

最专业、最权威、最实用的教师培训经典用书

XII

THE TEN-MINUTE
INSERVICE

40 Quick Training Sessions
that Build Teacher Effectiveness

10分钟
教师培训

卓越教师的 40 个快速训练法

[美]

托德·威特克尔 Todd Whitaker
安奈特·布鲁肖 Annette Breaux

IA

40 天，每天 10 分钟，快速高效打造卓越教师

继畅销书《给教师的 101 条建议》《改善学生课堂表现的 50 个方法》（《中国教育报》“影响教师的 100 本图书”）《从优秀教师到卓越教师》（浙江省教师节用书）之后，作者首度公开全美顶尖教师培训课程



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒



XII

THE TEN-MINUTE
INSERVICE

40 Quick Training Sessions
that Build Teacher Effectiveness

10分钟
教师培训
卓越教师的40个快速训练法

【美】

托德·威特克尔 Todd Whitaker
安奈特·布鲁肖 Annette Breaux

每一位教师的教学水平永远都有持续改进的空间
每一位学生都有权利接受最优秀教师的谆谆教导
每一位为孩子的未来而努力付出的人
都值得我们致以世界上最崇高、最诚挚的敬意



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中南文轩

图书在版编目(CIP)数据

10分钟教师培训:卓越教师的40个快速训练法 / (美)威特克尔, (美)布鲁肖著; 张乐译.

—北京: 中国青年出版社, 2013.11

书名原文: The ten-minute inservice: 40 quick training sessions that build teacher effectiveness
ISBN 978-7-5153-2051-9

I . ① 1… II . ①威… ②布… ③张… III . ①教师培训 IV . ① G451.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 269132 号

All Rights Reserved. This translation published under license. Authorized translation from the English language edition, entitled The ten-minute inservice: 40 quick training sessions that build teacher effectiveness, ISBN 978-1-118-47043-5, by Todd Whitaker, Annette Breaux, Published by John Wiley & Sons. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Youth Press.

10 分钟教师培训: 卓越教师的 40 个快速训练法

作 者: [美] 托德·威特克尔 安奈特·布鲁肖

译 者: 张 乐

责任编辑: 肖 佳 肖妩嫔

美术编辑: 李 甦 刘方堃

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 140 千字

印 张: 15

京权图字: 01-2013-2424

书 号: ISBN 978-7-5153-2051-9

定 价: 32.00 元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

目 录 *Contents*



前言 / 003

第 1 部分 课堂管理 009

- 第 1 课 吸引学生的注意力 / 011
- 第 2 课 让学生遵守课堂纪律的秘诀 / 017
- 第 3 课 有效处理学生的不当行为 / 024
- 第 4 课 鼓励学生“犯错” / 030
- 第 5 课 消消气，别发火 / 035
- 第 6 课 教师最容易犯的错误 / 040
- 第 7 课 学会合理忽视小问题 / 045
- 第 8 课 控制情绪的小技巧 / 052

第 2 部分 教学实践 059

- 第 9 课 高效教学的诀窍 / 061
- 第10课 优秀的教学是练出来的 / 066
- 第11课 认真规划课堂上的每一分钟 / 070
- 第12课 像最好的演员一样教学 / 076
- 第13课 像伟大的教练一样授课 / 080
- 第14课 掌控你的课堂 / 086

第15课 每堂课都要有意义 / 091

第16课 令教学充满乐趣的50个方法 / 096

第3部分 改善教学氛围 101

第17课 如何赢得学生家长的支持 / 103

第18课 每天问候学生 / 108

第19课 做一个善意的提醒者 / 113

第20课 为学校感到骄傲 / 117

第21课 赞美学生 / 124

第22课 如何应对消极的同事 / 129

第23课 10分钟教室大变样 / 134

第24课 巧妙利用教师休息室 / 139

第25课 和家长进行有效的沟通 / 144

第4部分 提升教学水平 151

第26课 教师评测卡 / 153

第27课 最好的建议来自学生 / 160

第28课 在同事中找一个“学习好朋友” / 164

第29课 经验分享会 / 168

第30课 观摩卓越课堂 / 174

第5部分 如何成为卓越教师

179

第31课 以学生为第一要务 / 181

第32课 因为你人不错 / 187

第33课 因为专业，所以专业 / 192

第34课 改变关注点 / 198

第35课 笑容的魔力 / 204

第36课 你还好吧？ / 209

第37课 成为学生喜欢的教师 / 214

第38课 成为学生的榜样 / 218

第39课 道歉心理学 / 222

第40课 教师的信条 / 227

结语 / 232

XII

THE TEN-MINUTE
INSERVICE

40 Quick Training Sessions
that Build Teacher Effectiveness

10分钟
教师培训
卓越教师的40个快速训练法

【美】

托德·威特克尔 Todd Whitaker
安奈特·布鲁肖 Annette Breaux

每一位教师的教学水平永远都有持续改进的空间
每一位学生都有权利接受最优秀教师的谆谆教导
每一位为孩子的未来而努力付出的人
都值得我们致以世界上最崇高、最诚挚的敬意



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中南文轩

图书在版编目(CIP)数据

10分钟教师培训:卓越教师的40个快速训练法 / (美)威特克尔, (美)布鲁肖著; 张乐译.

—北京: 中国青年出版社, 2013.11

书名原文: The ten-minute inservice: 40 quick training sessions that build teacher effectiveness
ISBN 978-7-5153-2051-9

I . ① 1… II . ①威… ②布… ③张… III . ①教师培训 IV . ① G451.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 269132 号

All Rights Reserved. This translation published under license. Authorized translation from the English language edition, entitled The ten-minute inservice: 40 quick training sessions that build teacher effectiveness, ISBN 978-1-118-47043-5, by Todd Whitaker, Annette Breaux, Published by John Wiley & Sons. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Youth Press.

