

## 心有所悟必能发之于笔端 情有所感自会溢之于所思

感受了几位优秀教师的英语课，发现自己欠缺的太多，环节的设计、学法的指导、效果的检测、课堂的驾驭能力等都需要不断提高、改进。学则进，不学则退，只要努力，总有一款适合你。

——甘州区长安学校 汪振岚

张晶老师的这节课，节奏快、效率高，充分体现了以教师为主导，以训练为主线，体现了教师教学方式与学生学习方式的转变。使课堂成为情感的课堂，唤醒了学生的学习欲望；成为互动的课堂，学生主动参与，自主学习。本节课张老师让学生多了一分灵动，让学习更为主动；多了一分活泼，让教学充满活力；更多了一分趣味和尊重，营造了一种身心解放、思维开放、个性奔放的教学场景，建构起一种互动、体验、快乐的多元课堂。

——青西中学 韦娜

李玉红老师的课富有激情，极具亲和力，特别注重学生英语学习的读，整堂课领读非常耐心，让每一个学生都参与其中，从最简单的读激发学生的学习兴趣，鼓励性的语言从不间断，各种方法都很适合七年级学生。这堂课让我受益匪浅，收获颇丰！李老师，棒棒哒！

——张掖三中 刘倩

卢老师的地理课一开始就吸引了我，在他的课中，重视画图，不失趣味性又有实际价值，重视学生自主学习，提高复习了效率，同时通过学伴互助，轻易的让学生发现并掌握重难点，效果良好，值得学习！

——肃南一中 伏珍珍

“5+2”学科带头人刘元章老师在课堂上浑身散发独特个人魅力。纯正的英语，幽默的谈吐，丰富的肢体语言，不同的时间，能感觉你的与众不同，课下热情的你，课堂上充满活力的你，教学中严谨的你，点点滴滴都吸引着我，为你喝彩。

——小满中学 王会萍

紧张而又充实的一天结束了，我似乎还在培训中没有出来，习惯了传道授业，今天我也当了一回学生，感触颇深。以前参加过无数的培训，但这次让我有很多想法，接触到了不同的教学方法，不同的教学思维。今天几位老师的公开课，让我听得很过瘾，体会到了原来一个知识点可以从不同的方面入手解答，也让

我感受到了兰州外国语学校王延宁校长对教育教学的想法和态度。感谢今天的王校长、王老师、关老师，期待明天！

——肃南明花学校 朵文娟

刘元章老师有十足的外教风格，的确是与众不同！作为英语教师，应该有这种自信地讲英语的魄力，如果连老师自己都拘谨于开口，那学生自然更羞于开口，We should speak English as much as possible!

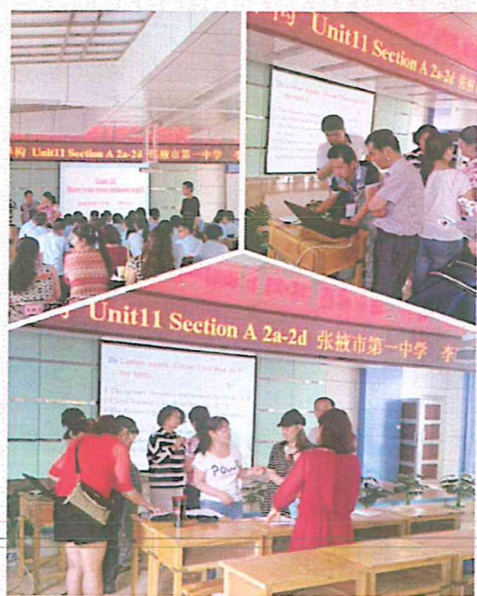
——肃南一中 张丽娜

下午参观八路军驻兰办事处，小讲解员大方得体的讲解使我印象深刻。学校丰富多彩的课外实践活动既可以让学生更好得了解家乡，又使孩子得到全面的锻炼。

——金安苑学校 代艳梅

下午，听了王教授风趣独特的讲解，让我意识到努力保持一颗宽容的心，一颗向上的心，对于从事好教师工作，是十分必要的。“当你选择了教师的职业，就有责任和义务成为一个良性、健康的生命。”学会自我疏导，保持心理平衡，拥有健康积极的心态，是教师的职责，也是教师的必备心理素质。

