



高教国培

Higher education the culture Beijing



《每天一刻钟、搞定教学法》

《五星教学原理实践应用指南》

北京工商大学 周付安

老周教法工作室

高教国培（北京）教育科技研究院

2020年3月22日

微信：lzjxff





周付安：个人背景

北京工商大学

教师

教育部网培中心

特邀专家

教育部规建中心

特邀专家

蓝墨智启科技有限公司

专家

老周教法工作室

创建人

30+
商业班

100+
所院校

2万多
订阅粉丝

8年
教学法



五星教学原理：今次的学习目标

理解
核心要义

掌握
设计指南

体悟
底层逻辑

做出
小的案例



五星教学原理：今次的学习目标

理解
核心要义

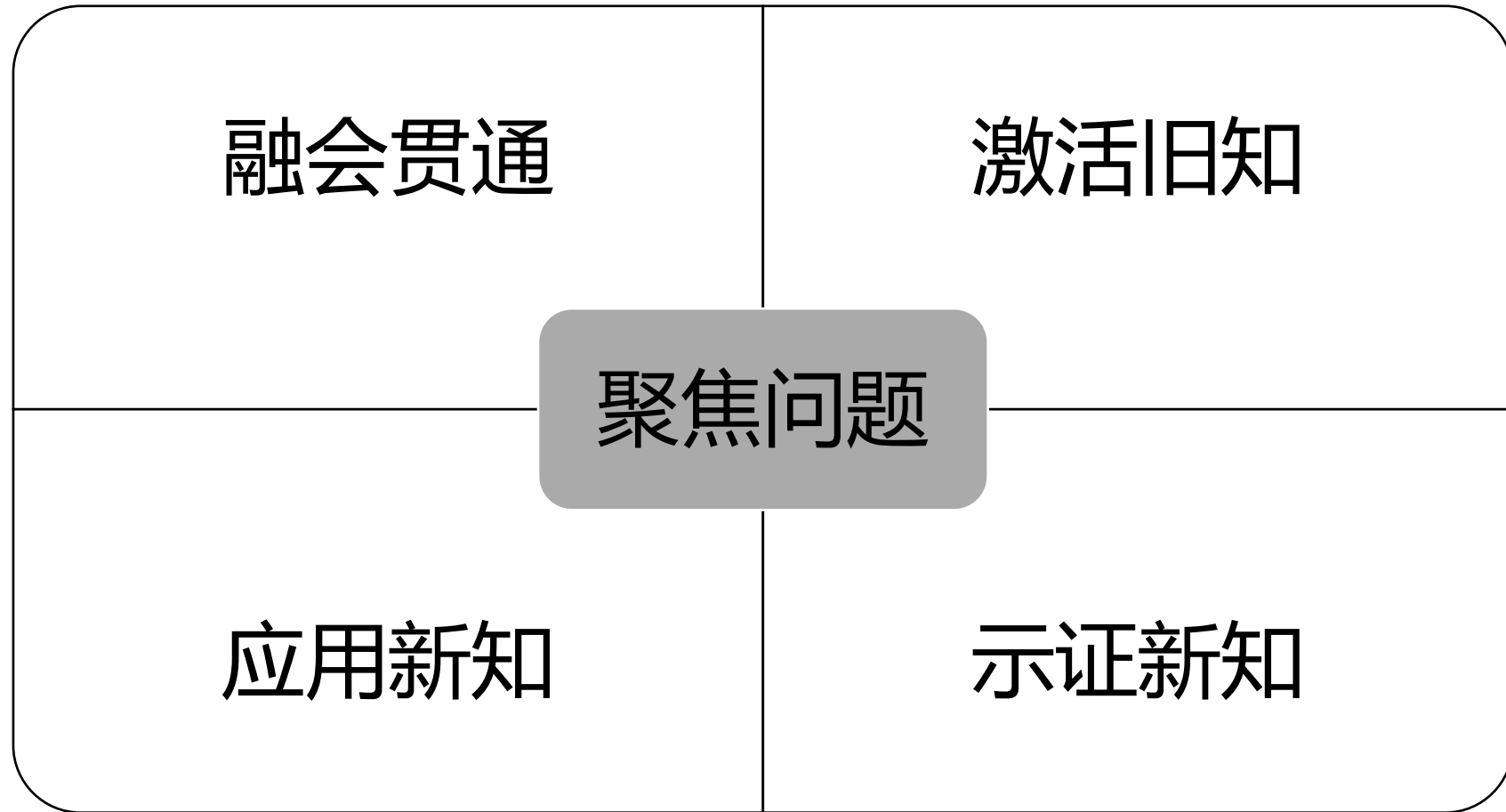
掌握
设计指南

体悟
底层逻辑

做出
小的案例



五星教学原理：





快速理解五星教学原理：聚焦问题

各位，你觉着你能掌控
你的自由时间吗？



快速理解五星教学原理：激活旧知

完全不能掌控

1分	2分	3分	4分	5分
----	----	----	----	----

完全能掌控

不太能掌握。
有哪些不能掌控的表现？

能较好掌控！
你用的是什麼方法？效果如何？



快速理解五星教学原理：示证新知

不是通过节省时间创造想要的生活

而是先创造想要的生活，时间就会自动节约出来

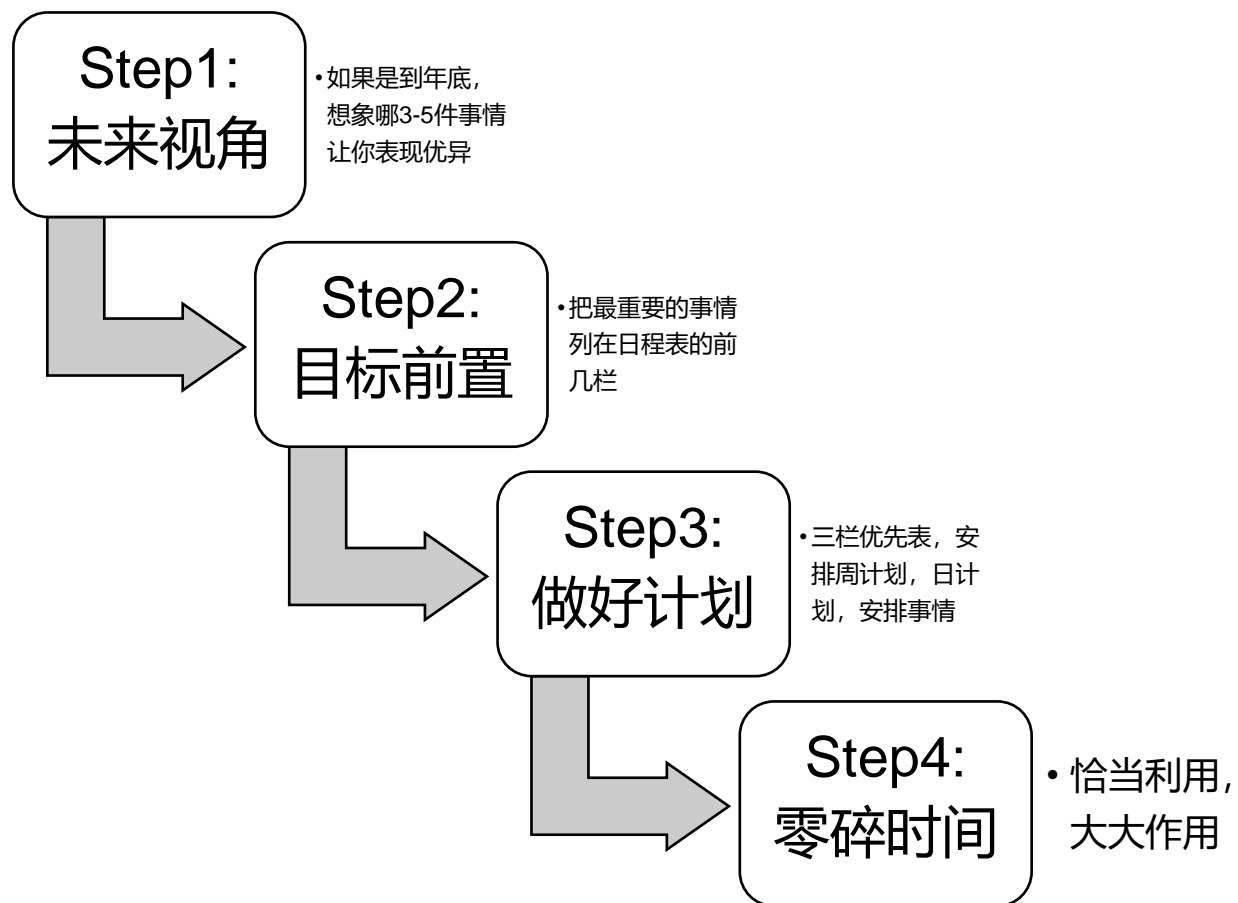
时间是非常有弹性的

时间管理的关键就是对待重要的事情

把重要的事情放在日程表的前面



快速理解五星教学原理：示证新知



Step1: 未来视角	到年底的时候, 哪些事情让我觉着今年身体素质越来越好? 01将体重减到75KG。 02消除大肚腩, 拥有腹肌。 03一小时内完成12公里跑。				
Step2: 目标前置	工作	感情	个人		
			01将体重减到75KG。 02消除大肚腩, 拥有腹肌。 03一小时内完成12公里跑。		
Step3: 做好计划 周五下午, 今晚明天	4月份	5月份	6月份	7月份	8月份
	9月份	10月份	11月份	12月份	
Step4: 零碎时间	设计日常任务				



快速理解五星教学原理：应用新知

如果今天是2020年12月31日，哪3-5个方面让你觉着自己这一年给家人很大支持？

- 01
- 02
- 03
- 04
- 05

4月份	5月份	6月份	7月份	8月份	9月份	10月份	11月份	12月份
第1周	第1周	第1周	第1周	第1周	第1周	第1周	第1周	第1周
第2周	第2周	第2周	第2周	第2周	第2周	第2周	第2周	第2周
