

# 《引人入胜的课堂呈现与互动技巧》

主讲：郭怀杰老师

## 【课程背景】

对于初入讲台的内部培训师而言，最大的障碍往往不是专业知识，而是**舞台的恐惧与互动的空白**。常见的场景是：内训师准备充分、内容扎实，却因紧张而表达生硬；全程“满堂灌”，导致学员注意力涣散，培训效果大打折扣。

本课程是内训师成长的“第一块基石”，不追求复杂的课程开发，而是聚焦于**当众表达的自信塑造、教学互动的底层逻辑与核心技巧**，帮助初级内训师掌控课堂氛围，赢得学员的信任与投入，为未来成为“赋能型伙伴”打下坚实的能力基础。

## 【课程收益】

完成本课程后，学员将能够：

运用“三维定锚法”快速克服紧张情绪，建立讲台自信。

运用结构化的开场与收尾模型，清晰有力地呈现课程价值。

掌握三种以上的肢体语言技巧（眼神、手势、站位），增强表达感染力。

熟练使用至少五类基础互动技巧，有效激活课堂氛围。

现场完成一个8分钟的结构清晰、富有吸引力的教学片断演示。

## 【课程对象】

新晋或即将上岗的企业初级内训师。

需要偶尔进行内部分享与培训的业务骨干、项目负责人。

希望提升当众表达与结构化呈现能力的各岗位员工。

## 【课程时长】

1天（6小时/天）

## 【课程大纲】

### 启程：从业务能手到课堂讲师的角色转变

小组讨论：“我最欣赏的讲师特质”

### 模块一：心法篇·驾驭紧张，树立讲台自信

#### 1.1 解密紧张：紧张不是你的敌人

1.1.1 正确认知：为什么我们会紧张？（生理与心理机制）

1.1.2 重新定义：将紧张感转化为表达热情的“能量源”

#### 1.2 工具：快速克服紧张的“三维定锚法”

1.2.1 内容定锚：90秒“预演”与关键词记忆法

1.2.2 身体定锚：呼吸法与能量姿势（Power Pose）

1.2.3 环境定锚：寻找“友善面孔”与定点注视

#### 1.3 微型演练：60秒登台挑战

1.3.1 练习：运用“三维定锚法”进行1分钟自我介绍。

1.3.2 反馈：导师与同伴给予积极肯定与一人一建议。

### 模块二：表达篇·塑造专业且有感染力的讲师风范

#### 2.1 无声的力量：专业肢体语言的运用

2.1.1 眼神：环视、注视、虚视，与全场学员建立连接。

2.1.2 **手势**：范围手势、指示手势、象征手势，让表达更生动。

2.1.3 **站位与移动**：如何用走位掌控课堂节奏与焦点。

## 2.2 有聲的艺术：让声音充满魅力

2.2.1 音量、语速、停顿的刻意练习。

2.2.2 语气与重音：如何通过声音传递情感与重点。

## 2.3 实战演练：讲师风范模仿秀

2.3.1 观看一段优秀教学视频片断，分析其肢体与声音技巧。

2.3.2 分组模仿与展示，内化专业表达模式。

## 模块三：结构篇·设计清晰有力的开场与收尾

### 3.1 黄金开场“四步曲”：瞬间抓住学员注意力

3.1.1 **引子 (Hook)**：用一个问题、故事或数据引发兴趣。

3.1.2 **关联 (Bridge)**：说明与学员的工作有何关系。

3.1.3 **目标 (Objective)**：清晰告知本课的学习目标与收益。

3.1.4 **路线图 (Roadmap)**：简要介绍课程内容与流程。

### 3.2 有力收尾“三要素”：强化记忆并推动行动

3.2.1 **总结回顾**：用“三点法”回顾核心内容。

3.2.2 **点睛升华**：用一个金句或故事升华主题。

3.2.3 **呼吁行动**：明确告知学员回到岗位后可以做什么。

### 3.3 工作坊：为你的课程设计开场与收尾

3.3.1 **练习**：运用模型，为自己熟悉的一个主题设计开场白与结束语。

3.3.2 **小组展示与互评**。

## 模块四：互动篇·激活课堂的基础互动技巧

### 4.1 初级互动“工具箱”：五类必学技巧

4.1.1 **提问技巧**：开放式问题 vs. 封闭式问题，及“抛-接-导-评”四步法。

4.1.2 **举手反馈**：快速了解群体意见与知识基线。

4.1.3 **小组讨论**：如何布置明确任务并控制时间。

4.1.4 **实物教具**：便签、白板、卡片在互动中的灵活运用。

4.1.5 **数字化工具**：利用简单投票工具（如微信问卷）进行互动。

### 4.2 互动设计原则：为何互动，何时互动？

4.2.1 遵循“学习注意力曲线”，在波谷设计互动。

4.2.2 每次互动都必须有明确的教学目的。

### 4.3 实战演练：8分钟迷你教学

4.3.1 **任务**：准备一个8分钟的教学片断，必须包含清晰的开场/收尾，并至少使用2种互动技巧。

4.3.2 **展示与反馈**：学员展示，导师与同伴使用结构化反馈表进行点评。

## 尾声：小组分享：你的讲师成长之路