——祁丰学校 顾自锋



## 2016年甘州区、肃南县、高台县初中教师影子实践研修活动



兰州市外国语学校  
Lanzhou Foreign Language School

# 简报

2016年  
6月22日

第3期（总第32期）

委托单位：张掖市甘州区教育局  
张掖市肃南县教育体育局  
张掖市高台县教育体育局  
承办单位：兰州市外国语学校

## 感受红色印记 传承红色精神

2016年6月22日下午，学校组织张掖市甘州区、肃南县、高台县初中103名教师到八路军驻兰办事处纪念馆参观学习。此次活动既是对革命历史的文化熏陶，也是对学校社区化办学的亲身体验。

学校与八路军驻兰办事处纪念馆签订了共建协议，使其成为学校加强学生德育教育、学生参加社会实践活动的教育基地，在德育活动的不断开展中，加强了学生的爱国主义、集体主义和社会主义教育；社会实践之优秀小讲解员活动中，也增强了学生的社会服务意识，提高了学生的社会实践能力，学校积极配合八路军驻兰办事处纪念馆的相关活动，与之共同承担起青少年的思想道德建设工作和社区的精神文明建设。

参观培训教师在学校小讲解员的带领下参观了“建立统一战线”、“进行思想发动”、“实施西北开发”、“奔赴抗战前线”、“接待和输送人员”、“奋起空中对决”、“转运苏联援华物资”等七个单元的展板；又参观了谢觉哉办公室，周恩来、邓颖超等老一辈革命家住室、会议室等。展馆内丰富详实的历史资料，生动感人的实物展示使大家深刻感受到革命的艰辛以及革命先驱为民族解放奉献的崇高精神和伟大情怀，为他们大无畏的革命精神而感动。在八路军兰州办事处纪念馆的参观学习是一场生动的“党课”，是革命传统的直观教育。

革命先烈永垂不朽，历史功绩彪炳史册。通过参观学习，培训教师们增强了践行社会主义核心价值观的自觉性，坚定了努力为学校事业发展做出应有贡献的信念，为实现中华民族伟大复兴中国梦而奋斗！

舒涛报道 摄影



## 在外教口语训练中，体验口语交际的乐趣

6月22日，兰州市外国语学校邀请西北民族大学培训官对参加培训的老师们进行了第二次英语口语培训。

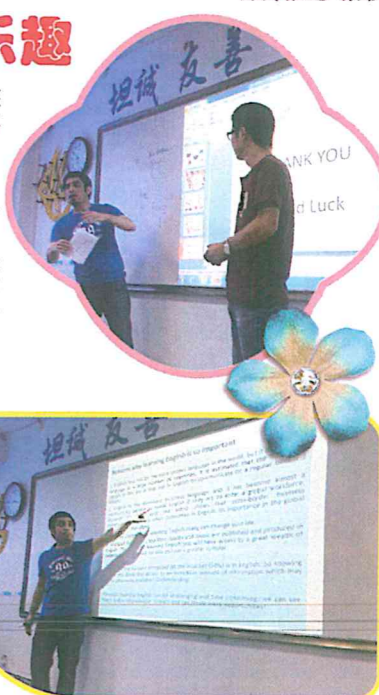
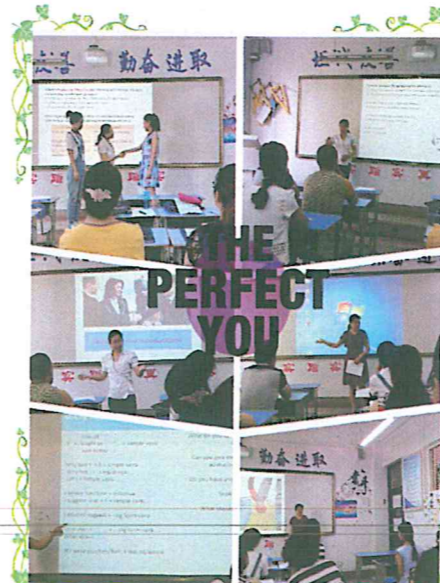
本次口语培训的主题是“英语的重要性”。伊尔凡老师从四个方面阐述了我们学习英语的必要性。他说，英语是世界主要的国际通用语言，很多工作和学习都需要英语知识。从全世界来看，说英语的人数已超过了任何语言的人数，英语是52个国家的官方语言。同时，英语的使用范围也非常广泛，很多官方的、政府性质的活动、文件、交流都使用英语。

伊尔凡老师生动有趣的讲解，使课堂气氛轻松活跃，与在座老师们互动频繁。为了说明英语的重要性，伊尔凡老师还与学生情景模拟了在飞机上不会说英语的场景，让我们真切感受到了英语的重要性。

