



行知工程
校本研修系列

校本研修

与教师专业成长

吴积军 编著

校本研修是立足于学校、解决学校教育实践问题、充分发挥专业自主的教師自我教育形式。它整合了培训和教研两个方面的因素，其主旨是让教师成为教学、研究和学习的真正主人，获得教学质量和生命质量的共同提升，最终实现教师的专业成长。



行知工程
校本研修系列

校本研修

与教师专业成长

吴积军 编著



江苏凤凰教育出版社
Phoenix Education Publishing, Ltd

图书在版编目(CIP)数据

校本研修与教师专业成长 / 吴积军编著. —
南京: 江苏凤凰教育出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5499-3976-3

I. ①校… II. ①吴… III. ①中小学—教学研究
IV. ① G632. 0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 226838 号

书 名 校本研修与教师专业成长
作 者 吴积军
责任编辑 雷利军 任占弟
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
苏教网址 <http://www.1088.com.cn>
照 排 北京创艺涵文化发展有限公司
印 刷 三河市九洲财鑫印刷有限公司
厂 址 河北省三河市灵山大口
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 15.25
字 数 264 千字
版 次 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-3976-3
定 价 30.00 元
网店地址 <http://jsfhjycbs.tmall.com>
邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

总 序

推进校本研修，构建教师专业成长的新常态

陕西省教育科学研究所 杨雪峰

习近平同志指出：“一个人遇到好老师是人生的幸运，一个学校拥有好老师是学校的光荣，一个民族源源不断涌现出一批又一批好老师则是民族的希望。”国家繁荣、民族振兴、教育发展，需要我们大力培养造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍。国之大计，教育为本；教育大计，教师为本。全面推进校本研修不仅是教师专业成长的必由之路，而且对教育的可持续发展有着深远的意义，是一项具有基础性、全局性、长期性的战略举措。

学校教育教学质量不断提升的基础是教师专业能力、教学水平的不断提升，是教师的专业成长。教师专业成长最为有效的途径是对日常教育教学实践的不断反思、对存在的问题的不断解决、对实践行为的持续改进、对教育教学规律的不懈学习和探究。教师的专业成长需要脱产的学习培训，但更为重要的是基于工作、基于学校、基于实践的校本研修。这是教师的职业特点所决定的，是教师专业成长的基本规律。

推进教育公平，促进教育均衡发展，提高教育的整体水平，关键在于不断提高教师队伍的整体素质，促进教师的全员发展。而教师的全员发展只能依靠校本研修，这不仅是教师成长的规律所决定的，也是基于培训经费不足和工学矛盾日益突出的现实的必然选择。实施“骨干带动，全员提升”战略，骨干队伍的培养和形成必须依赖于教师队伍的全面成长，而教师队伍的全面成长又离不开优秀骨干教师的带动和引领，二者相互促进，缺一不可。校本研修是骨干带动和全员提升的有机统一，因此，全面推进校本研修是落实“骨干带动，全员提升”战略的不二选择。



总
序

推
进
校
本
研
修
，
构
建
教
师
专
业
成
长
的
新
常
态



校本研修的核心要素是实践反思、同伴互助、专业引领，它不仅强调个人基于实践的学习和研究，更提倡同事之间的相互帮助、相互支持。它是建立在自主自强、互信互爱、终生学习的基础之上的，有利于建立和谐融洽的同事关系，有利于形成学习研究、交流互助、共同成长的职业生态。教师职业同其他职业一样，都避免不了职业倦怠的问题。克服教师职业倦怠，关键是教师的自我完善，不断提高专业水平，突破高原平台。校本研修是解决教师职业倦怠的有效途径，是使教师从平庸走向卓越，实现职业理想和自我价值，提高职业幸福感的桥梁。

课程改革的焦点在课堂，保证课堂教学改革成功的关键是教师。校本研修是基于教育教学实践的反思和研究，教师在解决问题、改进教学中不断得到提高和发展。因此，校本研修的过程就是教师不断改进教育教学的过程，与课程改革的目的一致。而且，随着专业水平和教学能力的提高，教师课程改革的能力也将不断提高。因此，校本研修为不断深入推进课程改革奠定了坚实的基础。