第3周	第3周	第3周	第3周	第3周	第3周	第3周	第3周	第3周
第4周	第4周	第4周	第4周	第4周	第4周	第4周	第4周	第4周



快速理解五星教学原理：应用新知

不要试图去节省
时间

要找到最重要的
事情，写下来

每天日程安排不
宜多



快速理解五星教学原理：融会贯通

3个 关键词形容该 方法的特征

没有长远规划、眼前都是焦虑

拥有目标、让人快乐

没有目标，就会被手机消耗

提前做好规划，才能更有效率



复盘整个教学过程：

各位，你觉着你能掌控你的自由时间吗？

完全不能掌控 | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 完全能掌控

不太能掌握。有哪些不能掌控的表现？

能较好掌控！你用的是什么方法？效果如何？

聚焦问题

激活旧知

如果今天是2020年12月31日，哪3-5个方面让你觉着自己这一年给家人很大支持？

01
02
03
04
05

	4月份	5月份	6月份	7月份	8月份	9月份	10月份	11月份	12月份
第1周	第1周	第1周	第1周	第1周	第1周	第1周	第1周	第1周	第1周
第2周	第2周	第2周	第2周	第2周	第2周	第2周	第2周	第2周	第2周
第3周	第3周	第3周	第3周	第3周	第3周	第3周	第3周	第3周	第3周
第4周	第4周	第4周	第4周	第4周	第4周	第4周	第4周	第4周	第4周

应用新知

Step1: 未来视角
· 如果是明年，您最想3-5件事情让家人很支持

Step2: 目标前置
· 把最重要的事情列在日程表的前几位

Step3: 做好计划
· 三控优先：安排周计划、日计划、安排事情

Step4: 零碎时间
· 恰当利用，大大作用

Step1: 未来视角	到年底的时候，哪些事情让我觉得今年身体素质确实变好了？ 01将体重减到75KG。 02消除大肚腩，拥有腹肌。 03一小时内完成12公里跑。				
Step2: 目标前置	工作	感情	个人		
Step3: 做好计划	4月份	5月份	6月份	7月份	8月份
Step4: 零碎时间	9月份	10月份	11月份	12月份	

示证新知

3个关键词形容该方法的特征

- 没有长远规划、眼前都是焦虑
- 拥有目标、让人快乐
- 没有目标，就会被手机消耗
- 提前做好规划，才能更有效率

融会贯通



各位你们觉着自己的时间管理做得好吗？

五星原理	释义	为什么
聚焦问题	聚焦意义和价值	大脑只关注有意义的事情
激活旧知	激活神经元，考察学生的已知、已懂和已会。	我们用旧知来理解新知
示证新知	演示问题是如何解决的，套路+案例。	学习是在观察和模仿中产生的
应用新知	学生练习，教师反馈	练习是掌握技能的唯一通道
融会贯通	简化和意义化	大脑倾向于将一切简化



