学习简报

国培计划

[西藏中学校本研修指导者高级研修班]

目录

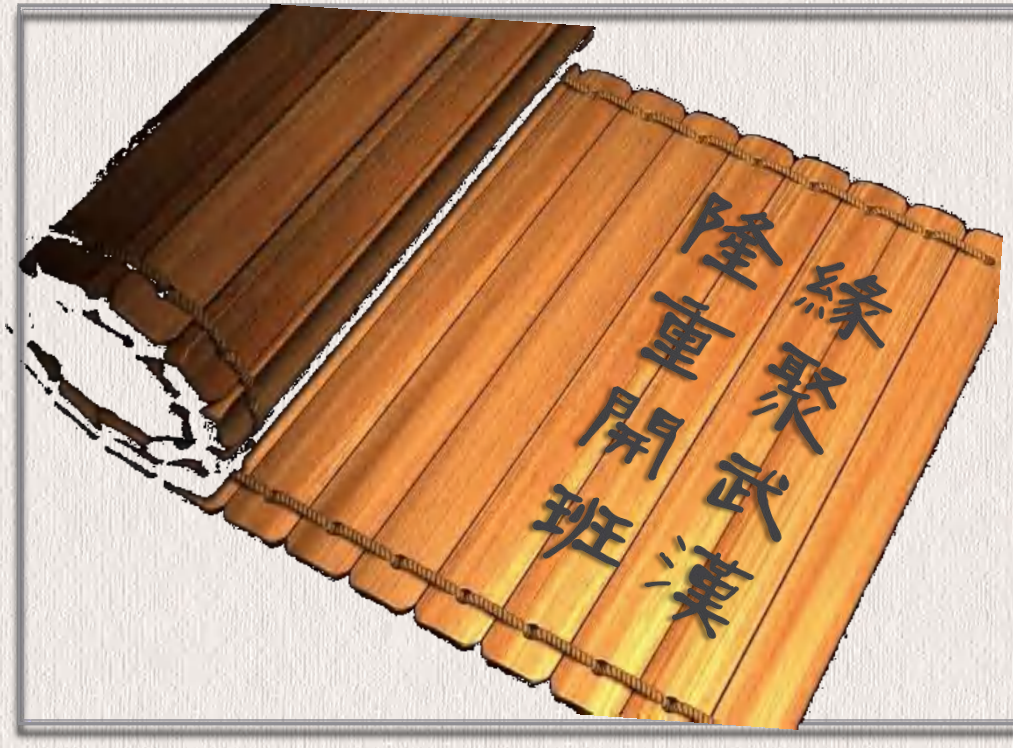
壹 缘聚武汉·隆重开班

贰 破冰暖心·处处关情

叁 专题研修·释疑解惑

肆 实践参访·文化浸润

伍 研修有爱·收获满满



第壹章

第一章

开班速览

指向教师专业发展，探索校本研修新路径

国培计划（2021）—西藏中学校本研修指导者高级研修班隆重开班

12月28日，由西藏自治区教育厅主办、我院承办的“国培计划（2021）”--西藏中学校本研修指导者高级研修班在武汉市隆重开班。来自西藏自治区各个地市的近50名学员和专家学者汇聚一堂，共研校本培训，共话育人初心，砥砺使命担当。开班仪式上，我院副院长杨坤道首先代表我院对培训班全体学员赴汉学习交流表示了热烈欢迎，并对本次研修班的培训背景和目的进行了概述，杨院长表示，“院将继续提示培训品质和服务质量，以温情的服务和规范的管理为西藏中学校本指导者高级研修班的顺利实施保驾护航！”