内涵发展是质量的提升，是精细化、特色化的发展，是源于内部变革力量推动的发展。教师是学校的主体，只有当教师在教育教学实践中不断成长的时候，学校的办学理念才有可能得到落实，学校的办学特色才有可能成为现实。校本研修的目的是促进教师的专业成长，是通过激发教师主动发展、自主发展意识，形成学习、反思、研究、交流的浓厚氛围和运行机制，从而催生学校的制度变革和文化变革，推动学校的内涵发展。

着力推进校本研修，促使校本研修常态化、制度化、规范化、特色化、个性化发展，引导教师由“经验型”向“学术型”“研究型”转变，使校本研修真正成为教师专业成长的“助推器”和“加速器”。陕西省中小学校本研修项目执行办公室组织专家编写了这套校本研修指导用书，目的在于帮助学校与广大中小学教师科学化、规范化、高效化地进行校本研修，并使校本研修面向全员、整体推进，区域协作、资源共享，以校为本、突出特色，聚焦课堂、注重实效，实现中小学校本研修全覆盖，培育良好的教师专业成长的生态环境，加强教师队伍建设，提升教师素质，努力造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍。

序 言

改变自己可以改变一切

圆规为什么可以画圆，因为脚在走，心不变。人为什么不能圆梦，因为心不定，脚不动。改变自己可以改变一切。

我生于山区的农民家庭，兄妹四人，家境贫寒，吃不饱穿不暖伴随着我的整个童年。我一边读书学习一边帮着父母干农活，是农村的花草虫鸟给了我生命的活力，是邻居家的藏书给了我生活的希望。从书籍中，我知道了外面的世界多么精彩；从书籍中，我知道了城市的繁华与生活的美好；从书籍中，我知道了城里人的幸福与安逸。真正走进城里是在读高二时，我被选派参加全国中学生数学竞赛。城市里的高楼大厦、灯红酒绿和城市里香喷喷的饭菜，令人羡慕，令人陶醉。做一个城里人，成为我人生的第一梦想。

父母都是农民，目不识丁，实现人生的梦想只能靠自己，而对于我来说读书考大学是唯一的出路。那时候读书只有课本，没有任何参考用书，唯一能做的就是将课本上的内容一遍遍地背，背得滚瓜烂熟。我每次考试成绩都不错，慢慢地成了大人眼中的好娃娃，老师心目中的好学生。父母告诉我，考不上大学就去学木匠。因为我父亲是木匠，学木匠不用花钱，但是做木匠很辛苦，不像现在能用好多机械，比较省力。我只能鼓足了劲读书考大学，实现我做城里人的梦想。

凭着我的勤奋与努力，考上重点大学是没有问题的，但不幸的是，我考数学时身体不适，考到一半不得不交卷，最强的学科只考了一个中等的分数。我一心想当警察，结果只取得了一个上师范学校的成绩。报志愿时我听信了同学的话，报了地理教育专业，想两年就拿到专科文凭，可以早早参加工作赚钱。理科学生学地理简直是“赶鸭子上架”，两年的大学学习几乎无获而归。好在当时国家统一分配，只要上了大学就会有工作。大学的老师鼓励我考本科，考上本科就有可能留在城市工作。但是，读本科要花好多钱，看着父母艰辛的生活，我只能放





弃。工作分配时，我的同学都分配到了县城工作，而由于我是学地理的，被分到了一个乡镇中学做老师。一心想成为城里人的我又回到了农村，成为一个生活在农村的“公家人”。

20世纪90年代初，农村中小学教师是很难跳脱“农门”的。我曾到县城直接找县教育局局长，问他为什么我不能在县城中学教书。局长说，你是教地理的，高考这几年不考地理，等高考考的时候再把你调回县城工作。从县城回来后我躺在床板上，暗暗地给自己确定了三年的奋斗目标——进县城。三年间我做了各种努力，但进县城的梦想还是没有实现。

“圆规为什么可以画圆，因为脚在走，心不变。人为什么不能圆梦，因为心不定，脚不动。”反思我自己，之所以能考上大学，是我考大学的心始终没有变，并用勤奋实现了我的梦想；之所以进县城的目标没有实现，是因为我的心不定，没有做好工作的实际行动。