五星教学的底层逻辑：

信息呈现，传递信息不等于教学就自然发生了

一般信息（概念）没有教学功能，细节刻画才有

讲解和提问无法帮助学习者获得解决问题的能力



五星教学原理：今次的学习目标

理解
核心要义

掌握
设计指南

体悟
底层逻辑

做出
小的案例

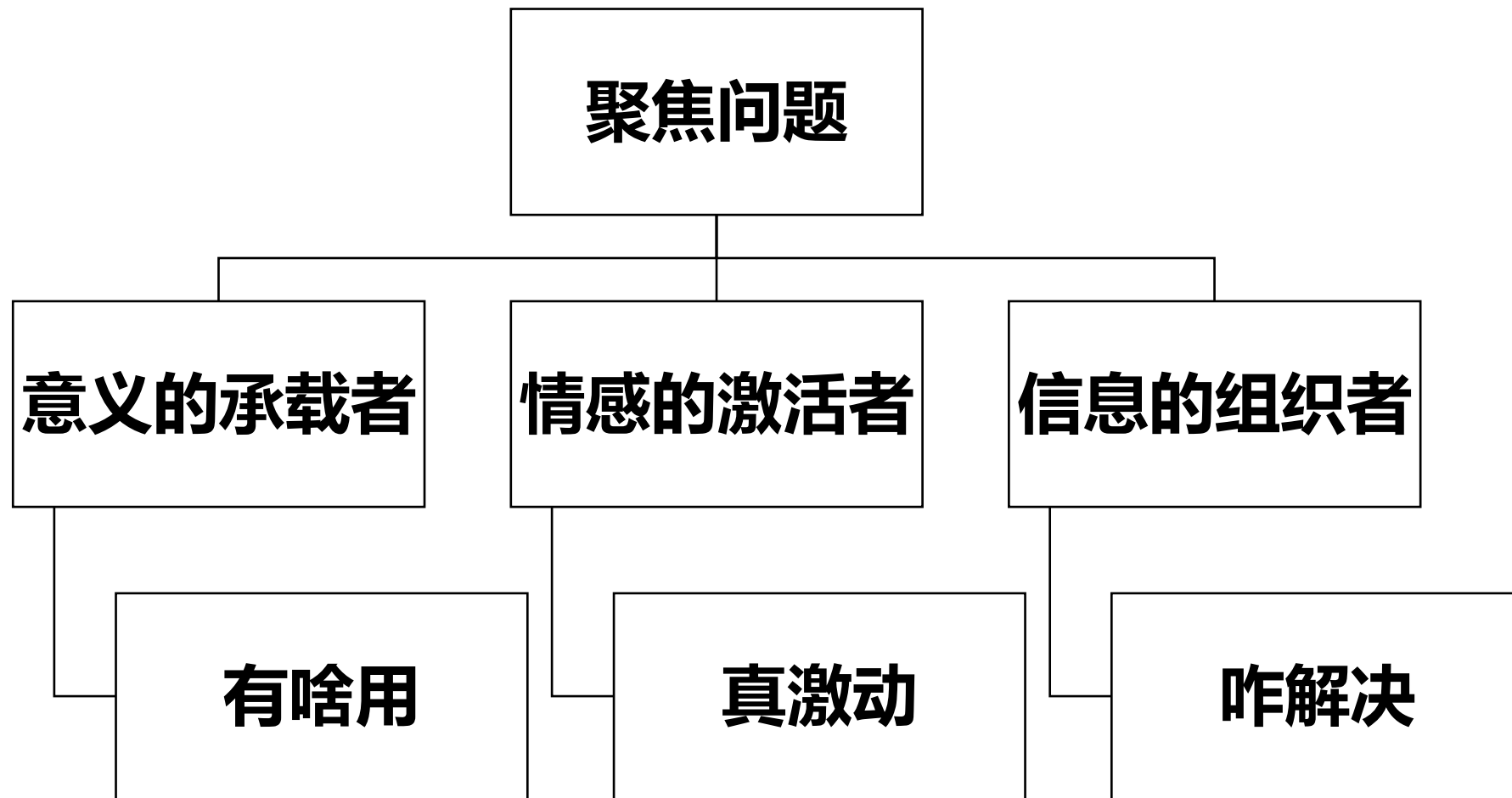


聚焦问题：

原理1：聚焦问题

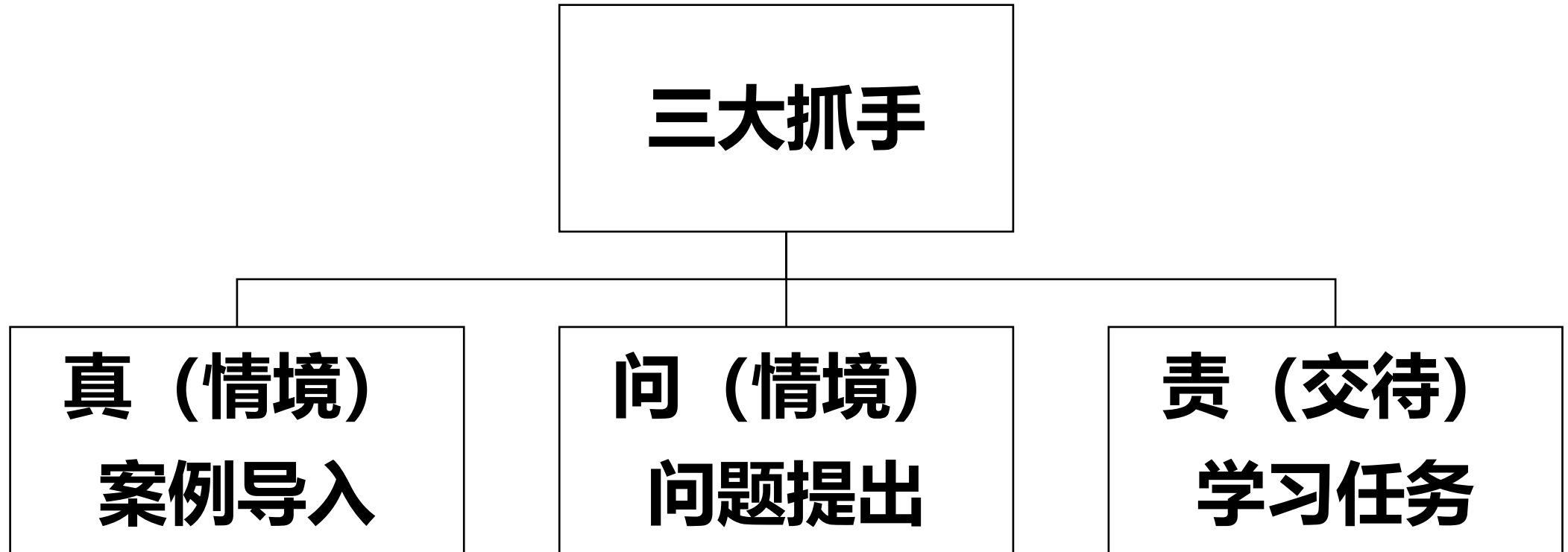


聚焦问题：牢记问题的三大价值





聚焦问题：牢记问题的三大抓手



聚焦问题：牢记问题的三大抓手



图1 案例导入

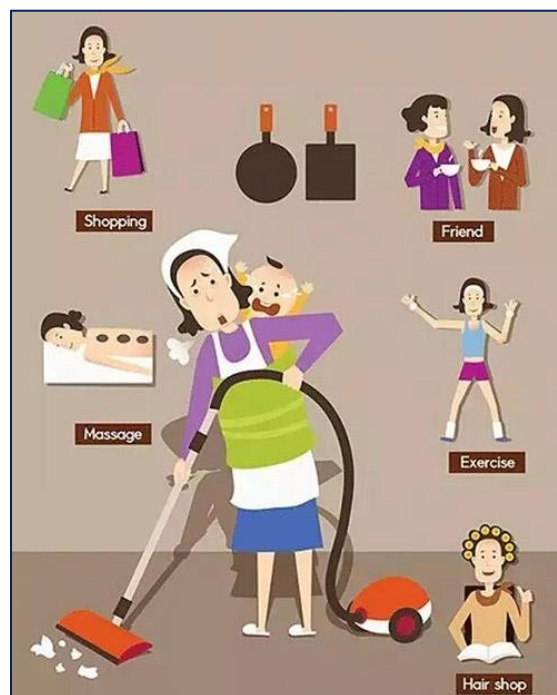


图2 问题提出

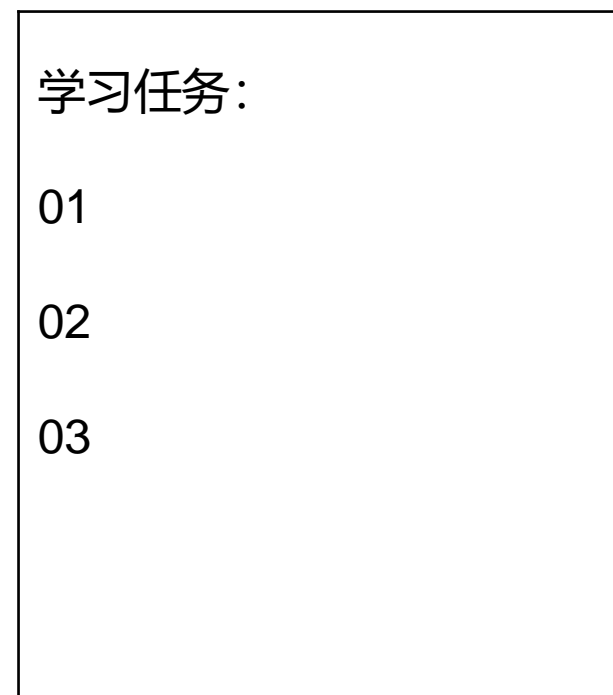


图3 交代任务

一定要重视情境（情绪）的力量：



图1 107公斤的大爷通过锻炼消除三高



图2 年轻网友脑出血

老周教法工作室 电话：13521706351

图1：截图自抖音用户，抖音号367102280

图2：截图自抖音用户，抖音号2171905016



聚焦问题：教师要根据内容做具象加工，让概念有血有肉

泰坦尼克号，是英国白星航运公司下辖的一艘奥林匹克级游轮。1912年4月14日23时40分左右，泰坦尼克号与一座冰山相撞，造成1517人丧生，其中仅333具罹难者遗体被寻回。泰坦尼克号沉没事故为和平时期死伤人数最为惨重的一次海难。

