

9名一等奖得主的“成长密码”：关于比赛、成长与避坑的N条干货

深圳实验学校 2025-12-08 21:16



9位一等奖得主的 “成长密码”

2025年深圳市中小幼青年教师教学能力大赛



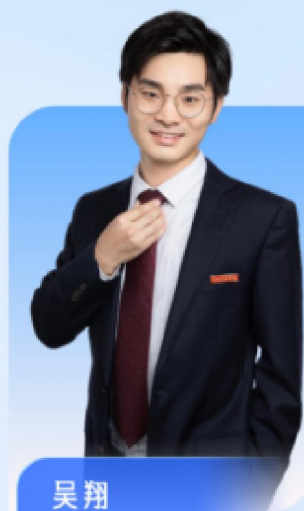
张春斌

深圳实验学校高中部
高中物理



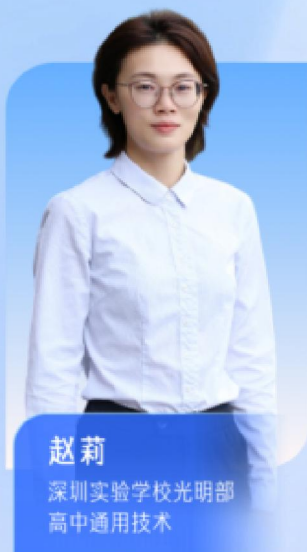
方信

深圳实验学校高中部
高中地理



吴翔

深圳实验学校光明部
高中英语



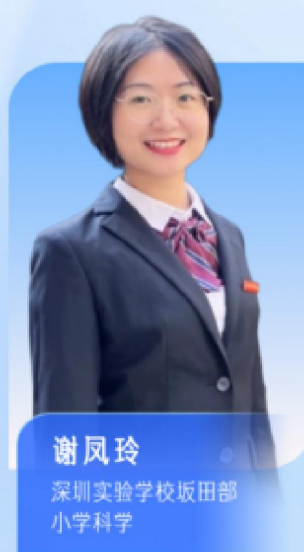
赵莉

深圳实验学校光明部
高中通用技术



杜文正

深圳实验学校初中部
初中地理



谢凤玲

深圳实验学校坂田部
小学科学





邱旭君

深圳实验学校坂田部
小学劳动

杜中玉

深圳实验光明学校
小学语文

王雅茹

深圳实验坪山学校
初中体育与健康

在2025年深圳市中小幼青年教师教学能力大赛的舞台上，我校九位教师凭借扎实的专业功底与独特的教学魅力，从众多参赛者中脱颖而出，一举夺得一等奖。他们来自不同学部、不同学科，却共同诠释了实验教师“精益求精、追求卓越”的专业精神。

今天，我们特别邀请这九位一等奖得主，分享他们在比赛中的心路历程与成长密码——关于如何备赛、如何突破、如何避坑，以及如何在一堂堂课、一次次磨炼中，实现从青涩到成熟的蜕变。

九位教师以亲身经历串联起一条清晰的成长路径：既有科组团队的托举赋能，也有个人

反复打磨的匠心；既有赛前吃透规则的精准准备，也有日常厚积薄发的从容底气。

他们的故事，是对“以赛促教、以赛促研”最生动的注解，更是深圳实验学校深耕教师专业发展的亮眼成果。现在，让我们走进这些优秀教师的思考与感悟，探寻教学能力拔节生长的密码。

张春斌

深圳实验学校高中部
高中物理



作为一名青年教师，怎样才能在教学能力大赛以及其他比赛中脱颖而出？

“台上一分钟，台下十年功”，关键在于平时的积累。可以把平时每一节课都当成公开课来对待。另外要熟读比赛规则，例如物理

有实验环节，比赛前肯定要把每一个实验都做一遍。此外，科组的团队协作至关重要。这次赛前，同事们帮我反复打磨课例，给了我巨大支持，感谢科组的老师们！



您觉得这次获奖，对您的教育生涯有什么意义？

只要过程对了，结果肯定差不了，获奖只是水到渠成的一个小结果。对教育生涯的意义可能也只是在简历上多了一个点缀而已。后续还应该正视奖项，继续努力，提升自己才能更好地教育学生。