竹子用了4年的时间，仅仅长了3厘米，第五年开始，以每天30厘米的速度疯狂地生长，仅仅用了6周的时间就长到了15米。其实，竹子用了4年的时间将根在土壤里延伸了数百米。做教师也是一样，不要担心你此时此刻的付出得不到回报，因为这些付出都是为了扎根。

很多教师在自己的专业成长过程中都会出现这样的问题：听一次报告就制订一个计划，观一次名师课就受到一次触动，但是过了一段时间，就会觉得自己没有名师那样的天赋，无法实现专业成长的目标，而将自己的专业成长计划扔在一边。俞敏洪说过，如果你是一粒小草的种子，人们把你踩在脚下，你汲取土壤中的养份，最终只能长成小草，你不能由于人们踩过你，自己感到痛苦，而让人们为你痛苦；如果你是一粒大树的种子，人们把你踩进土壤里，你会成长为一棵参天大树，人们能在很远的地方看见你，你活着是一道绿色的风景线，死去也是栋梁之材。

在乡镇中学当教师的现实，曾经让我在一段时间里对自己的前途感到失望。有人说，我是农民的儿子，在农村工作就是我的命运，而命运是很难改变的。我想，既然命运无法改变，那我就试着改变自己，把自己的工作做好。从此以后我用心去工作，力争把每一节课上好。地理学科没有考试的压力，我有时间、有精力去尝试教学改革。我就变着法子把课上好，把学生喜欢、教学有效当作自己追

求的唯一目标。有付出就有回报，有努力就有收获。我的课越上越好，学生越来越喜欢，我的地理课成为全校学生最喜欢的课，我成为学生最喜欢的教师，并被推选为教研组长。从此以后我的工作热情越来越高，干劲越来越大，成绩也越来越出色。后来，我做过学校的团委书记、政教主任、教导主任、主管德育的副校长、主管教学的副校长、校长。虽然我当上了校长，但我还是在乡镇中学，进县城的目标还是没有实现。

哪一个校长不想把学校办好！刚当上校长我也雄心勃勃，开始研究中国名校的成长之路，研究来研究去我得出一个结论：名校必须有一个好校长，但只靠一个好校长难以成就一个好学校，还必须有一群优秀的教师。优秀教师从何而来？有人说环境可以留人，但是优秀教师大都在县城，乡镇学校无法把县城的优秀教师吸引过来，环境留不住人。有人说待遇可以留人，但是乡镇学校无法提供优厚的待遇，待遇留不住人。有人说感情可以留人，但是只凭献身教育的一腔热血无法解决教师的生活问题，感情留不住人。当时我面临重重困难，需要在重重困难包围下突围。我一时找不到工作的切入点、突破口，陷入了迷茫之中。

一天晚上，我在电视上看《中原突围》，讲的是一支部队突围的故事。看着看着，我眼前一亮：部队从哪儿突围最容易？从防守最薄弱的地方突围最容易。这时候，我不再研究中国名校的成长之路，开始研究中国的基础教育。我发现《基础教育课程改革纲要（试行）》（以下简称《纲要》）里有综合实践活动课程，《纲要》要求这门课从小学中高年级开始到高中三年级，每周三课时；高中115个必修学分，综合实践活动课程要占23个学分，而语文课才只占10个学分。这么重要的一门课程，乡镇学校大都没有开设，也没人会教。我认为这就是第八轮国家基础教育课程改革中最薄弱的环节，我坚信从这儿“突围”最容易。现在的问题是，别人不会教，我也不会教啊。目标找到了，但自己能力达不到，那就千万别瞎折腾，一定要借助外力。

找来找去，我发现一位大学教授正在进行“做中学”研究，而做中学与研究性学习相通。这位大学教授听说我想与她合作进行综合实践活动课程实施的研究，非常高兴，因为她的理论研究正需要实践来验证，而我们的教育教学实践也需要理论来指导，双方各有需求，合作是互惠双赢的好事。我作为校长在学校调动资源，大学教授指导教育教学实践，我们合作了两年，开发出一系列卓有成效的综合实践活动，取得了显著的教育教学效果，申请的两个省级重大课题都获



