，世界多美丽。我们面对逆境或困难，要有积极的心态。积极的心理、健康的心理，能让我们具有更强的免疫力，能充分激发我们的身体技能，提高创造性。当我们的情绪变得消极时，我们要找到适合自己的方式进行有效的发泄，或放声大哭，或找人倾诉，或是听听音乐。我们要用自己积极的心理态度去影响周围的人。对待学生，我们不要一味指责，要多说说自己的感受，多进行换位思考。我们还要学会感恩，感恩那些帮助过我们的人，感谢父母，伴侣，朋友，领导，还要感谢自己。

12月7日

冬雨绵绵，带来了丝丝寒意，但是大家对学习的热情丝毫不减。今天上午，合江县来的谯梁老师给我们带来一节精彩绝伦的示范课，大家听得意犹未尽。谯老师的课有很多的亮点值得我们大家学习。他上课肢体语言丰富，课堂口令清晰，课堂气氛活跃，师生互动融洽。在课文教学时，设置了闯关游戏，游戏新颖。小组活动的 chant，提升了课堂效果，家庭作业布置也有意义。我再在布置作业时没有去考虑能否得到学生的反馈，今后将改进。第二节，王玉玲老师的课也同样让我们耳目一新。她首先设置了奇幻森林的情景，让孩子们融入情景中去学习课文。她的英语口语非常专业。下午，赵茂老师和我一起进行了同课异构。通过听她的课，加上田老师和其他老师的点评，发现了自己在教学设计和课堂教学上存在的问题。今后要多在创设英语教学情景上花功夫，尽量用英语组织教学，为学生提供自然习得语言的场所。课堂上细节处理要得当，板书设计排列要合理，教学环节逻辑性需要改进。在今后的教育教学工作中，我将用心的去学，用心的做，在每个教学环节中多动脑筋，多实践，多反思。

12月10日

今天的培训有趣味十足的绘本教学阅读课例示范，有生动的案例分享，有实用的经验分享，还有教研员专业引领，让我们对怎样进行教学设计有了进一步的思考，也为我们指明了方向。

上午，首先由田老师为我们讲述了英语学科核心素养的概念和定义，使我们对英语学科核心素养有了基本了解，为我们之后的听课做了有效的引导。

接着，来自重庆市巴南融汇小学的陈小赆老师为大家带来了一堂出彩生动的绘本教学课 I'm going to Do the high jump。陈小赆老师的这节课带给我的感受可以用四个字来形容：新、练、情、美。新，观念新，教学使用资源新。她上的绘本阅读课结合了核心素养，如她把中国风吹进英语课堂，将中国的传统文化融入英语教学中。让学生铭记古训，领略中华文化。她使用了我们没用过的软件(Focusky)自己制作课件教学。练，学生在兔子参加运动会比赛的情景中练习说本课的重点内容。情，老师在教学生朗读课文时带着各种情感。美，课堂上老师始终保持阳光自信的状态，脸上洋溢着甜美的笑容，课堂生命灵动。

然后，重庆市教育科学研究院小学英语教研员王若语老师为大家带来了专题讲座《基于实现学科核心素养多元目标的小学英语教学设计》和案例分享。王若语

老师还以陈小赞老师的绘本阅读课教学设计为例，帮助我们理解如何落实核心素养。王若语老师讲解了她们重庆市的四种课型——语音课、对话课、阅读课、综合运用课，并为大家深入讲解了“五构文本”教学模式的基本流程，以一堂读写课例指导大家如何按照再构文本、初构文本、解构文本、重构文本、创新构文本的流程来落实。

今天的培训给我们带来了思想上的启迪和冲击，让我们领略了最新最前沿的英语教学模式。

感谢这次国培，感谢各位悉心指导与引领我们的老师们，让我们不断的成长进步。未来，我们将不负韶华，追梦前行。

12月11日

今天，我们聆听了泸县中学英语教研员张明星老师的讲座《英语教学中的心理效应》。张明星老师讲座中阐述了心理效应中的系列位置效应、首应效应、近因效应、沉锚效应、暗示效应。张老师用一个个生动有趣的例子向我们分享了他独到的见解，让我们茅塞顿开。一般来说，对于陌生人，首应效应作用比较大；对于熟悉的人，近因效应作用比较大。这就意味着，对于熟悉的学生，老师很容易受学生的最近表现而做出不全面的判断。这就要求老师需要全面综合的考虑问题，尤其要注意，尽量避免首因和近因的影响而对学生长生的偏见。批评学生也要讲究一些艺术，近因效应提示我们老师批评学生的结束语要用温柔乐观性的语言。批评应讲究语言艺术，只有通情，方能达理。总之，我们作为教师应超越近因效应，推动学生取得更大的进步！首因效应就是第一印象。先呈现的信息影响力更大。它告诉我们要学会利用第一印象。教学中要关注第一次，第一堂课和第一印象十分重要。我们要想法打响第一炮，赢得孩子的接纳。我们面对学生时，不要受第一印象的误导，要透过现象看本质，在全面的相处中全面、正确地认识了解他们。

今天学到了一个新名词“沉锚效应”。在案例教学中，案例是锚。在作文教学中，范文是锚，但如果老师读了范文，学生的作文可能会千篇一律。我们要注意锚的正负作用。锚具有积极的促进作用，也有消极的束缚作用。在情景教学中，情境是锚。情景是英语教学的灵魂。没有情境，就没有英语教学。知识的意义存在于情境之中。

张明星老师幽默风趣的语言，鲜活的事例，给我们留下深刻的印象，由浅入深的讲座，让我们收获满满。教学是一种艺术，将心理学的有关知识应用到英语教学中，英语教学的艺术之花将会绽放得更加灿烂。我们的教育教学只有遵循这些心理效应，从“心”开始，用“心”来教，才能真正实现“为发展而教”的目的，才能培养学生积极的心理品质。

12月25日

国培第二期集中培训在圣诞节这天结束了。今天上午，我们聆听了重庆市南岸区英语教研员凌霞老师的专题讲座《单元主题式深度学习的课堂教学实施》。首先，凌霞老师为我们介绍了南岸区小学英语教育概况和英语教学发展历程。然后她结合教学实例从深度学习的概念、推进和实施三个方面重点剖析了小学英语单元主题式深度学习。让我们对深度学习的核心概念，推进方式、推进策略、规划技能等有了进一步的理解和认识。最后，凌老师具体介绍了南岸小学英语教师如何在课前、课中和课后实施推进深度学习情况。凌霞老师的讲座值得我们去深思，在

今后的小学英语课堂教学中，贯彻基于课程标准，联系学生生活，如何去创设学习情境。我们在做教学设计时，教学目标应体现英语学科核心素养的要求，从语言能力、学习能力、思维品质、文化意识四个方面来。教学设计以自然单元为基本单位，通过学习语言，关注文化，培养高阶思维，使学生学会学习，合作交往，体验成功。通过今天的学习，收获颇多，今后我们将不忘初心，砥砺前行。

22-邹佳蓉

10月25日

今天的学习是比较充实的，整理总结确实有许多收获。尤其易老师带来的校本研修讲座，给我带来了完善的校本研修学习。

易老师提出的“131”模式给了我许多启示。第一，我们在做校本研修时得提出一个切实可行的研修问题。第二，这个模式中的三个“3”部分，虽然里面的一些要求对教育薄弱的乡村学校来说完成是比较困难的，但是我们应该找到适应我们的方法。易老师提到的自我反思以及书籍、网络的学习就可以解决我们没有专家引领的问题。三个途径中，不管是同课异构、异课同构，还是一课多上，我感觉学校都没有落到实处。主要原因是提出一个研修问题这一点没有得到解决。当然，在前两部分没有落实的情况下，建立一套保障和评价机制也就成了空谈。

最后，易老师也给我们讲到了形成校本研修物化成果的四种方式：自我反思集、课堂教学实录、案例分析、研修论文和教学经验，给我们指明了提高校本研修能力的方式。我想，培训结束回到学校后我会真实的用起来，尤其是自我反思集和课堂教学实录，当然我相信我也会认真专研、学习案例分析，积累教学经验。

今天满满的收获，我会带到我以后的教育教学中，希望自己能在实践中将今天的所学落到实处。

10月26日

听了永川区优秀教师曹艳老师的讲座，让我有许多回忆和感受。曹艳老师在讲座中提到霍老师的“四个从来没有”，即从来没有在课堂发过脾气；从没有因为学习问题体罚或变相体罚过学生；从没有因为纪律问题找过家长；家访时从未告过状，让我感触很深。我觉得自己还没有达到这个要求，看来要成为一名好老师，还要继续修炼。在今后的教学中，我会学着宽容每一个孩子身上的缺点，积极的发现孩子们身上的优点。

10月27日

磨课研课——教师思维的碰撞

今天的学习内容也是非常丰富的，上午潘老师带来的小学英语课程标准及学科核心素养解读给我们带来了理论知识，而下午的说课评课更是理论指导下的真实案例操作。

不管是何琴老师还是张利老师，都给我们带来了精彩的说课，两位老师将自己课程设计的思路清晰地告诉给我们，也为我们呈现了课件设计的各个环节。本以为已经非常完美的课程设计，经过大家分组讨论，也纷纷给出了自己不同的看

法，比如对群文阅读的疑惑，比如对包含的单词难度适宜性的疑惑，比如对某些环节的不同看法……当然，大家也针对何老师和张老师抛出的课件设计中存在的疑惑给出了自己的意见和建议。何老师解答了我们对群文阅读的作用和可操作性的疑惑进行了回答：1.群文阅读的教学引入可以扩大孩子的阅读量，提高孩子的阅读能力；2.增加孩子的兴趣，孩子觉得这样的学习更有自主性；3.绘本学习可以提炼学习的方法，从而指导孩子们课文学习的能力，提高孩子们的学习能力。张老师接受了我们提出的一些建议，也告诉了我们为什么有些建议不适用的原因。

这次头脑风暴，确实让我学习到了许多。我觉得大家把上午的理论运用到了下午的评课当中，当然这也正如田老师说的：“说课与评课可以促进理论与实践的联结。”

10月28日

深究愈好学

今天也是干货满满的一天，经过这几天的学习我越来越发现自己的无知。

4年英语教学以来，我自认为自己已经越来越好了，算是有经验的了，可是这些天的学习让我越来越发现，我所认为的教学经验的积累都是表皮的东西，对于英语教学里的理论知识跟本知之甚少，以前的自己一直坐井观天。

上午，不管是张利老师的常规教学课，还是何琴老师的群文阅读探讨课，都给我们带来了许多讨论，尤其是何琴老师的群文阅读课。我听过语文的群文阅读课，虽然听了，但真正的了解并不少，更不要说英语的群文阅读了。和老师们讨论的时候，其实都在表达低年级不应该上英语群文阅读的意思，低年级的学生词汇量确实要少得多。听了专家们的评论，才知道我们的思维果然还是远不及的。不管是泸县教研室小学英语康晓容教研员，还是泸县教研室中学英语张明星教研员，还是绵师外国语学院尹国杰院长，都给我们提出了豁然开朗的思路。其中，张明星教研员给我们详细讲解了什么是群文阅读，也指出了这次的群文阅读的新思路——小学的群文阅读应该分层级、分学段，低段的学生知识储备低，可以找某一个小点进行切入，选择3、4个拓展阅读进行学习。化繁为简，扭转乾坤，这是“武林高手”的招式呀。尹国杰院长也提出了许多改进意见。比如，词汇呈现的学习方式应该改进，既然是群文阅读，那词汇就不是本次课的重点，词汇应该是群文阅读的铺垫；比如，在学以致用环节，教师要加强对学生迁移学习的指导……尹院长提出的每一点都是我们这种“乡野村夫”想象不到的。之后尹院长提到的“读图与读文”、“阅读与朗读”、“阅读与悦读”等概念也够我琢磨一段时间了吧。

下午，尹院长带来的真实案例分析，让我们从实际出发解决英语课堂话语基本特性的情景真实性的理解，给下午的学习增添了无限趣味。和同组的老师们讨论的时候，大家都纷纷表示从给出的案例中看到了自己上课的窘态。听了今天的课，我深刻的认识到，教师课堂上的每一句话都是要经过深究的，突然觉得英语教学更有挑战了。

明天就是第一期培训的最后一天了，想想竟然有点儿舍不得呢！

10月29日

收货满满，期待下次

今天是本期国培的最后一天了，我感到有些疲惫，但学习的热情并没有减少。

上午，由泸县外国语学校的黄玲老师为我们做了《英语语音基础知识及课堂

口语教学》的讲座。黄玲老师准备的非常充分，在给我们教学理论知识的同时，也带来了许多实际教学课堂中可以运用到的案例，大家都纷纷表示这次课在我们以后的教学中都非常有用。黄玲老师这次课，给我们打开了另一个高效教学英语的窗口。以前一直都在说自然拼读法，确实也如田老师说的，很多老师对自然拼读法的了解也是有限的，所以给老师们带来系统的自然拼读法的理论教学对我们会有很大的帮助。

下午，田老师给了我们更长的时间来继续完善第一天仓促完成的作业。在讨论如何制作校本研修活动的过程中，我深深意识到专业知识的积累以及平时教学的关注度限制了我们的计划：在平时教学中遇到的问题，我们没法理论性的归结到一个点上；对活动的安排没有全局的掌握；对活动过程考虑不周全；预期效果太随便；没有能够综合性评价研修活动的手段……做一次完善的校本研修活动对我来说还是比较大的挑战的。当然，今天其他组的展示给了我许多启发。

挥别这期的学习，期待下次的相会。谢谢组员们的支持和团结，希望下次重聚还是我们原班人马。

12月6日

今天听了唐远琼老师的讲座——积极心理在日常工作中的应用后，收获颇多。

心理问题影响着我们的身体、生活和工作。只有积极的心理、健康的心理，才能让我们具有更强的免疫力；只有心理愉悦了，身体机能才能更充分的激发出来。每个人在生活中都会遇到很多事情，有些事情会让我们处于消极的情绪里，我们要找到适合自己的方式进行有效的发泄，这样才能让自己回到健康的心态中。我们教师职业的特殊性，也不可避免的会给我们带来许多负面的、消极的情绪，我们要学会正确的处理，在处理好自己的心理情绪的同时，也要给周围的人更多积极的影响。同时，在教学中，我们也要有效的利用积极心理的影响来帮助学生找到更好的学习动力，让学生们在积极心理下健康学习、健康成长！

12月7日

今天在实验校听了四节课，我觉得感触还是比较多的。

上午，来自合江的譙老师和王老师给我们带来了两节优质课示范课。譙老师的课堂，充分的展现了他的魅力：标准的英语课堂用语、成熟的课堂掌控能力、有趣的肢体语言、清晰缜密的课堂衔接……听了譙老师的课，我觉得自己的教学之路还很长！王老师的课堂，充满了神秘色彩，她结合课文，给孩子们设置了一个贯穿整堂课的教学情境，同时在课堂中对教学主题进行深华：第一，通过情景设置告诉孩子们遇到困难不要害怕，要勇敢克服；第二，风筝的制作视频可以让孩子们了解中国的传统。这样的深华能够让孩子们在掌握知识的同时提高文化素养！王老师的情景设置让我们耳目一新，我们未来的英语教学之路还需要更多探索。

下午，我们的赵茂老师和唐冬梅老师也给我们带来了两节优质的课堂。赵老师，环节清晰，情景设置新颖，课堂衔接精炼…有许多地方都值得我们学习。而且，赵老师整堂课气定神闲、不慌不忙，让我们看到了优秀教师应该达到的标准。唐老师，准备充分，教具精美，活动多样…让我们收获颇多。

今天也是国培学习路上非常充实的一天！

12月10日

今天可谓"精彩纷呈，学习满满"。

上午，远道而来的陈小赟老师给我们带来了一节以核心素养为落脚，以绘本为载体的新型课！之前听过城北小学何琴老师的英文群文阅读绘本课，之前就觉得很新鲜，这次陈老师带来的课堂更运用了她自己创编的绘本故事，更让我们眼前一亮。课堂里，陈老师并没有像我们之前的课堂，直接教授新词、新句，而是通过引导，让孩子们自己说出词语、说出句子，以提高语言能力为基础，更提高了学生的学习能力，还在教学中渗透了文化品格和思维品质的培养。听后，我的激动和兴奋久久不散！

陈小赟老师授课后，重庆市教育科学研究院的王若语老师为我们进行了详细的解读。王老师的解读让我们对陈老师的课程设计有了更深的了解，同时也给我们提供了英语教学的另一种思路。尤其王老师说的"五构文本"教学模式更是让我们耳目一新。

在以后的教学中，我会更注重在教学中渗透英语学科核心素养，也会试着将王老师给我们提供的新教学设计思路运用起来。感谢远道而来的王若语老师和陈小赟老师，也庆幸自己加入了我们的国培学习班！

12月11日

今天，进修校张明星老师给我们带来了《英语教学中的心理效应》的讲座，给了我们许多启示。其实这和我们之前接触的教育心理学有一定关系。我们要想学生能够更好的学习，要遵循一定的学生心理发展的特点。根据学生心理发展特点规律来进行教学设计，可以大大提高学生学习的效率。

最后，张老师也告诫我们不要利用自己了解到的学生的心理规律，来欺骗学生，真正的教育者要做到“教书要育人，育人要育心，育心要知心，知心要真心！”真诚对待学生才是最好的。

12月25日

今天，重庆来的凌霞老师的讲座给我们展示了南岸小学先进的教学教研模式。重庆南岸区对小学英语教师队伍的建设着实花了大力气，让我们特别羡慕的就是国际交流和出国培训两种方式，这样大大的拓展了教师的视野。教师的视野从一定程度上影响着学生的视野，其实这样的大动作，最受益的当然是我们的孩子们。虽然我们泸县的老师们没有这样的条件，但我们也会努力扩大自己的视野，尽量给孩子们提供大视野。

凌老师还给我们普及了课程纲要这个新概念。我们之前接触较多的是教学计划，而课程纲要则是比教学计划更细化的教学准备方式。看了凌老师展示南岸老师们做的课程纲要，确实我们的教学计划具体得多，我希望我也有机会运用这种新的教学准备方式。

23-朱沁

10月25日

上午田老师对班级建设的亲切讲解与细致安排，让我已经做好了融入到这次国培大家庭的准备，也对这次国培之旅充满了期待。而下午易老师对校本研修的专题

讲座，让我对校本研修有了实实在在的理解，而不是只观其名，不知其意。而最后的小组合作环节让我惭愧不已，希望以后自己能在自己的小组里发光发热。

10月26日

今天的培训仍然让我受益匪浅。通过曹老师的讲解，我明白了什么样的老师才是符合社会主义核心价值观的新时代好老师，认识到离成为这样的老师还有很长的路要走，但是我会努力让理论与实践相结合，向优秀的老师靠拢。下午田老师的教师专业发展规划与路径专题教会了我如何制定教师专业发展规划，她一个个生动接地气的事例更是给了我们很大启发。

10月27日

今天上午聆听了潘老师关于贯彻落实英语课程的核心素养讲座，让我明确了作为一名英语老师应具备的核心素养，以及如何培养的方向。下午何老师和张老师的说课让我感想良多，也感谢小组对我的信任，让我对何老师的说课内容进行了汇报，让我有了上台展示自己的机会，今后我也会继续努力的！

10月28日

今天上午聆听了两位老师的研究课，其中何琴老师的群文阅读课让我印象最为深刻，因为这是我第一次接触英语群文阅读，所以当何老师向我们呈现一堂完整而又生动的群文阅读时，无疑是给我们起到了模范带头作用。而张老师对群文阅读目标和结构的及时讲解让我恍然大悟，对自己以后如何上好群文阅读稍微有了底。尹院长下午的课堂语言专题讲座生动形象，特别是对课堂语言真实性的讲解，一下就提起了我的兴趣，也巧妙的调动了我的积极性，情不自禁地举手分析了案例，今天也是开心的一天！

10月29日

上午黄玲老师关于英语语音基础知识的讲座给我们温习了曾经学过却遗忘的关于口语，特别是音标的英语专业知识，并进行了额外的补充说明，让我明白单是一个音标就有如此多的学问！而钟老师关于如何制作美篇其中的拍照部分讲解非常细致，让我不得不感叹作为一名教师不仅需要具备相应的专业素养，更应该涉及到其他领域，这样才能更好地进行辅助教学。下午对校本研修活动的再次设计和跳大绳比赛中，我体会到了小组合作和与组内成员一起成长的乐趣，也为我这次国培一期之旅画上了完美的句号。

12月6日

今天上午听了唐远琼老师的《积极心理学在日常工作中的应用》讲座后，我认识到了拥有一个积极向上的情绪对个人，家庭，以及学校的重要性，那如何去保持一个积极的情绪呢？我学会了要处理不良情绪，用正确的方式发泄；培养积极情绪，保持一颗感恩之心，在工作生活中要有自律的意志力。而这正是我所缺乏的，我将努力在将来的工作生活中调整好自己的情绪，以最好的状态来迎接每一天。下午田老师总结评价了上期学员们的表现及成果，对下期任务的安排，最后为我们解读了教师如何提升专业意识，使我受益颇深。

12月7日

今天上午听了来自合江县的譙梁和王玲玉老师的两节课后，田老师的评课引发了我关于英语教学问题的两个思考：1.如何才能营造一个活跃的英语氛围呢？这和教师的自身魅力与教学过程的环节设置有关。譙梁老师丰富的肢体语言，以及较为简单的练习就充分调动了孩子们的积极性。2.实用的情景创设。情景创设的最终目的是让孩子们更好的去感知，理解所要学习的词句的意思，过于复杂的情景只能加重孩子们的负担，有时候我们的想法很好，但是一定要考虑它的可操作性，不然其效果达不到，反被其累了。下午唐老师和游老师为我们带来的精彩课堂也让我体会到了英语课堂的魅力，两位老师一个教学流畅，一个重点突出，都是我需要学习的榜样。

12月10日

能教者必能研，善研者才能教。当今世界各国教育都在聚焦对人的核心素养的培养，教师也不例外。

来自重庆的名师陈小赞为大家带来了一节别开生面的绘本课。课堂一开始，陈老师安排的热身环节就把学生们的注意力拉进本节课堂，充分调动了学生的积极性。陈老师执教的 I'm going to do the high jump. 就是基于英语学科核心素养对文本进行再构重编制作了一本关于龟兔赛跑的故事绘本，通过带着孩子们学习绘本来掌握本堂课的重点知识，提高孩子们的英语素养。

课堂中，陈老师特别注重对学生语言能力的培养，无时不刻在关注学生们的语言表达和思维发散，引导学生自主探索讨论，而不拘泥于单一的教学输出。

课堂结束后，培训渐入佳境，重庆市英语教研员王若语老师趁热打铁，为大家带来了《小学英语教学设计分享》，深度剖析了英语学科核心教学素养的含义和作用，以及如何培养。让我深刻感受到离达到这个目标还有很长的路要走，也明白了只要达到教学目标，课堂也可以脱离教材进行教学。

12月11日

今天上午听了张明星老师关于《英语教学中的心理效应》的讲座，让我真正明白了除了要有英语教师应具备的专业知识以外，还需要把握学生的心理，让学生真正爱上你，爱上你的课。其实以前我也系统学习过教育心理学，对张老师提到的一些关于心理效应的专业词汇并不陌生，但直到今天听了张老师讲座，我才真正详实地理解了高效率的课堂内容不应过多过长，课堂最后应及时总结，在教学中要学会“沉锚”，学会给学生以各种积极暗示，这样才能达到事半功倍的效果。

12月25日

今天来自重庆南岸的凌老师为我们展示了南岸先进的教学理念的同时，也为我们丰富了关于核心素养的一系列理论知识和实践视频，下午的分组教学设计再一次让我体会了小组合作的重要性与成就感，同时也反思自己，应该从三维四维目标中跳脱出来，围绕教学核心素养来设计组织课堂。

24-彭燕

10月25日

今天有幸再次参加国培学习，感觉田老师还是那么激情澎湃，说话讲课还是那么

的接地气。今天下午的易老师的讲课让我对校本研修课程有了系统的认识，可谓是收益匪浅。

10月26日

今天上午听了曹老师的讲座反观自己要成为一个新时代的优秀教师路还比较漫长，作为一名教师自认为是合格的，但离优秀还有一段的距离。不仅要做到遵守教师的各项准则，更要扎实自己的基本功，多读教育教学方面的书籍，不断提升自己的各项专业素养。要及时反思自己在教学中的问题，做到今日问题今日毕。