第一章

开班速览

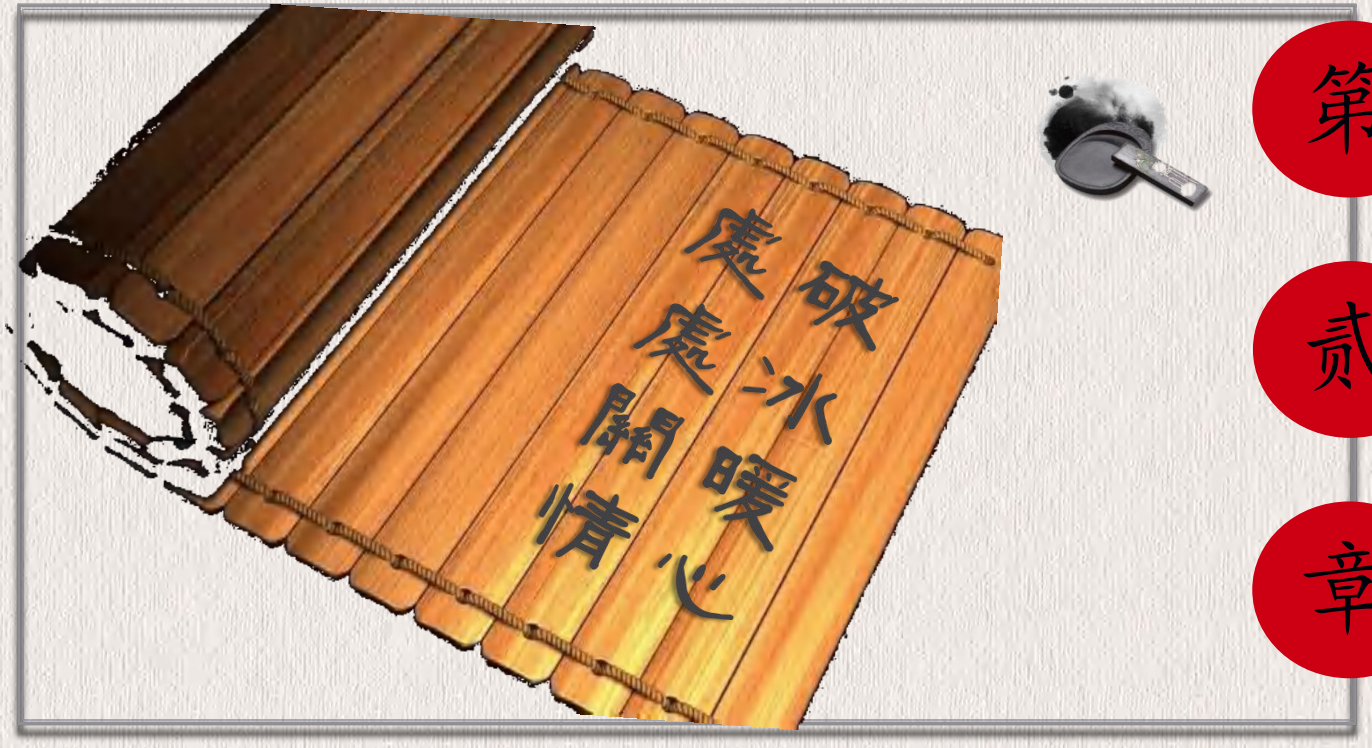
本次培训班班长，拉萨市城关区教师培训中心刘礼红老师代表全体学员发言，他用“感谢”和“期盼”两个关键词表达了自己的心情，同时号召参训学员真正做到理解为重，严于律己；虚心请教，勤于反思；珍惜培训机会，争取学有所获！

最后，在我院党支部书记刘芳雯老师的主持下，培训班举行了庄严的授旗仪式，杨坤道副院长向本次培训班授予班旗，班委成员郑重接旗并领誓，全体学员面朝班旗进行了庄严宣誓。老师们纷纷表示，将以饱满的热情和坚定的信念，为西藏自治区教育事业的发展，为国家和社会教育事业的进步，贡献全部力量！

第一章

开班速览

习总书记考察西藏时明确指出“建设美丽幸福西藏，共圆伟大复兴梦想”。继续建设美丽幸福西藏，实现两个百年奋斗目标，离不开西藏教育的高质量发展，提升校本研修素养，增强辐射引领能力，是提升教学品质，促进学校内涵发展的关键。本次培训为期十天，将围绕校本研修实际，设置党性修养、课程开发、信息技术和教育科研等多个课程模块，综合采用名师分享、主题研讨和现场教学等多种培训方式展开。不远万里来“取经”，终身受益，研学路上，且听且思，相信大家定将不断探索、研究，着打造高效、高质课堂。



第贰章

第二章

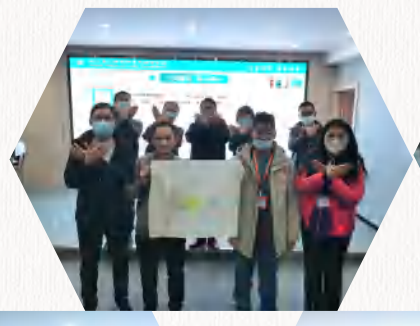
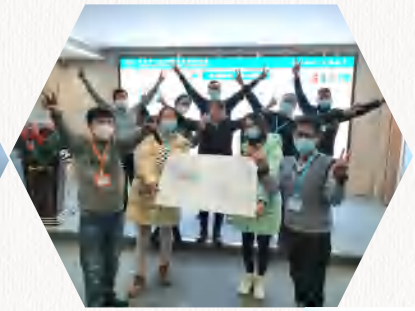
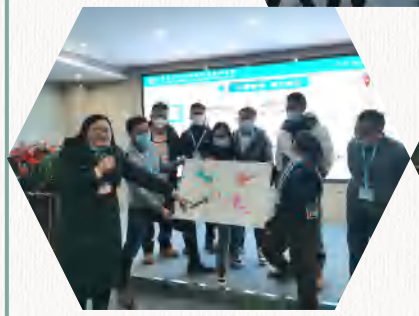
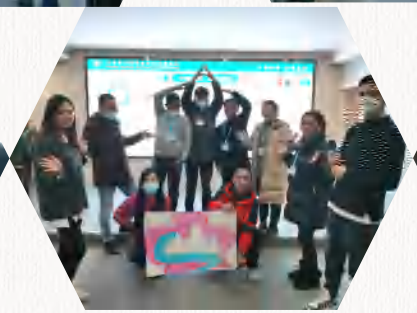
游戏互动
个人介绍
小组分享
团结协作