(百度百科)





激活旧知：

原理2： 激活旧知



激活旧知：一定要明白为何要激活旧知

已知

我们用旧知来理解新知！

于是

我们该激活什么旧知，怎么激活？
那得看新知！

那么

新知长什么样呢？怎么判断？

激活旧知：根据新知的特点来确定旧知该如何激活



图1 首饰盒



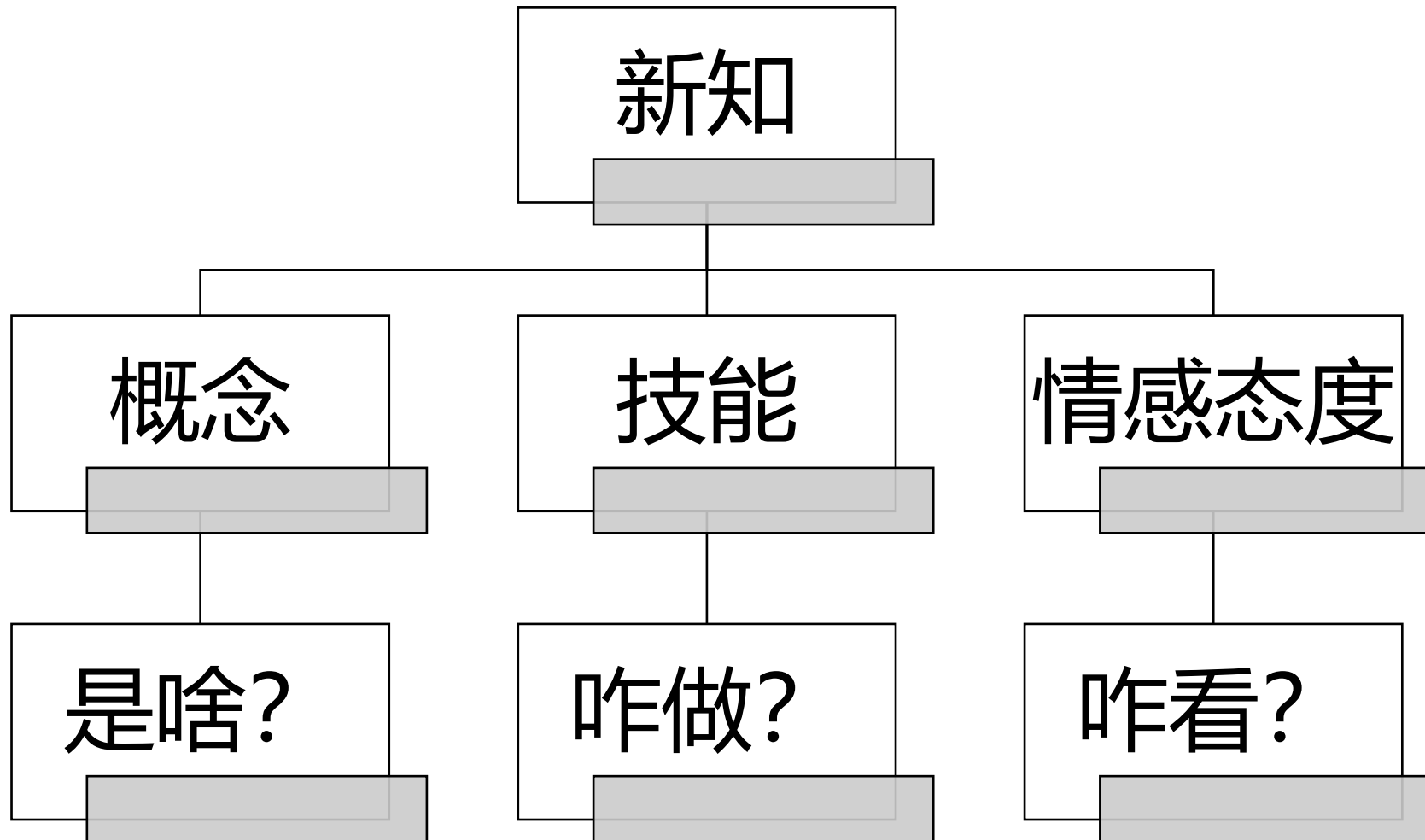
图2 书架



图3 鞋架

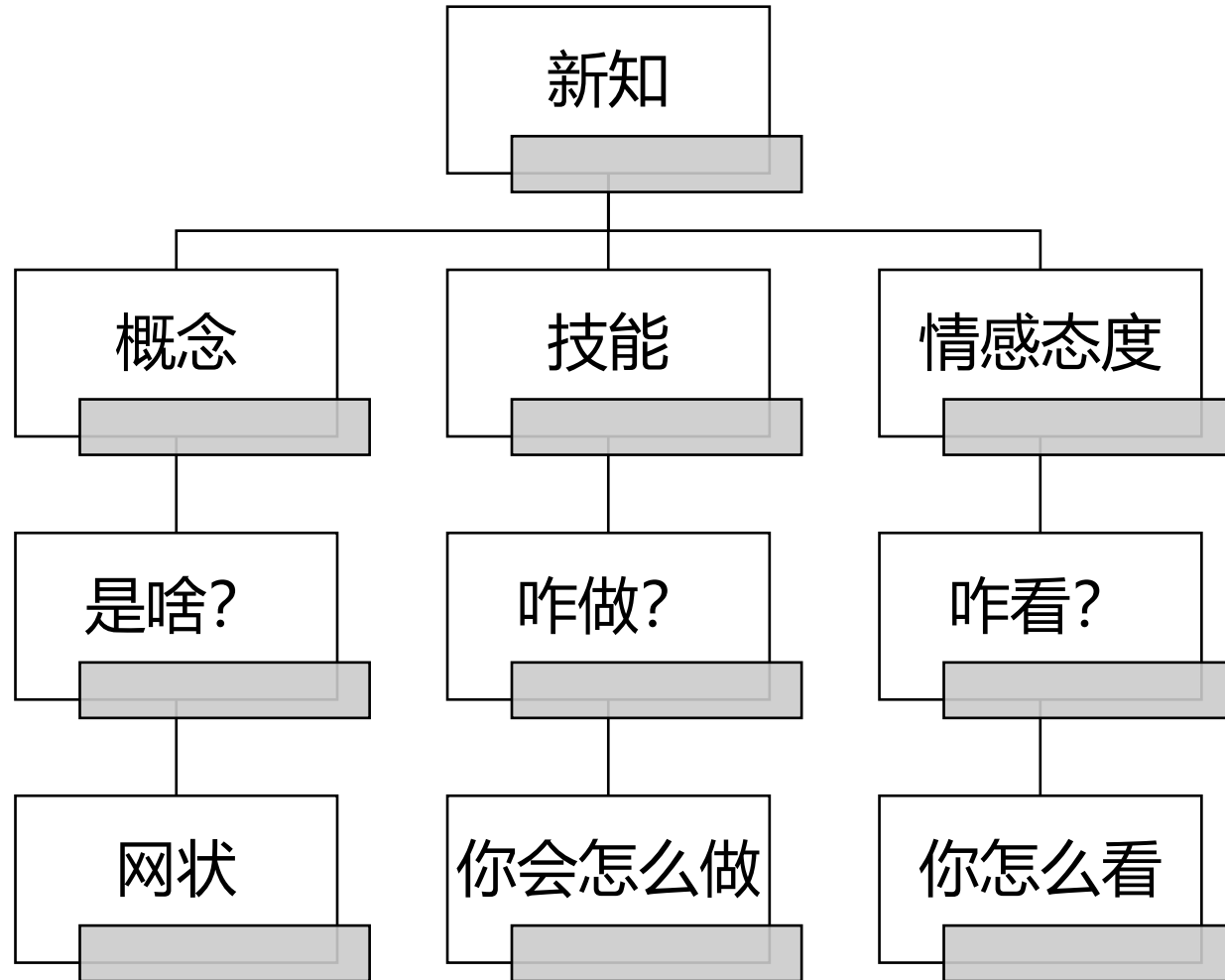


激活旧知：新知的特点





激活旧知：新知的特点





激活旧知：激活神经元+结构化

新知	类型	激活神经元的重点	结构化
认识到掌控自由时间的重要性	情感态度价值观	你觉着你有没有陷入穷忙和时间不够用的状况？带来了什么影响？ 你知道哪些擅长时间管理的人？	人+行为+结果
能够按照方法完成时间计划和管理	技能	你每天有没有做日程规划？ 怎么做的？ 执行得如何？	步骤
没有计划的时间都跑哪里去了	概念	你每天的时间多少比例是计划内的？多少比例是计划外的？ 你每天玩手机时间多久？	关联（网络化）

激活旧知：教师们一定要有激活的意识，降低认知负荷



图1：盐



图2：血豆腐



激活旧知：未必一定是让学生回忆

隆中对

黄焖鸡米饭

微积分

一年不吃早饭



示证新知：

原理3：示证新知

示证新知：一定要解决问题



图1：中药房

早期

湿邪郁肺，枢机不利

表现：低热或不发热，微恶寒，头身困重，肌肉酸痛，乏力，咳嗽痰少，口干饮水不多，或伴有胸闷脘痞，无汗或汗出不畅，或见呕恶纳呆，大便溏泄，舌淡红，苔白腻，脉浮略数。

治疗：以化湿解毒，宣肺透邪；以藿朴夏苓汤合小柴胡汤加减：

藿香10g _(后下)	厚朴10g	法夏10g	茯苓15g
柴胡15g	黄芩10g	党参10g	杏仁10g
薏苡仁20g	猪苓10g	泽泻10g	白蔻仁10g _(后下)
淡豆豉10g	通草10g	生姜5g	大枣5g

