先听后教砺真功 以行赋能铸良师

——合肥市行知实验中学依托特色教研助力青年教师成长纪实

合肥市行知实验中学秉持“千教万教教人求真、千学万学学做真人”的校训，深耕教研沃土，创新推出“先听后教”特色教研模式，并配套构建“一年站稳讲台，两年打好功底，三年初露锋芒”的阶梯式青年教师职业成长体系。

“先听后教”，听的是前辈课堂的育人智慧，教的是面向学生的成长初心。学校以集体备课为根基，以骨干示范为引领，以听评课磨课为抓手，形成“听课研学、评课提质、改课创新、资源共享”的闭环教研生态。通过老带新结对帮扶、全员教研研讨、赛课赋能成长等多元举措，为青年教师搭建低压力、高赋能、重成长的发展平台。

历经多年深耕实践，这套贴合青年教师成长规律的教研机制落地生根、成效斐然。近年来，一批年轻教师褪去青涩、精进本领，在课堂教学、教研竞赛、育人实践中潜心修炼，在躬身实践中淬炼自我，逐步成长为新时代良师，成为学校高质量发展的新生力量。

合肥市行知实验中学以特色教研为纽带，持续搭建青年教师成长阶梯，在观摩、研讨、实践、反思的循环中，助力青年教师扎根课堂、锤炼本领。一群青年教育者在这里汲取力量、躬身践行，以师者之心深耕讲台，把教研所得转化为育人实效，在行知实验沃土上，铸就新时代良师，书写属于行知实验人的教育篇章，彰显了学校务实开拓、薪火相传的教育初心。 潘妥

刘梦雪（体育·2023年入编）：先听学施策 以体育人心



刘梦雪老师在合肥市中小学体育教师教学基本功大赛中斩获初中组第一名

作为入职三年的青年体育教师，刘梦雪在“先听后教”教研模式的滋养下，逐步夯实教学根基、明晰育人方向。初入讲台时，她缺乏初中体育课堂管控经验，面对体质差异大、学习态度懒散的学生时常感到迷茫。而学校常态化的“先听后教”教研与师徒结对机制，为她的成长保驾护航。

她坚持常态化聆听校内资深体育教师的课堂，学习成熟的课堂管控技巧、突发状况应急处理方式，尤其借鉴前辈分层育人的教学思路，针对惰性学生摒弃强硬施压的方式，以小任务、小目标层层递进，帮助学生积累成就感，逐步激发体育学习兴趣。深耕教研的同时，学校给予青年教师全方位的支持。在备战合肥市教师基本功大赛期间，校领导、科研处全力协调场地、器材，邀请名师专项指导，教研组全员助力磨课评课，为她的竞赛成长保驾护航。

在刘梦雪看来，“先听后教”不是阶段性任务，而是长效成长路径。结合新课标改革趋势与体育中考新变化，她不断创新课堂形式，平衡应试训练与趣味教学，尝试融入AI技术优化动作教学。未来，她将继续深耕课堂，做身心健康、温暖有趣的体育教师，让学生在运动中强身健体，收获快乐与成长。

田彩云（英语·2023年入编）：先听拓思路 以学塑课堂


田彩云老师打造活力英语课堂，带领学生感受语言魅力

入职三年，田彩云依托学校“先听后教”教研体系，完成了从侧重成绩教学到聚焦学生核心素养培育的教学蜕变。初入行知实验，她深刻感受到学校以教师成长、学生发展为核心的育人理念，而常态化的听评课教研，成为她革新教学思维、提升课堂质量的核心抓手。

学校完善的师徒结对、集体教研机制让她受益匪浅。她常态化聆听本年级优秀教师公开课，跟随秦树林等骨干教师深耕课堂，在葛大萍、陈丹、柳霏霏、魏露露等教研组前辈的悉心指导下打磨教学设计、优化课堂环节。对比传统逐字逐句翻译、题海训练的教学模式，她汲取优秀课例精髓，践行新课标理念，以问题链驱动课堂，梳理文本框架、挖掘文本内涵、传递价值观念，着重培养学生的思维能力与综合语言运用能力。

在优质课比赛筹备过程中，教研组全员倾力帮扶，反复打磨教学思路与课堂细节，学校全力支持她跨班磨课、实战演练，让她积累了宝贵的教研竞赛经验。如今，她打造出轻松灵动的英语课堂氛围，结合新版教材丰富的素材，融入影评、故事、价值观教育等内容，缓解学生学习压力，让语言学习更有温度、有深度。