打破隔阂 凝聚力量

相逢是缘，相聚是诗，相识是歌，相知是情。一场破冰一捧笑，一堂欢聚尽开颜！

组内成员通过相互介绍，团队游戏，在欢声笑语中增进了认识，加深了理解！

第二章

创意队名 饱含希望

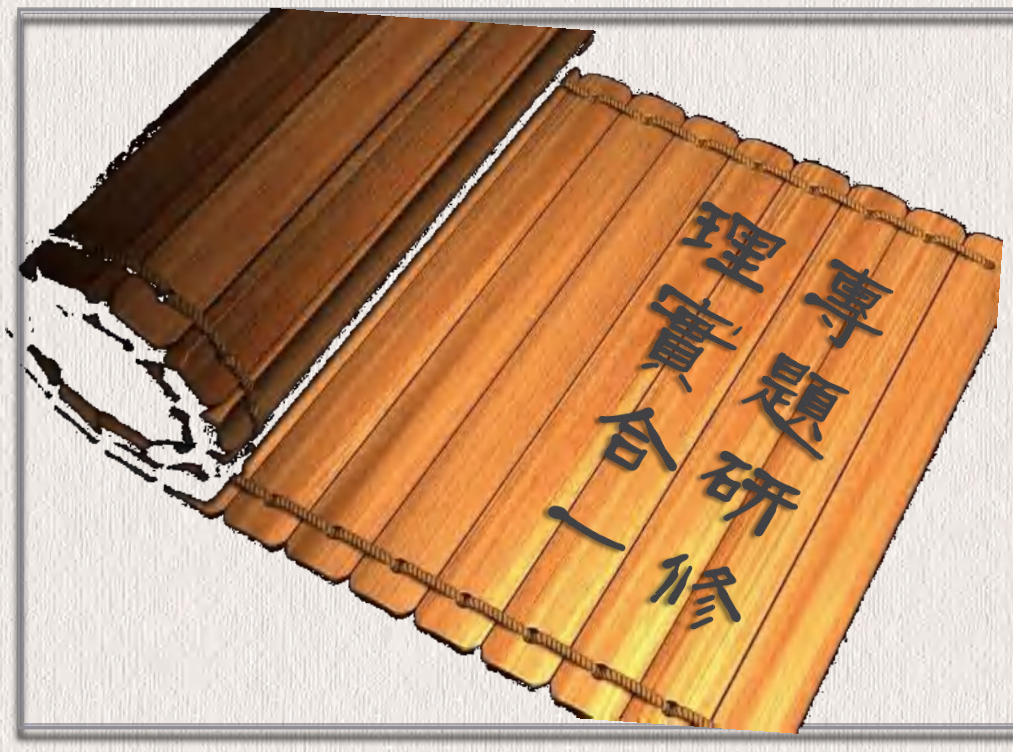
第一小组『虹心队』

第二小组『双剪队』

第三小组『山水林间队』

第四小组『四合院队』

第五小组『武·无阻队』



第叁章

第三章

名师风采

华林飞

《建立以校为本的校本教研制度》

正高级教师

全国教育系统职业道德建设标兵

人民教育出版社新课程培训专家

李文昊

《学科工具与信息化教学》

华中师范大学人工智能学部教授

教育技术学专业博士生导师

中国教育学会中小学信息技术教育专业委员会常务理事

刘期锡

《教师培训改革的趋势与走向》

湖北第二师范学院教师教育学院湖北省中小学教师继续教育中心研究室综合部主任

刘期锡

《卓越校本研修指导者的养成》

湖北省教育干部培训中心副主任教育部国家级中小学校长培训专家库成员

第三章

徐学俊

《教育科研与学校发展》

湖北省教育科学学术带头人

享受国务院特殊津贴

湖北省教育厅农村中小学教育质量管理评估专家组成员

耿喜玲

《教师压力管理与心理健康维护》

湖北省名师

湖北省心理健康特级教师

全国『心理辅导之星』

教育部师师资培训中心授课专家

『国培计划』中小学心理健康专家

程斯辉

《习总书记关于教育重要论述及重要讲话精神学习》

武汉大学中国教育家研究中心主任

湖北省高校跨世纪学科带头人

教育部新世纪优秀人才

田恒平

《基于学校教师专业发展的校本研修规划与实施》

湖北第二师范学院教务处处长

湖北省政府专项津贴享受者

教育部国培专家

第三章

名师风采

杨坤道

《校本课程设计与研发的理念与路径》

湖北第二师范学院教育学教授

原湖北第二师范学院教师教育学院副院长。

沈　旎

《校本研修下听课、评课的基本策略》

武汉市武昌区教研培训中心教研员教育部国培计划首批培训专家

向　进

《立足常规，着力创新，提升校本研修质量》

武汉市粮道街中学校长

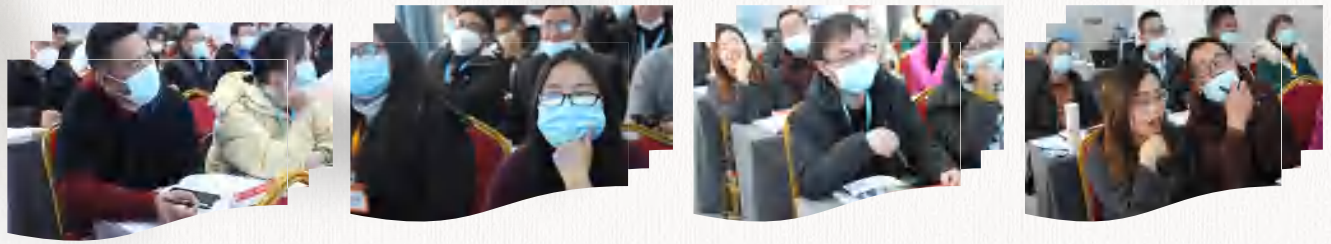
武汉教育学会专业管理委员会理事武昌区数学学科带头人

第三章

研修掠影

勤思勤记

捕获点滴



醉心听讲

第三章

研讨一刻

名师为伴

交流探讨

灵感碰撞

第三章

课前互动

课前互动

良好的学习氛围，积极的学习环境离不开学员共同的努力。

课前朗诵，课前活动感染了情绪，激发了学习激情！

第肆章

實踐參訪 文化漫遊

第四章

武汉革命博物馆

深入革命故地，重温革命故事
缅悟革命先烈，感碰师德师观

第四章

湖北省博物馆

第四章