加减：

头胀痛者，加蔓荆子、白芷、薄荷；

咳嗽明显者，加蜜枇杷叶、紫苏子；

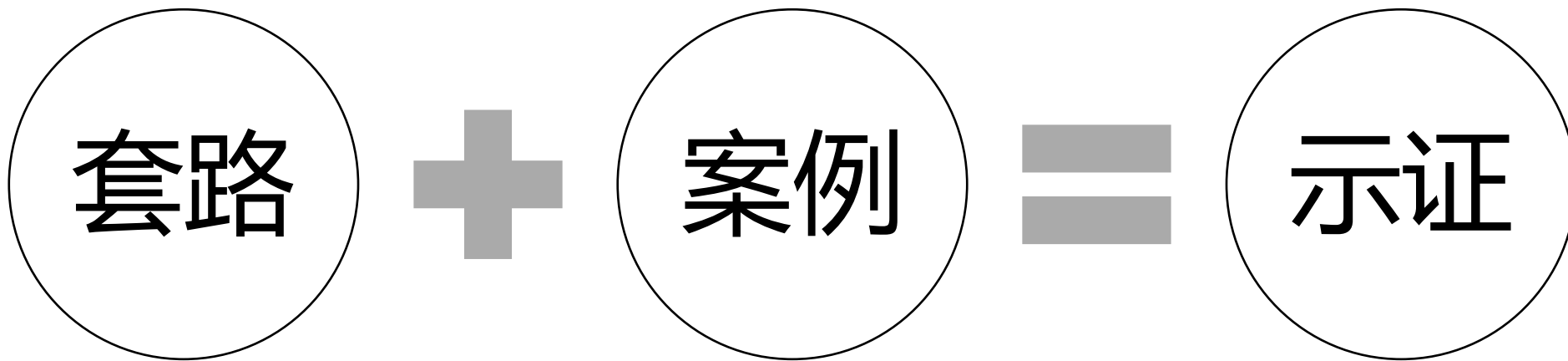
痰多者，加瓜蒌、浙贝；

咽喉肿痛者，加玄参、僵蚕、射干。

图2 治病之配伍



示证新知：套路+案例





套路：概念的套路（联结、网络化、可视化）

错误的观点

01只是节省时间，不知道为何去节省

02为了安排日程而安排日程

03复杂化时间管理

掌控自己的自由时间

正确的观点

01时间是有弹性的

02计划耗时，非计划耗时

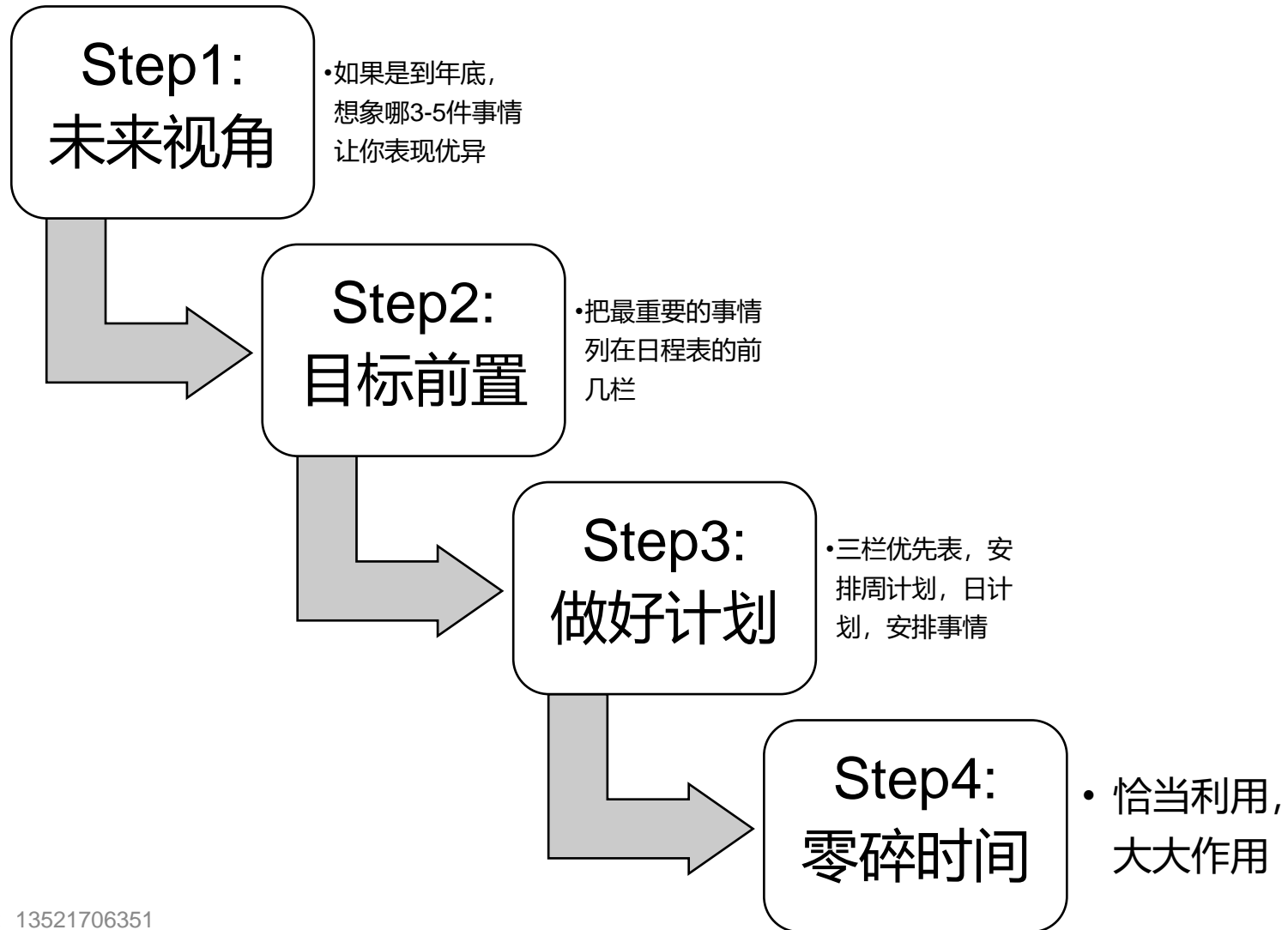
03愿景的重要性

04核心目标

05计划的制订



套路：技能的套路（概念、联结、自动化）



套路：情感态度价值观的套路（人+行为+结果）



图1：一边带娃一边开课

老周教法工作室 电话：13521706351

图1：截图自得到大学，许岑《如何成为有效学习的高手》，浏览时间：2020年3月22日

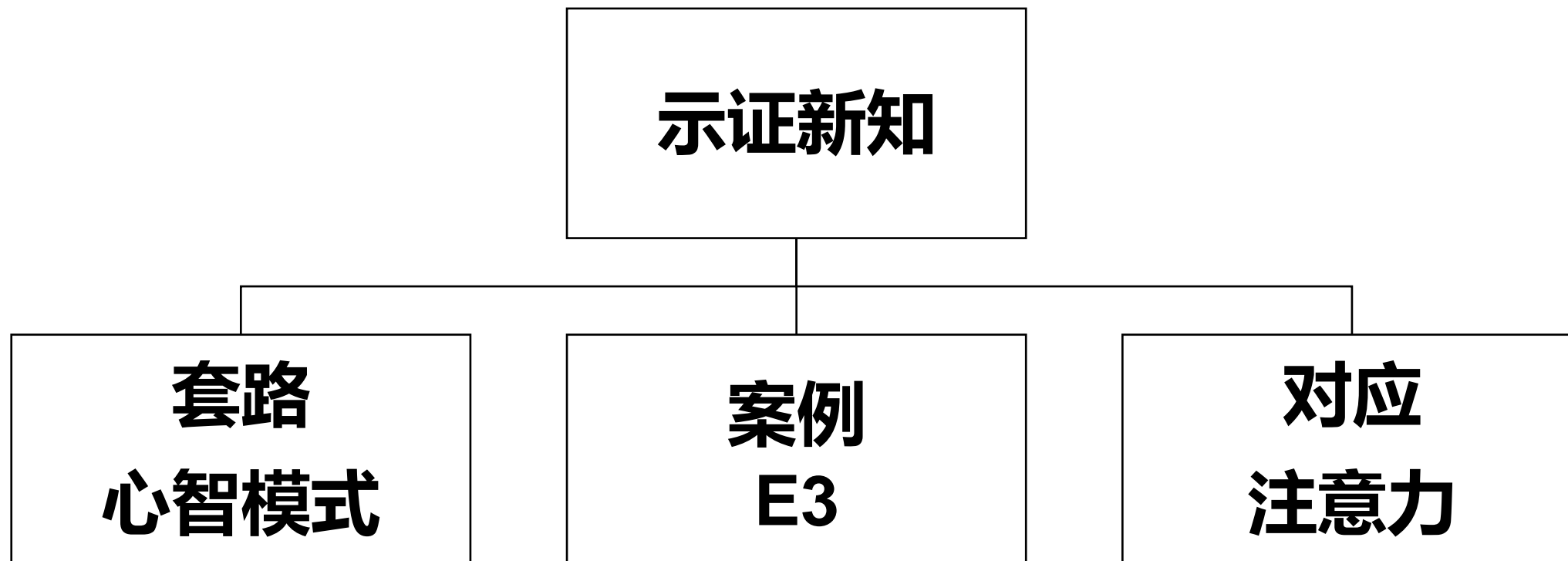