最后，伊尔凡老师给大家几点学习英语的建议，如多和外国友人交流，经常看英语电视节目和电影，多听英语广播等。

这次外教口语训练，给参训老师提供了一个英语口语交际的平台，增强了口语交际的积极性，让大家体验了英语口语交际的乐趣。

丁莹莹报道 摄影



## 同课异构呈精彩 英语教学显智慧

6月22日上午，兰州外国语学校进行了两堂精彩的同课异构英语观摩课，分别由兰州市外国语学校张晶老师和来自张掖一中的李玉红老师为参训教师进行展示。

张晶老师用标准流畅的英语和欢快轻松的英文歌曲开场，学生们伴着歌曲拍手齐唱，让课堂一下子就活跃起来。接着，张老师让学生自由朗读课文，同学们发言积极，英文口语流利自然，充分显示出外国语学校注重学生英语教学的效果。在课堂活动中，张老师独出心裁的“萝卜蹲”、“砸金蛋”活动，又掀起了一次学生参与的高潮，用趣味活动点燃学生学习英语的兴趣，用快乐的方式教授英语，显示出外国语学校老师的教学智慧。课堂上同学们讨论热烈，伴着老师精心设计的音乐，将课本和口语训练巧妙的结合在一起，让学生在快乐的学习中，课堂气氛轻松活跃，同学们热情踊跃，显示出外国语学校独特的外语教学形式和良好的教学效果。

随后进行的是张掖一中李玉红老师带来的英语课。独特的导入，处理教材、驾驭教材的方式，让李老师的热情、自信贯穿始终。她的教学更为注重学生对教师输入信息的有效输出能力，师生互动自然而高效。她以亲切的教态，自然的引导，培育学生回答问题时的自信，让学生的英语表达大方自然，巧妙的活动设计让英语的学习不再拘泥在语言表达上，用说、写、演的设计中进行教学，让学生感受到的是寓教于乐的轻松，让英语的学习不再是枯燥困难，而是生动有趣。

独特的同课异构教学观摩，让老师在别样的舞台上展示着自己的教学智慧，也让英语教学展现着独具魅力的效果。参训的老师在课后纷纷赞叹。来自肃南一中的樊忠军老师说：“巧用导入教学，如果说一节课是一曲生动华美的乐章，那么导入就应该是它扣人心弦的序曲。课堂导入设计得巧妙，不仅能唤起学生的求知欲望，而且还可以燃起学生智慧的花火，主动地去获取知识。”高台县城关中学的张世辉老师讲到：“同课异构的PK交流方式很新颖，也很有创意。既可以相互学习，取长补短，又可以明显对比，发现自己的不足和缺点。达到相互学习，相互促进，共同进步，共同成长的目的。”

教学相长，让我们的课堂生机勃勃，老师们灵动的教学智慧，让学生们感受到“活动、快乐、高效”的英语教学，让高效课堂为我们的教学带来满园春色。



王志荣报道 摄影

王志荣报道 摄影

## 快乐多样 教学课堂 显有风韵 范味

“作为一名英语老师就应该是刘老师这样的，我应以此为契机好好找回失去的英语记忆。”来自张掖市甘州区大成学校的王艳明老师在听完英语5+2《典范英语》观摩课后这样讲到。在6月22日上午，兰州市外国语学校刘元章老师为前来参训的老师们展示英语阅读课，刘老师流利的英语口语和风趣幽默的谈吐，将听课教师带到了一个讲英语的国度，同时也唤起了大家久违的开口讲英语的欲望。

刘老师用西方幽默式的导入，洒脱的举止瞬间点亮了听课教师的眼睛。纯正的发音，似火的激情，丰富的肢体语言让同学们感受到别样的课堂。学生热情的参与，与老师自由亲切的对话，师生的互动幽默，让大家感受到西方式的英语氛围，课堂轻松愉悦，听课教师也不时被刘老师和学生间有趣的互动引得笑声连连，并感叹到：“兰州外国语学校的学生口语实力太强了”。

为学生提供适合学习英语的环境，为学生设置易于学习英语的方法，是外国语学校独特的教学做法。英语5+2阅读课就是让学生以多种多样的形式走进英语，感受英语的魅力，让学生快乐的学习。刘老师用中西合璧、活学灵气的课堂，让英语学习成为乐趣。独特的英语阅读课也让学生的眼光不只是停留在课本上，而是通过丰富的英语阅读作品，让他们去领略异域的风土人情，加深对英语的兴趣，从而快乐的学习。