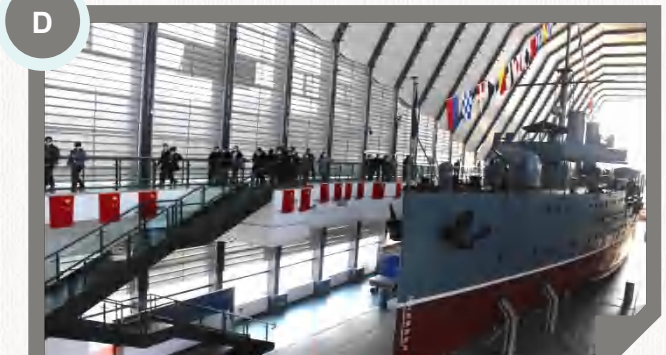
武汉中山舰博物馆

A

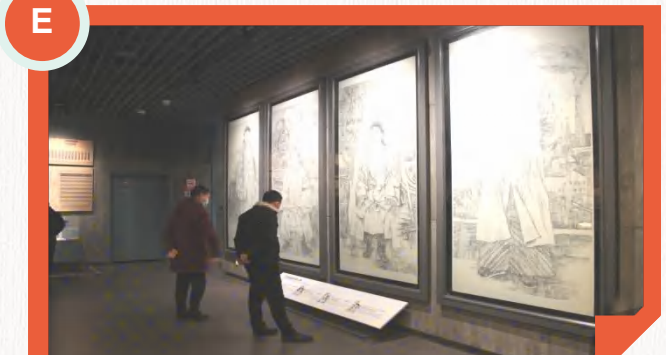
B

C

D



E



第伍章

第五章

汇报交流 校本探讨

「問渠哪得清如許
爲有源頭活水來」

教師祇有不斷學習
才能進步

祇有不斷研修
才能遇見更美好的自己

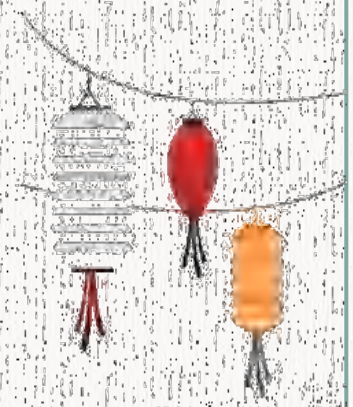
「學無止境，教無止境
研無止境，修無止境」

潛心學習，追求卓越
守望夢想，方能靜待花開

第五章

暖心时刻　美美与共

海内存知己
天涯若比邻
江城逢嘉友
戴汉一家亲



第五章

结业不停学，毕业再相见

清平乐·华大国培

情随缘至，江城喜相聚。

十日国培同窗谊，更添温馨集体。

偶相遇，长别离，是缘份，更哲理。

今分别，盼再聚，愿诸君事如意！

第五章

学员风采 美篇节选

紫陌红尘拂面来，且学且思且成长

第二小组
2021-12-29 阅读 656

“国培计划（2021）”—西藏中学校本研修指导者高级研修班系列报道（二）

今天，是培训的第二天，与会学员带着求知若渴、笃学不倦的精神，认真聆听了湖北大学师范学院专家肖凯关于《新时期教师培训的政策导向与改革趋势》和武汉市中学教研室主任华林飞老师关于《建立以校为本现代教研制度》的专题讲座和案例分析。两位专家通儒硕学、博洽多闻，他们热情洋溢、深入浅出、妙语连珠的讲解，让我们收益匪浅，受教而归。

上午的讲座在全体学员的齐声晨读《新希望》后开[illegible]师从四个方面给我们进行讲解：1.新时期教师培训的政策导向；2.新时期教师培训的重新定义；3.新时期教师培训的改革趋势；4.基于培训改革的培训者成长。专家的讲解语言幽默风趣，贴近生活实际讲了大量的案例，使我们理解了教师培训的真正内涵和实施方法途径。

肖凯老师的精彩讲座

下午的讲座在全体学员的一段动手操后进行，华林飞老师就落实教育部《关于加强和改进新时代基础教育教研工作的意见》和结合我们教育教研工作的实际，从以下几个方面进行了讲解：1.校本教研的内涵；2.校本教研的特点；3.校本教研的现状；4.校本教研的内容与现实。尤其华老师针对用行动研究法列举了大量的案例，使我们对校本教研的方式方法有了更深刻的理解，对校本教研的开展有很大的现实指导意义。

下午的讲座在全体学员的一段动手操后进行，华林飞老师就落实教育部《关于加强和改进新时代基础教育教研工作的意见》和结合我们教育教研工作的实际，从以下几个方面进行了讲解：1.校本教研的内涵；2.校本教研的特点；3.校本教研的现状；4.校本教研的内容与现实。尤其华老师针对用行动研究法列举了大量的案例，使我们对校本教研的方式方法有了更深刻的理解，对校本教研的开展有很大的现实指导意义。