问题、提示和匹配：将学生有限的注意力集中到核心特征

戍 戌 戌 戎



示证新知:





原理4：应用新知

应用新知：练习+反馈，从有意识到无意识

鱼香肉丝的做法步骤



1
肉切丝，加少许盐、料酒和生粉腌制10分钟



2
水发木耳、青椒切丝。（这次青椒就剩一个了，只好再用了一个红椒顶替一下）



3
葱、姜、蒜切好备用。



4
准备好调味汁：蚝油两大勺，生抽一大勺，醋一大勺，糖一大勺，豆瓣酱一大勺。调匀备用。

图1：鱼香肉丝做法



图2：厨师炒菜



应用新知：技能型就是执行任务

如果今天是2020年12月31日，哪3-5个方面让你觉着自己这一年给家人很大支持？

- 01
- 02
- 03
- 04
- 05

4月份	5月份	6月份	7月份	8月份	9月份	10月份	11月份	12月份
第1周	第1周	第1周	第1周	第1周	第1周	第1周	第1周	第1周
第2周	第2周	第2周	第2周	第2周	第2周	第2周	第2周	第2周
第3周	第3周	第3周	第3周	第3周	第3周	第3周	第3周	第3周
第4周	第4周	第4周	第4周	第4周	第4周	第4周	第4周	第4周