陈领（数学·2025年入编）：先听明全局 取法自成章


陈领老师创新教学形式，以趣味互动引导学生感受数学之妙

2025年入编的数学教师陈领，此前深耕教育行业十余年，拥有教培教研、高中教学、教育科技研发多重经验，第一次接触“先听后教”，他的理解就和别人不太一样：“先听不只是新教师听老教师，老教师也能从青年教师身上听到新想法。”在他看来，听课的功夫在“融”——听完组内老教师的课，把别人课堂上的亮点拿过来，结合自己的教学方式和班级实际重新整合，形成属于自己的东西。

让他印象最深的是“站高位看全局”。以前教高中，如今教初中，他把高中的视角带进初中课堂：“初中有些知识看似简单，但你要知道它在整个三年甚至延伸到高中扮演什么角色，前后逻辑怎么铺垫，讲的时候才能让学生把知识结构搭起来。”他常跟学生说，不能只看这一节懂了，要站高一点看全局。

在行知实验，他觉得对青年教师最友好的是“不急着听你的课”。“别的学校新老师刚来就被听好几次，压力大得只能从网上找模板套。”而这里，新教师有充足的缓冲期先去听、去学、去形成自己的风格。

李志玲（物理·2023年入编）：先听悟巧思 格物践知行


李志玲老师借助板书推演，精讲物理重难点，启发科学思考

拥有多年教培教学经验的李志玲，入职行知实验三年来，在“先听后教”教研模式的熏陶下，重塑教学理念、沉淀育人初心，实现了教学能力与育人格局的双重成长。学校常态化的听评课教研，让她跳出固有教学思维，深耕课堂基本功，读懂新课标下初中物理的育人内核。

在师傅王执虎的课堂，粉笔、直尺等手边器物都可以成为教具，把抽象的分子引力、力学原理等知识点具象化，让物理课堂贴近生活、通俗易懂。她跟随师傅潜心研学，最大的收获便是学会让物理回归生活。从前备课只专注课本知识点的她，在观摩学习后深受启发。来到行知实验听的第一节课《声音的产生与传播》让她至今印象深刻，开场是《西游记》的配乐，云宫迅音一响，全场像坐在音乐厅里；课上用示波器软件看声波，讲古代敲击乐，中西方乐器也信手拈来。“同样是导入，这样的导入就是精彩，你坐在下面就知道差距在哪。”她说，老教师知识库里的东西太多了，自己还不够“稳”。

三年育人之路，李志玲最大的成长，是从“唯成绩论”转变为重心理、重成长的育人理念。在她看来，初中物理难度适中、拉分差距小，学生的心理健康、探究兴趣远比分数更重要。未来，她将持续积累教学、竞赛与论文研究经验，以亦师亦友的姿态，陪伴学生探索物理世界的乐趣。

谈涛（数学·2026年入编）：先听蓄底气 慢育新课堂


谈涛老师立足数学课堂，引导学生探究数理，启迪思维

作为刚入职的新晋青年教师，谈涛有幸受益于学校成熟且人性化的“先听后教”教研模式，在低压力、重积淀的教研氛围中，扎实筑牢教学根基。对比周边学校新教师入职即频繁公开课、被听课考核的高压模式，行知实验中学的培养模式让他倍感温暖。

学校为新教师设置充足的缓冲成长期，坚持先听课研学、再实战授课，延后新教师公开课考核时间，让新人无需急于“登台表演”，能够静下心来观摩学习、沉淀思考。同时，学校精细化的师徒结对模式优势凸显，师傅樊允浩一对一精准帮扶，从不固化教学模板、不束缚教学思维，只做示范引领，鼓励他汲取课堂精髓后，结合班级学情创新教学方式，保留个人教学特色，避免了照本宣科的机械化教学。

在持续的听课研学中，谈涛潜心学习师傅立足学生、因材施教的教学理念，借鉴贴合学情的解题思路和授课方法，逐步摸清初中数学课堂的授课规律、学生的学习痛点。在他看来，这套教研模式既有效规避了新教师经验不足、教学跑偏的问题，又给予青年教师独立思考、创新探索的空间。依托学校优质的教研土壤，他将持续深耕课堂、勤学善思，稳步夯实教学功底，向着“站稳讲台、精进提质”的成长目标踏实迈进。