得了一等奖。教育教学有了成果，学校就有了特色，有特色的学校就会受到人们的关注。为了推广教研成果，这位大学教授把《中国教育报》的记者部主任请到了我们学校，我们学校上了《中国教育报》的头版头条。《中国教育报》报导后，中国教育电视台《国视资讯》栏目派了三个记者到我们学校做了一期节目——《在劳动中学习，在学习中劳动》。中央媒体报导后，陕西省的媒体也开始行动，《陕西日报》《三秦都市报》《华商报》来我校采访，陕西电视一套在《今日点击》栏目中做了一期节目——《羊圈里的课堂》。联合国教科文组织把我们学校命名为“生态校园”，并为学校挂牌。从此，学校成了全国有名、全省闻名、全县著名的“三名”学校。学校环境好了，知名度高了，吸引力就强了。优秀教师来了，优秀生源多了，教育教学质量也提高了，学校成绩如芝麻开花节节高，连续三年获得先进称号。有了经验与成绩，各级教育行政部门有教师培训项目就安排我来讲，每次我都精心准备。我学习的劲头越来越足，知识越来越丰富，讲座也越来越精彩，就这样我“糊里糊涂”当上了省级专家，成为有一定影响力和知名度的优秀教师。后来，陕西省教育科学研究所需要一名综合实践活动课程教研员，在农村工作了20年后，我走进了省城，成为一名省级教研员。

没有伞的孩子必须努力奔跑。世界上，成功者往往只有两种人，一种人是傻子，一种人是疯子，因为傻子会吃亏，疯子会行动。

在瓢泼大雨中慢慢前行者，往往是打伞的，没有伞的孩子必须努力奔跑。恩师同军咸老师告诉我：“一个人想要优秀，必须要接受挑战；一个人想要尽快优秀，就要去寻找挑战。”我不聪明，就要学着做傻子、做疯子，多吃亏、多吃苦、多行动。于是，我把“读书、反思、研究与写作”当作自己专业成长的四大法宝。

读书成为我每天生活的重要组成部分，我深知不读书、不研究就没有指导基层教师的资本，不读书、不研究就没有为基层教师服务的底气。我订阅了多种教育教学报纸和杂志，阅读时读到精彩的文章，我总是圈圈画画，折页、贴条、批注，或者剪下来做成集子，这样一下子就抓住了重点。每天晚上睡觉前，我会在台灯下翻阅研读当天收到的报纸和杂志，读完了便扔到床下，不知不觉报纸和杂志就在床下积了厚厚一层。我通过阅读获得了大量时事新闻和教育信息，这样我不仅能脚踏实地低头干活，还能头脑清醒地抬头看路。除此之外，我每周坚持读

一本书，读经典，读名著，读心理学、哲学，读优秀教师成长的书籍。在读书过程中我学会了与名人对话，与名师大家交流。

反思、研究与写作是我的职业习惯。有人说：如果一名优秀教师的教学水平没有得到较好的发展与提升，那么一个重要的原因就是这名教师没有养成好习惯——教学反思与教学研究。我明白，其实我不缺少经验，每天上课就在经历和体验教与学，但是如果不反思、不研究，经验只能算是一种经历，只有“经验+反思+研究”才是教师专业发展的成功之路。我每天对自己的和看到的、听到的别人的教学行为，以及由此反映出来的教学观念和产生的结果进行认真的分析与思考。多年来我一直坚持写日记、写案例，记录成功的做法和不足之处并进行分析思考，记录在工作互动中产生的奇思妙想或疑难问题与困惑，记录别人对自己提出的意见与建议以及交流过程中产生的成果和新问题。

通过多写、多看、多听、多说、多思考，我收获了教育智慧，收获了教育技巧。我先后承担了三个省级课题，荣获省级基础教育成果一等奖和二等奖，课题“陕西省中小学校本研修促进教师专业成长研究”成果荣获2014年基础教育国家级教学成果奖二等奖。我在全省各地做了200余场报告，受到教师的好评。2014年6月，我被任命为省教育厅唯一直属小学——陕西省西安小学的校长兼党委书记。我先后荣获省校本研修先进个人、省级校本研修指导专家、省优秀教学能手、省级中小学培训专家等荣誉或称号。