应用新知：概念型就是能够对实例进行分类

合理

- 做法A
- 做法B
- 做法C

不合理

- 做法1
- 做法2
- 做法3



应用新知：情感态度价值观，就是预测结果或者找出条件

案例A：这样做会怎样

案例B：为何会这样



预测

找出条件

预测

找出条件

预测

找出条件



应用新知：交替教师的反馈

教师讲解演示

教师反馈

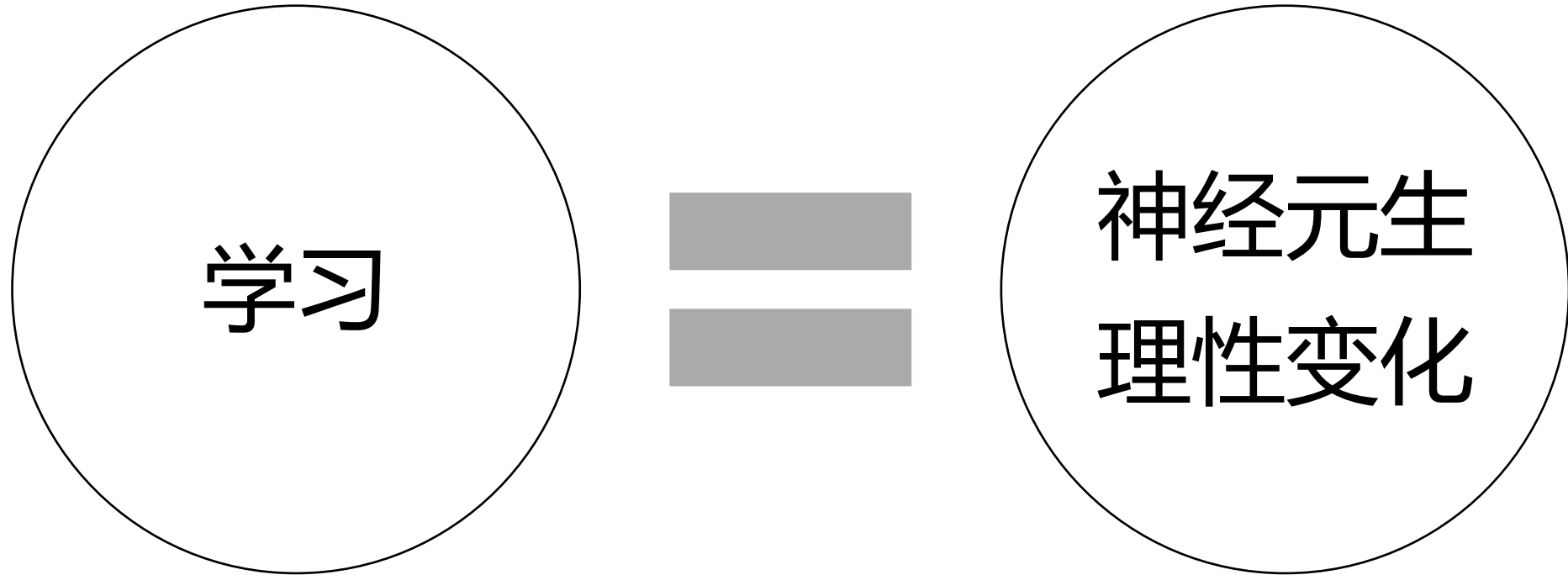


学生练习

图1：风车



应用新知:



原理5：融会贯通



融会贯通：生成和简化，关于武汉

热干面

樱花

三镇

热

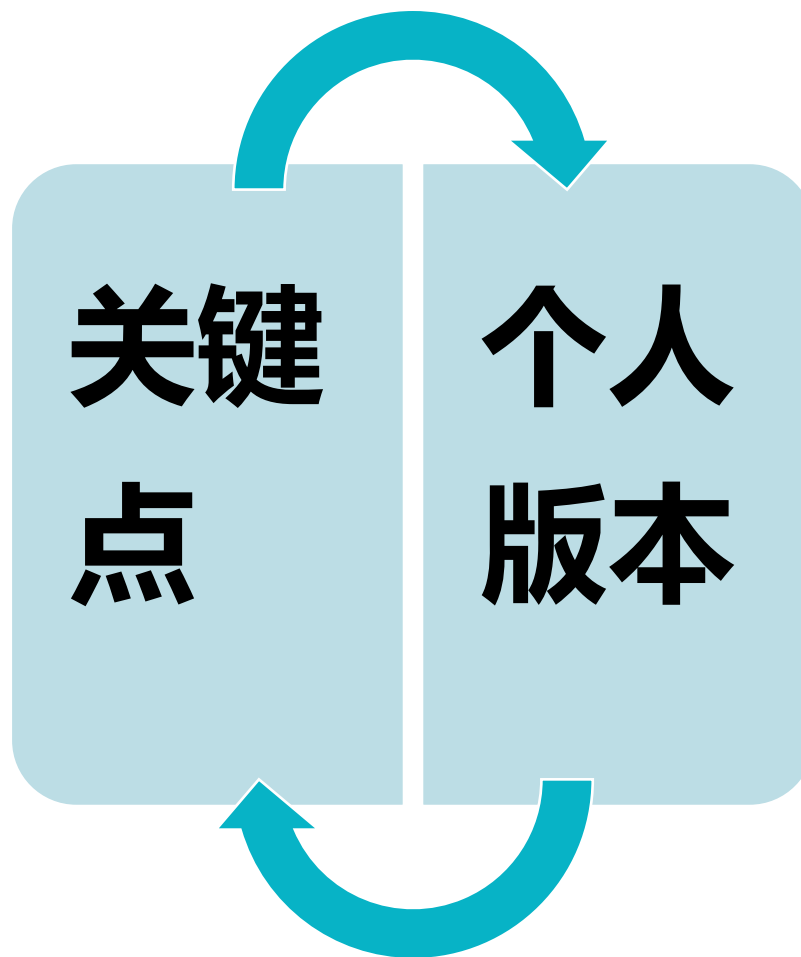
鸭脖

英雄城市

融会贯通：



高教国培
Higher education the culture Beijing



假传万卷书！

真传一句话！



总结:

聚焦问题	意义和价值	抽象概念具象化
激活旧知	激活神经元	据新知激活旧知
示证新知	套路加案例	演示问题的解决
应用新知	练习加反馈	强化神经之联结
融会贯通	生成和简化	形成个人的版本



五星教学原理：今次的学习目标

理解
核心要义

掌握
设计指南

体悟
底层逻辑

做出
小的案例



师生交互的切换:

聚焦问题：教师干活

激活旧知：学生干活

示证新知：教师干活

应用新知：学生干活

融会贯通：学生干活



神经元的变换：



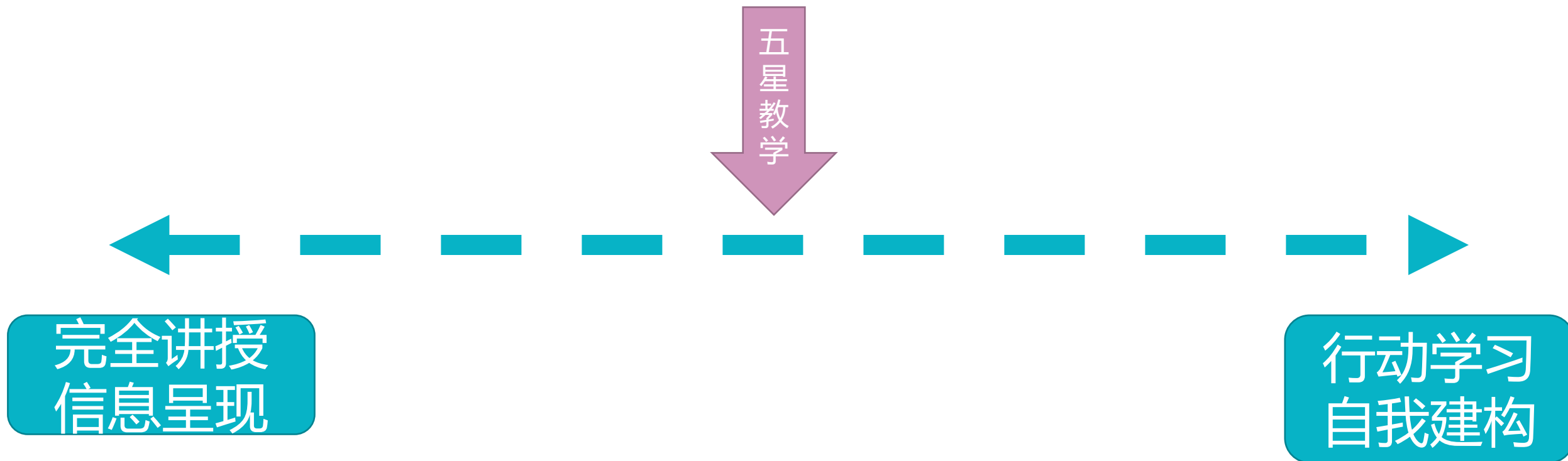


认知情感行为的统一：



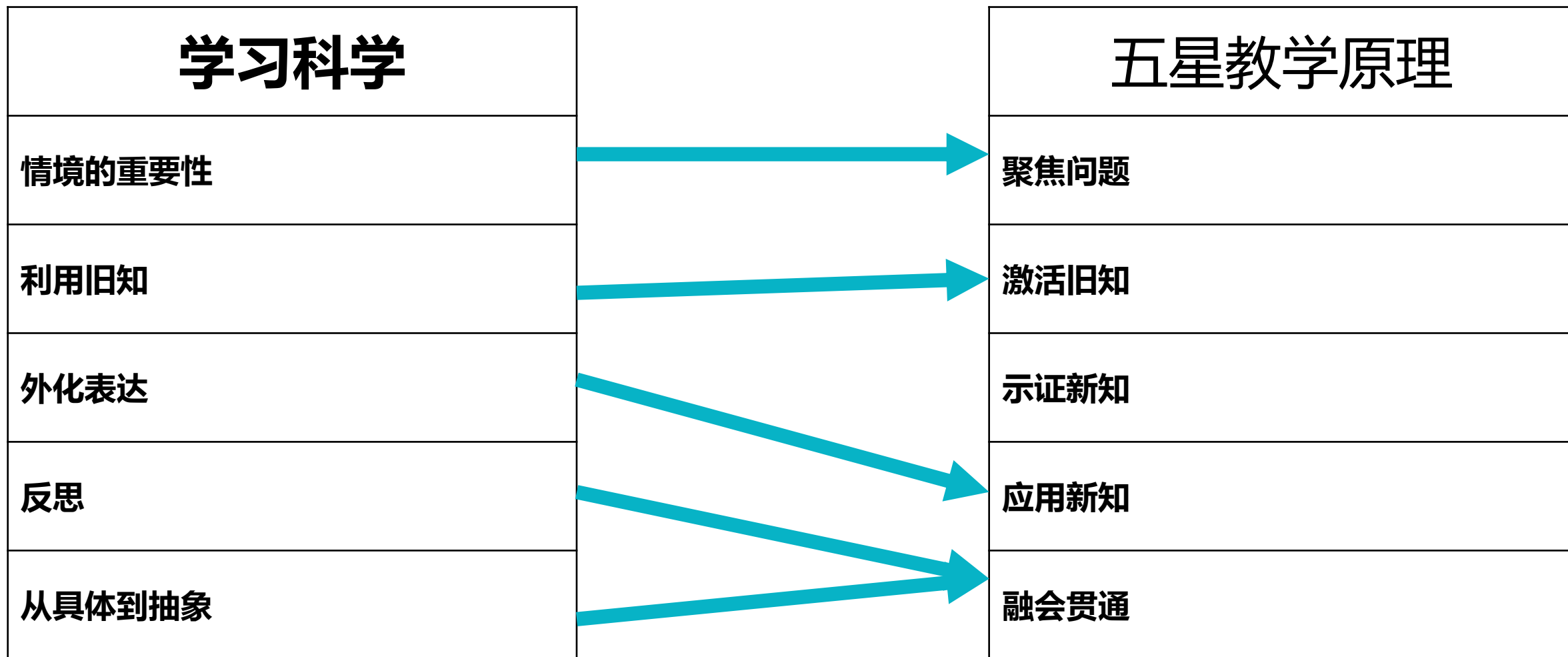


效率和效果的平衡：





五星教学原理：学习的视角





五星教学原理：今次的学习目标

理解
核心要义

掌握
设计指南

体悟
底层逻辑

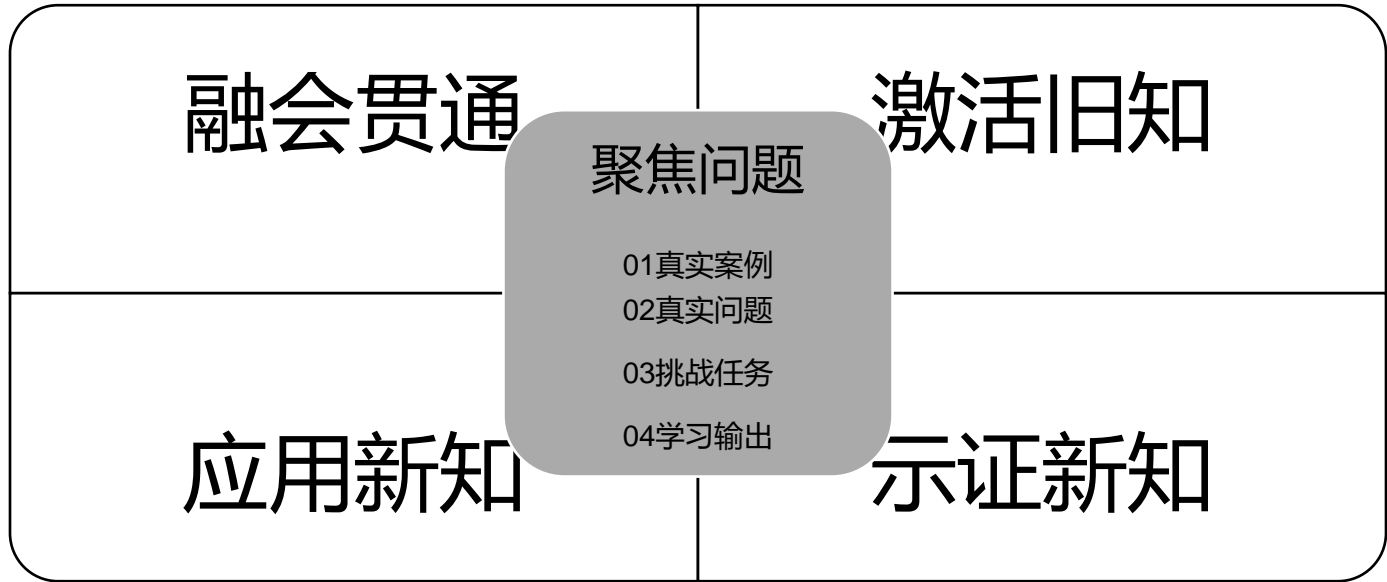
做出
小的案例



设计一个小的五星教学：

个人版本
向他人解释
个人版本
能力获得清单
创造比喻

头脑风暴
播放视频
画概念图
辩论
类比



实时指导
矫正性反馈
诊断错误
大量练习
作业标准

示例（正例/反例）
问题解决过程
思维过程（模型）
变异指导
多元表征



特别强调：

没有固定的顺序：没有先后

不需要五星齐备：三星即可

各原理独立作用：都有作用

不同情境来导向：学习障碍



参考文献:

01	【美】戴维·梅里尔，盛群力等翻译，首要教学原理，福建教育出版社，2016年
----	---------------------------------------



要课件，关注订阅号，留言你邮箱



订阅号

谢谢大家!