上课前全体学员的《动手操》

第五章

学员风采　美篇鉴赏

缘分相聚
畅想未来

他山之石
校本助力

实践为本
成效初显

华大领航
教研成长

推陈出新
格物致知

学思相长
互促提升

第五章

学有所悟，砥砺前行

悟

自2021上12月27日至2022年1月5日，我们高原48名学子有幸赴武汉参加“国培计划（2021）”----西藏中学校本研修指导者高级研修班培训，自开班至结束，承办方细心的准备、悉心的照顾、耐心的讲解、热心的服务，使我们能在家一样的环境中向各专家学习，结合众专家的观点与建议，汇总我组组员的心得，现将颇多的启示与收获总结如下：

1、党建引领 把握方向（党建引领）

原以为按培训的要求会有干涩、枯燥的理论课程安排，但本次培训采用理论与实践相结合的方式，通过对红巷（五大会址、毛泽东同志旧居、武汉革命博物馆）、中山舰、（湖北）省博物馆等地的实地参观与学习，不仅深化了“教育发展需要解答的八大核心问题”，还又一次在以目强化了武汉----英雄之城在我们心目中的完美形象，回去不禁要向家人、朋友、学生宣讲这座活力之城，邀请大家：春赏樱、夏看荷、秋品桂、冬观梅，手持热干面，脚登黄鹤楼，饱搂三镇一城的真容。

2、九层之台 起于累土（知识积累）

“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海”。十一位专家的十二场精彩讲座，三场实地访学，线下十五场研讨。从校本研修的听评课理论基础到大范围的培训推广，从教学艺术的研磨至精美的队伍建设，从校本教研制度的完善到信息技术与心理的跟进，从形式下的校本研修到系统稳固的成功案例……，众专家务实的态度、真实的情感，让我们在专业的领域收获颇丰，想用四句贯口总结一下理论方面的收获：“假期虽长遗来短，惑解迷开收获满，惟德惟贤理胜人，服务教育勇向前”。

3、为学之道 必本于思（反思利行）

“学而不思则罔”。成熟的思想、先进的理论、至好的案例，不勤于思索，也应用中也会迷惑，茫然。为期十天的学习、研讨，每个人的笔记都满载印痕，我们均为各校的教学骨干，深知学习和思考、勤学与善思的关系是相辅相成的，要将理论落地生根、开花结果，少不了思考的重要环节。通过思想淬炼、实践锻炼、摸索创新，力求理论联系实际，

4、事业靠干 本领靠练（付之行动）

“纸上得来终觉浅、绝知此事要躬行”。通过本次记忆深刻的培训，我们只能用珍惜来感谢、用历练来成长、用行动来回报。在工作中，有风有雨是常态,风雨无阻是心态,风雨兼程是状态。我们组一致表态：以这种心态和状态自觉投身到工作的火热实践,做到事不避艰,行不畏难,心不动摇,用实际行动来彰显年轻人的担当。

5、千斟万酌 以求一是（本土化方案）

“雄关漫道真如铁、而今迈步从头越”，面对本次培训强大的理论系统，欲将理论付之于实践，需要融入我们西藏本土学情特点，我们组计划回到学校坚持“以研促教，以教督研”，首先提升教师参加校本研修的主动性，再完善校本研修的制度。“纲举则目张”，当制度完善了，考核起来才有据可依、有章可循，才能为校本研修提供外驱力。

至此我想用两句话做我汇报总结：一、生也有涯而知也无涯（庄子）；二、问学必有师，讲习必有友（陆佃）一日相识，终身为友。

希望我们今后友谊长存，多联系！

雪域高原武汉飞 神州千里沐春晖

西藏自治区曲水县中学
薛治国

第五章

学有所悟，砥砺前行

悟

教师是一个伟大的行业，燃烧自己，照亮他人，在教育路上，我们要不余遗力，勇往直前，为了让西藏教育发展越来越好，我们要多进行教研活动和校本研修，让西藏学生获得更好的知识。

怀着满腔期待，开始了我的研修生活。“玉不琢，不成器；人不学，不知义”。这次培训收获最大的是前辈们对我思想上的冲击，每天的感觉是幸福而充实的。因为每天都能领略不同领域的名师风采，每一天都能听到不同类型的讲座，每一天都能感受到思想火花的碰撞。

“加强学习”是此次校本培训中出现频率最高的一个词，尤其是杨院长振奋人心，激扬斗志的开幕词中引经据典，以身试法反复强调我们老师尤其是中青年老师要把学习当成一种习惯。要通过各种途径的学习不断丰富自己的内涵、增强自己的业务能力！的确，过去不代表未来，要转变观念靠的是学习，要跟上时代发展的步伐靠的也是学习，以学习来改变自己，以学习来充实自己。本次校本堵训，我更强烈意识到了自己知识的浅薄。在这些校领导和专家们面前我多像一只井底之蛙！虽然自己也喜欢阅读，喜欢优秀著作，但日常忙碌的工作和繁琐的家庭琐事总让自己感觉力不从心，没有太多的时间静下心来。享受阅读的幸福感！所以学习迫在眉睫 只有这样才能使危机有转机，所谓“鸟欲高飞先振翅，人求上进先读书。”相信自己能在这些优秀人上的鼓卸和榜样作用下德将自己的阅读爱好坚持发展到极致！