## 学会自我关怀 做幸福教师

马兰英老师是外国语学校的一位教育教学经验丰富、教法先进的老教师。今天她也披挂上阵，为参加研训的老师们展示了一节《人体内的物质运输》的复习课。马老师举止优雅大方，言谈挥洒自如。引导学生梳理循环系统的知识点，滴水不漏，把高难度的消化系统、呼吸系统、泌尿系统、血液循环系统形成统一整体，一步步将循环系统图建构到学生的脑海里，达到了拓展提升的目的。整个学习指导方法游刃有余，模式运用不着痕迹，自然流畅。既有“问题教学法”的“问题”引领，又有“学伴”的“互助”与老师的相机点拨，融会贯通，娴熟巧妙。

肃南一中的王安老师给了马老师极好的评价：马兰英老师的生物课思路清晰、重点突出且又条理清晰，一幅人体物质运输图展现在学生和培训老师面前，令人久久难忘。另一位参训老师也评价道：马老师的生物复习课，充分体现了“自学指导，合作互助”模式的精髓，先将上一节课学过的知识点进行复习，然后把将要学习的知识点以自学的方式让学生通过讨论、交流，得出结论。便于学生从系统、宏观的角度对知识有一个全新的认识。课件制作精美，简约而不简单，对学生学习知识起到了很好的帮助作用。

地理组卢文杰老师为培训教师也奉献了一节“教师指导 学伴互助”模式的地理复习课《走近大洲》。地理学习中地图是灵魂，卢老师牢牢抓住了地图这种学习工具；学伴互助的方式也很恰当，对几大洲的地理位置、气候地形等特点一一梳理，条理清晰，知识结构严谨。“卢文杰老师的地理课看似波澜不惊，实则意蕴深厚，在悄然中显出张力。”这是肃南一中的王安老师作出的中肯评价。

下午的两节英语课，都是由外国语学校的年轻老师担当，吴江和延娜老师选取的都是《Unit 10 section A(1a-1c)》

的教学内容是有关“庭院出售”的话题，涉及到的语法内容是现在完成时中“瞬间动词和延续性动词”的转换。她俩分别采用了“TCL”模式和“快乐ABC”模式。学生在轻快的歌曲和欢乐的舞蹈中进入课堂学习。又在快乐自如的口语训练中，增强了感知力、记忆力、理解力、想象力和创造力，培养了自信、大胆、流利、纯正的英语口语。

在教改如火如荼发展的今天，兰州市外国语学校无论老教师还是年轻教师，都能够充分发挥自身的强项，不惧艰难，勇于攀登教改高峰；藉着历次培训的契机，努力发展自己，勇于涉入教改深水区，破浪前行。他们充分而娴熟的运用课堂模式，体现了外国语学校模式教学的优势及老师们的勇当教改先锋的风采。

张玉冰摄影 报道

## 山高自有教改路 水远不之破浪舟



6月22日下午，兰州市外国语学校邀请国家二级心理咨询师王书诤为此次参训老师们作了题为《教师心理健康与自我关怀》的讲座，老师们听后感受颇深。

随着教师社会地位的不断提高，社会对于教师的要求也越来越高，竞争的日趋激烈、生活的节奏加快，教师的心理负担也越来越重，心理健康问题尤为凸显。教师的心理健康水平会潜移默化地影响学生的心理健康，因此我们要重视培养教师自身的修养和自我调节能力。

讲座中，王书诤老师用大量的案例，生动幽默的语言阐述了教师心理健康的重要性以及自我调节的方法。其中，世界幽默大师卓别林写于他70岁生日时的一首诗《当我开始爱自己》让人印象深刻，引导老师们要来自身来维护身心健康。之后，王书诤老师还对教师如何关注和学生的心理问题提出了几点建议，这些建议结合青春期学生的特点，给老师们提供了切实可行的方法，如耐心与学生聊天以及给学生提建议时避免使用批判性词语等。最后，王老师还对参加讲座的老师们进行了焦虑自评的互动活动，大家积极参与，反响热烈。

教师的职业是一种特殊的职业，是一种用生命感动生命，用心灵浇灌心灵的职业。如果你是绿色的，你周围的人就是健康的；如果你是阳光的，你周围的人就是温暖的；如果你是努力的，你周围的人就是进步的。教师只有学会自我关怀，才能做幸福教师，让生活更加美好。

丁莹莹报道 摄影