10月27日

今天潘老师给我们带来了关于教师核心素养的相关理论，给我们指出了小学英语核心素养的培养方向。非常接地气地跟我们分享现阶段小学英语遇到的问题及解决方法。特别指出英语学科尤其是小学英语应该多表扬与鼓励学生多说，培养孩子学习英语的兴趣与能力。

10月28日

今天上午听了何琴老师关于英语群文阅读课，让我对原本陌生的课程有一定的了解。其间张老师更对英语群文阅读的再次讲解让我对此类课堂有了更深层次的认识。其后尹院长也对何老师的课提出一些意见。他说：“引导学生对英语语言的学习，要设置合理场景，且不能够脱离场景。”反观自己平时的教学，确实还有很多值得思考与改进的地方。其中他还说：“帮助学生成长不是唯一目标，不仅要让学生在成长中学习，更要让自己成长，要让自己的价值发挥到极致，让老师和学生一同成长。”真是听君一席话 胜读十年书，让我一下茅塞顿开，让我对教师这个职业有了更深更新的认识。

10月29日

今天上午听取了黄老师关于英语语音语调的知识讲座，感觉一下回到了大学课堂的语音专业课。因为毕业了一直从事的都是小学英语教育，关于自己的好多专业性的知识许久不用感觉好多都快遗忘了。今天这节课让我特别兴奋因为一下让我想起了大学的语音学教师，因为当时语音课是我所有课中最认真的课，一是语音学本身感兴趣二是老师对我们特研，每节课都必抽人读。今天听黄老师的课感觉有点读书的感觉，完全把自己当成一个学生的身份在听。从中也再次让我对我现在小学英语课启发良多，让我意识到我如何更加做好我教书育人的工作。

12月6日

今天听了唐老师的课深有感触，都说你想你的孩子成长为什么样的人，那首先你就得是什么样的人。不管是在教学中还是在家庭生活中都会有不愉快的时候，每个人都有优点与缺点，我们要善于看到别人的优点，放大别人的优点那样才会让自己变成一个宽容温和的人。只有教师自身本身有健康、乐观的心理才能带出积极乐观，向上的学生。

12月7日

今天听了四节课，尤其是上午两位老师的课感触良多，感觉自己的差距太大需要努力的地方太多。两位老师针对低年级学生特点，做到了除了背教材还做到了

背学生这一块非常棒。各位老师不管是各方面基本功还是课堂掌控能力都无可挑剔，非常值得我学习。

12月10日

今天陈老师为我们带来了一节精彩纷呈的绘本阅读课。她以我们众所周知的龟兔赛跑的故事引入贯穿整个课堂，非常值得我们学习。接下来王老师给我们带来了一堂关于英语学科素养的讲座，其中讲到不管什么活动都要以语言为支撑，再次强调语言的重要性。英语核心素养要以语言能力为基础，要有语言的输入和产出。王老师还理论联系实际，从陈老师的课堂为我们分析了学科素养还包括了语言能力、学习能力、思维品质及文化品质。

12月11日

今天听了张老师的课感触颇深，一是对自己职业的反思及今后的发展道路有了一定的认识与改变；同时也从中明白及吸收到了一些如何提高自己的课堂效率的方法。努力在今后的教学中让学生爱学及乐学英语，在有限的时间内提高课堂效率达到事半功倍的效果，只有这样才是我们应该追求的课堂。

12月25日

今天听了凌老师的讲座收获颇多，让我对教师核心素养有了更深入的了解，尤其是老师在讲课堂教学文化的渗透这一块儿。在今后教学中要注意结合教材内容注意对异国文化的渗透。让我对四维目标也有了更深层次的理解和认识。在今后工作中争取做田老师说的百分之二十的“自燃物”。

25-杨阳

10月25日

今天让我感触比较深的是团队的合作是非常重要的，不管是在学习中还是教学中，特别是教学，一节好的课不是一个人的努力，团队的磨课对于上好一节课有非常重要的作用！

10月26日

今天让我感触比较深的是团队的合作是非常重要的，不管是在学习中还是教学中，特别是教学，一节好的课不是一个人的努力，团队的磨课对于上好一节课有非常重要的作用！

10月27日

今天上午潘盛明教授的课让我获益良多，深刻的讲解了目前我们英语教学中存在的一些问题，也给我们分析了英语教学的发展趋势，为我们的教学指明了方向。其中有一句话让我印象深刻：站在低谷的人=俗，因为他什么都看不到，看到的也只是挡在自己面前的阻碍；站在高处的人=仙，因为他看到的太多，领悟的更多！

下午何琴老师的群文阅读让我受益匪浅，这是我第一次听到英语的群文阅读，并

且将有机会观摩这样的一节课，她的一些理念让我觉得我这些年真的一点都没有提升自己，接下来还要更加的努力学习！

10月28日

今天让我感触比较深的是团队的合作是非常重要的，不管是在学习中还是教学中，特别是教学，一节好的课不是一个人的努力，团队的磨课对于上好一节课有非常重要的作用！

10月29日

五天的培训结束了，从刚开始的陌生到今天和小伙伴们越来越熟悉，越来越默契，让我觉得这次的国培不仅仅是让我学习知识与技能，也是让我在和这么多老师的交流合作中获得了更多精神层面的提升。

听了今天黄玲老师的讲座，我深感和她的差距极大，从她的PPT就可以看出，她平时是怎样教学的，而且她今天说的这些东西不单单是一些空洞的理论，而是真真正正的理论联系了实际，才能够给我们呈现今天这堂丰富的讲座。最重要的是她的这些东西都是她自己平常上课就真的在实践的，可以看出她课前的一些准备是多么的充分，那些呈现给我们看的笔记是真的由自己多年积累下来的。所以今天呈现给我们的这节课我觉得对我们小学英语来说真的很实用，所以也让我认识到小学的音标教学还是非常有必要的。之后的第二节课也是，钟老师的这节课虽然很短，但是经过她的讲解，我一下子就豁然开朗了，为什么自己做的美篇不尽如人意，别人看起来很随意的一些照片，其实包含了很多专业的知识和技术，对于我们之后要做美篇来说实在是太实用不过了！

下午的校本研修方案设计真的是让我再一次感叹团队协作的重要性，并且今天的设计和我们第一天的设计，在设计过程中大家的配合是越来越好，明显就比第一次的时候好了很多，在此过程中的一些设计理念的交流也让我觉得教学真的需要团队的协作！

12月6日

今天听了唐老师的课，我们很多老师都感触颇深，就像有位老师说的，我们这个职业其实需要更多的心理健康方面的培训和教育，因为我们工作的对象是人，是有着自己思维和想法的人，所以我们自己也需要更多的教育，每个人都是自己心理健康的第一人。我们要学会调节自己的情绪，只有老师心理健康了，学生的心理才会健康！作为老师我更应该多读书，多学习，让自己在各方面都得到提升，而不是止步不前。

有时候我们要学会换一种角度看问题，换一种思维方法，不要老是看到学生的缺点，更多的要发现他们的闪光点，不然学生总是觉得每一天老师都在批评他，就没有了前进的动力！

12月7日

今天上午听了合江来的两位老师的课，第一感觉就是，自己的眼界真的太窄，需要学习的东西真的太多，好想走出泸县，走出泸州市，甚至更大的地方去看看，看看别人的课是怎么上的。第一位譙梁老师的课很活跃，我是第一次听男老师上课，没想到男老师活跃起来真的比女老师还厉害，不得不为他点赞。第二位王老师，课件真的做的很震撼，教师素质和教学水平真的没话说，英语口语相当的流

利，人美声音甜，孩子们也非常喜欢。不过让我觉得最厉害的是两位老师的教具都做得非常的好，很新颖，确实对我以后的上课有很大的帮助。其实我觉得培训当中可能上课对我来说更有帮助一点，我能学到的东西也更多！

12月10日

今天早上听了一节来自重庆的陈小赞老师的课，可以说是非常惊艳，让人耳目一新。可以说我从来没有看过这种形式的公开课，平时我们接触的都是本市内的，这是第一次听来自省外老师的课。原来这节课很可以以这样的方式呈现，如果没有听这节课，那我可能永远都想不到。精美的课件，让人赞叹不已，让我觉得自己真的是井底之蛙，这节课内容之丰富，其中包含了很多理论知识，把学科核心素养融入到本堂课中去，语言能力，文化意识，思维品质，学习能力，每一个环节环环相扣。下午听了王若语老师的讲座，让早上的这节课有了更多的理论支撑和阐述，这些东西也正是我们老师应该具备的适应终身发展和社会发展所需要的必备品格和关键能力！

12月11日

今天早上听了进修校张老师的讲座，张老师的声音一直出现在我们期末考试的听力录音里面，可从来没有听过他的讲座，这是第一次。张老师真的是非常幽默，整个讲座的过程中不时发出大家的笑声，全程我都听得全神贯注。其中让我印象深刻的是他讲的记忆的进程曲线图，虽然这个内容早在我们大学里面就讲过，大家都很熟悉，但是似乎这么多年教学中都没有怎么利用起来，他用他自己的方式幽默的为大家讲解并且举例应该怎么办，我想我真的应该好好思考一下，以后在我的课堂当中怎么来让学生主动学习！

12月25日

今天早上听了来自重庆南岸区的凌霞老师的讲座，让我印象深刻的是重庆学校的先进教育理念和别人对英语教育的重视，羡慕他们的老师可以走出国门去学习。对于凌老师的对教学设计的一些理论，我也是学到很多，我们还在局限于三维目标的设计，她提出我们应该要跳脱出我们之前的这些思维。

26-苏梦琪

10月25日

非常感谢学校给我这个机会来参加小学英语教师国培项目，今天给我的感觉就是这个国培非常的高大上，非常的有营养，非常的有用。作为一个教龄还没满5年的老师，我各方面的教学技能都还有很多不足，我也希望通过这次国培项目，通过各位专家老师的讲座，通过和各位老师的交流能学到很多英语教学的技能，掌握教学英语的方式方法，培养英语口语素养。今天来自永川的易达芳老师的讲座非常的精彩，我对她也感到特别的亲切，因为我也是永川人，通过她的讲座，我了解到了校本研修的几个要素，对今后我做校本研修有了很大的启发。通过小组合作完成校本研修方案的设计，让初次见面的我们也有了熟悉彼此的机会，让

我感受到个人能力在团队中的重要性和团队协作的必要性。今天很棒，希望明天更棒！

10月26日

两天的学习下来，我有一个很深的体会，就是终身学习。活到老学到老不只是说说而已，对于老师来说，更是应该源源不断的学习，才能充实自身并且给学生输入新鲜血液。这两天来讲座的老师都提到了推荐书籍，我都认真的拍照记录，不只是拍下来，还要去落实到实处，自己认认真真的去研读，讲座上的知识是有限的，但是自己下来的学习和反思是无限的，在学中做，在做中学，长此以往自己就能得到真正的能量和进步。

10月27日

今天潘盛明老师的课让我受益匪浅，他特别强调了文化素养对英语学习甚至各方面学习的重要性。一个人要有文化，一个学科要有文化，这种文化是渗透到生活的方方面面的，有了文化才能有素养。潘老师还特别准备了很多漫画故事来讲述很多道理，这一点让我耳目一新，觉得非常的有意思。

10月28日

又一个充满智慧碰撞和分享结晶的一天结束了。上午听了何琴和张利两位大神级别的老师上课，让我打心底了崇拜和敬佩她们二位。关于全英文教学这一点，我确实应该好好的学习一下，以后的教学之路避免不了要上公开课，而全英文教学是英语课堂对老师的基本要求，在这个方面，我确实做的不足，还有很多经要取。而下午尹院长的英语课堂话语的解读，更细致的解决了我的这个疑惑，关于英语课堂话语如何构建情境，实现话语的真实性，有了很大的启发。

10月29日

为期五天的小学英语国培第一期结束了，我也收获了许多，思考了许多，在接下来的教学活动中，希望自己能活学活用，把培训学到的知识和技能运用到课堂当中去，把提升自己的学科素养放在重要的位置。

12月6日

今天唐老师带来的积极心理学在日常工作及生活中的应用讲座让我受益匪浅。

首先唐老师讲到积极的情绪能提高人的免疫力，让人能少生病，这一点让我感受特别深，因为最近一两年自己的身体健康一直不是很好，平时感受到的消极情绪也多于积极情绪，一直在苦恼自己为什么越来越不健康，今天听了讲座，豁然开朗，积极的情绪不仅对心理健康有好处，而且能反映到身体上的健康。

其次唐老师教会我们如何培养积极情绪，其中讲到为情绪贴标签，说出自己的情绪，而不是指责他人，唐老师举的她和她女儿的例子非常的真实，让我感受到了情绪标签对自己和他人的积极力量，非常有用。

最后的感恩教育也非常重要，不仅是自己要学会时刻感恩，在教学中，也要培养学生感恩的思想，这样对教学工作也有非常积极的影响。

12月7日

今天听了四位老师的优质课，学习到英语课堂的情景创设非常的重要，要让学生在情境中学，从而理解什么情境该用什么词句，而且创设的情境也要是好理解的，生动的。

12月10日

今天有幸得到了来自重庆市南岸区融汇小学的陈小赞老师的示范课的启发，让我认识了一种全新的教学资源，可以自己做动画，做绘本，丰富我们的教学模式。通过对教材进行重构，基于教学目标重新解构教学内容，不再拘泥于课本。随后来自重庆市教育科学研究院的王若语老师带来了精彩的讲座，为我们讲解了“五构文本”教学模式的基本流程，分别有再构文本、初构文本、解构文本、重构文本、创构文本几个步骤，以人教版PEP六年级上unit3 Read and write为例，深入挖掘文本价值。让我学习到了很多新颖的理念，对今后的教学工作也有一定的启发。

12月11日

今天听了张明星老师对英语课堂上的心理效应的讲座，我学到了很多心理暗示方面的知识，对以后了解学生，运用到课堂中去有很大的启发。

27-王璇

10月25日

今天是个收获满满的一天，以前的我没有参加过国培，对国培的概念不了解，但是今天田芳老师细腻的讲解，让我对国培有了一个全新的认识。国培是对于我们这种乡村教师很重要的培训，田芳老师也针对这次培训做了前期大量的工作，很感谢她！希望通过这次培训能把自我的教学能力提高点，学到点实用的方法应用到以后的工作中去，不断提升自己，做一名合格的人民教师。

10月26日

今天是国培的第二天，通过这一天的学习，让我清楚知道自己现在需要提高的方面。现在是新时代，作为教师的我们也需要对自己提出更多的要求，让自己努力成为新时代的好老师，在处理问题方面，田芳老师说的实例让我很有感悟，觉得自己平时在批评学生时候把握的这个态度还不够好，不够冷静，缺乏寻找问题关键的耐心，以后一定要注意了。

10月27日

今天潘盛明老师的课让我受益匪浅，他特别强调了文化素养对英语学习甚至各方面学习的重要性。一个人要有文化，一个学科要有文化，这种文化是渗透到生活的方方面面的，有了文化才能有素养。潘老师还特别准备了很多漫画故事来讲述很多道理，这一点让我耳目一新，觉得非常的有意思。

10月28日

第四天的国培学习，尹院长讲谈的小学英语课堂教学中教师话语分析对自己的帮

助很大，确实平时上课中，口语的有效性不是特别注意，以后上课时对于学生的提问不能光为了问而问，要注意问题前后的联系性和真实性，避免明知故问，多次一举，自夸性问题。希望自己以后教学中要注意这些问题。

10月29日

第五天的国培学习，通过小学英语基础语音的学习，知道了一些自己平日里容易发错的音，希望自己以后在教学工作中能改正，还要让学生尽量避免出现类似的问题。作为教师的我自己要夯实基础知识，才能更好教授学生们。通过钟老师的讲解，还让我知道了平日看起来简单容易的拍照其实也是有技巧的，怎么样巧取角度，找到合适参照物等等，活到老学到老啊！

12月6日

今天是国培学习第二期第一天，通过唐老师对心理有关知识的辅导，让我对自己的心态状态有一个初步的认识，作为教师的自己，要善于调节自己的心态，调整自己的情绪，在平日的生活教学中，学会换位思维，多去夸赞性教学，也是一种有效教育方式。

12月7日

今天一天的培训，四位老师带来了精彩的课堂教学，收获颇多，看到别人的课堂的优点，吸取优秀的经验，希望自己能活学活用，丰富自己的教学。四位老师中尤其是合江的那位樵老师，打破了我以往对英语男教师的看法，原来男老师上小学英语课也可以这么优秀自然，生动活泼，真棒！

12月10日

今天很幸运借着国培的机会，看到了一场精彩课堂教学。陈老师和王老师都是非常优秀的老师，陈老师通过绘本故事的教学方式给我留下了深刻的印象，也为我自己探索英语教学提供了一个好的导向。随后王老师的点评和讲座，清楚深度剖析了小学英语核心素养下英语教学问题，丰富了自己的理论知识。

12月11日

今天有幸聆听的泸县教师进修校张明星老师的讲座，张老师在讲座里提到的几个心理教育实例，让我感触颇深，确实结合教育心理学方面的知识，更能很好的掌握学生的思维动态，张老师讲到的人短时容量记忆，不能在复习的时候满堂灌，那样适得其反，反思自己往往到了期末恰恰就是这种教师，生怕学生复习的知识点没到位，永远声嘶力竭的讲，学生累，我更累，效果还不是很好，这次期末我要换个张老师说的方法，抓住重点适度讲，看看效果怎么样。

12月25日

今天有幸聆听重庆南岸区凌老师的讲座，特别是重庆地区老师们的微课制作，画面精美，环节精炼，还有课程设计的指导，丰富了我以往的教学认识，在以后的教学设计中能多打磨一下自己，设计出适合自己的教学风格

28-何蓓

10月25日

今天早上参加国培计划的开班活动，感觉国家对这次培训很重视，很重视教育事业，我们身上的担子很重了。然后就是分班活动后，班主任田老师对我们进行培训前的训诫，希望我们通过培训有所收获，我们也明白了要做一个学习型老师，要活到老，学到老。下午易老师给我们讲了校本研修课程，我们明白的什么是校本研修，然后是分组展示和评价。总的来说，这次培训给我很紧张的感觉，希望通过这次培训自己能成为一名合格的老师。

10月26日

通过曹艳老师的讲解，我知道了一个好老师有四个标准，第一、要有理想信念，第二、要有道德情操，第三、要有扎实学识，第四、要有仁爱之心，还有可以给自己制定一个人生规划。下午田老师告诉我们一个教师的专业发展要有终身学习的态度，注重教学反思还有注重行动研究。其中我觉得我需要注意提升自己的教学能力，特别是游戏组织能力、教唱能力、教学设计能力等，发觉自己有许多地方应该提升。

10月27日

今天听了泸州市教研员潘盛明老师的讲课，我明白了什么是小学英语学科的核心素养，那就是包括四个维度语言能力、思维品格、文化品格和学习能力。这节课我觉得老师的课幽默，有高度，能和很多现实联系起来，如中美冲突可以理解为两种文化的不同调和的矛盾。人站在很高的地方看问题是仙人，站在低位看问题是俗人，很幽默。下午听了何琴老师的说课，感觉她能用群文阅读的方式来讲 happy birthday，是一种很勇敢的尝试，她教会我们应该怎样设计教案的思路。张利老师，设计层层深入，旧词带新句，新句带新词的思路，值得我学习。当然今天我们也一起学了一首英文歌《a little love》让我们在学习中，得到很大的放松。

10月28日

今天听了何琴老师的上课，感觉是我们都会遇到学生懂不到的地方，有冷场的时候出现，这个时候就要看老师的应变能力了，反正我这个时候肯定是发火或者就是用汉语来表示了。何老师的坚持和对群文阅读的大胆尝试值得我们钦佩，今天有老师提到先让学生谈谈过生日的活动要做什么，然后再引出课文内容，我觉得建议很好。张老师的课是一贯的思路清晰，由易到难，层层深入突破难点，值得我学习。还有最后让学生抽卡片练习句型：have you got? Yes, I have. No, I haven't. 这个游戏引起学生很大的兴趣，是本课亮点。尹老师的点评全面，我们知道什么是群文阅读。下午尹老师讲课，然后让我们讨论课堂用语的不恰当地方，我们也是现学现用，讨论激烈。不过，我个人觉得有点课堂用语错误是常见的，老师应该是避免，对于初学者不应该那么较真。

10月29日

今天我听了泸县二中的黄玲老师带来的英语语音基础知识及课堂用语的讲座，让我们明白了如何看待汉语和英语语音的相同之处，音标相当于汉字拼音，字母相当于汉字的笔画。此外，我怎样将单词的音和形结合起来。我们特别感兴趣的是单词连读，感觉我们又回到了爱读书的年代，黄老师的方法和知识让我们佩服。同时，我觉得真正说英语的时候可能很少有人做到连读。下午，田老师让我们小组讨论校本研修方案，我们小组每个成员都很紧张、积极，每个成员都努力贡献自己的力量。这次培训之前我们虽然都来自不同的学校的老师，这次做一次学生也很好。

12月6日

今天听了唐老师的心理讲座，收获很多。一、培养积极情绪，如可以通过写感恩日记，科学运动等方式。二、提高自控力。著名的棉花糖实验，树立榜样，打造自律环境。三、提升专注力。我觉得今天的培训很有趣，自己学会怎样处理遇到的心理难题，也为我们拓宽眼界，期望明天有更多的收获。

12月7日

今天上午听了来自2位合江老师的课，第一节课由譙梁老师执教，作为一名男老师，一开始上课很活泼，他和同学们根据视频一起做动作，调动学生积极性。采用实物教学和旧句型学习新单词的方法，让学生很轻松的学习。亮点之一是练习猜一猜，他让学生用句型“Is it a?问全班同学”，同学们回来“Yes, it is.”“No, it isn't.”亮点之二，把文章分为三个部分，把文章难度减低。亮点之三是拍了一个短视频，让学生学习说唱，边做动作，边和同学们一起做。第二个由赵玲玉执教，她开始一段说唱自我介绍征服我们，英语口语清晰，表达能力特别强，这节课她的教学能力很好结合现代教育技术，以一个故事贯穿全文，板书清晰明白，囊括全文，全英文教学营造英语学习氛围。但是个人觉得重复课文对三年级学生较难。

下午第一节赵茂老师的课，她上课衔接很好，课件做得相当好，由易到难，很自然引入本课难点单词，让学生很容易接受。采用音同形近的教学法教单词，学生容易读出新单词，增强学生学习的兴趣。第二节唐老师准备充分，听说读写都练习很到位，她也采用图片与单词结合的实物教学方法，重点突出，亮点之一是颜色+物体的练习，red+hat red hat Here's a red hat. 亮点二击鼓传花，这个活动充分调动学生的积极性，很好练习目标句型 here's a /an...