苏霍卿林撕基曾说过：“只有善干分析自己工作的教师，才能成为得力的有经验的教师。" 波斯纳也说过：“没有反思的经验是狭险的经验，至多只能成为肤浅的知识。如果教师仅仅满是于获得经验而不对经验进行深入的思考。那么他的教学水平的发展将大受限制，其至有所滑坡 ”

听了华东师范大学同彬博士的关于“课堂教学的结构与效率”的专题讲座。在他该诸幽默的语言中，一个个鲜活的课堂教学案例分析让我茅塞顿开！作为一线教师，每天走进课堂，而对一些司空见惯的 良现象总是感叹学生无可救药，而没有深刻反思自己的教学设计是否合理。是否真正调动起学生的积极性了！

究其原因，我想可能是馈“高估”了自己而“低估”了学生，殊不知师生之间循序，我“高估”了自己而“低估”了学生，殊不知师生之间循序渐进的对话，学生之间不同观念的碰撞更能诱发新的思想的产生:殊不知他们的批判精神、认知态度及在场思维，是值得我去肯定的;殊不知习惯把课堂节奏掌握在自己手中，所谓的“民主”并不能真正放手，更谈不上锻炼学生的能力了。

诚然，反思迫在眉睫，改变刻不容缓。学会培养学生的能力，促进学生有效率的、全面的成长，让学生既有知识存储，形成完整的知识结构，也会知识提取，更好的应用到实践中，这样的教学似乎才能称之为有效。这次培训给我指明了方向，确立一个研究中心，明确规定时间要完成的任务，让孩子有发言权，尊重孩子，耐心引导，这不正是一个老师该做的吗?这难道不比教师反复强调而学生仍旧茫然有效果的多吗?

研习之路是短暂而纷呈的，我感恩这一次的“遇见”，遇见精彩的课堂，遇见全新的理念，遇见成长的自己。这次培训给教学经验不足，教学理念有待更新的我开启了一扇明窗，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，不断学习，期待遇见更好的自己!

玉不琢，不成器；人不学，不知义

日喀则市谢通门县中学
路 飘

第五章

学有所悟，砥砺前行

悟

校本研修工作，是一项常做常新、永无止境的工作。作为有责任感的教育工作者，必须以高度的敏感性和自觉性，及时发现、研究和解决学生教育和管理工作中的新情况、新问题，掌握其特点、发现其规律，尽职尽责地做好工作，以完成我们肩负的神圣历史使命。

在校本研修过程中，要根据民族地区教育的特点和实际，结合本校教师的专业素养以及学生的认知能力和学习特性做到以下几点：

一、身教重于言教

“无德无以为师。“真正优秀的教师，一定是以身作则、率先垂范的人。他对祖国的爱，对学生的爱，对事业和未来的爱，都表现在他对自己的高标准要求的落实上。率先垂范就是对学生真正的负责，就是潜够默化、影响深远的教育。

学校是社会主义精神文明建设的重要阵地，一所学校的校风校貌与教师的行为表现息息相关，一个教师的师德好坏对教风、学风影响极大。教师以自身高尚的师德与良好的师表行为影响与培育了大量德才兼备的学生，的确令人可敬可贺，然而，由于各种主客观原因的存在，也有少数教师在改革开放特定环境中表失师德和人格，在学生中、社会上产生极为不良的影响，因此，提倡“身教重于言教”具有十分重要的现实意义。

二、敬业精神

具有敬业精神的教师有着强烈的责任感和事业心，为人民的教育事业能呕心沥血对工作一丝不苟，即使碰到这样和那样的困难也会想办法克服。为了学生的一切，一切为了学生，以学生满意不满意，学生快乐不快乐，启发没启发学生的创造性思维，培养了他们的实践能力作为教育教学工作台的出发点和归宿点，尽管农村学校教育经费拮据，敬业者仍能以积极因素的心态饱满的热情搞好自己的本职工作台。

三、求实创新

教师应不断拓宽知识视野，具备本学科坚实的知识基础和扎实的教学基本功，还要广泛涉猎其它领域的重要知识。教师只有具备渊博的学识、广阔的知识视野，方可居高临下、游刃有余；只有不断学习，积极进取，才能担当起培育英才的重任。尤其是现代社会的发展，使新知识、新观念、新理论不断涌现，教师几乎每天都面临着一个新的世界，只有不断勤奋上进，把学习当作自己的工作乃至生命中不可缺少的部分，才能适应时代要求。每一位教师都应不断充实自己、更新自己，教到老，学到老，一步一个脚印，把教育视为艺术，扎扎实实学习研究教育规律，反复琢磨，精益求精，强化创造意识，在传授知识上努力探索，创造新的教学思路、教学方法、构建新的教学模式。对“教学自我“进行不断总结和锤炼，形成有自己个性风格的教学艺术。大胆创新，为新时代的教育不断奋发。

四、立足实情

校本培训要结合实际。要把理论知识和学生的实际认知能力结合起来，否则校本培训就是空谈。要重视专业知识的传授，善于帮助学生归纳总结知识点，构建完整的知识体系；同时加强教师理论知识的培训和学科知识传授相结合，提升教师的职业素养和教育教学能力。