新教师入职后，如何迅速成长起来？您自己的经验是怎样的？

跟着师傅，少走弯路。新老师可以多听有经验的老师的课，我始终觉得听课是效率最高的学习方式。

当然，师傅领进门，修行在个人，还得靠自己的努力，入职实验的前三年，我基本每天

都住在学校，陪着第一届的学生一起成长。

此外多看书，有很多教育的问题可以在书中找到答案，例如《正面管教》提出的“和善而坚定”的理念让我受益匪浅。



您觉得新教师在成长过程中应该避免哪些“坑”？

避免闭门造车，有疑问可以多请教有经验的教师，多发现问题多琢磨。避免远离学生，PCK理论中，一名优秀教师除了要有“专业知识”，还要有“学生知识”，多跟学生沟通，才知道学生错在什么地方，难在哪里。



您认为什么样的培训，对新教师来说是最有效的？

落到实处的培训，最好由优秀的一线教师来开展，可能针对性会更强，例如某个知识点怎么讲会更好，例如命题应该怎么命等。不要那些过于高大上、与一线教学脱节的教育理论。



能否推荐一些您觉得非常有用的书籍、工具或者工作、学习的方法？

我推荐《正面管教》，对新手班主任很有促进作用。此外要认真研读新课标。



方信

深圳实验学校高中部
高中地理



作为一名青年教师，怎样才能在教学能力大赛以及其他比赛中脱颖而出？

记得高中部刘维老师在荣获省一等奖的分享中提到，她参加过八次教师基本功比赛才有了最后的登顶。对于青年教师而言，最重要的就是敢于尝试、敢于挑战、敢于付出。

2023年，我也参加了教学能力大赛，当时很遗憾地获得了第四名（二等奖第一名）。因此，当学校给我今年参赛的机会时，我下定决心一定要拼尽全力去完成这次比赛。另外，很幸运的是在庄惠芬名师工作室的带领下我假期参加了广东省地理研学设计大赛，而此次比赛的第一个环节就是研学旅行设计，因此在这方面有了一点点经验。

所以我想作为青年教师最重要的就是抓住一切能让自己成长的机会，不要害怕失败、不要害怕丢人。



您觉得这次获奖，对您的教育生涯有什么意义？

此次获奖让我感受最深的是自己教学的不足还有很多。特别是在决赛最后一轮的赛后点评时，听到各位专家和教研员冉杰老师对我们授课的剖析，我才发现自己对课标和教材的理解是很浅薄的，有太多的不足和太多的问题亟待解决。我想，获奖只是一个起点，而并不是终点。我们的教学生涯还很长，我

们的教学能力还有很多可以提升的地方，只有不断学习，秉承实验人“战战兢兢、如履薄冰”的躬耕态度才能成为真正优秀的教师。



新教师入职后，如何迅速成长起来？您自己的经验是怎样的？

深圳实验学校对教师的培养是很严格的，有师徒结对也有“一三五八”成长计划。对我成长影响很大的是我的师父裴绍才老师和师姐刘琴老师。入职第一年，我一共听了90多节课，每次上新课之前我就把师父、师姐的课听一遍，看看课题该如何处理、重难点如何把握，再结合自己的风格来备课。那个学期我最幸福的时刻就是和新入职的小伙伴一起搬着小板凳到处去听课，我们就像海绵一样汲取实验骨干教师们的教学经验，这给我们的成长奠定了坚实的基础。