12月10日

今天上午听了来自重庆陈老师的课，本课主要主要以一个龟兔比赛故事来衔接，然后又陆续扩展兔子与 小马，老虎，袋鼠比赛，故事情节连续有趣，又复习锻炼的关键句子和单词。单词的教授方法也是采用旧词带新词的教学方法，孩子轻松习得。这种绘本教学相当有趣，师生互动性很好。最后也很好体现文化品格。

下午也是另外一个重庆专家王若语老师的讲座，王老师理论与实际结合，给我们讲解小学英语教学设计的核心素养结构图，它包括文化品格、语言能力，学习能力，思维品质。

12月11日

听了张明星老师的讲座，收获很多。一、教育是有意识向他人传递信息、期望以

此影响他人精神世界或者心理状态，帮助他人获得观念素质、能力的社会活动。二、教育者要知己知彼，理解自己的教育对象。记忆方法要注意记忆的容量，不可太多，还要理解u型记忆等。三、沉锚效应。四、教学必须创设情景，没有创设情景的教学，不是真正的教书。听了没有情景就没有教学，我觉得自己这方面相当薄弱，应该注意多改进，在教学中要多用到情景进行教学。

12月25日

今天听了凌老师的关于英语单元教学设计的讲座，收获很多。单元设计包括课前、课中和课后设计。我印象最深刻的是课中设计。一个完整的课包括八部：第一、创设情景。第二、高阶思维。第三、微课。第四、多媒体。第五、合作学习。第六、思维导图。第七、渗透文化。第八、评价活动。作为一个英语老师，真是觉得离凌老师的标准还很远，需要提高自己才行，同时也觉得她们那边的教育水平非常高。

29-梁琳

10月25日

今天的学习收获是丰富的，早上分班前我还处于一种混沌的状态，对国培的一种懵懂状态，在田老师的讲解下我大致了解了什么叫做国培，懂得了作为一名新时代的教师，我们要与时俱进不断提升自我，国家给我们农村学校教师创造了优越的学习条件我们要珍惜这来之不易的机会！下午易老师的讲解也十分精彩，在这之前我对校本研修的概念不过是记录平时的听课活动，对师德师风学习和实践活动课程的学习。在听了易老师的课后我才发现原来看起来简单的校本研修居然包含众多内容，我们对校本研修的探索还太少，在学习了今天的课程后我会在往后的日子里不断学习完善，争取把所学的理论知识应用到教学中去，做一名合格的英语教师。

10月26日

在今天的学习中彭老师提到习总书记对好老师的定义，这让我们不禁反思自己，作为一名教师有没有做到，也让我感受到肩上的重担，教师承担着每个孩子健康发展的任务，我们要爱学生要引导学生。同样的道理，下午从田老师列举的例子中也提到了，作为一个老师面对众多学生要有一颗包容的心，要用爱与智慧去感化学生！另外作为一名新时代的教师，田老师也讲了要制定教师专业发展规划，不断提升自我，这样才能让学生爱上学习，取得良好的教学成果！

10月27日

第三天的培训是丰富多彩的，上午潘主任的小学英语课程标准及学科核心素养解读让我对英语教学有了新的认识，在平时的教学中我把重心放在知识点输入，教学形式单一。并没有把英语当做一门文化，不注重培养学生的学科素养，对英语文化的不了解导致了学生对英语的学习兴趣不浓厚。另外潘主任的课也让我反思自己平时教学活动的单调，我将在以后的教学中改变自己的教学策略，提升教学质量。下午的活动更是丰富，首先学习了英语歌曲让人心情愉悦，紧接着两位老

师的说课让我深刻感受到一名好老师要上好一堂英语课，也需要多方面思考，认真的准备，好老师都是打磨出来的。

10月28日

不知不觉已培训了四天了，早上听了城北小学的两位老师的课，发现要学习的真的还很多，何琴老师的课是一节英语群文阅读，准备的也非常充分，不过面对的学生是三年级的，词汇量十分有限，对课堂指令也不太熟悉，因此课堂效果不算很好。张老师的课堂很流畅，学生们学习兴趣浓厚，她运用多种形式对教学内容进行反复操练，使学生较好的掌握了所学内容。下午听了尹国杰院长的讲座，重点讲到了英语课堂话语的基本特征，谈到真实性这个特征的时候尹院长用生动的语言，幽默的例子让我了解到教学话语真实性的重要性！在今后的教学中我也将重视这个问题，弥补自己的不足。

10月29日

不知不觉中五天的培训悄然结束，早上黄老师为我们进行英语语音基础知识讲授，对于语音这一模块的教学我在教学中的确提的很少，担心学生太小接收不了这么多知识。但是今天黄老师提到了她在初中教学中的例子，让我了解的小学语音的教学对学生的发展是很有必要的。然后钟老师又对我们进行了拍照的指导以及美篇制作培训，通过钟老师的指导我对制作美篇有了了解。下午我们重新制作校本研修活动方案，这次和第一天相比，我们分工明确合力完成了计划制作，总的来说比第一天培训有了进步。

12月6日

今天的收获是丰富的，让我感触最深的有两点。第一，唐老师讲的棉花糖试验，我从中反省自己每次都只给学生做错事惩罚反馈，而忽略了奖励的重要性，学生乐于学习主动学习比推着逼着他们学习更有效率。第二，我们生活中负面情绪的时候太多了，总觉得别人对不起自己却很少感恩，我听了唐老师的课认真反思自己，记录自己的感动，多向家人朋友表达自己的感谢，让自己活在开心的情绪之中。

12月7日

今天听了四位老师讲课，每位老师的课都很精彩，但我对第一位譙老师的课印象尤为深刻，譙老师上课的准备是很充分的，他对三年级的学生学情很了解，因此他的设计很有趣，他抓住课本重难点，进行反复操练。另外我很喜欢他上课时的激情，我反思自己上课时太过无趣，对培养学生学习兴趣和氛围非常欠缺，教学太过单一，我想在今后的教学中要改变自己的态度，用热情带动学生！

12月10日

绘本教学在我平时的教学中很少见到，今天陈老师的课是自己根据教材教学目标创编了绘本教学。我在这堂课以及接下来王若语老师的讲解中了解到教学并不局限于一种模式，我们在教学中要根据教学内容和目标解构文本，然后根据内容特点重构文本，在以后的教学要解放思想，在教学设计中有准确的目标定位。

12月11日

今天张老师对英语教学中的心理效应给我们进行了分析讲解，其实在学校学习教育心理学时，我们也对这些内容系统的学习过。可是出了学校进入工作岗位就忽略了心理学对教学的运用。作为一名教师，我们不应该被分数，评比，职称禁锢自己的思想。教育教学要从心出发，根据学生的发展需要，确立目标，英语需要情景结合，考虑学生的记忆规律，善于运用人的心理生理特点，让学生由内而外的爱上学习英语！

12月25日

今天重庆市南岸的教研员凌老师为我们讲授了单元及课时教学设计与实施，其实对于教学设计是我们教学中必不可少的步骤，可是由于教学中任务较多，所以我通常都借鉴优秀老师的课件，自己很少创设教学设计。今天听了凌老师的讲解，发现原来课时的教学设计已经有了这么多的发展和内容，凌老师出示了重庆市的一些优秀的教学视频，让我理解到一份好的教学设计能够让让自己的课堂更高效更有趣，今后我要尽量多自己思考创设教学设计。

30—游正群

10月25日

通过一天的学习，我受益匪浅。从开班仪式中，我看到了国家及领导对教师的关心与重视，也明确了本次国培的各项要求；从田芳老师的国培班级建设介绍讲解中，我懂得了作为一个班主任要把工作做细做实，细化班级管理及时评价管理，让班级人人有事做。从易达芬老师的《做实校本研修 助推教师成长 提升教学质量》专题讲座中，我对校本研修有了系统性和深刻性的认识，也理解了校本研修的方向。争取从一名合格的学科教师到能胜任学科教学再到优秀的教师。

10月26日

国培学习，我们在路上。今天曹艳老师给我们讲了《做新时代的好老师》我深感“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”作为教师的吾辈，定当砥砺前行，争做有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的好老师，为发展具有中国特色、世界水平的现代教育，培养社会主义事业建设者和接班人作出更大贡献。争做新时代的合格教师，争做孩子喜欢，家长希望，国家盼望的新时代教师。下午田芳老师系统地讲解了《英语教师职业发展规划》，我不仅了解了怎样做个人规划，还从田老师一个个生动有趣的案例分析中懂得要理性的对待教学过程中的师生关系，要学会遏制自己的不良情绪。希望在以后的从教生涯中时刻铭记！

10月27日

国培学习，我们时刻准备着。今天学习的活动和内容非常丰富多彩，上午泸州市教育科学研究所潘盛明老师给我们讲了《小学英语课程标准及学科核心素养解读》，我对英语课程标准有了更深一步的认识，明确了以后英语教学的方向；也认识到终身学习的重要性和必要性，了解了新课程下教师7角色：课堂的组织者、促进者与诱导者学生智商、情商、德商的培育者学生个体表现、体验成功的创造者力课堂学习情景、问题情景的创设者自由民主平等和谐气氛的营造者学生学

习潜能、独特个性的开发者心学生良好习惯、优良品德的塑造者，真是干货满满的上午。下午，梁才小学英语教研组组长胡红老师带领大家一起学习了一首英文歌《A little love》，舒缓轻柔的旋律缓解了我们学习的紧张氛围。从城北小学两位老师的说课以及小组讨论中，我认识到了英语学科的群文阅读，也给予我向优秀教师学习的机会！

10月28日

今天的培训让我如沐春风，收获满满。城北小学两位优秀的教师向我们完美的诠释了情境教育法在课堂本中的运用。这样整节课都像在给孩子讲故事一样，轻松愉悦的，孩子们的积极性强参与度高，课堂学习氛围浓，在评课及专家评课后，对两堂课有更进一步了解。可以看出两位老师平时注重孩子们学科素养的培训，这跟值得我们学习。下午尹院长幽默风趣的讲座与探讨，让我认识的课堂用语要注重其有效性和高效性，而不是增加孩子们的学习负荷。

10月29日

时间飞逝，岁月如梭，转眼间为期五天的国培学习就已经结束了。今天是我陪学习的最后一天，上午，我们迎来了泸县二外国语学校黄龄老师的讲座《英语语音基础知识及课堂口语教学》，从黄老师精彩的讲说中，我不仅对英语语音知识有了一定的了解，对课堂口语教学的重要性有了更深的认识；而且还能感受到黄老师是一位用心教学，时常反思，不断总结的好老师。这种认真做事的态度非常值得我学习！钟老师随和的讲解中，我初步学会了做美篇，小组合作完成校本研修和练习跳绳活动中，我看到团队的力量以及合作的重要性。总之，第一期的国培让我受益匪浅。

12月6日

今天真是干货满满的一天，深刻明白：第一，为了自己、家人及他人的心理健康，要做一个具有积极情绪的人，传播正能量的人，用积极的情绪感染人。第二，生活中学会感恩，时常写感恩日志，也努力教会自己的孩子以及学生们去感恩。第三，努力改变自己，自己对自己负责。第四，生活中以及教学中，学会为自己的情绪贴标签。教育是长跑，不能急于求成，对待孩子的过错，多说自己对待过错的感受，尽量不去指责他人，这样孩子们更容易接受，让孩子去领悟改正，尊重孩子，适当的给予孩子必要的台阶。

12月7日

国培学习，我们在路上，任凭寒风如何刺骨，也无法阻碍我们前进的步伐。从天黑出门到天亮，再从天亮到天黑回家，这是对我们学习时间的真实写照。唯有满满的收获给予最好的慰藉。今天4位老师带来的精彩课堂，让人耳目一新，受益匪浅。第一：上课老师的激情必将带动和感染孩子们，你想让英语课充满激情，活跃起来，首先老师自身就要打满鸡血，创设激情四射的课堂。第二：采用情景教学的方法，创设适当的挑战闯关，激发学生去探索新知，创设的情景要实用简单，孩子更容易接受，不要增加孩子的学习难度。第三：英语课堂用语要简单实用，指令清晰，孩子一听就明白，不明白的就用上肢体语言更好的说明。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，教育之路，学无止境，唯有边走边学！

12月10日

今来听了来自重庆市巴南融汇小学的陈小赟老师的绘本教学课 I'm going to Do the high jump, 享受了一堂视觉盛宴, 看到了开展英语课的一种全新模式, 对课文进行重构, 最后以绘本故事的方式进行呈现, 形式新颖, 更全面的锻炼孩子, 培养孩子们英语素养。也看到陈老师对教育事业的热忱、用心和对工作的付出。紧接着重庆市英语教研员王若语老师带来了《小学英语教学设计分享》, 用实例来进行分析讲解, 深刻明白教学过程中要紧紧的抓住英语学科核心素养, 全面的锻炼孩子。

总之, 教学过程中要牢牢地抓住教学目标, 一切教学活动过程都应为之服务。

12月11日

国培学习仍在如火如荼的进行中, 今天我们有幸听到进修校张明星老师的讲座《英语教学中的心理效应》, 张老师以一个个生动有趣的例子和故事让我们受益匪浅。其中令我印象最深刻的是学生超限现象给予每个老师的启示: 每次学习的时间不宜过长; 合理安排学习材料的难度; 合理安排学习任务量; 呈现方式要直接、形象; 课堂环节简洁高效; 教师的课堂语言应准确、简洁有美感。以后教学过程中, 争取不出现或者避免学生超限现象。

12月25日

国培学习, 我们在路上……今天, 重庆市南岸区优秀的凌霞老师给我们带来了讲座《单元及课时教学设计与实施》, 通过一个个生动有趣的案例, 让我们大大的开阔了眼界, 让我们看到了优秀的重庆的教育模式, 也看到了我们教育之间的差距, 虽然这些理念还不能马上用于我们现阶段的教育, 但是也给我们以后的教育点了一盏明灯, 学无止境! 下午小组设计中, 学员之间激烈地讨论, 大家思维的碰撞, 集思广益, 共同完成, 发挥了集体的智慧。总之, 路漫漫其修远兮, 吾将上下而求索。这期的国培学习暂告一个段落, 期待再次相会!

国培四组

31-何李祥

10月25日

要为学生浇灌一滴水, 所以老师必须要一桶水或者是更多水, 所以教师时刻要为自己充电, 这也符合终身学习的理念。所以要不断提高自己的教育教学水平。首先第一个方面要转变自己的教学观念, 时刻不断的更新传统的观念, 旧的观念, 不合时代的观念。

第二方面 不断提高自己的各项教育教学技能, 课堂资源整合的技能, 教学设计的技能, 课件制作技能, 教学简笔画技能等等。第三方面, 不断拓宽学习渠道, 比如听专家讲座, 网络学习, 参加各种优质课比赛。第四方面, 不断反思, 才能不断进步。课后要尽力反思自己的不足, 分析自己的优缺点!

10月26日

今天上午我很荣幸听了曹艳老师给我们分享的“做时代好老师”，让我受益匪浅！听了这节课给我感触最深的是教师不仅要教给学生文化知识，而且还要教会学生做人，给学生作好表率，作好榜样示范，传递给他们正能量，让学生成为对社会有用的人。下午听了田老师的“英语教师的专业发展规划”，让我明白了教师要对自己有规划，给每一个阶段制定英语教师专业发展目标，按照既定目标，一个一个的努力的去努力，去实现，最终才会成为成熟型的老师！

10月27日

今天是参加国培的第三天，今天上午听了潘盛明老师给我们分享的英语课程标准和英语学科核心素养，让我受益匪浅，潘老师教给了我们很多切实有用的教学方法，给我们指明了教学方向，给我们以后的教学工作有很多帮助。下午听了两位老师的说课，第一次深入的了解群文阅读这个词，我也在网上查阅了关于群文阅读的相关资料，我感觉对群文阅读了解还停留在表层，以后我要多花功夫去学习有关群文阅读的资料。

10月28日

今天是参加国培的第四天，今天上午听了两位老师的献课，感触很深。首先说第一堂课，群文阅读说实在的，我根本还没有搞懂，摸不着头脑，听了张明星老师的讲解，大概明白了一点关于群文阅读的知识，以后我还要在这方面多下功夫。第二节课还是比较接地气的，和我们平时的上课很接近，这也是我努力的方向。张老师是一位很成熟的老师，她一直围绕目标语言 Have you got? Yes, I have. No, I haven't! 教学方法也灵活多样，学生也非常的投入。是一场非常成功的课，这是我以后上课的努力方向。关于下午尹院长的讲座，对我启发很大，对我们英语教师的课堂话语给予很多专业性的指导，对我们以后的教学工作帮助很大。

10月29日

今天是国培第五天，上午聆听了黄玲老师的课，这是一节很接地气的课，很多英语语音的知识都特别实用，而且还教给我们很多教授语音的方法，比如说音乐、游戏等方法，不过我自己还对语音教学不够熟悉，需要多下功夫，有机会一定向她多请教；下午听了钟旨老师的如何做美篇，学到了很多拍照技巧，很想多向她请教拍照技术，拍出很多美丽照片也是一件幸福快乐的事情。

12月6日

今天听了唐老师的课，给予我很大启发。首先要学会感恩，的确如此，无论老师学生，都应该学会感恩，感恩父母、感恩领导、感恩同事……，时常怀以感恩的心，我们会以不一样的人生态度对待周围的人和物；然后要时刻有积极的心里暗示，克服工作中的不良情绪，我们的工作生活会和谐自然很多很多！

12月7日

今天听了几位老师的课，给予我很大启发。虽然是同课异构，但是每个老师都有她们的个性及优势。尤其是上午第一节譙老师的课，教学活动丰富多彩，尤其是

让学生猜书包里的物品这个活动，对目标语言的训练效果很好；而且谯老师肢体语言也很丰富，作为男老师，肢体语言这么丰富，真的是很难得，真心为他点赞！还有下午第一节赵老师的课给我印象很深刻，这节课很有条理，思路清晰，而且衔接也很好，呈链条式，这是我学习的方向。

12月10日

今天上午听了来自重庆陈老师的一堂课，感触很多。刚刚上课看到陈老师的标题 *Rabbits on Sports Day*. 感觉有点迷惑不解，怎么不是教材上面的标题，听了课之后才明白陈老师的用意，突然感觉教无定法，教学不一定要墨守成规，要有创新意识，我需要进步，需要努力的地方还很多很多；下午听了王老师的讲座，让我受益匪浅，王老师解读了小学英语核心素养和“五构文本”，给我指明了方向，还有就是王老师组织的学具大赛很有意义，对英语教学帮助很大，尤其是小学生来说，好的学具能够让效果达到事半功倍的效果。

12月11日

记得还是2013年的时候，在泸县一中的初中英语教研活动，听了张明星老师的讲座，当时的讲座就特别有趣，他很风趣幽默，所以现在都还记忆犹新；前几天看了课表安排，看到有他的讲座，我比较兴奋，所以对于他的课，我也很期待；今天很荣幸听了他的讲座，我听得挺认真的，从头到尾我都挺投入的，他给我们分享了很多心理学知识，同时也给予了我们与之相关的教学建议，都是干货，很有用处，希望以后有更多机会聆听他的讲座。

12月25日

今天有幸听了重庆的凌霞老师和我们分享交流了小学英语单元主题式深度学习，让我收获满满，给我感触最深的是英语教学一定要设置教学情境，让学生在情境中习得英语，因为是一种语言，主要用于交际；同时凌老师也给我们分享了很多高大上的教学视频，让我感受到乡村教育与重庆教育的差距，我努力的地方还有很多很多！

32-李沁

10月25日

满满一天的学习，受益匪浅。最初看到“校本研修”这几个字，说实话有点蒙圈，尤其是制定一个校本研修活动方案，我以为是一个多么遥远而空洞的东西。培训之后我明白了，原来就是为了解决一个实际问题而制定的教研活动安排。这一切，都离不开实践。为实践而研修，在实践中研修，又将研修运用于实践。而实践需要理论指导，因此要多读书，读好书；实践也需要名师、专家指导，因此要多聆听讲座，走出“萝卜圈”；实践还需要同伴辅助，因此要广泛交友，与人为善。

10月26日

早上6点起床，晚上7点半到家，又是满满的一天，说实话：累！但想想一天的学习，一天的触动，说实话：值得！舒服是留给死人的，累，证明我还有希望。

第一节:曹艳老师——《做新时代的好老师》。曹老师说,做新时代的好老师要多一点宽容,多一点理解,更要多读好书,像《小学英语教学主张》。读书使人成长,催人奋进。记得上次“教学改革工作坊”的金老师说过:讲座离不开PPT,但又不能离不开PPT,也就是说课件的制作要精辟,离开PPT你找不到老师的精华,只有PPT你也不知道老师的内容。因此,曹老师的讲座也告诉我另一个道理:人不能永远停留在自己擅长的领悟,尝试多了,才知道自己的不足,从而“有的放矢”,也许不一样的尝试会更催人奋进。

第二节:田芳老师——《教师的专业成长规划》。听了这节课(或许这更像是一次交流、分享,亦或是谈心),最大的感悟是两个字——实干(跟好多年前有幸参与的上次国培工作坊一样),田老师在交流中也多次谈到胡运清校长——实干家。教师的专业发展要求终身学习,更要求在实践中反思。如果说F老师告诉我做事要系统,要有规划;“催眠课”的老师告诉我要守住初衷,在实践中多方向反思;那么F老师的“前任”英语老师则告诉我,佛系老师不适合教育行业,要想留在教育行业就必须改变,更何况我连佛系都算不上,或者说半佛系,俗称一懒(以前还美其名曰:随性)。因此设计个人专业发展规划于我而言就更有必要了,而且还要设置可行性目标,细化目标,只有逐步实现,才能慢慢进步。因此,从今天开始,迈开脚步——实干!

10月27日

相较于前两天早上的慌忙,今天早上的我略显从容,时间安排慢慢步入“正轨”,不变的依然是充满收获。

上午,潘盛明老师(泸州市教科所主任)——小学英语课程标准及学科素养。说实话,在此之前我都没拜读过课标,也不谈核心素养,只是在心里对某些术语还是模糊有些印象。通过今天的学习我了解到小英课标与学科核心素养是高度契合的,是要掌握必备品质(思维品质、“文化”品格)和关键能力(语言能力、学习能力)。而在众多的PPT和三个小时的讲座中,印象最深的是三句话:1、长期做一个动作会成为习惯,长期坚持一件事就会成为文化——所以,成长不是一朝一夕的,不可能一蹴而就,更不能“思想走了,行动停了”,贵在坚持。2、高度不够看到的都是问题,格局太小纠结的都是鸡毛蒜皮——我是不是就是那个只能看到他人问题、总是纠结鸡毛蒜皮的老师?——多看他人(尤其是我眼中的差生)的闪光点;不做满口抱怨的人,阴影的另一面总是有光照。3、用教材教,而不是教教材——确保教学设计的情境化、问题化和活动化,综合性、实践性和关键性。

下午,有两项安排:1、歌曲 A little love; 2、参与磨课。这次的英语歌唤起了好多回忆,翻手机才发现我连播放音乐 App 都没有,想想已经好久没有认真听歌了,英语就更久了,还是大学时代吧——把丢失的英文歌找回来!第一次见识真正的磨课——资源还是很重要,跳出井底才能看到天。

10月28日

上午,听了两个老师精彩的课堂给我留下了深刻的印象。何琴老师——Happy birthday!这是一次全新的尝试,英语群文阅读,三年级的孩子初识英语,难度可想而知,课堂背后的努力不敢想象,何老师扎实的小英教学功底是一次又一次的努力换来的。张利老师——I've got a new book.很欣赏这种从容的英语课,知识点清楚,逻辑清晰,语言教学层次清晰,受益匪浅。

下午,尹国杰院长——小学英语课堂教学中的教师话语分析。英语既是我们的课

堂话语，也是教育目的语，又是教学的媒介语。因此，英语教师的课堂用语要 clear, simple and short. 教师在教学设计时要注意情境、内容、语言上的真实性、互动性、逻辑性和规范性。

10月29日

转眼，为期五天的第一期集中培训就结束了，从最开始的慌忙、错愕，到今天的从容、不舍，回忆太多，收获太多。

黄玲老师(泸县二中外国语学校)——《英语语音的基础知识》。瞬间让我找回了久违的学生时代，老师在前边教，大家都不自觉地读起来，一种亲切感油然而生。黄玲老师强调了音标的重要性，确实，对于英语专业的老师来说，是基础，也是核心。音标、语音、连读……好久都没有这么系统地回顾这些知识了，往后的学习中还得多听、多看、多练啊！

来自自强学校的钟老师交给了我们制作美篇的方法。美篇得美，文段得美，照片得美。原来拍照还有构图技巧，对于光靠感觉的我很是受用呐！

下午我们重新修改、设计了我们的校本研修方案，相较于第一天的无从下手，大家还是逐步进入了团队合作的状态的。最后还上了一堂“体育课”——跳大绳，在欢乐中结束了第一期的培训。。。团队的力量！

12月6日

唐老师的讲座对于脾气急躁的我简直是太及时了：人的烦恼不是因为他所遭遇的事情，而是他对事情的看法。在今后的生活中，凡事给自己5秒钟，换个角度思考问题，或许我会遇到不一样的收获。

12月7日

同课异构，在同样理念的指导下，不同老师根据自己的特点特长有不同发展方向，所以没必要羡慕别人的特长，根据自己的特色设计适合自己的课堂。当然，不擅长的东西也是可以学习和磨炼的，唯有持续不断地积极进取才能遇到更好的自己。情境创设的目的在于理解情境和理解感受单词、句子场景，从而理解词句的含义，情境的创设不能太繁复，让学生易于理解和把握知识才是最重要。

12月10日

今天上午享受了一堂由来自重庆的陈小赞老师带来的英语盛宴，所有的环节与情境都是那么契合，实在让人叹服，令人沉醉，几乎忘却了还要记笔记。这样优秀课堂背后的努力是可以想象的，踏实努力的学习才能让人走在前往优秀的道路上。而后，重庆市教科院的专家王若语又一次为我们解读了英语学科核心素养，让我进一步明确了英语教学设计的四维目标，在所有的目标中语言能力的培养是核心，不管课程如何设计，必须始终围绕培养学生的语言能力目标。此外，一直被我忽视的板书，老师说：“板书的语意和支架功能尤为重要。”看来，今后得注意啦！！