五、观念更新

随着信息高速发展，教学方式形式也变得多样，学生的知识层次也不尽相同。有些老教师还在固守自己的原有的教学方式，还在沿用老一套的教育教学理论，导致课堂没有太多活力。经过这次校本研修培训，对老师的启示很大，老师要不断学习，丰富自己的理论知识，革新自己的教育观念，努力成为有新知识新理论的新教师。

以培促研 引领前行

昌都市第一高级中学
杨 雕

第五章

学有所悟，砥砺前行

悟

通过这几天的学习，使我受益匪浅。教师只有始终持续继续学习的热情和潜力，把不断更新观念、汲取新知、开阔视野作为适应形势发展和自身素质提高的务必，才能正确把握学校教育发展的方向，使自我的教学水平适应形势的需要，不断走上新的台阶。

要更新教师的教育观念当作提升教师综合素质的重要任务来抓。我们精心讨论制定了二期课改精神的学习方案，引领教师把握新课程改革的内涵，并透过教师成长袋的形式激励教师静下心来进行有目的、有计划的学习。如今，本校教师新课程的核心理论能够说是耳熟能详，对校本研修中的重要环节——校本研修所要遵循的几个环节自主反思、伙伴协作、专业引领更是津津乐道，为教师不断更新观念、自觉实践新型的教学行为带给了可能。帮忙树立正确的质量观，我们把指导和帮忙教师树立正确的质量观作为校本研修的重要资料之一。

我们要从学校发展规划的角度，对质量观作了如下的界定：在日常的教学常规管理上，每学期，我们对任何一门学科都进行质量监控，从整体上来把握学校的教学情状况。校本研修中教师在工作中的学习，务必与其实际的工作紧密结合，工作与学习的不可分是设计校本研修的具体活动的原则之一。教师在工作中学习应当之无愧地成为校本研修的主要形式和根本点——在这种探究与研讨的过程中，每个参加的人员都经历着学习的过程。而往往这种培训更易受到老师的认可和欢迎。

我校语文组在工作中发现作文教学难于把握，大家就此问题作为学习研究的专题。校本研修工作，是一项常做常新、永无止境的工作。社会在发展，时代在前进，学生的特点和问题也在发生着不断的变化。作为有职责感的教育工作者，务必以高度的敏感性和自觉性，及时发现、研究和解决学生教育和管理工作中的新状况、新问题，掌握其特点、发现其规律，尽职尽责地做好工作，以完成我们肩负的神圣历史使命。，教研从课堂上来。

在我看来，教学即教研，让教研的时光从课堂上来。解决教研时光问题，我认为课堂教学不是简单操作，而是运用艺术，充满智慧的过程。而课堂教学的艺术和智慧要靠教师即时的观察、分析、决定、思考。换句话说，也就是要靠教研来获得。所以，教学过程本身也是教研过程。我就是在课堂上采取边教边研的形式，这样更有利于及时发现问题，解决问题，让教研更具实效。我体会到：学会教学即教研，其最大的优点在于，在不增加自我额外负担的前提下，增加了教研的机会和时光，让课堂教学更具实效。

总之，这一年的实践，带给了我们走向成功的信心。尽管我们尚没有产生过跨越式的飞跃，但我能够自豪地说：这种立足于教师不竭动力挖掘、立足于学校教师可持续性发展的校本研修，却使我们迈出的每一步都感到扎实。

学无止境，砥砺前行

拉萨那曲第三高级中学
洛桑措姆

第五章

学有所悟，砥砺前行

悟

我有幸参加了这次国培学习。培训安排了多位教授、一线教师给我们做精彩的讲座。各位专家的讲座，阐述了他们对校本教研以及教学常规工作的独特见解，对新课程的各种看法，对校本研修思想方法的探讨，并向我们介绍了比较前沿的校本教研理论知识。听了他们的讲解，我的思想深深受到震撼：作为一个普通的教研工作教师，我思考的太少。如何来定位自己的职业，自己的教学学生喜欢吗？自己的工作教师满意吗？我一定要这样提醒自己，鞭策自己，激励自己努力前行。经过这些天的学习，可谓收获颇丰。通过本次学习使我的执教观念有了变化，对校本教研有了深刻的认识和理解，提高了我的思想认识和学习理念、丰富了我的校本教研理论。下面我简单总结我在本次培训中的几点收获：

1、思想得到进一步的洗礼。

参加这次培训，的确是充实和完善自己的好机会。但更多感到的是责任、是压力！细想一下，这次的培训，真是内容丰富，形式多样，效果明显。培训中有各级教育专家的专题报告和专题讲座。这次的培训学习，一方面，对我校全体教师既有思想上的洗礼。另一方面，也有了理论上的提高，既有知识上的积淀，也有教学技艺的增长。这是收获丰厚的一次培训，也是促进我校教学上不断成长的一次培训。

2、学到了先进的教学理念

通过远程研修，不仅让我们了解到了前沿的教育教学改革动态，而且还学到了先进的教学理念，在专家讲授的一些教育教学实例中产生了共鸣，从而让我们能从理论的层次来解释自己在教育教学中碰到的一些现象，也为我们今后的课堂教学工作指明了方向。