对于高考学科来说还有非常重要的一关是解题，高中部每学期会举行两次青年教师解题大赛，这对我们既是挑战也是成长的阶梯。

高中部数学学科广东省一等奖第一名徐允清老师曾跟我说过，他每天早上会提前半个小时到办公室，利用这段清静的时间来做题，慢慢自己的解题能力就提升起来了。在他的影响下，我也坚持提前到学校来做题，记得实习的时候解题只能做到70分左右，到慢慢能达到80分，再到现在经常能在深一模这样大型的考试中考到90多分。我想只有自己把题做明白了、理解清楚了，才能给孩子们讲清楚。而参加能力大赛很重要的一关就是解题，如果没有实验良好的解题风气和高要求，我们也很难取得好成绩。



您觉得新教师在成长过程中应该避免哪些“坑”？

我觉得最重要的就是不要怕吃亏，要能吃苦。很多时候青年教师总是抱怨学校给我们压了很多工作，但是如果我们认真去对待这些工作，我们整体的能力和素养就会有很大的提升，这不仅会促进我们学科教学能力，也会提升我们整体的素质素养。



您认为什么样的培训，对新教师来说是最有效的？

我觉得培训是被动吸收，应该是通过各种比赛、考试和任务去驱动新教师去不断挑战自己。



能否推荐一些您觉得非常有用的书籍、工具或者工作、学习的方法？

如果是高考学科，我觉得一定要完完整整地做完一本《五年高考三年模拟》，做完后就对本学科各个知识点都有了完整的把握。

吴翔

深圳实验学校光明部
高中英语





作为一名青年教师，怎样才能在教学能力大赛以及其他比赛中脱颖而出？

提前吃透比赛规则，结合自身教学特色进行创新设计，注重课堂互动与生成。多观摩优秀课例，反复磨课，并请同行指导。



您觉得这次获奖，对您的教育生涯有什么意义？

获奖不仅是荣誉，更是专业能力的认可。比赛获奖提升了我的教学信心，促进我在教学研究上不断深入，形成良性循环。



新教师入职后，如何迅速成长起来？您自己的经验是怎样的？

我坚持“听课—备课—反思”循环。多听老教师的课，积极参与教研活动，主动承担公开课和课题。我在入职后积极参与专著编写与市级命题，在实践中锻炼，成长迅速。



您觉得新教师在成长过程中应该避免哪些“坑”？

避免“单打独斗”，不主动寻求反馈；避免只教不研，忽视理论提升；避免畏惧公开课。我曾主动争取各类展示机会，在挑战中突破自我，避免陷入舒适区。



您认为什么样的培训，对新教师来说是最有效的？

实践导向的培训最有效，如课例分析、同课异构、命题研讨等。我在深圳市教育科学研究院组织的多次培训中受益匪浅，尤其是结合真实教学场景的互动式研修。



能否推荐一些您觉得非常有用的书籍、工具或者工作、学习的方法？

我推荐《追求理解的教学设计》。它提供的“逆向设计”等经典方法论，能帮助我们系

统构建以目标为核心的教学框架；在此基础上，借助AI数字工具高效完成语篇分析与活动设计，能极大拓展课堂的深度与广度，实现教学效能的倍增。



赵莉

深圳实验学校光明部
高中通用技术



作为一名青年教师，怎样才能在教学能力大赛以及其他比赛中脱颖而出？

把评委当学生，把学生当评委；把日常当比赛，把比赛当日常。



您觉得这次获奖，对您的教育生涯有什么意义？

它把“我想成为好老师”的愿景升级成“我必须成为好老师”的契约。证书只有一张，但背后的备课底稿、学生问卷、迭代记录，现在都成了我的“成长黑匣子”。以后每上一节课，只要数据比昨天好一点，就等于把奖杯重新擦亮一次。