12月11日

今天听了泸县进修校张明星老师幽默式的讲座，其实不像是我概念中的讲座，更像是交流，受益匪浅。从讲座中我 get 到了许多零散的点：1、做一个人性化的英语教师—自由的温和专制主义。2、没有情境，就没有英语教学—英语老师要善于抛锚，让学生在情境中理解，图片、视频……直接的生活化的教学才能让学生

学起来更轻松，自认为的直接(汉语)更是加重了学生的负担。3、核心素养的四个要素是一个整体，不能分开——培养语言能力的过程中(同时)，培养思维品质和文化品格。

12月25日

今天上午聆听了来自重庆市凌霞老师的讲座——基于核心素养导向的小学英语单元主题式深度学习教学研究。先进的教学理念、先进的教学结构模式、先进的学习方式，让身处农村学校的我感叹。在众多的“先进”中印象最深的是“课中要培养学生的高阶思维”，所谓的“高阶思维”即批判思维、逻辑思维和创新思维。教学中要善于创造能引起学生直观体验、能唤起学生感知的情景，让学生在真实的活动中接收潜移默化的文化熏陶。

33-张河

10月25日

我非常荣幸参加了泸县国培计划，通过一天的培训我的收获颇多。上午各位领导热情洋溢的讲话，全新的教育理念，让我觉得新时代的教师必须与时俱进。田老师的班级管理策略，让我明白了班级管理艺术。下午易老师的讲座——校本研修，非常接地气。从理论、案例和一线的教学等方面来阐释校本研修。让我明白了教育教学他是一项工程。教学、教育、班级管理都是它的重要组成部分，作为新时代的教师，要牢固树立正确的思想意识，有一颗学习的心。最后开展了一项小组小组活动，考验了大家合作意识。

总之，学无止境，期待接下来有更多的收获。

10月26日

今天是国培的第二天，上午曹老师的专题讲座《做新时代的好老师》，使我深深地感受到新时代的的教师要有理想信念、道德情操、扎实学识及仁爱之心。与此同时，还要广泛阅读与教育教学相关的书籍拓宽自己的视野，坚持学习。下午田老师就教师专业发展规划与路劲做了详细的阐述，教师的专业的发展离不开合理的规划并持之以恒还需要广泛涉猎教育学、心理学基础知识和专业知识，这样才能不断提升自己。

10月27日

今天是国培的第三天，上午潘老师对英语新课程标准进行了全方位的解读。分别从跨国文化、英语学科的核心素养、如何贯彻新课标、小学英语核心素养培养的方法、教学方法、全面开展素质教育等方面做了详细的阐述，如同饕餮盛宴，使我受益匪浅。下午两位老师的磨课使我深深地感受到了，一堂优质课需要不断地打磨。两位老师分别从学情、教材、教学法、教学重难点等进行分析。总之，教学有法，但无定法，贵在得法。

10月28日

今天是国培的第四天，今天上午来自城北小学的何琴老师和张利老师给我们带来

了两节精彩的课，我从她们的课上学到了许多方法与技巧。泸县进修校各位专家以及绵师外国语学院院长尹国杰老师对献课的老师做了评价与指导。同时，我们也收获了许多课堂设计组织的经验技巧与关于小学英语群文阅读的知识。下午尹院长就小学英语课堂教学中的教师话语分析，做了详细的阐述使我受益匪浅，对教师的基本功和综合素养有较高的要求。

10月29日

今天是国培最后一天，今天上午是泸县二中黄玲老师关于英语语音基础专题的讲座。她主要就音标和课堂用语两个方面来讲解。黄老师着重对音标做了详细的讲解。如何标准发音以及借助网络资源正确拼读，营造良好的语言氛围等使我深受启发。自强学校的钟旨老师分享了她编辑美篇的经验和技巧，让我学会的美篇这项技术。下午我们重新修改、设计了我们的校本研修方案，最后还上了一堂“健身课”——跳大绳。下午这两项活动都体现出团队就是力量。总之，新时代的教师必须与时俱进、团结进取、永葆一颗学习的心。

12月6日

唐老师的讲座给了我很大的启发，我们要保持良好的心态。克服不良的情绪，学会感恩。做一个自律慎独的人。把自己的目标罗列出清单，逐个击破。

12月7日

今天上午听了两位老师的优质课，我受益匪浅。我深深感受到，在教学中要充分抓住学生的心理特点，熟练运用各种教学手段，用肢体语言来沟通交流！用多元化的教学评价来激励学生！在英语教学中创设情境也十分重要，让学生走入教材，走入生活！把学过的知识学以致用！

12月10日

今天欣赏了重庆名师及重庆专家的优质课和讲座收获颇丰。首先欣赏了一堂小学英语文本教学精品课，让我耳目一新，拓宽了我的教学视野，教学有法，但无定法。随着时代的发展，我们教学手段也要与时俱进。用多元化的教学方式和手段来丰富课堂。然后听了重庆专家讲座，让我明白了教学要有理念和思想。教学设计的全新理念，融合语言能力，语言能力，文化品格和思维品质。同时我深深的感受到城乡之间教育的差距，今后要不断提高自己的教育教学水平，构建自己的教学思想和理念。

12月11日

今天听了进修校大咖张明星老师的讲座！我受益匪浅，以幽默风趣的新式分析当前小学英语的现状，以真实的案例的形式来分析学生的心理特征。以诸多心理学原理来诠释教育教育教学中的现象。在今后的教育教学过程中，我将更加注重学生心理感受，让学生喜欢英语，进一步提高自己的教育教学水平。

12月25日

今天聆听了来自重庆凌老师的讲座——小学英语单元及课时教学设计。收获满满，同时也感受到了自己在教学的路上还有很长的路要走。凌老师从小学英语的核心素养及课堂设计等方面等方面做了详细讲解。让我感受到了重庆的先进教学理念，

教学方法以及教学设计。教学资源的整合，充分利用现代多媒体技术，充分运用思维导图，微课来提高课堂的有效性。小组合作和课程评价也是教学中不可缺少的部分。我在今后的教育教学过程中，尽量融入小学英语单元设计理念。提高自己的教育教学水平。

34-阳文娟

10月25日

今天是收获满满的一天，培训前还在为周日培训有一点点不满的小情绪，但是从田老师温柔而亲切的开班培训讲话，到学识渊博的易达芳老师，再到忙碌中却来陪伴我们学习的胡校长，外加一群可爱的小伙伴，那种情绪也随之烟消云散。今天受益颇多，从易老师的讲座中，我学到了很多，在当代社会变革中，教师必须通过终身学习去适应变革，学会生存。我们要学生爱学习，我们首先就应该做到爱学习，我们必须不断地努力地学习有关的理论知识，使自己的文化修养和专业修养不断提高，从而更好地提升自己的人格魅力，更好地提高自己的教育教学水平。

10月26日

今天上午是曹艳老师的课，她是一位美女老师，坐我旁边的老师说她可能20出头。且不说她的讲座怎么样，这么年轻就能出来做讲座，本身就是一件很了不起的事情。听了曹老师的课，我有几点感悟：1.作为一名教师，光有努力还是不够的，我们面对的工作对象是活生生的学生，他们有思想、有个性，所以对于学生而言，老师的关爱是他们更大的学习支持。2.我们应该做一名有理想信念，有道德情操，有扎实学识，有仁爱之心的老师。3.和昨天易老师的建议一样，多读书，唯有读书，才能“腹有诗书气自华”，培训过后，我一定会少玩手机，多读书，多学习，不断充实自己。下午是田芳老师的教师专业发展规划，听完了课，感觉自己特别惭愧，对自己的专业发展没有一个长远的目标和规划，我想接下来要注重根据自己的教学实际，反思自己的不足，多与身边的教师讨论交流，或通过网络不断学习，来实现专业成长。

10月27日

今天上午潘老师给我带来了一堂幽默风趣的课，主题是《贯彻英语课程标准》，让我感悟最深的是关于文化，平时在教学的过程中更多的是注重学生的听说读写的能力，而忽视了英美文化的传播。潘老师说：“了解所学语言国家的文化背景是学好一门外语的必要元素，了解学习各个国家之间的文化差异，理解和尊重所学语言国家的文化和风俗习惯，才能更好地达到国际间相互了解和信息交流的目的。”所以在以后的教学过程中，一定要向学生传播英美文化及中外文化差异的知识，让学生不仅学习外国语言，也要让学生懂得尊重外国文化。下午的英文歌给我们提了提神，感觉回到了读书时代。后面何老师和张老师带给了我们精彩的说课，大家都听得很认真，讨论的很激烈，给出得建议也很中肯，在这样一个班级中学习，感觉特别的舒心 and 愉快。

10月28日

昨天何老师和张老师给我们带来的精彩说课，让我今天一早就满怀期望的来到了城北小学，何老师的群文阅读很新颖，简直让我们大开眼界。张老师的课很淡定从容，她流利的课堂用语很有感染力。评课环节，学员和教研员、专家，对今天的课都持有自己的观点，我也学到了很多，感受最深的是不管是群文阅读还是常规课，我们都要重视创设好的情境对学生进行语言训练，提高学生学习的兴趣，让学生体验英语学习的价值。说到创设情境教学，下午尹国杰院长就给我们上了一堂记忆深刻的课，尹院长说“老师在课堂上输出的信息，实际就是学生输入的过程。”所以，老师的课堂用语非常的关键。尹院长给我们举了一些关于老师创设的不真实的情境，在这个环节中，大家的热情和参与度都很高，因为不当的课堂情境、语言确实会闹很多笑话，有一些也是在自己的课堂中真实存在的，所以在以后的教学过程中，一定要思考自己说的话是否得当，否则可能会影响到学生对英语的认识。

10月29日

上午，英语素养很高的黄玲老师给我们复习了语音、语调和课堂中所用到的口语知识。对英语教师来说，这是一堂非常实用的课。我们时常抱怨学生发音不准确，但是可能是我们在教学的过程中确实也没有过多的去关注学生的自然拼读，这是在以后的教学中需要改进的。美篇的制作确实不是想象中那样简单，钟旨老师的美篇制作课，就是我们的指路明灯。一个好的作品需要好的图片、再配上恰当的文字，稍有不慎可能就会闹了笑话，这项技能是每个青年教师都应该具备的。下午我们集聚小组的力量，完成了我们本组的研修活动方案，个人的力量是渺小的，团队的力量是无穷的，在这次国培中深深感受到了集体力量的强大。第一期的国培在轻松愉快的跳绳中结束了，在这几天的学习中，看到了自己的不足，也知道了自己努力的方向，期待着下一期能遇见更好的自己！

12月6日

今天唐老师的讲座让我感受最深的是要学会感恩，你想让孩子成为一个怎样的人，你首先需要成为这样的一个人，我们要常怀感恩之心，感激身边所有给你帮助的人，为自己的孩子树立好的榜样；其次，我们应该提高自己的自控能力，做到时常清理自己的书桌，放下手机多看看书。

12月7日

今天的主题是关于同课异构的，如张老师所说，同课异构是不同的老师在同一理念的基础上呈现出来的有自己特色的课，而不是把自己变成和别人一样，每个人的课都应该有自己的灵魂。我们要不断学习别人好的、值得自己借鉴的东西，不断打磨自己、充实自己。田老师也提醒我们，在创设情境的时候，一定要注意这个情景是否适合当堂课的实际，学生能否理解，所以我们在平时教学中，对情景的创设至关重要。

12月10日

陈小赞老师的绘本课上得非常好，第一次听这种绘本故事英语课，算是大开眼界吧！她流利的口语、得体的教态都让人觉得赏心悦目。教学设计体现了四维目标，

情景创设非常吸引眼球，也弘扬了中华文化，非常值得我学习！王若语老师的关于教学目标的设计与达成讲座也很深入人心。她的讲座涵盖了英语学科素养、课型、教学与评价和“五构文本”教学模式的基本流程等内容。今天是收获满满的一天。

12月11日

今天在轻松愉快的氛围中听完了张明星老师的讲座，虽然是理论，但是张老师用幽默风趣的语言给我们呈现了一堂并不枯燥理论课。我在想我平时上课的时候，为什么孩子们总是不能集中精力或者是容易打瞌睡，可能真的不是孩子们的问题，真的是老师在语言方面缺乏技巧，没有引起学生的共鸣。我想在以后的教学中，一定要多设身处地的去为学生想想。

12月25日

今天是本次培训的最后一天，凌老师把先进理念给我们带来了，不仅有知识理论的学习，还有优秀的课例。小学生们流利的全英文话剧表演，让我感受到城区学校和农村学校的巨大差距。“一门语言，离不开文化的存在”，在英语教学过程中对学生文化意识的渗透是多么的重要！下午的小组合作，同学们也都贡献了自己的力量，真正的体现了团结就是力量。

35-杜林梅

10月25日

通过今天的学习，我认识到教师不能停留在舒适圈，要不断学习反思，提升自己。不但要不断学习，还要主动学习。我们可以通过校本研修提升自己。听了今天的讲座，我从“对校本研修没什么概念，到能和小组成员一起通过合作初步制定一个校本研修活动方案”，对校本研修有了一个系统的具体的认识，对我今后的校本研修帮助很大。

10月26日

今天上午，曹艳老师给我们做了一个关于师德的讲座，从中我学习到了要想成为一个四有的好教师要热爱教育事业，要道德高尚、做好学生的领路人，要热爱读书、乐于学习、自主发展，还要有仁爱之心、对学生多一点宽容与培养。我们教师不仅是讲课者，更是启发者，我们要学习提升自己，用恰当的方法上课，做学生的好老师。要成为一名好老师，我们首先要学文化、养德行、辨心性、修能力，其二要把握好自已的形体礼仪，其三要修能力，其四要有爱心和责任感，其五要努力提升自己，做一个能打造高效课堂的好老师。

今天下午，田芳老师给我们上了精彩的一课。我们教师要终身学习，就要有自己的专业发展规划与路径。从今天的讲座中，我意识到了自己作为一名老师各方面的能力都还差得远，不能停滞不前，而是要制定自己的专业发展规划，努力提升自己的专业能力。

10月27日

今天上午，潘盛明老师给我们做了一个关于“小学英语新课程标准与核心素养”

的讲座，非常精彩，让我受益良多。潘老师的讲座听起来非常轻松，也很容易理解，从中我学到了“小学英语核心素养的必备品格是思维品质和文化品格，关键能力是语言能力和学习能力。”小学英语新课标主要是培养学生的综合语言运用能力，然而现阶段我们在教育中常常忽视了学生的口语能力、忽视了文化学习，以及在核心素养教学中我们应该怎么做。潘老师用生动的语言给我们上了一课。今天下午，来自城北小学的何琴老师和张利老师向我们分享了她们各自对一堂课的教学设计及想法。何老师的关于 Happy birthday 的群文阅读给我这个对小学英语群文阅读从未有什么了解的人打开了一扇大门。张老师给我们带来的关于 I've got a new book 的一节常规课思路非常清晰，教学内容由易到难、以旧带新，在教较难的课文时采取了分解课文理解、然后在总体输入的方法，对我的启发很大。非常期待她们两位老师明天给我们带来的两节英语课。

10月28日

今天上午，来自城北小学的何琴老师和张利老师给我们带来了两节精彩的课，我从她们的课上学到了许多方法与技巧。泸县进修校老师们以及绵师外国语学院院长尹国杰老师对这两堂课的老师做了评价与指导。同时，我们也收获了许多课堂设计组织的经验技巧与关于小学英语群文阅读的知识。从中，我知道了情境对于小学英语教学非常重要，我们要正确的利用情境引导学生进行学习、操练。

今天下午，尹国杰老师给我们带来了关于“小学英语教师课堂用语分析”的精彩讲座。他对课堂话语给我们做了详细的讲解，并且用许多真实的案例给我们做了分析指导。他用幽默的语言让我们从案例中了解到了许多我们在教学中不自知的问题，给我今后在教学中的改进指明了方向。

10月29日

今天上午，来自泸县二中外国语学校的黄玲老师给我们带来了一个关于“英语语音基础和课堂口教学”的讲座。在课上，黄老师图文并茂的给我们讲解了语言基础知识和课堂口语。黄老师的教学中采用了很多多媒体技术教学，从而降低了教学的难度，让我感受到自己的欠缺，我的课堂口语、我的多媒体技术都还应该多多努力！

然后来自泸县自强学校的钟老师给我们讲解了我从未接触的美篇制作以及拍照技巧。从中我有学到了一个新的能力。作为新时代的教师，我们就该不断学习，才不会落后于社会。

今天下午，我们小组成员在一起讨论并且制作完成了关于提高小学英语自然拼读能力的校本研究方案。从中我感受到了集体的力量，团队的力量。我们老师要多多互相学习、互相探讨、互相提高。

12月6日

听了今天唐老师的课，对我的触动很大。不禁反思自己，不能以消极的心态面对问题，而应积极主动的去参与。老师给了我们提升自制力和专注力非常有用的方法。反思我自己，在这方面也多有欠缺，比如手机使用的问题，这些方法很有用，对我训练自己和孩子有很大的帮助。

12月7日

听了今天的课，我感受到了创设情境对英语课堂的重要性。创设情境可以使学生

直观的了解词、句的使用场景、意思等，因此，创设情境也不能太难，一定要是学生能理解的。作为小学英语老师，教学话语要简练、要多肢体语言教学，可以使学理解起来更容易。教师可以根据自己的特点设计适合自己的多种形式引入，不一定要模仿别人的方法。

12月10日

今天听了陈老师带来的一节课，我真切的感受到了自己在教学上还差太远。这一节课非常有趣，老师将教学内容与绘本故事融为一体，非常生动的带领学生讲了一个故事，又将活动融入其中，让学生学习了句型。这堂课太优秀了。下午，专家王若语教授向我们解读了小学英语核心素养和五构文本。英语教学中，我们首先应抓住文本的教学目标，再围绕目标进行重构文本，设计活动，培养学生的语言能力、学习能力、思维品质和文化品格。

12月11日

听了今天张老师的讲座，不禁开始反思自己在英语教学中的问题。张老师讲到“人的短时记忆容量是有限的”，我们不能满堂灌，要合理安排学生的任务量。想想自己平时的课堂是不是存在这一问题呢？肯定是存在的，这样的课堂教师讲得再多，学生却接收不了。张老师在讲座中告诉我们“教书要育人，育人要育心”，我们教学不是为了教完课本内容而教，而是让学生掌握知识，教学任务要适当、不能超过学生主观心理容量。讲座中，张老师用幽默的语言生动的向我们介绍了情境教学、近因效应、沉锚效应等课堂教学中的有用方法，今后的教学中我也会多多反思自己，改善自己的课堂教学。

12月25日

今天听了来自重庆凌老师的讲座——基于核心素养导向的小学英语单元主题式深度学习教学研究，感受到了自己与他们的差距很大，不仅仅是从教学资源、教学理念，还是教学方法方面都差太多。非常庆幸有机会参加了这次国培，能感受来自重庆的先进教育理念、教学设计方法，给我们今后的教学设计指明了方向。课上，凌老师对教学设计做了非常详细的解说，我们对教学内容处理不是照搬教学，可以进行分解筛选，也可以进行资源整合。教师也要创设情境，让学生自然接收老师教授的内容。在教学设计中，也不能少了学生的小组活动，但不能为了活动而活动。

36-周林英

10月25日

今天是国培的第一天，带着期待的心情走进会堂，首先是上午的仪式，给人以满满的仪式感，各级领导分别就此次国培进行了参培要求强调，让我明白这次培训的重要性。下午我们听了易老师的讲座，是关于校本研修的，以前我也不知道何为校本研修，经过易老师的解读，知道了一个大概，为什么这么说呢？首先自己理论知识储备不足，而且自己从来没有在这方面学习过，说起来学校还是在搞这些活动，但自己从没有认真对待过，所以自己总结了一下，学习的东西太少了。

今后应该多看书，用一定的理论去支撑教学实践，然后多反思自己的课，从学生的上课表现，作业反馈等方面检讨自己。以上就是我的一点小感悟。

10月26日

今天进行国培的第二天，清早依然慌忙的走进教师，但因课件原因我们等了一会儿，培训的曹艳老师好年轻啊！都是英语学科带头人了，我想这就是我和她的区别，今天学习的内容是如何做一个新时代的好教师，当看到这个题目，我也不禁问自己，什么是好教师，在曹老师的讲解过程中，给我印象最深的就是好的教师除了有扎实的专业知识，还要有仁爱之心，讲到这里我不禁想起我在日常的教学过程中，是不是真的做到了仁爱，我会常常抱怨学生的懒，不完成家庭作业，抱怨家长的不配合，自己工作难以开展，所谓仁爱，可能是换个角度去看待那些孩子们，他们遇到的学习中的问题，我真正的去了解了吗？没有，我只从我的立场上考虑，学生应该完成什么任务，完成得怎么样，但是什么原因让他们成了作业的拖延症患者，我只是简单归咎于懒，今后我应该多研究学生，从他们给我的反馈中去反思，这将是以后我教学中的重点工作。

10月27日

今天上午是泸州市教育科学研究所发改室主任潘老师给我们解读 2011 小学英语课程标准，在这堂课中，我听的最多的就是核心素养，以前没有仔细地去理解课程标准，不能理解当下小学英语所以在以后的教学中，我除了给学所以生传输知识，更应注重一种文化的熏陶，在平时的英语课堂中，大多数都是在让学生机械地学习知识，并能运用，未能注重知识里所蕴含的文化素养，

下午是对两个老师说课进行磨课，听了她们的说课，体会很深，首先她们课前做了很多准备，特别是何老师，群文阅读是一个新的课程类型，有挑战性，但何老师都处理得很好，从选材到处理文本，把握到位，张老师的教学思路清晰，环节紧紧跟随，细节衔接自然，这些都是我应该习得的教学能力。

10月28日

今天是国培第四天，在泸县城北小学听了两节课，第一节是何老师关于英语群文阅读，对于三年级的孩子来说，这对于老师和学生都是一个比较大的挑战，但何老师注重学生思维能力分析能力的培养，学生的合作能力，学习能力还需再提高，但今后学生在何老师的带领下，一定会更优秀。张老师的课很霸气，教学环节紧紧相扣，衔接自然，两个老师都有先进的教学理念，老师都具备优秀的教学技能。紧接着是尹院长作指导，他指出群文阅读我们主要是确定主题，然后再是议题，在课题中我们关注的是是什么，选出相符合的议题。下午进行了教师话语分析，在平时的课堂中我们要注意提问，要创设真实的场景，要有逻辑性，话语伦次。

10月29日

清风徐来，暖阳扑面，今早久违的阳光透过窗户，暖洋洋的射在教室的角落，我们又相约在国培班的教室，今天是最后一天，有些高兴，也有些不舍，上午是黄老师给我们带来英语语音知识及课堂口语教学，她给我们分享了英语中 48 个音标，带领我们又一次回顾了音标的朗读，大家都很有心的学，仿佛又回到了读书时代，接着给我们总结了课堂中常用的课堂用语，课堂用语就要简明，指向性强，不能拖泥带水。这些都是我以后在课堂中应该注意的点。

12月6日

今天上午听了课，感触很多，积极的情绪对我们心理的作用很大，不光我们老师要学会利用积极情绪引导我们生活，还应把这样的方法运用到平常的教学中。

12月7日

下午听了两节课，赵老师的课教学环节紧紧相扣，教师精心设计目标语训练到位，两个老师都运用旧词带新词，有利于学生理解，重点突出，唐老师的课堂设计与赵老师设计的顺序有很多不同，唐老师很注重句子的呈现，比如 red hat 是一一呈现，教学用具很新颖，但板书有点点乱。

12月10日

上午听了陈老师的课，给我的感受是耳目一新，之前从未听过，陈老师对文本的解读和重构值得我学习，之后也听了专家王若语的讲座，让人很有感触，我才知道我们的英语的教学四维目标，对于英语的教学是一个指挥棒，然后再重构对文本的解读。今后自己再进行教学设计的应该多注意培养学生的学习能力。

12月11日

今天听了张老师的讲座，在轻松幽默的氛围中就结束了，张老师给了我一些启示，我们老师可以利用一些心理暗示来进行教学，不管是隐形的还是有形的，这是一个强大的学习幕后推手，只要我们老师善于利用，最后都会事半功倍。