几十年的教育生涯充满了艰辛，充满了不易，我当过傻子，做过疯子，在执着中前行，我成长，我快乐，我幸福。

有一段话说得非常好：我在年轻的时候有一个伟大的愿望，想改变世界；随着年龄的增长，我发现我不能改变世界，所以我想改变整个国家；到我年龄再大些的时候，我发现我没有能力改变国家，我就想改变我的家庭；等到我年老的时候，我发现我没有能力改变我的家庭，我就想改变我自己；等到我行将入土的时候，我才发现我依然没有改变我自己。这时候我就想，如果我一开始的愿望就是改变我自己，那么我自己改变了，就有可能改变我的家庭，就有可能改变我的国家，甚至有可能改变整个世界。

改变自己可以改变一切，这是我教育人生的最大感悟。

吴积军

序言

改变自己可以改变一切

目 录

第一章 校本研修概论	1
第一节 校本研修的相关概念	3
第二节 校本研修与校本教研、校本培训的区别	5
第三节 校本研修的内涵和基本要素	6
第四节 开展校本研修的基本原则	8
第五节 校本研修的基本内容	10
第二章 校本研修的现状与意义	13
第一节 校本研修的现状	15
第二节 校本研修的研究现状	18
第三节 校本研修的作用与意义	19
第三章 校本研修的方式与途径	23
第一节 自我反思	25
第二节 同伴互助	33
第三节 专业引领	43
第四节 网络研修	48
第五节 校本研修的基本方式	50
第四章 校本研修的组织与策划	59
第一节 校本研修活动的有效性	61
第二节 课例研修	66
第三节 课题研究	78



第四节	主题研修	90
第五节	校本课程的开发	97
第六节	校本研修案例分析	101
第五章	校本研修的保障机制	109
第一节	校本研修实施方案的制定	111
第二节	校本研修推进机制的构建	115
第三节	推进校本研修的具体措施	117
第四节	校本研修的分层实施	121
第五节	农村中小学校立体化校本研修	126
第六章	校本研修的评价	133
第一节	校本研修评价体系的构建	135
第二节	校本研修评价管理制度案例选编	143
第七章	校本研修基本知识 50 问	175
第八章	校本研修经验介绍	193
第一节	旬阳经验	195
第二节	临渭经验	205
第三节	眉县经验	208
第四节	横山经验	212
参考文献		223

第一章

校本研修概论

校本研修是在校本培训、校本教研的基础上发展起来的。“研修”整合了培训和教研两个方面的因素，同时包含了学习、研究、进修等含义。研修一方面强调以研究教育教学问题为主要载体，以实现教师专业发展为主要目标；另一方面，强调解决教育教学问题必须以教师专业发展为前提，通过专业发展去实现教育教学问题的最终解决。因此，校本研修的主旨是让教师成为教学、研究和学习的真正主人，使教师的教学质量与生命质量得到共同提高。

第一节 校本研修的相关概念

一、校本就是以校为本

1. 目标

为了学校。为了提高学校的教育质量，为了提升学校的文化，为了学校的特色发展。

2. 动力

基于学校。只有校长和教师的主动性和创造性充分发挥出来，学校才能充满活力。

3. 场所

在学校中。只有依据学校的具体情境，扎根于学校的教育生活，并被教师认可的改革，才能积淀为学校的血肉、风格、传统和文化。

二、校本培训

20 世纪 60 至 70 年代，校本培训首先在英、美等国产生，是相对于单纯的高校培训而提出的。美国的“能力为本的师范教育”主张以学校为基地的培训模式，1968 年霍姆斯小组倡导成立了教师专业发展学校。英国 1972 年发表的《詹姆斯报告》建议教师的在职进修应从中小学开始，以学校为中心，并与校本课程、校本管理相结合，设立专业指导与教师发展委员会负责教师的进修工作。校本培训逐步传播到世界各国，成为教师专业进修的主流方式。校本课程开发、学校办学自主权扩大、教师继续教育的深入发展，为校本培训在中国的发展准备了条件。我国有组织、有规章的校本培训开始于 1999 年，随着教育部提出《面向 21 世纪教育振兴行动计划》，实施“跨世纪园丁工程”，同时启动“中小学教师继续教育工程”，我国的校本培训正式开始。