3、开拓了视野、增长了见识。

在和这些老师交流的过程中，我深深感到自身的浅薄，感到加强学习的重要性。所以远程研修的过程中，我一直抱着向其他老师学习的态度参与的，多学习他们的经验，结合自己的教学来思考，反思自己的教学。从提高自身素质和人才培养上讲，远程教育资源因为在教学、管理、学习方式等教学环节上与一般教学不同，学生具有较强的信息获取能力、较强的网络技能以及较强的信息构建能力，也就是说现代网络教育是现代教育体系中一种非常有特色的人才培养模式。另外，参加培训，使我对教科研方面的认识有进一步提高，能自觉地参与课堂的教学研究，积极参加课改研究，及时总结自己在教育教学工作的经验，不断提高自己的理论和业务水平，跟上了教育改革的步伐，提高了自己课堂教育能力和教学质量。

4、教师的专业成长是必须的

培训是短暂的，但收获是充实的。让我们站在了一个崭新的平台上审视了我们的教学，使我们对今后的工作有了明确的方向。这一次培训活动后，我们要把所学的教学理念，咀嚼、消化，内化为自己的教学思想，指导自己的教学实践。要不断搜集教育信息，学习教育理论，增长专业知识。课后经常撰写教学反思，尤其是撰写教育教学叙事研究，以便今后上课进一步提高。并积极撰写教育随笔和教学论文参与投稿或评比活动。

总之，这次远程研修学习活动启示我们，教学是不断探究，不断发展，不断完善的过程，养成学习实践、反思和总结的习惯，要多学习，多学别人的优点，继续努力。

时时鞭策，逐步前行
西藏阿里革吉县中学
仁青罗布

第五章

学有所悟，砥砺前行

悟

聚是一团火。本次“国培计划(2021)”--西藏中学校本研修指导者高级研修班之行是我的一次扎实充电的培训之旅,这是一个充满智慧的天堂,每位专家教授高屋建瓴、倾囊相授,每位学员如饥似渴、孜孜不倦,使我发现了教育更美好的样子,也遇见了更美好的自己。

正如一位知名校长所说:扎根教育沃土，要有农夫精神。一是像农夫挚爱土地一样喜爱生活在校园；二是自励要像农夫那样耐心等待农作物的丰收，细心呵护孩子们的成长；三是不断培育自己辛勤耕耘的农夫品性。

教育的艺术不在于传授知识和本领,而在于激励和唤醒，本次研训采取以专题报告、案例分析为主,让学员主动参与。刘期锡教授的《卓越校本研修指导者的养成》从深刻洞察培训对象的真实需求到构建诱惑型培训生态,使培训“行走在文化里",报告案例生动有趣,讲述深入浅出,使人获益匪浅。肖凯博士的《教师培训改革的趋势和走向》向我们生动的介绍了新时期教师培训的政策导向，从教师培训改革的问题引出新时期教师培训的主要趋势，立足教师培训标准提升培训的科学性。武汉市中学教师华林飞讲解的《建立以校为本的校本教研制度》提出了校本研修的指导思想和主要任务，来完善教研工作体系，以校为本从本校教师教学中出现的问题进行研究不断地加以反思改进，获得教学创新和质量的提高。

李文昊教授的《学科工具与信息化教学》让我们从古板的教学模式提升到科技带来的创新型教育环境，让学科工具和信息化教学渗透到日常备课中让学生爱上学习，让教师提升信息技术，从而优化课堂教学。田恒平教授的专题讲座《基于学校教师专业发展的校本研修规划与实施》让我们了解到学校要想提升办学质量就要提高教师专业发展，深刻挖掘学校举办校本培训的意义和对象，才能达到学校教师的各项整体水平。程斯辉教授的《教育发展问题的科学回答与中国方案》讲座让我肃然起敬，该教授首先研究了关于习近平新时代中国特色社会主义思想中教育工作者为什么要深入学习习近平关于教育的重要论述，来解答了教育发展的八大核心问题，让我站在了巨人的肩膀看世界。还有耿喜玲教授的《教师压力管理与心理健康维护》、徐学俊教授的《教育科研与学校发展》、向进教授的《立足常规，着力创新，提升校本研修质量》等等，各位专家的讲解让我受益匪浅，涉猎到其他邻域的知识，所有的讲座共同目标都是让教师享受完整的教育幸福,让学生享受完整的学习乐趣,让校园成为师生灵犀共启、生命共长的幸福家园。

散是满天星。作为一名学校教师,要想提升和发展下去不被时代淘汰,就要在教学中学会反思,在反思中总结,真正提高教学管理能力,科研能力,做一个智慧型教师。学习永远在路上，感谢西藏自治区教育厅和武汉华大教师教育发展研究院,感谢各位专家,我定会将我所学知识带回去，指导学校校本研修，助力学校发展，运用到教学中服务学生。

扎根教育沃土　哺育芬芳桃李

林芝市巴宜区中学
汪举恩

《我的自画像》

西藏军区
拉萨八一学校 代伟

很难找到你
在世界地图上
你却熟悉世界多地
就像熟悉
你手中的粉笔
你粉笔下八音盒似的名字
以及这些名字所拥有的
山村 道路 与命运

冰川纪以后
一株伟岸的银杏树
通向南极的道路
马踏飞燕与UFO
地球仪托在掌心
你是一枚
打开世界的钥匙

你是一枚
打开世界的钥匙
八音盒似的孩子
围你而熟悉
山村鸡鸣 和北京时间
和格林尼治时间
所间隔的
山峰 海峡 与运河

你的额角
蜿蜒的山道
世界纵横的经纬
坎坷与宁 爬满
孩子们长长的道路
你的白发是山上的鸟窝
孵出南来北往的候鸟
飞向世界多地