12月25日

今天上午听了重庆南岸区的教研员凌霞关于小学英语单元主题式深度学习的教学研究，她系统，全面的讲解了我们应该如何进行单元式的教学设计，在平时的课堂教学中，我们可以融合不同单元来进行教学，具体的方法也比较适合我们去实施，不管是课前的单元设计，还是课中，课后的措施，值得我学习，特别是在课中，我们要采取什么措施进行推进，以后在教学设计中尽量整合单元来进行备课。

37-古玉洁

10月25日

通过今天的学习，我受益匪浅，今天易达芳老师就《校本研修活动策划、设计与实施》这一课题，给我们清楚阐述了什么是校本研修，为什么要进行校本研修和怎样进行校本研修，让我对校本研修活动有了一定初步的认识。除此之外，我认识到今后自己在教育教学过程中要多学习，多读书，多利用周围有用的网络或是媒体资源来提高自身业务能力，并把理论知识运用于课堂实践中。

10月26日

今天是国培的第二天，今天的学习虽然累，但收获颇多。上午听了曹艳老师关于新时代好老师的讲座，曹老师从新时代教育的定义以及定位入手，生动的给我们

讲述了新时代好老师标准以及怎样做一名新时代好老师。让我深刻意识到要作为一名新时代好老师，那就应该博览群书，学会欣赏自己和他人，更要有执行力。下午的讲座是由田芳老师带来的，田老师上课非常有亲和力和吸引力，她给我们带来的是《英语教师职业发展规划和成长路径》，田老师从一名基层英语教师的角度出发，从教师专业发展是什么，为什么，怎样做三个大方面给我们进行讲解，并在讲解过程中，多次给我们使用案例分析，从理论知识到实践。这堂课让我明白了教学反思对教师发展的重要性，自己今后工作过程中一定要多反思，并把反思以文字形式记录下来，在反思中一步步成长。

10月27日

今天是国培的第三天，忙碌且充实的一天。上午，潘盛明老师给我们带来了一个关于“小学英语新课程标准与核心素养”的讲座。潘老师风趣幽默的课堂，让我印象深刻。这个讲座我理解了小学英语核心素养到底是什么。让我反思自己在现在的课堂中存在的问题。在之后的教学中要多关注学生，多鼓励学生，将学生作为课堂的主体。

下午，我们进行了两堂磨课训练，来自城北小学的何琴老师给我们带来关于Happy birthday的群文阅读，第一次接触群文阅读，感觉特好奇，期待明天何老师的课堂。张利老师给我们带来的关于I've got a new book的说课，这堂课思路清晰，教学内容环环紧扣，衔接自然流畅，她的教学思路我受益良多。

10月28日

今天是国培的第四天，伴着沥沥的小雨，我们上午到了泸县城北小学观摩了两节精彩的课堂。第一节课是何琴老师带来的关于Happy birthday的群文阅读，经过昨天下午的磨课，我们对这堂课的期待非常高。果然，何老师的这堂课也十分精彩，这也是我第一次看到英语的群文阅读课。我对这堂课印象深刻的地方是何老师课件设计十分精美，体现了她对多媒体运用的熟练程度。还有她整堂课的过程设计，也是层层深入，培养了学生的逻辑思维能力。第二节课是张利老师带来的I've got a new book这一课，这堂课张老师课堂内容非常扎实，每个步骤环节紧扣，创设语言情景，将学生很自然的引入本堂课的学习，语言过渡语也是非常自然流畅，这一点也是我平时课堂上遇到的难点。之后听了专家们对这两堂课的评价，我也反思了自身教学过程中的问题，以及该如何去解决这些问题。下午，是由绵阳外国语学院院长尹国杰老师给我们带来的一堂《小学英语课堂教学中教师话语分析》，这堂课非常充实，课堂上尹院长给我们举了很多课堂案例分析，让我们进行分组讨论分析，最后尹院长总结，通过种种案例分析，我明白了教师在课堂上应对学生回答时应该要有及时的反馈，教师前后用语也要有联系，应具有逻辑性。

10月29日

今天是第一期国培的最后一天。今天上午泸县二外国语学校的黄玲老师给我们带来了一堂关于“英语语音基础和课堂口语教学”的讲座。这堂课重点强调英语语音语调，黄老师带着我们重新学习了一遍英语音标，和一些发音，这才发现自己原来都已经忘记了一些音标基础知识，看来平时如果不使用，语音知识真的会退化。老师都如此，更何况学生呢？所以之后一定要给自己制定好学习计划，不能因为工作生活而耽误了学习。下午，我们进行了小组校本研修计划的讨论和方

案制定，通过之前的学习，我们在规定的时间内制定好了方案，比第一次快了很多，也更完美。小组成员都非常高兴，这是我们第一次感受到了小组合作的成果。接着我们也进行了跳大绳训练，太久没锻炼，大家都觉得身体吃不消，看来我还应该把锻炼身体这件事提上议程啊，毕竟有了好的身体才能去做想做的事呀~

12月6日

今天国培第二期正式开始了，由于今天上午请假了，没有参与上午的学习，但是幸运的是唐远琼老师的这节课我在前段时间在少先队辅导员培训上听过一些，当时听完就特别有感触，积极的心态真的在工作和生活起到非常大的作用，只是我们平时总是控制不了自己的脾气，容易因为一件小事变得易怒易烦。其实任何一种情绪，都是我们自身，对当下状态的一种本能反应。所以首先我们应该要理解情绪，明白情绪的来源，努力做一个控制情绪而不是被情绪控制的人。

12月7日

今天听了几堂优秀的示范课，特别是上午两位来自合江的老师带来的同课异构。其中第一节课 Is it a monster? 譙老师在整个教学过程都紧紧围绕着教学目标，非常具体，有新意和启发性。用丰富的表情和肢体语言激发学生学习的兴趣，又能很好的突破重难点。这些都是我平时课堂上比较缺乏的，也需要继续学习的。

12月10日

今天上午来自重庆市的陈小赟老师，给我们带来了一堂精彩的观摩课。陈老师以课本学习目标为基础，自主创设教学情景和阅读绘本，这种创新的教学方法让我叹为观止。教学过程环环相扣，课件非常精美。最让我印象深刻的是陈老师的课堂不仅只关注学生对单词句子的熟读，更注重学生在创设情景中语言的语音语调和学生的表达以及展示能力。之后重庆市教育研究所王若语老师还给我们带来了有关基于学科核心素养多元目标的小学英语教学设计的讲座。我知道了所有活动都应该以培养学生语言能力为目标灵活使用教材，创造性的使用教材。

12月11日

今天上午听了张明星老师的讲座，整个课堂轻松又幽默，特别喜欢张明星老师的讲课风格。张老师给我们讲了作为一名英语老师，应该如何给学生传道授业，怎样让自己的课堂被学生喜爱，首先老师们就应该反思自己有没有做到与学生实际情况相结合，而不是一味地在课堂上满堂灌，最后老师认为自己付出太多，而学生并没有吸收完整个知识。所以在设计教学内容时，老师一定要注意内容不宜过多，要考虑学生现状，教师一定要先多思考再进行教学。

12月25日

今天上午听了来自重庆凌老师的讲座——基于核心素养导向的小学英语单元主题式深度学习教学研究，让我深有感触，对于教学设计不单单只设计当堂课的内容，还要整合整个单元模块，进行前后联系，这样才能更全面更深入地进行教学。同时，英语教学不单单只是课堂和课本知识的传达，还需要有课外知识的补充和拓展，可以适当创设情景让学生了解语言文化和一些语言人文历史，学生会对语言学习更感兴趣。

38-何星谚

10月25日

今天是国培的第一天，我带着憧憬的心情走入会场，上午的培训让我了解到了国培的重要性，对接下来几天的培训充满了期待。下午易老师关于《校本研修活动策划、设计与实施》的讲座让我受益匪浅，同时也感受到了作为一名新青年教师，研修道路任重道远，在易老师娓娓道来的案例中，让我感触颇深的是教师的教学反思，我们在分析学生的学情的同时，还应该关注个体学生的差异性，摒弃刻板印象，具体问题具体分析，充分分析学生每个行为背后的故事，这样才能对得起一名合格教师的称号。

10月26日

上午曹老师的许多案例讲解，教会我们怎么样做一名合格的老师，怎么样做一名有师德师风的优秀教师。案例中有一名同学，身患残疾，在老师同学的帮助下，慢慢树立起了对生活，对学习的信心。当时，我内心在想，如果这样的学生放在自己的班上，我们会怎样处理。是同情还是可怜，其实这样的学生不需要同情更不需要可怜，她需要的是平等，是公平，是鼓励，更是一视同仁。

下午田老师的分享，看似理论，实际干货满满，笔记都记了好多。在这之前，我一点都没想过写反思还能如此有用，还能如此快乐。教师的三年规划每次都是心里有，但是一会儿又忘记了。该是好好梳理的时候呢，形成系统化，自己监督自己的长。

10月27日

今天上午，泸州市小学英语教研员潘盛明老师给我们带来了《贯彻英语课程标准，落实学科核心素养》的主题讲座。不得不说，潘老师真是见多识广，虽然理论很多，但是不会觉得枯燥，因为每个理论点，老师都能落地，而且能够把最贴近我们教学的知识GET出来。关于核心素养，老师解释了很多，但是我印象最深的就是老师讲解的课堂效率与课堂回报的要点。确实如果2节课和5节课能达到的效果相同，我们是否要多从自身找效率，而不是一贯的去分析学生的情况。

下午，何琴老师的群文阅读设计是让我又好奇又懵逼，在感叹别人为何如此优秀的同时，是不是得反思自己为何落后于别人的步伐？多读书，读好书吧！

10月28日

今天感觉过的好充实，一天时间，一晃就过去了，上午，何琴老师的群文阅读课，让我大饱眼福，我都没想过可以这样上。单说何老师的课堂语言组织，课件设计，环节设计，很多很多都值得我们去学习。接着张老师的课堂，哇，好大气，沉稳。感觉整堂课行云流水，没有复杂的设计，一环扣一环，学生上的轻松，而且易懂，也很快乐。这样的课堂我也想做一名学生。

说到尹院长，感觉会很大牌，相反没有，非常和蔼可亲，讲的学术问题，又让我回到了大学时代。每个案例的分析都很透彻，有的情景很像平时的自己，这就让我不得不反思，注意自己的课堂语言。

10月29日

上午，泸县二中外国语学校的黄玲老师给我们带来了一堂关于“英语语音基础和课堂口教学”的讲座。黄老师的课堂瞬间让我回忆起了大学，老师很专业，也很耐心，就把我们当成学生一样的讲解，好久都没有练习音标口语，反而退步了，自己都没有进步，怎么又去教学生呢？多练多听多看，特别是一些实用英语的软件使用，也可以帮助我们提升。

接着来自泸县自强学校的钟老师给我们讲解了美篇制作以及拍照技巧。从中我有学到了一个新的能力。很多构图方法，构图技巧我已经迫不及待的想试试了。

下午，我们小组成员在一起讨论并且制作完成了关于提高小学英语自然拼读能力的校本研究方案。我们小组很友善，效率也很高，棒棒哒！

12月6日

最近带学生比赛，负面情绪比较多，今天唐老师的课每个点都太符合现在自己的情景了。特别是对于情绪的管理，情绪的控制。把情绪标签合理利用起来，学着去看到孩子进步的地方，换种语气和孩子们商量战术，肯定他们的努力与付出。试着去做做，说不定会收到意外的收获。

12月7日

今天听了四节英语课，感觉好充实。印象最深的是譙老师的课堂，看似简单但是却深藏奥妙。他的课堂教学环节环环相扣，是听了这个环节就很想听下个环节的感觉。另外一个王老师，简直是个高手，那个 rap 给了我王者的感觉，整个课件设计的非常洋气，这个是需要大把大把时间去整的。而且情景的创设好有意思。我不禁想，如果换成自己来设计，可能根本达不成这个水平。固然学习与进步相当有必要啊。

12月10日

上午看着陈老师板书 Rabbit on Sports Day。当时就有疑问，不是上课文的内容么，怎么题目不一样呢。后来分发小组资料的时候，就看到了陈老师自己做的绘本，心里想着大神就是大神。整堂课陈老师对课文进行了重构，看似是重新整理了个故事，但是却和课文紧紧相联系。值得我学习的一个细节，就是陈老师的发音以及对情景教学，表情的教学。让学生置身于情境中，自主学习。

王若语老师高颜值，给人王者的气质。讲座很深层次，讲的核心素养中的许多观点，让我茅塞顿开。今天学习的内容很多，感觉有的理论离自己有点远，慢慢在学习中消化。

12月11日

张明星老师略带磁性的声音，是从每学期听力里面听到的。现场也名不虚传，而且讲座还那么幽默风趣接地气。主要是很容易 get 到每个知识点，特别适合一线教师的路线。老师主讲的内容是关于心理效应方面。他用许多生活事例，教学案例来很好的诠释了心理学的专业名词。许多名词听起来专业，离我们很远，但是案例确实也发生在身边。学习成绩固然重要，但是学生良好习惯，心理健康的养成，现在却是重中之重。另外一点，育人育心的观点非常触动我，特别是在班级管理，学科管理上，显得尤为重要。

12月25日

今天听取了重庆南岸区小学英语教研员凌霞老师关于小学英语单元主题式深度学习的讲座。凌老师提到的对单元学习做加法，做减法的学习，对我来说很有必要，把一个单元的重点难点提出来，把不那么重要的减去，对于模块教学设计来说，相当有必要。在老师播放的几个上课，微课视频中，真的感受到了我们上课与其他老师上课的差距，特别是在单词新授的地方，把时间，空间，情景都交给学生。让学生用兴趣自然习得。

39-陈顺连

10月25日

通过一天的学习，对“校本研修”有了一定的了解，在以后的教学中，还要多看书，丰富自己的知识，跟上时代的节奏；多反思，促进自己的成长！

10月26日

今天上午，曹老师从新时代下对老师的要求、定位和标准等几个方面做了分析。我感觉到要成为一名好老师任重道远，但只要有信念，有决心，相信自己能向“好老师”靠近！

怎样才能成为一名好老师呢？有了目标，还得有规划！我觉得下午田芳老师的关于教师专业发展规划与路径的讲座让我有了方向！首先我明白了教师的专业发展定义，它就是“基于现在的情况对未来的打算”。发现自己的问题，分析问题，找到解决的办法！其次也从田老师讲的专业发展路径里知道了自己在专业知识和教学能力的哪些方面存在不足。终身学习是前提和保证，在以后的教学中要多看书以及向同行学习，同时不断地反思，找不足，对症下药，争取不再同一个坑里再次跌倒。第三、学会调适自己的心情，遇事先冷静，多从他人的角度思考问题。

10月27日

今天上午听了潘老师的课有以下几点收获：

- 1、注重因材施教，发现学生的闪光点，多鼓励学生，让他们建立自信心。不能像动物爬树图那样用一个标准判断一个人的能力。
- 2、在真实地情景中练习口语，注重语言的真实性。
- 3、注重学生思维品质和文化品格的培养。
- 4、学困生之所以成为学困生往往是因为问题日积月累，未得到及时解决。所以在以后得教学中，还得注意问题解决的及时性！
- 5、教学设计要注意情景化、问题化、活动化。
- 6、传统教学手段和现代化教学手段的碰撞，多媒体使用要注意适时、适度和适式。

10月28日

从上午何老师和张老师的课有以下几点收获：

- 1、首先何老师通过师生间情景对话让学生明白 Here's your present. 的意思。其次，当学生的反应没有达到预期的效果时，她及时地作用肢体语言调整了教学手段。今天教学的一个重要句子 “Here's a present for you”，她在给小组加分时也

一直在用这句话，无意中加深了学生的印象！

2、张老师的课给人一种非常从容淡定的感觉。她的课堂用语比较多样化，在学生的思维发展上她做到了对学生观察力的培养。

下午尹院长关于小学英语课堂教学中的教师话语分析，他从定义、分类、分析和特征几个方面做了讲解，我有这几点收获：

首先，课堂用语要简洁明了，其次，多让学生听地道的英语发音，而不是到毕业了都只听过我说的英语发音。第三，在教学中一定要注意真实性、规范性、互动性和逻辑性。

10月29日

为期五天的国培第一期培训在今天画上了圆满的句号。上午泸二外的黄老师为我们带来的关于语音的讲座，让我又回到了学生时代。黄老师从理论依据、语音知识包括哪些方面、为什么要学习音标、如何进行音标教学、如何将单词的音和形结合起来以及连续和失去爆破六个方面作了详细的讲解。黄老师让那些被我遗忘的语音知识重现，同时她还把自己教学中一些好的方法分享给我们，我的收获很大。

而下午的小组活动再次让我感受到了集体力量的强大。首先是校本研修活动方案的设计，小组成员分工合作，群策群力，很快就完成了任务。而最后的体验跳大绳，虽然我们跳的成果还不大如人意，但是在活动过程中，大家都很开心，大家都在出主意，努力地把绳跳好！

相信有了第一期的磨合，我们在第二期会表现地更好！

12月6日

听了唐老师的讲座，有很大的收获。人生之路肯定不会一帆风顺，总会有坎坷，但我们不能被挫折打败。所以不管是生活还是工作方面，都要积极面对。同时作为老师和家长，面对正处在模仿阶段的孩子，更要学会管理自己的情绪。

12月7日

今天听了几位老师的课，收获最大的就是他们操练单词和句子的方法多样性。谯老师利用自己设计的 Chant 练习单词 kite 以及设计的 Guess game 练习单元中心句型。王老师设计的 Draw look and say 游戏，赵老师设计的 Choose clothes 游戏和唐老师的击鼓传花都很新颖。这些操练的方法可以运用到我期末的复习中去。

12月10日

陈老师通过文本再造地方式对课文进行教学，同时运用了新的课件制作软件，给我们带来了一堂盛课！这些都让我深深地感受到了我们和发达地区的教育理念和硬件措施的差距。而王老师关于小学英语教学设计分享的讲座，从英语学科核心素养结构到五构文本教学模式的讲解，让我对当下背景下对学生和老师要达到的目标有了更深刻的理解！

12月11日

今天张明星老师用幽默风趣的话语，简单易懂的案例为我们讲解了在教学中的几种心理效应。而张老师讲的例子里的一些错误做法也是我经常在做的。比如每节课的任务量或者课后作业的量比较大，没去思考学生能不能一下接受这么多的知

识。第二个错误就是很少对学生进行积极的心理暗示，让他们对学习的积极性不高。在以后的教学中，我会注意改正我这些错误的教学方式。

12月25日

今天听取了凌霞老师关于单元及课时的教学设计的讲座，收获很大。凌老师通过实际案例和视频系统地为我们讲解了怎样去进行一个单元的教学设计以及在设计时的注意事项。尤其是在培养学生的高阶思维方面，在平时上课时我很少注重学生在做中去习得知识，都是填鸭式教学。在以后的教学中我将注意改变自己的教学方式！第二点就是再次感受到了我们和发达地区在教学理念和硬件设施上的差距。

40-卢泽敏

10月25日

今天听了易达芳老师关于《校本研修活动策划、设计与实施》的课程，我受益匪浅，同时也感受颇多。在听课之前我满心疑惑：什么是校本研修？都研修些什么？研修了有什么作用？以往自己外出培训总是手拿一本“官方”的《校本研修手册》出门，其实真没有好好研究过它到底怎么来的。易老师的这节课终于解开了我所有的疑惑。特别是第三点怎么研修让我印象深刻。在易老师详尽的分析阐述过程中我知道了具体操作步骤1、提出一个问题；2、从三个方面解决问题；3、建立一套保障或机制。易老师还分享了很多精彩案例故事，这些道理很是值得寻味。易老师还给我们提出了一些中肯的建议如：一定要多读书不断学习积累经验；每天坚持写写反思；给自己录制一节课实录认真分析改进等等。这些也正是我的不足之处。在此我决定每天至少读两页书，写一段反思。回校后给自己录一堂课“自我欣赏”邀请同伴共赏。

10月26日

今天上午听了来自永川区曹艳老师关于《做个中国好老师》的讲座，我总结了两点：

- 1、要做好一堂讲座自身理论知识一定要吃透，尽量不要长篇大论照本宣科。
- 2、曹老师分享的案例很精彩，值得我思考学习。特别是被评为“永川区十大感动人物”薛老师的教育事迹让我看得眼眶湿润。如果是我所带的班级分来一个残疾或是智力有缺陷的儿童，我内心多半会抱怨觉得：哎呀，怎么这么倒霉！而薛老师班上居然两者情况都遇到了。但是她用一颗博爱的心去浇灌孩子的心灵，让两个特殊儿童都有了明显进步。最终薛老师即获得了学生们的喜爱也得到了家长们的认可。

下午是我们熟悉的田芳老师带来的关于《英语教师职业发展规划和成长途径》的讲座。这是一场精彩的讲座，因为她完全不给我打瞌睡的机会。从田老师亲身案例分享我发现勤动笔的好处。看到她给自己所做的五年详尽规划和最终获得的一串串成果，我是佩服的五体投地。因为我最羡慕会写文章的人，从今往后我要多读书多积累素材多动笔，勤写反思、感悟、随笔等等。把我与学生之间的小故事也记录下来，为我后期写论文做准备。

10月27日

上午泸州市小学英语教研员潘盛明老师给我们带来了《贯彻英语课程标准落实学科核心素养》的主题讲座。潘老师不仅详细讲解了英语学科核心素养，还结合自身丰富的阅历给我们补充了一些为人处世之道。听了他的课我意识到自己应该重视自己文化知识方面的储备，和学生文化意识的培养。因为人与人之间矛盾和冲突多半源于文化差异。课堂教学中教师应该慎用表扬性语言，多用鼓励性话语。下午听了城北小学何琴和张利两位老师说课。第一次接触到小学英语群文阅读概念，深感自己这方面还很欠缺，以后还要多听多学。

10月28日

今天上午听了城北小学何琴老师的群文阅读课，课后进修校张老师和绵阳师范尹院长的评课都让我受益匪浅。1、第一次听小学英语群文阅读，这样的模式很新鲜打破了我对小学英语课的固化认知。2、群文阅读课型是对老师的一项挑战，没有丰富的知识储备单单是选择文本就会难倒英雄汉。3、张老师简要的为我们拉了一个群文阅读的框架图，尹院长也为我们在今后小学英语群文阅读课程研究方面提出了很多可行性的建议。

下午尹院长带来了许多小学英语课堂教学中教师话语的案例。我们分组讨论并做了发言。原来我们英语老师在课堂上提出了很多自作多情式、王婆卖瓜式甚至白痴似的无效问题。我也要好好反思自己有没有这类问题，在以后教学过程中好好改进。

10月29日

今天听了泸县二中外国语学校黄玲老师关于英语语音基础知识的讲座。她重点分析了教师如何进行音标教学和怎样将单词的音和形结合起来。黄老师的课让我意识到小学生学习音标很有必要，但是在教学过程中需要注意分段、分散、渗透式教学。我还收获了很多学习英语发音的资源包。随后自强学校的钟旨老师分享了她编辑美篇的经验和技巧，我才发现原来每个人都有当编辑和摄影师的潜质。世界如此美好我们为什么不擦亮双眼掏出手机，把美好的瞬间永久保存呢？

12月6日

今天又一次听到唐老师的课，最重要的还是四个字“积极情绪”。不管遇到什么问题只要以积极情绪去面对和处理，结果一定要好很多。以后自己脾气要改改啊。

12月7日

今天听了两位来自合江的优秀教师的示范课。果然行家一出手就知有没有！第一堂譙老师的课设计思路清晰，流程环环紧扣，让我也沉浸在他设置的教学情景。孩子们更是不必说？既掌握了重难点知识又收获了快乐。第二堂王老师的课设计很精美，故事情节引人入胜，充分调动孩子好奇心。特别是开场的Rap自我介绍是亮点。我相信他们有今天的成绩不是一蹴而就的，平时点滴积累就是基石。自己还要继续努力学习啊！

12月10日

今天上午来自重庆的陈小贇老师我们带来了一节特别的绘本教学课。它之所以特

别是因为这不是随便去找的一本原始绘本教材，而是由陈老师自己精心设计的重构的一堂绘本课。在她精美的课件引领下全场师生听课聚精会神。给我印象最深的是她不断的带着学生去模仿兔子的心理和语气来朗读课文，有意识的培养学生的情感态度。通过兔子几次失败的教训让孩子们自行提炼出故事所蕴含的道理。这点虽然我们平时上课也在提，但是没有陈老师做得好，以后还要继续改进。后半场是重庆教育学科研究所王若语老师给我们作讲座，无论是从主持人的介绍，还是讲座中王老师谈到的内容，都让我感受到她是一个学术性成就很高的老师。她首先从核心素养入手为我们剖析了陈老师的这节课。又用了其他老师的精彩课堂设计为我们做示范，知道我们如何做好一堂优秀的教学设计。最后还让我们更深刻的认识了“五构文本”。今天真是干货满满的一天！