三、校本教研

2001 年开始的课程改革进一步催生了校本教研的概念。2002 年 12 月，教育部基础教育司和课程教材发展中心在江苏省无锡市召开了“以校为本的教研制度专题

研讨会”，会上教育专家朱慕菊、余文森、顾泠沅等提出了在新课程中要重建教研方式与教研制度，其中余文森提出了著名的自我反思、同伴互助、专业引领三要素说，并被与会专家接受。2003年颁布的《普通高中课程方案（实验）》正式提出了学校要建立以校为本的教学研究制度，鼓励教师针对教学实践中的问题开展教学研究，重视不同学科教师的交流与研讨，建立有利于引导教师创造性实施课程的环境，使课程的实施过程成为教师专业成长的过程。

四、校本行动研究

校本行动研究主要是指刘良华在《校本行动研究》《校本教学研究》中强调教师要在教学实践行动中开展质的研究。校本行动研究同时对传统的经验型教研和量化科研模式提出了挑战。

五、校本科研

校本科研是教育科研部门作为一种教育科研工作策略提出的，郑金洲的《校本研究指导》一书对此进行了专门论述。校本科研的内容与校本教研有一定的交叉。

六、校本管理

校本管理由教育行政和干训部门提出，主要应用于学校特色管理和特色学校创建中，包含“学习型管理”等思想。校本管理与校本培训的思路有一定交叉。

七、校本课程

2001年，教育部颁布的《基础教育课程改革纲要（试行）》中提出校本课程。校本课程作为三级课程的最低一级，与综合实践活动等课程成为课改的亮点。校本课程扩大了中小学校的办学自主权，并成为其他校本思想的制度基础。

八、校本研修

校本教育思潮反映出各级教育行政部门都在将工作重心下移，更加重视发挥中小学校自身的作用；折射出各中小学校追求特色发展，争取办学自主权，获得自由发展的愿望。2004年，时任教育部副部长的袁贵仁在一个培训会议上讲话时指出，在培训方式与培训模式上要突出两个方面：一是校本研修实际上是一种“从学校中

来到学校中去”的培训，学校出现的问题是培训的起点，培训的归宿是解决这些问题；二是充分运用并通过现代远程教育手段，开展教师培训工作，构建“天网、地网、人网”相结合的现代培训体系，共建共享优质教育资源，提高培训的质量和效益。

著名学者顾泠沅认为，把校本教研称为校本研修更为合适，因为它既是教师教学方式、研究方式的一场深刻变革，也是教师成为教学、研究和进修的主人的过程。校本研修不是一般意义上的课题研究，它重在推进教育教学工作，聚焦在教师实施课程改革的能力和实现专业发展等整体水平的提高上。教育专家严先元认为，校本研修是立足于学校、解决学校教育实践问题、充分发挥专业自主的教师自我教育形式。

“研修”一词原是日本的词汇，其主要包括学习、研究、修练的含义。所谓校本研修，是在教育行政部门的领导下，在教师培训机构的指导下，以教师任职的学校为培训基地，充分发挥教师的专业自主性，由学校和教师自主确定学习目标、学习内容和学习方式，由学校组织实施，以解决教育教学实际问题、全面提高教师专业能力为目标的一种教师学习方式。

第二节 校本研修与校本教研、校本培训的区别

一、目标不同

校本教研的目标：关注短期的教学效益，忽视长期的专业发展。

校本培训的目标：关注教师的学习任务，忽视针对性、实效性。

校本研修的目标：取以上二者之长，并提出关注教师的生活质量。

二、主体不同

校本培训的主体：培训者。培训者决定培训的内容和形式，掌握着话语权，教师处于“失语状态”。

校本教研和校本研修的主体：教师。教师是积极主动的参与者，培训者则转变为组织者、引领者和服务者。