10 分钟教师培训: 卓越教师的 40 个快速训练法

作 者: [美] 托德·威特克尔 安奈特·布鲁肖

译 者: 张 乐

责任编辑: 肖 佳 肖妩嫔

美术编辑: 李 甦 刘方堃

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 140 千字

印 张: 15

京权图字: 01-2013-2424

书 号: ISBN 978-7-5153-2051-9

定 价: 32.00 元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

前言

Introduction 

你希望学生热爱课堂吗？你希望学生在未知的道路上勇敢前行吗？你希望自己成为卓越教师，并为学生创造一个轻松愉悦的学习环境吗？那么，请努力提高你的教学技能吧，本书将为你提供40堂美国最权威的教师培训课程，我们用这40个方法成功地让成千上万的教师快速成长为卓越教师。

也许你现在正忙于各种教学琐事，也许你的工作中总是充斥着会议、项目以及各种各样的紧急事项，甚至忙得连喝水的时间都没有，更别提专心研究教学技巧和参加教师培训了。那么，在如此忙碌的工作节奏中，我们如何才能提高自己的教学水平，给孩子们最好的教育呢？

本书所介绍的40堂教师培训课程，将以简洁明了的方式教会你如何成为卓越教师。本书中每一堂课都是相对独立的，因此你可以根据自己的实际情况，自行选择教学安排和进度。我们在每一堂课中将教你一项简便、易行以及十分有效的教学方法，最为关键的

是，它只需花费你短短的10分钟时间。

本书最重要的目的就是为了让每个教师都对教学充满激情，并迫不及待地第二天的课堂上实践自己在本书中所学到的新技巧、新方法。通过本书，你将领会高效教学的诀窍，并开始期待每一堂全新的课程。

真相：优秀的教学方法能造就优秀的学生，有效地提高成绩。

如果你是一名刚入职的新教师，你的进步则意味着你班级里所有学生都将获得进步。如果你是一名经验丰富的老教师，你在原有基础上获得的更大进步，则意味着班级里的所有学生也将获得更大的进步。如果你是一名优秀的学校管理者，那么你的职责就是让每位教师每天都能持续不断地进步，这样，学校里所有的学生也都会获得更快的进步。

现在，马上开始你的教学培训旅程吧！我们坚信，你一定能借助每次短短10分钟的课程和简单的步骤，学会运用这些简便、高效的方法，从一点一滴开始做出改变。一旦你做到了这些，你的每一堂课、每一位学生都将比昨天更加进步，而你也将因此成为更加优秀的教师，更加卓越的教育领导者！

目录 Contents

前言 / 003

第 1 部分 课堂管理 009

- 第 1 课 吸引学生的注意力 / 011
- 第 2 课 让学生遵守课堂纪律的秘诀 / 017
- 第 3 课 有效处理学生的不当行为 / 024
- 第 4 课 鼓励学生“犯错” / 030
- 第 5 课 消消气，别发火 / 035
- 第 6 课 教师最容易犯的错误 / 040
- 第 7 课 学会合理忽视小问题 / 045
- 第 8 课 控制情绪的小技巧 / 052

第 2 部分 教学实践 059

- 第 9 课 高效教学的诀窍 / 061
- 第10课 优秀的教学是练出来的 / 066
- 第11课 认真规划课堂上的每一分钟 / 070
- 第12课 像最好的演员一样教学 / 076
- 第13课 像伟大的教练一样授课 / 080
- 第14课 掌控你的课堂 / 086

第15课 每堂课都要有意义 / 091

第16课 令教学充满乐趣的50个方法 / 096

第3部分 改善教学氛围 101

第17课 如何赢得学生家长的支持 / 103

第18课 每天问候学生 / 108

第19课 做一个善意的提醒者 / 113

第20课 为学校感到骄傲 / 117

第21课 赞美学生 / 124

第22课 如何应对消极的同事 / 129

第23课 10分钟教室大变样 / 134

第24课 巧妙利用教师休息室 / 139

第25课 和家长进行有效的沟通 / 144

第4部分 提升教学水平 151

第26课 教师评测卡 / 153

第27课 最好的建议来自学生 / 160

第28课 在同事中找一个“学习好朋友” / 164

第29课 经验分享会 / 168

第30课 观摩卓越课堂 / 174

第 5 部分 如何成为卓越教师

179

第31课 以学生为第一要务 / 181

第32课 因为你人不错 / 187

第33课 因为专业，所以专业 / 192

第34课 改变关注点 / 198

第35课 笑容的魔力 / 204

第36课 你还好吧？ / 209

第37课 成为学生喜欢的教师 / 214

第38课 成为学生的榜样 / 218

第39课 道歉心理学 / 222

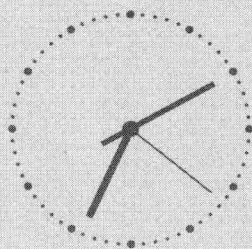
第40课 教师的信条 / 227

结语 / 232

PART 1

Classroom Management

课堂管理





第 1 课

吸引学生的注意力



目标

真相1 所有优秀教师都掌握了高效管理课堂的方法。

真相2 即使最优秀的教师也会不断努力提高自己的课堂管理水平。

真相3 并不是所有的教师都能高效管理课堂。

真相4 没有高效的课堂管理，高效教学实践就无从谈起。

真相5 所有教师都希望提高自己，但很多人因为管理水平不高而失败。于是又回到了真相1：所有优秀的教师都掌握了高效管理课堂的方法。