12月11日

今天是第二次聆听张明星老师的讲座，依然那么幽默风趣接地气。八年前新教师培训张老师的讲座已经让我印象深刻了，一直也希望还有机会聆听他的指导。今天他主讲的内容是关于心理效应方面的内容。他列举了大量的生活实例对心理学专业词汇进行生动的讲解，听得我们津津有味。“7+2”法则“首因效应”“近因效应”“沉锚效应”等等，这些现象我们日常生活和教学中随处可见，只是我们都没有从理论层面去归纳学习，也没有利用好这些效应帮助我们搞好教学。我以后要学习利用这些心理效应辅助教学。

12月25日

今天我们主要是听取来自重庆南岸区小学英语教研员凌霞老师的讲座。主题是关于小学英语单元式深度学习。凌老师的讲座高大上又接地气，高大上是因为她们重庆的英语教师有更多走出去的机会培训学习（三分之一英语教师能出国培训），政府学校资金都是大力支持英语教育。有的学校还专门修建英语趣味主题教学楼。接地气是因为她用很多重庆英语教师们参赛的优课、微课、学生作品等视频和图片直观形象的告诉我们怎样进行小学英语单元主题深度学习，这些正是我们教学过程中需要学习提高的内容具有很强的借鉴性和操作性。这堂图文并茂、有声有色的讲座对我来说意义非凡，为我以后教学带来很多灵感和启发！

国培五组

41-张剑

10月26日

今天上午聆听了曹艳老师的讲座，感触颇深。我想自己是否能称之为一名好教师呢？我得从自己的过往和今后找答案。从教四年，一直尽自己最大的努力去教育学生，总是把自己觉得“最好的”给学生，却忘了思考我给的是否就是学生最需要的呢？有时学生犯了错误或者没有完成好我布置的任务，我会主动问：为什么？也会耐心的给学生做疏导或教育，可有时我也会冲学生发火。在冲学生生

气之前我是否做到了自己的“最好”呢？

我想，要真正成长为一名好教师，需要做到的东西真的很多。不仅要有扎实的专业知识，过硬的教学能力，纯洁的职业道德，还更应该有自己的理想信念，对学生更应该付出自己的仁爱之心。每一位学生都像是自己的孩子一样，我们有理由让自己的孩子变得更好。成长的道路很长，我还有很多路要走，希望自己在今后的职业生涯中，不忘初心，砥砺前行，努力成长为一名正正的好老师！

10月27日

今天又是充满收获的一天，明白了英语学科核心素养，学会了优美的《A little love》，聆听了并讨论了两节优秀的说课。

培养学生的英语学科核心素养，老师更要提高自身的学科核心素养。所谓：想给别人一碗水，你就得有一桶水。所以，作为一名教师，就必须尽力在方方面面最到更好、最好，只有这样，才能教育出优秀的学生，才能对得起教师这两个字。

10月28日

何老师新颖亮眼的英语群文阅读，张老师稳重扎实的教研课，尹院长实用且风趣的讲座，无一不给我带来了一天全新的体验，也收获了丰富的知识。

特别是听完尹院长的讲座，让我对英语课堂中的教师课堂用语有了一个崭新的认识。教师在课堂上说的话不仅仅是老师表达自我的一种方式，更是如何正确引导学生的一种手段，所以在课堂上如何选择正确的话语，也是一门需要长期学习的艺术。

10月29日

什么？今天已经是第一期国培的最后一天了吗？带着对团队的不舍与未来的憧憬，我们又开启了新的学习。

上午黄玲老师给我们带来的语音课干货满满，让我对英语语音教学中的重难点有了更加清晰的认识，对于教学五年级还带着七年级的我来说，就像是雪中送炭，听完这节课我也会对我所进行的语音教学做进一步的梳理，相信会收到更好的效果。

而钟老师带来的“摄影”教学课，对我来说就更是恰到好处了。作为国培班上的宣传委员，拍照技术一直被同伴老师吐槽过于“直男”，听完钟老师的讲解，才发现原来很多时候我拍照的方法都错啦，怪不得不能给老师们拍出美美的照片。这段时间我会好好运用钟老师讲解的技巧，好好打磨拍照技术，争取在下一期的培训中给大家拍出美美的照片。

12月6日

今天上午聆听了唐老师的积极心理学在日常工作及生活中的应用，感慨颇深，其中最触动自己内心的就是给自己最想感激的人发一条短信。当听到这个任务的时候很犹豫，因为自己想感激的人实在太多，后来选择将短信发给自己的另一半，几句平时不曾说过的话，却率先在我的心里激起浪花。确实她给了我很多帮助与动力，却没有在往日里对她说一句感谢。谢谢唐老师的课，教会了我感受爱与快乐，更教会了我表达爱与传递快乐。感恩。

12月7日

今天聆听了来自合江县的譙梁老师和王玲玉老师给我们带来的两节精彩课堂,下午又观摩了实验校赵茂老师和一心学校唐冬梅老师的两节优课,获益良多。英语课堂将老师和学生紧密联系在一起,学生是课堂的主体,老师不仅要做好引导者,还要思考如何把知识点让学生落到实处。趣味课堂是推动知识有效落实的良方,创造良好的语言环境,有趣的课堂活动环节,我们应当在每一节英语课中尽量做好。脱离实际的课堂环节设计无法让学生感受语言的实际应用环境,自然无法学好英语。这也是我在今后的教学中需要注意的。

12月10日

教育学生不仅仅是要教会学生课本上的知识,还有许多知识与能力需要我们去传授给学生。培养学生的核心素养是我们每个老师都要做好的。提高学生的语言能力,锻炼他们的思维品质,培养学生的学习能力与文化品格,不只是靠课本内容习得,老师还应该发挥自己的能力,自主创新,就像今天听了陈老师与王老师的讲解,我明白了以课本知识为载体我们还可以自编绘本进行教育教学,绘本故事性,趣味性也会大大提高学生学习英语的兴趣。今天真是收获满满的一天啊!

12月11日

“你怎么回事啊?又不做作业!”“你怎么这么笨?讲了这么多遍还是不会!”这样的责问似乎常伴于我的嘴边,也刺扎在学生心头。责问过后,换来的还是继续不交作业,学的还是不会。今天听了张明星老师的讲座,我似乎找到了新的方法—转变一下说话的方式,抓住学生的心理。“这次作业没完成,下次你一定会完成的很好!”“这个不会没关系,下节课老师叫到你一定就会了。”这么强烈的心理暗示,我想学生真的就学会了吧。

12月25日

今天聆听了重庆市南岸区的凌霞老师为我们带来的专题讲座,感受到了不一样的教学风采,创设真实的情节,将孩子带入真实的语言环境,让孩子在生活中感受英语,感受中西方文化的差异,让学生乐于学英语,爱上学英语。当然我们的教学方式转变不可以能一蹴而就,就让我们在以后的工作中探究学习及实践应用吧!

42-刘敏

10月25日

今天第一次参加这种高大上的国家级培训,我对国培一点也不了解,一开始来参加培训的时候心里一直想着:我离开的这几天,我一年级的孩子们怎么办啊?我回去还认得我吗?回去估计拼音已经忘到九霄云外了,课没按时上完就参加半期考试,家长们一定要骂我…一系列的问题萦绕在我心里,国培的开班仪式我心思压根儿就没在会场上,心里一直充满担忧。开班仪式过后的班级建设,田老师的一系列话让我放下了些许的担忧,想到既来之则安之。可以由于孩子们太小,作为班主任的我还是不能完全放下心来。下午才开始好好听校门研修专题讲座,说实话,易老师讲得我没听懂太多,可是在听课过程中我记住了两句话,第一句:一个教师不在于他教了多少年的书,而在于他认真教了多少年书。我开始回忆,

这五年的教学工作，我真的认真了吗？也许更多的是得过且过，全力以赴的事情做得太少。第二句：写三年反思就能成为一个名师。想想这几年，自己还是做了很多的事情，几年都在逼着自己往前跑，可是好像从来没有静下心来反思过自己做的事情，哪怕一节课的反思都好像没有十分认真的去做过，以至于这五年看起来很努力，结果一事无成。

今后的日子，不管是生活还是工作，我一定会多一份认真，做过的事情上过的课及时反思总结，一定会遇见更高的自己。和高手“交流”总能发现那个偷偷躲起来懒惰的自己。

10月26日

今天听了曹老师的《新时代好老师》和田老师的《教师专业发展规划》专题讲座，优秀的老师的共同点一定是多学习，多读书，多反思。以前上学的时候很爱读书，不管是哲学的，或者是小说都有读，反而工作了再也没有好好读过书，整天学校家里两点一线，学校里和学生磨，家里和孩子以及家庭琐事磨，慢慢的自己的读书爱好也没有了，其实这些年也买了很多书：《给教师的建议》、《好妈妈胜过好老师》、《如何当好班主任》等等，可是买了这些书，却没有花时间好好去读，好好去品。听了两天的讲座，发现如果自己还不把书捡起来，还不主动去学习，也许十年后的自己就还是这个样子。但愿自己这次不再是三分钟的热情，把读书的爱好再捡起来，做一个爱读书的老师 and 妈妈。

10月27日

今天第一次见识英语群文阅读，虽然只是何老师的说课，但我已经感觉到了明天何老师精彩的课堂。第一次认识何老师是在一次教材培训中，她作为代表给上课老师评课，当时她的评课十分精彩，每一条都说得很到位，听了她的评课我内心很震撼。这次听说她要上英语群文阅读，在泸县小学英语可能也是第一人，佩服她的胆量与大气，敢于挑战新的东西。我就该向何老师学习，学习她的好学，学习她的敬业，学习她的冒险。体验新的东西，哪怕失败了，那也是一种经验，也是一种积累。做一个敢于挑战的人吧！

10月28日

今天听了张老师和何老师的课，张老师从容淡定的上课风格我一定要好好学习，我平时上课就很渣闹，静不下来，一个好的课堂必须是动静结合的，既要活跃得起来，也要静下来给孩子们思考的时间。何老师初尝英语群文阅读，我特别欣赏何老师对课堂的把控，因为是初次上这种类型的课，孩子们学起来很难，每当孩子们来不了的时候，何老师总是会机智的调整过来，很多次我都在思考如果是我在上这堂课，我会怎么处理呢？我肯定没有何老师处理得好，所以对课堂的把控我必须得好好学习研究，多听多看，多反思。

下午听了尹院长关于课堂用语的专题讲座，当他出示那些案例的时候，我内心呵呵一笑，好多都是自己上课的真实写照：课堂用语没有逻辑性，课堂用语互动性不强，课堂用语目的性不强，为了说而说，为了问而问。虽然平时也意识到了自己的不足，但却没有及时去反思，造成了重复错误，以后对于课堂用语，一定要多去思考，提炼有用的课堂用语。如果今天时间允许，我想尹院长一定会给我们分享正确得体的课堂用语是什么样的，那些也正是我们需要的。

不参加培训就没有发现自己要学习的东西那么多，井底之蛙该改变了！

10月29日

今天黄老师给我们讲了语音知识，其中提到国际音标特别重要，小学生应该渗透国际音标的讲解。确实国际音标对学习英语来说特别重要，只要把国际音标学好了，单词的认读记忆就不会有太大问题。如果我们的课本上单词表的每个单词后面有音标就更好了，孩子们学了国际音标以后就可以自行预习单词，成绩好一点的同学还可以自学句子课文。以后的教学中开始渗透国际音标的讲解，三年级可以先从简单的k k音标开始。

12月6日

今天听了唐老师的讲座感触颇深，有两点特别特别深。第一点就是给自己的情绪贴标签，不管对学生还是自己的孩子，只要发现他们做错事，我都是从指责开始，所以就导致了后面的不欢而散。第二点就是发感恩短信环节。对于现在的工作和生活，我经常抱怨，今天唐老师让我们发一条感恩短信的时候，这么多年老公对我的付出，学生对我的爱都浮现在我眼前，突然发现所有的抱怨其实都是自己给自己施加的压力，调节自己的情绪，世界其实很美好。从今天开始，不管是批评学生还是自己的孩子，我一定尽量首先给自己的情绪贴标签，一定不要因为指责开始。遇到问题不要先抱怨，问题已经发生，就要去解决问题。换个角度看问题，世界一定会更美好。加油吧！

12月7日

由于今天自己的私事，上午没有听到合江两位优秀老师的示范课。但是在评课的时候，听到田老师提问：我们的课堂为什么要创设情景？创设情景其实就是为了文本服务，为了让学生了解今天所学的单词和句型在生活中什么地方可以使用，而不是为了创设一个情景而创设情景。由此想到自己平时的课堂，经常都会为了设计一个情景而去设计情景，经常这个情景都和文本关系不大，或者跟生活实际关联不紧密。虽然课是上着走了，考试也考过了，可是现在反思过来看这样的情景设计是不利于孩子们日后的英语学习的。以后在课堂情景设计的时候一定要多思考，多去搜集有趣而又实用的情景设计。

12月10日

今天听了一节高大上的英语绘本课，加上一个特别优秀教研员的讲座，收获满满。重庆市不愧是直辖市，感觉教育理念比我们先进，就如王老师所说的综合视野更开阔些。第一节陈老师的绘本课，我从来没有思考过我们的小学英语课可以以这样的形式上，今天就像乡巴佬进城，打开了视野，这样的一堂课既完成了教学目标，又把英语学科和中国传统童话故事结合，孩子们在快乐中习得了知识。特别是最后情感目标的实现，大屏幕上出来一系列中国古训的时候，当时我都惊呆了，这个环节太精彩了，在孩子们各抒己见的时候，可以看出孩子们完全理解了这堂课的内容，不仅是英语知识还有这些古训。这是英语学科和语文学科的结合。第二节是王老师的专业讲座，其实很多高大上的理论我没有听得懂，但认真做了笔记，也把她推荐的那些文章记载了下来，以后慢慢去看，再慢慢消化她讲的那些理论。总之，今天干货很多，虽然来不及消化，但我相信懵懵懂懂中这些干货一定会给我日后的英语教学带来影响的。

12月11日

今天听了张老师的讲座，根据张老师讲的短时记忆的特点，要求教师在教学中合理安排教学任务，切忌满堂灌。回顾现在所交的一年级，我完全没有遵循学生短时记忆的规律，为了抓进度，经常把一节课安排得满满的，孩子们连喘息的机会都没有，有时孩子们掌握得不好，我还要大发雷霆。听了张老师的讲座，才发现自己是一个多么糟糕的老师。今天下午回到学校我上课时，有意识的把重点留在前 20 分钟，后面 20 分钟利用一些小游戏巩固当堂课复习的单词的句子，意想不到的是，好几个平时不怎么学的娃娃也学得比较起劲。平时对于学生的研究过少，对于教学，先研究学生，也许真的会事半功倍。

12 月 25 日

今天听了重庆南岸区教研员凌霞的讲座，对于单元设计以及单元的整合设计有了新的认识，但要游刃有余的使用，下来还要下许多功夫，还要动许多脑筋，做许多研究。其实今天令我印象最深的还是重庆的教育，特别是对于小学英语的重视，对孩子们英语能力的培养。对于这些东西让我们在教学中实施也许不可能，因为没有像重庆这样直辖市的大环境。我在想我要怎样努力才能让自己的孩子可以去接触这样的教育呢？所以，努力吧！总结吧！反省吧！

43-游静

10 月 25 日

今天之前，我对校本研修一无所知，今天有幸听到易老师的讲座，现在有了个初步的了解，虽然还有些许模糊，但是至少有了轮廓。我的理解是校本研修主要是研究、学习教学中存在的实际问题，提出解决问题的策略，再应用于实际。

今天的课程当中提到生成问题及理答策略，让我印象深刻。在实际的教学当中，学生有时候就会出现预测答案以外的回答，在遇到此类情况时，教师如何理答需要睿智的理答策略。优秀的理答不仅能正确地引领孩子的思维，又不伤害学生纯净的心灵，同时还能激发学生好学和求知的欲望。我想能够达到这种目标，教师需要丰富的教学经验和教学机智。

在教学中，我还遇到很多疑难问题：

1. 对于接班教学，如何快速、高效地扭转学生基础差的总体情况？
2. 在 AI 时代，英语教学设计中，有哪些有趣又有效的操练形式？
3. 教学设计当中，哪些教学设计流程是必备的？
4. 教学设计有多少种形式？

10 月 26 日

今天的培训可谓是我的良药，正当我在教学当中遇到疑惑的时候，曹老师和田老师的讲座让我找到了很多药方。昨天的我还在心得体会当中讲道自己的疑惑和问题，今天我便得到了很多解决方案。

说实话，我的确很少看书，所以在教学设计上面，只能通过听前辈们的经验、自己培训观课和自己亲自实践中的不断总结。今天曹老师在讲座当中推荐的一些书目让我豁然开朗。原来还有关于教学设计的书，原来还有关于英语课堂游戏活动的书，原来还有这么多专业性这么强的书。所以在讲座期间我就立即在网上搜

寻、下单，因为我觉得这就是我一直以来的渴望和需求，那还等什么呢？

田老师在讲教师专业发展规划前，我对这个题目感觉很空洞，但是当田老师一步一步地在讲解的时候，我就在思索和自己的教学中的问题。本期刚从天兴小学调入城东小学，担任四个年级7个班级的英语教师，教授年级增多，班级也增多，城区学习的环境等都给我带来了很大压力，但是这也给了我很多动力。我内心也渴望证明自己是是有价值的。我想把我对英语的热爱，感染给我的每一个学生。让他们也爱英语学科的学习。但是瞬间多了这么多班，我虽很不适应，但也在努力适应中。在多班管理中，我做了很多表册，做了很多管理规划。上个周的月考成绩：三年级平均分96.7，还行吧，不算差。4、6年级也86-88的平均分，还可以。就是五年级太让我惊愕了，76-77的平均分，心里无比担心。我不断反思这几个周的教学，一方面5年级的课程经常失去，另一方面经常上课学生都不齐。田老师在讲行动研究的时候讲道提出问题，分析问题……我发现了这个问题，我也需要想办法去解决这个问题，如何解决？找班主任交流？平时再多花时间上课？我还在不断思索中。

同时，我在平时批改作业当中发现了学生某些题的错误率较高的问题，那也是教学中的问题呀，我得想一个解决办法。唉，我可以制作一个表格，在批改作业的时候，把错误了较高的问题登记一下。这样不仅方便评讲的时候抓住重点，同时也利于我后期总结复习呀。果然，内心如获珍宝，甚是开心。对于此次月考，虽然四年级86和88平均分的两个班，我料到了两个班会有差距，有个班的课少上了一些，但是我发现两个班的100分同学不多，证明学生大部分有重要知识点没有掌握。而且四年级由于没有现成的资料，所以练习不够，后期我得加强练习。

田老师在讲道F老师在班级考差后和班主任一起沟通，和孩子们一起探讨课程缺失了什么，提出什么建议，我觉得这个方法很好，正好我也能用，所以我也立马发了信息给两个班的班主任，让他们问不同层次的学生对于教师和课程有什么好的建议。5.1班的孩子反馈给我的是喜欢我的课。我内心还是比较欣慰，至少课程得到了孩子们的认可。期待5.2班的反馈明天能够给我。

再谈个人的规划，我以前也制定过一个目标，一定要买一套有自己名字的房子，后来实现了，心里特别高兴，特别有成就感，那么对于工作我的目标是什么？我内心里一直驱动我认真工作的动力是希望尽快恢复职称。那么除了这个目标，我的个人专业发展又应该是什么呢？不断提升自身的教学专业素养，多读书，读关于英语教学方面的书，我相信书籍能够带给很多东西。为了未来更优秀的自己，加油吧！

10月27日

专家之所以称为专家，的确有很多值得我学习的地方。他们的思维和格局要比常人大很多。今天有幸听到潘盛明老师谈学科核心素养。我了解了核心素养的四个维度是语言能力，思维品质，文化品格和学习能力。文化是一种自觉的行为，学生课前唱歌，学生每天完成作业就是一种文化。我觉得这种文化类似一种学习氛围，孩子们养成了课前唱歌的习惯就为英语课堂营造了英语学习氛围，学生每天坚持做一做英语作业，他们面对每天的朗读就不会觉得有压力。因为这已经成为一种文化。所以对于我来说，我刚刚接手这些新的班级，我就要给他们建立一种学习英语的文化。天天坚持朗读，天天坚持唱歌。

潘老师引用了爱因斯坦的一句话让我印象深刻：“每个人都是天才，如果你以爬树的本领来判断一条鱼的能力，那么它将终其一生会以为自己是笨蛋。”是

呀，目前国内评判学生都是用的一套统一的标准，有的学生学习成绩优异，有的同学成绩极差，天壤之别。我曾经问过很多老师，他们都一致认为经常招呼老师的是那些成绩差的学生，成绩好的学生见到老师，很多都不愿意向老师问好。我就在深思，老师那么喜欢成绩好的学生，可是学生又是否如老师喜欢他们一般喜欢老师？那些被老师厌恶的差生就真的是一无是处？所以成绩并非是判断学生的唯一标准，老师应该用不同的标准去评判一个学生。多给学生关爱，去发现学生身上的闪光点。这样每个孩子可能都会成为天才。

我曾经经常遇到很多人，他们一听我教英语的，总会开玩笑地说，我爱国，所以我不学英语。今天之前我真的不知道应该用什么话来回复他们。今天潘老师的话让我豁然开朗，学习英语是学习跨国文化，不仅仅是学科的学习。中国强大的原因不是因为闭关锁国，而是因为改革开放。是呀，所以作为中国人，我们的孩子就应该好好学习英语，只为祖国更加强大，因为知己知彼才能百战不殆。正如孙中山所说：“为中华之崛起而读书。”现在中国已然崛起，那么我觉得孩子们应该为中华之强大和已与世界之林而读书。

下午何琴老师和张丽老师的说课也是一场知识的盛宴。从未见过英语群文阅读课堂的我初次在何老师的讲解下了解了群文阅读的教学目标可以是自己定的。群文阅读主要在于培养学生的阅读能力。张丽老师以严密的逻辑思维向我们展示了 I've got a new T-shirt. 的教学设计。教学设计当中张老师以清晰的主线：老师有某物到学生有某物再到视频里面的小朋友有某物进行句型单词的学习。让我体会到什么是真正的情景教学，之前有同事给我说我的课程是碎片化教学，我还一直不理解，现在总算有了清晰的认识，情景化教学就是教学过程全部都在这个情景当中，每一个情景都串联在一起。

我想既然来了就应该认真听，用心学，这是一次有意义的国培，这也应该是自我修行的一次国培，感恩遇见。

10月28日

上午何琴老师的英语群文阅读让我第一次领略英语的群文阅读，从张明星老师和尹国杰院长的评价当中，我了解到英语的群文阅读首先是至少3-5篇以上的文章为群文。其次群文阅读一定是围绕一个主题，选文的体裁可以不一样，但是主题都是相同的。然后在这个相同的主题下，从各个文章中去寻找重要的几个特征。让学生在阅读当中去抓这些特征就完成了群文的阅读。张利老师的课一直都是富有逻辑性，每个环节之间紧紧相扣。这是我的情景教学设计的时候应该学习的地方。

下午尹国杰院长在给我们讲英语课堂中的话语时，我们一起分析了很多案例，从案例当中我们看到了很多不合适，不真实的情景创设和不真实的话语。从中我们也在反思，我在课堂当中是不是像案例当中的某些老师一样，也在重复啰嗦，也在说着不合场景的话，也在创设着不真实的情景。尹院长还说了一句话，教师除了让学生成才，还应该让自己成长，要不然送走了一批有一批的优秀学生，自己呢？到头来依旧两手空空。这是一个值得深思的问题，我认为我以后也应该去思考我的提升，我的成长。

10月29日

本次的国培在学员们满载而归的笑声中结束了。今天上午来自泸县二中的黄玲老师给我们上了一堂专业性强且丰富的语音课。弥补了我对语音知识的遗漏和

欠缺。

下午泸县自强学校的钟旨老师利用丰富美丽的图片教授我们如何自制简报。从拍摄的角度、选址、拿手机的姿势等告诉我们如何才能拍出优美的照片。然后她又带领我们去看之前几个小组制作的简报，和学员们一起分析每一张照片的拍摄。从她这里，我又学到了拍照的知识，真是受用终身。

虽然一边国培，一边担心学校的教学。但是国培真的让我开了眼界，学到了很多在教学当中不可能学到的知识。所以还是特别感恩能够参加此次国培，也更加期待下次国培。

12月6日

每一次的培训都是提升自我意识，升华自我思想的一次转折点。今天听泸县二中的唐老师的心理学知识让我深受启迪，也让我感到了福流。无论是我的工作和生活，在唐老师的点拨下，我幡然醒悟。

在生活中，我对待我的俩儿子经常都是狮子吼，如唐老师所言，我家老大正是这样，我越吼他，他越凶。然后形成了一个恶性循环。今天回家，我看他兄弟俩又穿着袜子在地上走。我换了一个方式，试着用“给情绪贴标签”的方法。我说：“妈妈现在很不高兴，你们又没有穿鞋子。”很神奇的是他们俩竟然自己飞快地跑去穿鞋子了。要是以前，我肯定会很凶地吼他，然后过了很久他也不会穿鞋子。果然，学了心理学才知道如何更加理性地去解决问题。

我还对俩儿子做了“棉花糖实验”。我分别拿了一块饼干给兄弟俩。告诉他们谁能坚持10分钟不吃就会得到第二块，两个小家伙竟然坚持了十几分钟。哈哈，我希望他们长大后可以成为一个有自控力的孩子。看来这个实验还得多多进行。

唐老师讲的感恩树我觉得很有必要，无论是对待学生或者对待自己的孩子，我都想用，当然我没有当班主任，实施较困难，但是我可以让我的大儿子去试着写一写。二娃长大后再写。希望他们长大后成为会感恩的人。

在教学中，我认为唐老师讲的积极心理的建立很适用，我以后考试前试着让培养学生的积极情绪。让孩子们在考前有个积极的情绪去应对考试。希望他们能考出好成绩。

12月7日

首先感谢田芳老师组织了这几堂课，同时感谢国培项目，让我不断成长。从这几堂课中收获颇多，听课过程中不断地反思自己。以前自己上课的时候看不出有什么问题，当作为旁观者的时候就能看到些许问题。

从这几堂课中，我自己的反思：

1. 教学思路必须清晰，结构尽量简单，主线条必须明朗。只有这样学生的思路才是清晰的，听课的教师才是明白的。

2. 教师的情绪必须饱满，这样才能带动学生的情绪。教师的表情可以更丰富一点，肢体语言更多一点，神态更加自信一点才更能感染学生。一堂情绪饱满的课，学生参与度会更高，如果学生的情绪没有调动起来，那参与度自然下降。当然在参与度的基础上又需要高水平的课堂掌控能力，不能一玩不能收场。

3. 如果想要创设情境教学，那就不要分板块，完全可以抛开课文的情景，创设一个独立的情景，之前我参加今年优质课初赛时，一位朋友就给我说过我的教学设计是零散的板块，那时候我很迷惑，不知道怎样才能串联起来，后来有幸

看了泸州市优质课决赛中的几节课，我知道了什么是真正的情景教学。同时今天的四堂课也给我很多启示，在看他们上课的时候，我也在反思，如果是我自己设计，我会如何去串联这个情景，如何去设计这个情景。

4. 教学时的语言必须根据学情做到能简单则简单，让学生能够听懂，不能抛开学情去秀教师的口语。小学阶段的孩子在课堂的指令和衔接语上越简单越容易明白越好。之前的我就在这个衔接语上没有做好，现在观别人再省自己，的确应该改变。

5. 教学评价要么简单，要么实用。在教学过程中对学生的形成性评价要让学生感受到挑战性。要不然在最后评价的时候学生没有任何成功的喜悦。

6. 知识总结部分应尽量升华到语境中让学生去操练句型，从碎片化的知识到语境的运用值得我反思也提醒我以后如何去教学。

12月10日

今天第一次接触根据教材的整合上的绘本故事阅读课，这是一次知识的整合课程，重庆市陈小赟老师利用龟兔赛跑的故事重新创造文本故事，不仅学习了书上的重点词句，同时利用教师的引导作用，让学生在阅读过程中自己思考，猜想故事对话。培养了学生的自主学习能力和思维品格。陈老师利用软件 Focusky 制作的课件十分赞，我特别喜欢，以后会尝试运用。

王若语老师让我再次深刻了解了英语教学的核心素养是培养学生的语言能力，学习能力、思维品格、文化品格。以后我设计教学环节时一定要按照这个思维目标去定位。

12月11日

今天听了张明星老师的讲座，收获很大，张老师讲了在教学当中的心理效应，无论是沉锚，U型记忆法则，第一印象等心理学的知识，我就在反思，如果我运用到教学当中我可以如何给孩子们说，比如我是否可以问孩子们，你期望自己的英语成绩是100分还是90几分，让学生往这个分数段去努力。

以后我注意课堂前面10分钟的新知灌输和后面十分钟新知复习，在教学中善用心理学知识去抓住学生心理，从而提升课堂效率。

12月25日

今天聆听了凌霞老师的讲座，深度教学，最深刻的就是她所讲的单元的整合设计教学，在整合当中讲到了思维导图，虽然不是第一次听见，但是我就边听边思考，我的期末复习也可以采用思维导图的模式进行单元的整合复习，这样既节约课时，又为孩子们理清了思路。应该能够高效复习。接下来我也将进行整合，带领孩子们进行思维导图式复习。

44-聂富玲

10月25日

第一天，学到很多，认识到很多，尤其是今天下午易老师的讲座，让我知道了校本研修到底是怎么回事。

今天印象最深的一个环节是小组合作完成讲座的思维导图和一份校本研修

活动方案设计，大家各显神通，紧张有序的准备，但是还是因为没准备好，上台的时候有所欠缺。这个环节让我好像重新回到校园时代，一群人讨论问题，积极完成任务的感觉很不错。

但是有个小小的建议，代表小组发言是完成任务的关键部分，可其他部分，比如归纳总结，出谋划策的部分，其他成员也是有所参与的，人与人之间是不同的，每个人的长处不一样，取长补短是团队合作的重要意义，不能说加分就加在更会表达的人身上，其他人同样也贡献了自己的力量。所以希望老师们能考虑下以发言来作为加分项，这个评价方式是否可以再考虑一下。这只是我个人拙见，望领导指正。

10月26日

今天是学习第二天，上午永川区红河小学的曹艳老师，给我们进行了讲座《乡村教师教育情：师魂》。听了曹老师的讲座，我反思了自己。在平时教育教学中，虽然自认为对得起自己的良心，尽量给予学生耐心和爱心，但是做的和其他例举的老师相比，还是差了很多。尤其是在对待后进生，或者是行为习惯不理想的学生，还是不够有博爱的精神。我想起我们班上的一个后进生。接手班级的时候，首先我看的就是成绩册，发现才一年级下册，他的语数成绩就只有十多分的四十多分，我心里就想着要去了解情况。还没等我了解情况，就有孩子跟我告状，说他把某某女生骂哭了。这样，他在我心里的印象基本固定了——爱惹事的后进生。后来找他谈话，发现他是单亲家庭，父亲也不管，都是奶奶一手带着，我又开始同情他，经常找他聊天。发现他记忆里很好，就鼓励他，特许他在我这里来背诵课文，不用在小组长那里背诵。他很有兴致，经常找我背书，那学期，他语文成绩从之前的十几分，到了五十分，认字也多起来了，他特别开心，我也特别开心。但是，今天听了曹老师的讲座，我突然意识到，因为他的顽皮，我最近一年的时间了，都很少夸奖他，很少鼓励他，他惹是生非的事情也时常发生，我都是以打压的方式为主。这次回去以后，我一定好好改正自己对他的教育方式，还是要多鼓励他、夸夸他。

下午，田老师给我们讲了关于教师专业发展规划的内容。因为和田老师接触少，但从昨天的和领导搞好关系这一讲话中，我发现田老师像个长辈一样，对我们说的都是为人处事的大实话，今天又听了她的一些学习的方法，和自己的规划。发现可学之处是在很多，不管是对待他人，还是生活，还是自己。尤其是那一点，和我妈妈从小给我的教育很像：站在他人的角度看问题。妈妈从小教我这个道理，我也在发生事情的时候经常这样做着，很多时候，站在别人的立场上想问题，很多事情自己就想得通了。除了这一点，今天我更学到了遇事要平心静气，把情绪放一放，再冷静下来去理性的思考，事情就会变得不一样。上班几年，发现自己遇事不知冷静，不知道吃了多少亏，希望自己这次听进教诲，遇事冷静，三思后行。

10月27日

今天听了潘老师讲的英语学科核心素养及小学英语课程标准，让我这个门外汉对英语学科有了进一步的理解。英语教学区别于语文教学的最大不同在于文化差异以及文化差异下产生的思维差异。英语教学不是简单的教学生学习词语句子，更要重视学生思维能力，文化意识，学习策略的培养。而今天下午的磨课中，争议最大的何老师的英语群文阅读课正好体现了上午所说的文化意识，思维能力及

学习策略这几点的培养。最开始，不太明白何老师的设计意图，因为我们平时上课更多的是去重视知识目标的达成，也就是目标词语及句型的学习，而忽略培养学生的文化意识和学习策略。后来再回去看何老师的教学重难点分析，发现这节课中，何老师跳出原来的方框，作了一个较大的尝试，更是注重学生对文本整体的理解，对中西文化差异的一个认知培养。这就是我今天的一点想法，反正就是期待明天何老师和张老师的课堂呈现，以及尹院长的专业点评。

10月28日

今天也是收获满满的一天呐！^^上午听了两节优秀老师的课，以及几位专家的点评，受益匪浅。何老师在小学三年级的孩子们身上进行了英文群文阅读的尝试，这个尝试于我来说是完全不敢的，我特别佩服她。这节课让我找到了英语教学与语文教学的异同。在语文教学的开端，也就是一二年级的时候，我们注重对孩子的识字写字以及简单的朗读能力的培养，因为是在母语的环境中去培育呐，相对来说更简单，孩子们接受也很快，三四年级进行过渡，五六年级就更注重阅读的培养。当然，一二年级的孩子，在语文教学中也是有扩大阅读与培养阅读兴趣的体现。那三年级的孩子学英语，就有点类似于一年级，甚至更小的孩子学习语文，要先从识记字母、单词开始，而英语不是母语，学习起来相比语文就更加困难。但是两科之间的共同点呢，都是要在认识了一定程度的“字”的基础上，才能发展阅读。可是孩子太小，怎么在不认识“字”的基础上去理解文本，培养阅读兴趣呢，那就有了绘本。何老师上课呢，选用的课外文本就是一个绘本故事，既然孩子们不认识单词，那就可以带着孩子们从图上去理解，今天其实何老师上课的目的是达到了的，就是让孩子们去理解文本内容，培养学生们阅读兴趣。只是有一点，今天那位家长老师也说到，是不是可以把重点的单词、句型，在本节课的前半段进行操练，然后出示表格，让学生明白表格后，再把两个文本出示出来，让学生先独立去阅读思考，然后进行小组的讨论与课文朗读，最后进行汇报。不知道这样的方式会不会更好？还是需要尝试，还有点想尝试，哈哈。然后张老师的课，中规中矩中也有特别多让人学习的点，不赘述，那是一种岁月磨练后的从容，只希望靠拢。后面几位专家的点评也是精彩，让我明白自己和人家的差距，看问题的角度……哈哈，我太简单啦，还是多听听别人的话吧。下午学习了课堂话语，发现自己教学中存在很多废话，期待明天黄老师能给我带来一些课堂口语知识。

10月29日

今天是国培第一期的最后一天，上午听了黄玲老师的讲座，学到了很多关于英语的专业知识，了解到音标对于英语学习的重要性。也学到很多实用的上课用语，今后上课一定努力摆脱语文课的习惯，多用英语口语，给孩子们创造英语的学习氛围。第二个讲座是钟老师带来的简报制作，教了很多实用的拍照技巧，希望以后多多实践，拍出美美哒的照片！下午的校本研修制定活动中，终于第一次发言了，还不错，有进步。最后的跳大绳，确实难，但是让人懂得合作的重要性，也慢慢有了一种集体感。好了，第一期结束了，但生活没有结束，加油吧，继续学习，继续努力！

12月6日

今天是国培第二期的第一天，感受最深的感恩短信的环节，其实今天发给老公的

内容早在几个周以前就有所体会，但是一直只是在心里想想，从未说出口，但是通过这样一个契机，把自己内心的想法表达出来，让他知道，他也给了回应。同时，发信息的时候，也想到，还想感谢妈妈，爸爸，宝贝，妹妹，婆婆，身边的一切人事物，感谢的想法其实内心都有，但平时不好意思表达，今天过后，一定多挑战自己，克服羞怯，勇敢表达感恩感谢之心。然后还有表达自己的情绪，而不是指责对方的这个方法，也让我受益匪浅。今天接到女儿以后，实践了一下，证明很有用，很开心在对孩子教育迷茫的时候，又找到一个有效的方法。

12月7日

丰富的一天，听了两个同课异构，见识更多优秀老师精彩的课堂，对我这个半只脚踩进英语教学的人来说，学到了很多。譙老师热情的课堂教学，王老师流畅熟练的课堂用语，赵老师逻辑清晰由浅入深的课堂教学环节，唐老师扎实的重点句型训练，这些，在以后的课堂教学中，我将努力地慢慢实践，慢慢摸索，慢慢模仿，争取让自己向这些优秀的老师靠拢。

12月10日

叹服于陈老师生动的课堂，不论是教师熟练的富有激情的语言，丰富的肢体动作，还是她对课堂的掌控和对教学的设计，连环流畅，贴近学生的生活心理，当然今天课堂的顺利也离不开学生们扎实的基础，今天让我见识到与本地教学不同的另一种教学方式，见识到另一种课堂教学的风采。

12月11日

张老师的讲座让我受益匪浅，让我明白要抓住学生的心理，才能帮助学生更好地获取知识，以后一定用专业知识丰富自身素质，更好地在教师岗位上传道授业。

12月25日

今天重庆市南岸区的凌霞老师给我们介绍了他们区在小学英语开展的工作，从她的介绍中我见识到了不一样的教学方式，认识到平台不一样，孩子们学到的就不一样，尤其是在模拟的真实情景中去教学关于西方的文化知识，让学生身临其境去感受学习这一块，让我认识到要在以后的教学中，不说能够做到一样，但是力求能够在课堂教学中为学生创造情景，让学生能够感受不同的文化环境。

45-陈林

10月25日

在今天课开始之前，校本研修四个字给我的感觉就是每个字都认识，但合在一起我就满头问号。

易老师从三个方面“what” “why” “how” 思路清晰地讲解了什么是校本研修，为什么要进行校本研修以及怎样开展校本研修。我脑海中也逐渐对这四个字有了一定的了解，也认识到了校本研修在帮助教师成长之路上起着非常重要的作用。“从实践中来，到实践中去” 校本研修正是基于实践又服务于实践，这样才能出真正有效且可实施的方案以改善教学、促进课堂生长、帮助教师成长。

今天易老师也是如此做的，讲完后立马让我们开展实践活动，尽管由于我们组有时间分配的问题在校本研修方案设计上有所欠缺，但集体的智慧碰撞出的火花让我感受到合作的愉悦体验，同时其他组的鼓励也让我倍感温暖。

希望大家在这几天的国培中都能收获满满，进步满满~6

10月26日

国培进行时，今天第二日。同样也是干货满满的一天。上午曹艳老师就“做新时代的好老师”为主题，通过理论与案例相结合的方式为我们讲述了什么是“新时代的好老师”以及如何成为“新时代的好老师”听完曹老师的分享我回忆起我刚考入教师岗的第一年接了一个五年级的班，在上课时请了一个同学起来回答问题，其他同学都起哄：“老师，你不用理他，他是傻子，其他老师都不管他的。”顿时，那个同学的脸色变得不太好看，我马上反驳到：“谁说的，我看他聪明的很。”最后在我的帮助下，他支支吾吾的说出了答案，但在那以后，他仿佛变了一个人，上课、作业都积极了起来。尽管成绩提升并不理想，但他的变化也被各个老师看在眼里，喜在心里。或许我离一名好老师的标准还有很长的距离，但相信通过不断地学习成长，以及保持热忱与初心，我一定也能慢慢的向“新时代的好老师”这一目标越来越近！

下午，田芳老师为我们分享了教师专业发展规划与路径这一课题。从第一次新教师培训我对田芳老师的印象就非常深刻，她打破了我对传统专家的认知，她非常耐心且真诚。真心实意设身处地的为了每个青年的老师的发展着想。这一次的分享也对我毗益良多，让我在今后的工作中有了方向感。接下来我将认真分析自己在专业发展上的优势与劣势，基于自己的优缺点制定三年个人专业发展规划。希望自己能通过每日的实践和点滴的进步不断成长！

10月27日

脱离情境和文化背景的语言教学是没有灵魂的。有不少同学问我：“老师，我又不出国我为啥子要学英语呢？”我深切意识到对于英语学习的目标他们理解得太过片面。我告诉他们：“我们学习英语，不只是学习单词句子课文，我们更重要的是从课文以及老师的拓展中，了解中美文化的差异，从而开阔自己的眼界。”今天听了潘所长的讲座让我对我自己坚持的信念更加的坚定。我们都是从事跨文化教育酷老师！

酷老师总是勇于探索未知，下午听了何老师对英语群文阅读的设计，这一课题实施其实相对比较困难，但通过群文这样的手段，可以培养学生的文化意识、思维方式和学习策略。这与上午潘所长所讲的英语学科核心素养是契合的。而张老师设计的一趟常规课就更注重知识目标的实现，但如何在常规中进行创新激发学生兴趣也是我们要一直探究的问题。

10月28日

何老师敢于人先尝试了一个新颖的课题“英语群文阅读”这一数次陌生的课题带给大家许多思考和探索让我也意识到老师是一个永远年轻的职业，一直在追求的路上永不停歇！张老师的课虽然常规，但她对于课堂的把控、环节的设计不得不为之赞叹！从容大气，张弛有度，令人佩服！

下午尹院长仿佛把我带回来大学课堂，就英语课堂话语案例大家一起分享看法，其乐融融。也让我们在轻松的氛围里认识到课堂话语的重要性，英语课堂话

语的独特性。也对今后的课堂用语有了方向性。

10月29日

今天既短暂又漫长的国培暂时告一段落。短暂的是只有五天的学习，漫长是因为每天都满满当当收获满满感觉吸收了一年的营养。今天黄玲老师给我们分享了语音教学，钟旨老师传授了拍照和美篇制作技巧，又是感叹自己还不够的一天！

下午全体老师练习了“跳大绳”每个人都洋溢着青春的笑脸，自己还不小心把腰闪了，看来不锻炼真的不行。哈哈哈哈哈！

开开心心 Give me five!

12月6日

春风化雨润物无声，反思规划一路见证，支持关心有求必应，常怀感恩成长同行

12月7日

课前活动欢乐多；精彩课堂亮点多；讨论研究进步多；国培一班精英多！

12月10日

核心素养谋发展；教学设计翻新篇；文本再构嗨课堂；四维目标均实现。

12月11日

巧用心理效应助益学生成长
丰富科学知识转变教师观念
促进课堂生长实现教学相长

12月25日

国培青年齐聚首 舞力全开迎圣诞
专家指导引思路 核心素养落实处

46-吴茜

10月25日

能够参加此次的国培计划我感到很荣幸！今天听取了易老师的讲解过后，对校本研修有了进一步的认识，非常感谢易老师的分享。易老师从 what, why 和 how 三个方面入手，让我明白了什么是校本研修，为什么要进行校本研修和怎样校本研修。

什么是校本研修？我的理解是它是为了解决学校教育教学当中所产生的问题而进行的活动，具有很强的针对性和实效性，能够切实的解决我们所遇到的实际问题，对促进教学发展具有重要的意义。

为什么要校本研修？国际教育发展趋势以及国家对教育的支持，在这种大环境下，我们在教育教学中产生了问题，有这样的需要，所以我们要想办法去解决，校本研修就是一个不错的解决途径。

怎样进行校本研修？首先我们要去发现具有代表性的问题，去分析问题，通过分析问题从而去找到行之有效的解决方案。期间我们可以通过反思互助，各种

形式的专业引领以及多元化的途径来找到我们所需要的解决方案，最终制定出可以检验我们方案是否是行之有效的评价机制。

校本研修的最迫目的就是为了解决我们教育教学当中的问题，校本研修的最终一定要落到实践当中，通过实践去检验我们的研修方案，去促进我们方案的完善。以上就是我对今天易老师的课程的所思所想。

10月26日

今天曹老师和田老师讲的内容引发了我的一些思考。在平时的教育教学中，确实没有认真的去做过反思，对自己的工作也没有一个全面的计划。我在今后的生活和工作中一定会去注意这两方面，对自己所做之事，想要达成怎样的目标有一个可操作的计划，大小事都多去思考多去反思。

10月27日

上午潘老师讲的新课程标准和核心素养仿佛把我带回到了大学时代，我记得在我们分方向之前，教法课老师就给我们讲过这两个方面，有点后悔当时没有选择师范方向继续学习教育教学方面的知识。下午何老师和张老师的说课让我对明天的课程有很大的期待！当我还在对语文的群文阅读感到好奇，想要去向同事请教的时候，我们英语的群文阅读它来了，让我对何老师的课更加期待。张老师的常规课思路超级清晰，那一课的内容对于我所带学生来说，内容是有点多，有难度的，明天好好学习一下张老师是怎么处理的。期待！

10月28日

今天何老师的课让我对群文阅读有了更深的了解，何老师的这次大胆尝试让我明白，人不能一直安于现状，要跳出去，特别是趁着年轻，要多去挑战。张老师的大气磅礴给人很舒服的感觉，有那么一刻，我觉得自己就是她的学生，那种节奏的把控，化难为易的文本处理方式，秒极了！我以前特别喜欢胡红老师的课，今天又多了一个学习的目标。尹院长是我大学的老师，虽然之前没有上过他的专业课，但是从他今天的PPT可以看出，他对于每个问题的研究是非常细致的，有理有据，层层递进，将高大上的理论与实际结合，我今天是觉得自己是真的听懂了的。今后的教学当中，一定会注意自己的用语，做到 short, simple and clear.

10月29日

今天的国培学习，让我深深地体会到了团队协作的力量和温暖。国培的第一天，大家初次见面，有些生疏，第一节课布置的任务，我们时间分配上没有做好。随着几天的相处，我们这个组的默契度逐渐提升。下午田老师布置的校本研修任务，我们拿到以后就立马分工合作，哪些构图，哪些想内容，哪些负责书写，一切井然有序，没有了第一天的慌乱，更多的是欢声笑语，那种感觉特别的棒，并且我们今天的校本研修也完成得不错，得到了田老师的肯定。几天的学习，我们每个人都在成长，我们国培五组这个小团队更是在成长，期待下次的见面！

12月6日

乐观、感恩、向上、自爱、自信，心中始终感觉有爱的能量流动，仿佛能包容一切，这些积极情绪，是很多人都想修炼达到的平和、静心，希望自己能够向这个境界不断靠近。

12月7日

听了今天下午两位老师的课，我的感触较深。我也刚刚上了这一课，对比两位老师，反思一下自己的不足之处。情景的创设与贯穿自己做得不够，单词处理的细节注意不到位，目标句操练不够，导致学生对目标句印象不深。听不同老师的课，然后再结合自己的情况加以学习改进，我相信我会慢慢进步的！

12月10日

今天陈小赞老师的课让我耳目一新，原来可以这样上！从教材出发，立足于教材目标，重构文本，通过绘本故事紧紧抓住孩子们的注意力，感觉目标句型和单词的学习都是那么的自然，不刻意，仿佛是读故事，顺便学了句子。深深的感受到自己应该多学习，打开眼界，吸收更多新的东西，只有自己有了一定的储备，才能“拿得出来”。

12月11日

教书育人，育人育心！今天张老师的课让我明白，作为一名教师不仅要研究教材教法，还要先研究学生。我时常都在纠结，本身不复杂的内容他们怎么就记不住。今天才恍然大悟，是我把自己的意愿强加给了孩子身上，违背了他们所在年龄段具有的身心特点。教书育人的道路还很漫长，希望每天都能有所收获！

12月25日

这一阶段的国培告一段落了，回忆起来自己收获蛮多的。听了这么多的专家和优秀教师的讲解，不仅更新了自己的教学理念，而且对待问题学生也有了更好的办法。这些我会慢慢消化，然后逐渐地运用到自己的教学当中去。

47-赵茂

10月25日

校本研修是教师成长的必由之路，曾经我以为校本研修是编写一本校本教材。今天易老师的课让我醍醐灌顶，原来校本研究不是一次普通的教研活动，它的根本是将研究的重心归还于学校，为解决学校教学实际问题而研修，同时研修的结果又能够改善提高教学质量，实现学校与教师的双赢。它的内容可以是一个我们教学实际中出现的很小的问题，我们通过一系列的载体，模式，途径达成研修目的，并使之作用于实践。

易老师的课非常有效率，也像是一次专业引领的校本研修，解决我们对于设计校本研修活动的困惑，并在理论之后马上作用于实践。我们完成了思维导图和一次校本研修设计。大家在一起头脑风暴，认真并焦急的样子像极了课堂上的学生。尤其是其他组已经完成开始展示我们还在奋笔疾书的时候，我好像有点理解在课堂上赶作业的学生。希望下次的合作我们能在组长的代领下更有效率有条理的按时完成作品；希望从明天自己能学习做一名有情怀的老师，包容学生的不完美；希望我们大家都能继续享受国培，真正做到学以致用。

10月26日

每一次努力的想法都是一次自我救赎，可是我已经错过很多拯救自己的机会，不管是在对待学生还是对待自己，实在有太多需要反思的地方。今天学习结束后我在车上用微信写下了第一篇反思，虽然有些粗糙但感觉很棒，我想继续保持下去，相信多年后的回望能感谢这些记录的岁月。

10月27日

核心素养，作为一个小学英语教师，在今天的讲座之前很好奇这个词对于教学的意义。相信很多老师和我一样，因为应试，因为环境等各方面原因忽视了对学生综合语言能力的培养。殊不知，培养学生的核心素养，让学生得到全面发展才是我们教育的关键。下午何琴老师的课又再一次刷新我对英语课堂的认知，还有点懵懂，也就更期待明天的盛宴。

10月28日

课堂设计可以模仿，课堂话语却不然。我们往往重视了课堂设计，忽略课堂话语。可恰恰课堂话语又是学生重要的语言输入，直接影响到课堂的质量和学生的语言建构。要做到课堂话语真实，有逻辑，规范真的很难。今天尹院长举的一些例子，看起来很可笑，实际上在课堂上我也或多或少的创设过类似的不合逻辑的情境。今天被一语惊醒后，课堂话语设计我会仔细思考，考虑它在和学生的互动中的实际效果。

10月29日

语音学习是英语学习的基础，小学词汇语音教学也非常重要。但是在实际的教学中学生学习的效果并不理想。黄老师的课给了我们满满的干货，如何有效地进行小学语音教学，让我们的英语课堂并不只是看起来的热闹，还能促进学生的可持续发展，这些教学的方法对我很有启发。下午的校本研修，我们组长特别紧张，就听着田老师一声令下，马上开始行动，生怕重蹈覆辙。还好今天我们按时完成了作业，组长也松了一口气。最后的活动环节，我们最多跳了两个，还需要努力呀！第一期的国培就结束了，满满的收获还需要整理，期待我们下次再见。

12月6日

万物都需要阳光，更何况是人的心灵，心怀感恩，心向阳光，让自律融入生活。学着更积极的心灵面对工作和生活。批评学生前先想想他的优点，换一种交流方式，也许会有事半功倍的效果。下午田老师和我们的交流如聊天又如长者的教诲，春风化雨般告诉了我们很多为人做事的道理，“唯恐辜负，唯有努力”。

12月7日

最开心的是今天居然遇到了老同事，上午上课的王玲玉老师是我毕业第一份工作的同事，前几天一直不敢相认，今天四目相对的一刹那。嗯，是她没错。培养学生语言能力胜过于教会他们碎片化的知识，这也是英语学科核心素养所倡导的。虽然这种能力不能一蹴而就，但是只要努力一定会有收获。

12月10日

作为新信息时代的英语老师，要学会“用”教材，而不仅仅是“教”教材，陈老师的课给出了很棒的重构文本教学示范。王老师的讲解更让我理解了“五构文本”教学模式的意义和流程。在教学中重新整理教材，进行文本再构，优化课堂教学设计，实现四维目标，这对老师的要求很高，但对于培养学生的能力有着很大的益处。陈老师的课件制作软件 focusky 呈现的动画比希沃和 ppt 灵动很多，接下来我会着手开始学习。

12月11日

教书先育人，育人先育心。在我们感叹学生为什么这么笨，怎么教了无数次还是不会，怎么考试就这么一点分之前。先检讨一下自己是否了解学生，按照他们的身心成长轨迹正确引导了学生。张老师的讲座上我就开始反思自己，好像星期三的英语课才威胁了六年级的孩子必须背下 10 模块的 20 个单词，不然就要罚抄。结局可能就是有些学生直接告诉我：“老师，你不要抽我了，直接告诉我抄多少遍。”所以下周的上课，我会给这一部分还是一个缓冲的时间，根据他们的能力合理安排记忆项目数量，并给予一些记忆方法，希望能有不一样的成效。

12月25日

我所理解的深度学习是在对基本知识掌握的情况下，继续深入地学习，是较高的认知层次，它所强调的已不再是文本中的几个单词几个句型，而是学生要走积极的学习状态，创新精神，解决实际问题的能力。反观我现在的教学状态，能够让他们掌握基本语法点就很不错了，至少目前我不知道在常规课堂中去贯彻这样先进的教学理念，但这无疑是一个很好的目标，也许在我们的英语兴趣班可以进行一些尝试。

48-张丽

10月25日

很有幸能够参加此次的国培学习，今天是集中学习的第一天，上午参加了隆重的开班仪式，让我明白了要珍惜机会、务实研究、提升自我和做好示范，还聆听了进修校田芳主任的班级建设等介绍，找到了自己的组织，非常开心又认识了很多优秀的同仁，下定决心要严守教学纪律，认真完成学习培训任务。

下午听取了重庆市国培专家易达芳老师的对校本研修活动策划、设计与实施的讲解，这个本来对我是很深奥的话题在通过易老师的阐述后，我对校本研修有了不一样的认识。易老师主要从什么是校本研修、为什么要开展校本研修和校本研修怎么做三个方面进行了深入浅出的讲解，让我明白了校本研修与传统教研的区别和联系，校本研修对学生发展、教师成长和学校发展等都有至关重要的意义。

让我印象非常深刻的事校本研修怎么做里的“131”模式：提出一个实际的、小的、新的研修问题；再从三个方面解决问题：三个要素（自我反思一同伴互助一专业引领）、三个层面（学校一科组室一教师）、三个途径（教研活动一课题研究一校本培训）；还有是建立一套保障和评价机制（效果评价）。最后的小组活动更是给了老师们交流和分享的机会，同伴们的多才多艺等，这些都让我受益匪浅，在以后的实践中要不断学习，在教学中要不断地去发现问题和解决问题。

10月26日

今天是集中学习的第二天，早上送了孩子就怀着愉快又期待的心情来到进修校参加国培学习。上午有幸听到了来自永川区红河小学曹艳老师分享的“做新时代的好老师”。一直以来都觉得自己热爱教育事业，热爱孩子，今天听了讲座后，觉得自己成为一名真正的好老师还有一定的差距，有的时候感觉很忙碌，却没有把事情完成得很理想，有的时候看到后进生，也没有静下心来和他们交流，真诚地关心他们，也许他们也有着一颗上进的心，他们也想学好英语，而且他们上课时比优秀的孩子更难受，他们既听不懂还要安静的坐着，因此以后我要多研究孩子，让更多的孩子学到更多的知识。

下午聆听了进修校田芳老师的讲座，一位真正的勤奋努力，启迪人生的好老师，给我们交流了教师专业发展是什么、必要性、发展路径以及发展规划的制定。同时给我们举例很多生动有意义的教学故事，发展规划书等，非常值得我学习，尤其是给在生活中，在工作中容易迷路的我指明了方向，不管自己能不能做得完美，我都要不断地去反思自己，找到一条适合自己的专业发展之路！

10月27日

今天是集中学习的第三天，上午聆听了市教科所潘盛明老师的关于小学英语课程标准及学科核心素养的解读。让我明白了英语学科核心素养的四个维度：文化品格和思维品质是必备品格，语言能力和学习能力是关键能力。让我印象最为深刻的是要学会使用教材而不是教教材。平常可能更多时候我都是为了完成教学任务而忽略了英语学科里对孩子思维能力和文化价值的培养。同时潘老师还教给我很多如何上好一堂课以及如何成为一名好老师的方法。

下午学习到了梁才学校胡红老师带来的轻松愉快的歌曲：A little love，感觉很美好，很有爱。接着城北小学何琴老师和张利老师给我们解说了他们明天要上的两堂课，一堂是三年级的英语群文阅读课，一堂是四年级的常规课，这两位经验丰富的优秀教师无论是说课还是和大家的讨论交流都让我感受到了她们对英语教育长期的探索和不断地成长，期待着明天她们的精彩课堂！

10月28日

今天是集中学习的第四天，感觉时间过得好快，明天就是第一期国培的最后一天了。今天上午在城北小学学习了何老师和张老师的示范课，何老师的小学三年级的英语群文阅读课给我很多思考，如果能够这样长期坚持，孩子们的英语阅读能力和理解能力一定会有很大的提高。张老师的课还是一样的沉稳大方，整堂课中都有操练重点单词和目标句型，孩子们也能够很好的掌握和使用。

下午绵阳师院尹院长的到来让我感觉又回到了大学时光，听着尹院长关于小学英语课堂教学中的教师话语分析，进一步明白了课堂话语要具有真实性、互动性、逻辑性和规范性，在实践中要尽量把课堂用语说得简单、简短，老师的输出也是学生的输入，同时要学会在合适的场合说合适的话语。

10月29日

今天是集中学习的第五天，也是第一期国培学习的最后一天。上午是来自泸县二中国语学校的黄玲老师给我们讲授了英语语音基础知识和课堂口语教学用语，黄老师的英语口语能力非常棒，给我们带来的教学资源也非常丰富，她说

到“成功是成功之母”，在教学中要多让孩子体验学习的乐趣，体验成就感。然后是自强学校钟老师教我们如何制作美篇，要找好参照线，拍的照片要有美感，让人看起来觉得赏心悦目，要多学习！

下午我们首先在田老师的指导下分小组继续完善基于学校实际的校本研修开展的方案，集体的力量是强大的，是智慧的。然后各组分享了各种设计方案：有关于自然拼读的，有如何提升学生认读能力的，有优化课堂用语的，有小学英语课堂有效导入的等。最后我们还分组练习了跳大绳，技巧还有待提高，不过我们都不亦乐乎，期待着下一次的快乐相聚和共同学习！

12月6日

建立积极认知，培养积极情绪，塑造积极行为的积极心理学讲座让我感触颇多。用感恩的心处理家庭关系，同事关系；对待孩子要用心引导、静待花开；对待自己要呵护备至，关爱自己！来自泸县二中的心理专家唐老师给我们推荐了很多有用的书籍《非暴力沟通》、《棉花糖实验》等，自己有空的时候也应该静下多学一点心理学的知识。

下午田芳老师用了很多实际的例子告诉我们要认真对待工作和生活，唯恐辜负，唯有努力！

12月7日

今天在泸县实验校聆听了四位优秀老师的示范课，他们高超的多媒体技术，善于利用各类辅助教具，创设真实的情境设置各种悬念，运用各种评价机制，课堂掌控能力非凡，教师准备充分，对教学充满热情，和孩子一起学，一起成长！每位老师都有很多值得我学习的地方，他们各有所长，展现了小学英语教师扎实的基本功和丰富的教学经验！

今天不仅收获了如何上好一堂课，还学到了如何更准确的去评价一堂课，田老师告诉我们要看框架，要看设计理念等。

12月10日

要学会创造性地使用教材，再构文本。今天在泸县实验校，来自重庆市重点小学的李老师给我们带来了一堂别具一格的课文绘本改编课，她把课文里的重点单词和目标句子放到了改编的龟兔赛跑故事里，让孩子生动有趣的故事里学英语，用英语，并且懂得一定的道理，了解中国的传统文化，更好地认识自己。

来自重庆市教科所的王老师给我们进一步分享了小学英语教学设计的一些案例，让我对教学目标的设计更清晰了，对教材的处理也有了更多的认识，希望在今后的教学路上能够认真挖掘文本的价值，综合培养学生听说读写看的英语能力。

12月11日

复习课千万不要满堂灌，今天进修校幽默富有学识的张明星老师关于教育教学中的心理效应讲座给了我很多启发。记忆法则、首因效应、近因效应、沉锚效应、超限效应与边际递减效应、暗示效应等故事性的解说让我记忆深刻。不管是对于班上的孩子还是自己的孩子都要用真心去了解孩子们的内心世界，通过多种方法让孩子们健康成长，学有所获！

田芳老师也在教学设计上、论文写作上等给予了我们一些细致入微的指导，

希望在未来的道路上自己能够更多一些的思考，把收获到的知识用到实际中去。

12月25日

深度，深度，今天给我印象最深的两个字是重庆市南岸区教研员凌老师给我们带来的讲座与案例里所收获的。要更加灵活地处理使用教材，课前对单元的整体设计，课中要创设各种情境，培养高阶思维，用微课讲解练习教学重难点，思维导图总结概括知识点，让孩子学会合作学习，教师对孩子的口头评价与小组多样化评价，课堂内外的中外文化渗透等。因此对自己的教学应该有更加深度的学习和研究！

正如田老师对我们的鼓励：天天走，天天学！

49-阳静

10月26日

不论是我们的教学，还是学生的学习，都存在或多或少的错误，我们要尊重自己，尊重学生，对自己宽容，对学生宽容，做一名有爱的老师。知错能改，善莫大焉。但怎么才能知道自己错了呢？那就需要我们不断地反思，总结经验教训。

10月27日

作为小学英语老师，我们的任务不单是提升学生的语言能力，还要注重对其思维品质、文化品格、学习能力的培养。学英语的目的是要会用英语与别人交流，因此要多创造有利于课堂教育的情境，以此促进学生大胆用英语交流。

10月28日

今天是收获满满的一天，不仅让我有了知识上的积累，还有了胆量上的提高。上午别样的英语课——群文阅读，让我开了眼界，也让我认识了解到如果要往群文方面发展应该注意些什么。再次就是额外的惊喜——大学时的院长来到学校给我们指导。不仅在群文阅读上为我们指点迷津，还帮我们分析了教师在课堂上的用语。最后，一向不爱发言的我，今天一次性举了三次手。有了今天的尝试，我相信我会越来越勇敢。

10月29日

第一段国培之旅在黄老师、钟老师、田老师的指导下拉下帷幕。

首先是黄老师给我们讲解了英语语音的基础知识，并教授了我们一些常用的课堂用语。在这节课中我明白了要让孩子有学的欲望，也就是“授之以渔不如授之以欲”。

然后朴素的钟老师为我们指点迷津——在制作美篇上的迷津——在开始拍照前要构图、找准参照线，再次要注意相片的美观，不要缺胳膊少腿，要避免杂乱的背景等，配文要有具体的时间、地点、人物，要有感而发，多查资料。

下午，首先是修改我们之前做的校本研修方案，各组员积极出谋划策，最后都达到了不错的效果。接着是分组跳大绳，两位老师甩绳，八位老师一起跳。我们组的体育细胞都不多，最多一次性跳了两个，希望经过以后的练习，能有所

进步。

最后田老师布置了本次作业，也给我们提了一些期望。期待下一次的国培学习，学习知识，学习与人相处。

12月6日

今天上午的心理课让我感触良多，最深有体会的是要感恩。当我把感恩的短信发给妈妈时，妈妈没有被感动，而是问我怎么了，很担心我。这可能是平时对她表达的感激太少，让她觉得很反常。因此不能仅是常怀感恩之心，还要常说感恩的话，常做感恩的事。

12月7日

今日四节精彩纷呈的示范课，让我明白了些许教学设计的问题。不论是对单词、句子还是文章的教授都离不开合适的语境、情境。学生能在情境中获得语言输入，就更能在生活中将所学进行运用。

12月10日

今天来自重庆的陈小赟老师给我们带来了一节别样的英语课—绘本教学。虽然本节课的词句内容和书中一致，但是却没用书中的情节。虽然脱离了书本情节，却创建了一个适合本节课并适合她的故事情节，并且也紧扣了教学目标。以后我在设计教学的时候也要试着创建合适的并适合自己的教学文本。

12月11日

今天进修校幽默的张明星老师给我们带来了一节欢乐又知识丰富的心理课。上课之前我以为这节课大多是理论，没想到其中有那么多的实例及充满心理学现象的笑话。这节课我感触最深的就是学校老师听了我的课都觉得我讲的太多，应该给孩子留白，他们每节课的接受能力是有限的。

12月25日

今天来自重庆凌霞老师给我们带来了前沿的教学理念，让我明白了可以将有联系的教学内容进行整合以减少教学时间，同时也丰富了教学内容。其次在进行小组合作时应让弱者先说。我平时的教学中就是没有注意到这点，所以上课时感觉大家都会说，但下来单独问时，那些后进生却难以开口。最后今天很让我开心的事是我们组受到了表扬。所以我以后也不要吝啬对学生的表扬，让他们能快乐、自信地学习。

50 余梦

10月25日

徐徐秋吹开了2020国培计划项目启动仪式。我和泸县小学英语青年教师培训班相遇在秋意正浓的梁才学校，上午田老师对我们进行集中培训，详细的解读了什么是国培计划以及我们的班级建设。让我明白了我们是一个班集体，我们要在这几天合作探讨、互帮互助、共同学习进步。

下午易老师的一堂“校本研修活动策划、设计与实施”课程，让我重新开启

了校本研修的大门。易老师从什么是校本研修、为什么要校本研修、怎样校本研修三个方面为我们诠释了“校本研究活动策划、设计与实施”，从理论出发并立足于实践，再从实践中去探索解决问题。

今天下午的培训让我获益良多，也对我今后的业务能力有颇多助益。

10月26日

回望一天的培训，收获满满。上午由曹老师带来的“如何做是时代的优秀老师”。经过曹老师的讲解，让我对新时代的老师有了更进一步的认知，我也开始反思，我是否是新时代下一位合格的老师？我的学生有没有幸福感？我自己对我的职业有没有幸福感？这些都是值得我深思的问题。下午是田老师为我们讲述“英语教师职业发展规划与成长路径。”凡是过往，皆为序章。田老师用她自己的经历，为我们讲述了职业发展规划的重要性以及必要性。详细的跟我们讲述了怎样去规划，以写反思为切入点，顺势而导，告诉我们写反思的作用，用于解决教学中的实际问题。我也开始不断的反思自己，我平时写的教学日志有没有发挥它应该发挥的作用？对于班级问题的出现，我下来有没有认真的反思过事情的发生以及解决？

今天，又是收益匪浅的一天，在今后的工作中我将不断的去反思、总结。为自己制定一个合理的职业发展规划。

10月27日

每一次学习都是一次成长，每一次交流都是一次升华。今天，聆听了泸州市教育科学研究所潘胜明老师的讲座。潘老师为我们解读了“小学英语课程标准及学科核心素养，”使原本对英语学科核心素养迷茫的我豁然开朗。下午，以一首优美的英语歌“A little love”开始，聆听了城北学校何老师和张老师的说课，我也第一次接触了英语群文阅读。老师们听完说课后，都积极的讨论交流，我们相互学习，从中习得了许多的教学方法。

10月28日

今天的培训由何老师的群文阅读课拉开帷幕，紧接着是张老师的优质课。这两节优质课让我获益颇多，看了这两位老师的课，我深深的反思了自己的不足，还有很多要学习改进之处。下午是绵阳师范学院的尹院长为我们讲英语课堂的基本用语，尹院长用幽默风趣的语言为我们讲解了什么是课堂用语、课堂用语的特点等，使原本枯燥的理论性内容变得有趣生动起来。尹院长采用理论与实践相结合的方法，让我们在理解理论的基础上去分析案例。让我们真真实实的理解到了规范使用课堂用语的重要性。

10月29日

天可补，海可填，南山可移，日月既往，不可复追。时光虽不可追，但这几天的学习在我心里埋下了成长的种子。培训最后一天的第一堂课是由泸县二中教学经验丰富的黄老师为我讲解小学英语基础知识及课堂口语教学，让我对英语课堂上的口语有了新的认知，也吸收了很多英语专业化的基础知识。紧接着，是热爱教育事业的钟老师为我们讲解怎样制作简报，拍摄图片的一些技巧。我们都听的津津有味，也收获满满。

耳闻之不如目见之，目见之不如足践之。下午，我们整合了这几天学的理论

知识，时间是检验真理的唯一标准，检验我们的时候到了。每个小组都集思广益、尽心尽力的完成本组的校本研修。都说“一分学问，百倍功夫。”从每个小组的成果展示，就可以看出老师们已经把这几天学习的知识内化了。

生命在于运动，我们以跳大绳结束了本期国培活动。我们相约12月7日再重逢！

12月6日

凡是过往，皆为序章。立足当下，不问前程。感恩岁月，感恩身边的点点滴滴，我正处于一生的黄金时代，我有好多奢望，我想要学习，我想要自由，我想要成为优秀的自己；我希望这些奢望能永远在我体内发酵，能永远的生猛下去；这些都需要积极情绪激励我，愿我永远开朗，永远阳光，永远做自己心理健康的第一责任人

12月7日

大雪至，寒风萧萧，时光未敢轻负，与国培计划人员相聚实验学校，观摩了四堂优质课。四位老师的献课以及老师们的评课，都让我收获颇多。让我对小学英语的教学理念有了更进一步的认识，对情景的创设的有了新的想法。以他们为镜，对照自己，差距甚大，反思再三，才疏学浅，浅尝辄止，望今后以勤补拙。星光不问赶路人，时光不负有心人，未来可期！

12月10日

君子不隐其短，不知则问，不能则学。今日相逢重庆名师，好学不倦。这是知识的盛宴，是思维与智慧碰撞的舞台。陈老师带来的优质课，王老师专业的小学英语教学设计讲座，老师们分享的经验，田老师的答疑。都让我从中习得颇多，从课型、核心素养、教材的处理、标准的教学与评价、以及五构文本，让我对小学英语有了更深的理解，立足教材、研究教材、挖掘教材，充分利用身边的教学资源，让它们价值最大化。这些知识、经验都需要我花时间内化。路漫漫其修远兮，吾将上下求索！

12月11日

“教书要育人，育人要育心，育心要知心，知心要真心！”这是今天张老师讲座的结束语，这几句话一直在我脑海徘徊，在我心中荡漾波澜。这对于以后我的教育生涯有了启示，我时常都在思考，我六点半起床上班，是为了什么？为了一份工作？为了一份工资？诚然，是也！但是我的工作具有特殊性，这不仅仅是一份工作，一份工资。我也时常在各种大小会聆听领导的教诲：教书育人、师德师风…最后我也没有得出明确的结论，我究竟要做怎样的老师，教出怎样的学生？我要传授给他们的是什么？我之前想我的学生成绩要好，德育要好，身体要好，各方面全面发展！可是我样样起抓，时间够否？操作性强否？我作为班主任我也一直在努力的按照这个方面去努力！今天张老师最后这句话，让我豁然开朗，捧着一颗心来，不带半根草去！要的是对待教育的“真心”！对于今天的学习，我想抓住的太多太多了，但是还没有把头绪理出来，我也不知道今天的学习心得在表述上是否存在的逻辑问题，想到了哪里便写到哪里，每日的学习心得我都整理在一个文件夹，我想今后再翻阅时，能够再次回顾在国培中习得的点点滴滴，对

照我所习得的有没有发挥他的作用！以上皆是肺腑之言，他日再看，愿初心依旧！

12月25日

一段紧张而有意义的国培课程告一段落了，在这次的研修学习中，不仅拓宽了视野，思想上也得到了升华。这次培训我感觉十分的充实，面对不同风格的专家、教授、名师，听到不同类型的讲座，感受到思想火花的冲击。众多的新理念、新知识扑面而来，让我在理论上得到了加强和提高，在教学方法上也得到了诸多启发，很多感想、很多思绪难表。这些都使我对教育有了更新的认识，我也更加热衷于教育事业！今后，我定努力学习，丰富实践经验，做到不忘初心牢记使命！