新教师入职后，如何迅速成长起来？您自己的经验是怎样的？

①先搭三件套：一份单元整体教学设计模板、一份课堂观察量表、一份学生访谈提纲。工具极简，才能坚持用。

②5分钟复盘：下课回办公室前5分钟，在走廊用手机便签，快速记录3个本节课的槽点；坚持下去，就会拥有个人“教学错题本”。

③承担公开课：实战练起来！



您觉得新教师在成长过程中应该避免哪些“坑”？

避免因追创新而脱离教材和课标；避免因追进度而忽视学生吸收；避免因追完美而过度心理内耗。



您认为什么样的培训，对新教师来说是最有效的？

带着任务来，拿着作品走。



能否推荐一些您觉得非常有用的书籍、工具或者工作、学习的方法？

书籍：各个出版社教材+课标

工具：石墨文档，Canva可画，UMU

方法：同行交流，勤学苦练。

杜文正

深圳实验学校初中部
初中地理



作为一名青年教师，怎样才能在教学能力大赛以及其他比赛中脱颖而出？

没有捷径，核心是“以赛促练，借力成长”。我坚持每次比赛都当作打磨课例的机会，从教学设计到课堂呈现反复修改；同时紧跟科组教研，把同事的建议变成改进的方向，日常教学里也会主动尝试新方法，让每一堂课都成为比赛的“预演”。



您觉得这次获奖，对您的教育生涯有什么意义？

这不仅是一份荣誉，更是对“坚持与协作”的肯定。它让我更坚信，一次次参赛的积

累、科组伙伴的支持，能真正转化为教学能力的提升，也让我更有信心在地理教学这条路上继续深耕。



新教师入职后，如何迅速成长起来？您自己的经验是怎样的？

我的经验是“多学、多练、多问”。主动听资深教师的课，把好方法记下来；抓住每一次上课和参赛的机会，在实践中试错调整；遇到困惑立刻向科组同事请教，他们的经验能帮我少走很多弯路。



您觉得新教师在成长过程中应该避免哪些“坑”？

别害怕“试错”，也别闭门造车，独自琢磨不如借力科组；别只关注比赛结果，忽视日常教学的积累，每一堂课的实践才是能力的根基；别放弃参赛机会，哪怕一开始成绩不理想，每一次经历都是成长的养分。



您认为什么样的培训，对新教师来说是最有效的？

“接地气、能落地”的培训最有用。比如结合实际课例的教学设计指导、资深教师手把手的课堂技巧示范，还有能和同行交流、借鉴科组优秀经验的培训，这些都能直接帮新教师解决教学中的真实问题。



能否推荐一些您觉得非常有用的书籍、工具或者工作、学习的方法？

书籍：首推学科课程标准及配套解读，是教学的核心依据，能精准把握教学重点和方向；搭配《给教师的建议》，可快速提升课堂管理和师生沟通能力。

方法：坚持“课后复盘”，及时总结课堂得失；定期参与科组教研，将所学快速应用到教学中，形成“学习—实践—优化”的闭环。



谢凤玲

深圳实验学校坂田部
小学科学



作为一名青年教师，怎样才能在教学能力大赛以及其他比赛中脱颖而出？

青年教师想在比赛中脱颖而出，核心是先吃透比赛要求，比如评分标准、呈现形式，再据此制定计划，拆解成“资料筛选—教案打磨—模拟演练”阶段。精选优质教学资料，避免盲目堆积。通过录试讲视频复盘优化。用整个暑假的系统准备筑牢优势，而非临时抱佛脚。



您觉得这次获奖，对您的教育生涯有什么意义？

这次获奖肯定了我的长期努力，让我更清晰地看到自己专业素养和教学设计的优点，以及现场展示的进步。这次获奖也增强了我创新教学的信心，以往不确定的创新教学方法，经比赛验证可行后，未来会更敢在日常课堂尝试，为教育生涯注入持续深耕的动力。



新教师入职后，如何迅速成长起来？您自己的经验是怎样的？

新教师迅速成长，关键要主动“找事做”。我入职后主动准备各类教学比赛，从磨课到展示，每一次都能快速发现课堂漏洞；同时申报课题，在收集数据、分析问题中积累经验。比赛练“临场能力”，课题练“研究能力”，两者结合能加速成长。



您觉得新教师在成长过程中应该避免哪些“坑”？

新教师成长要避开三个“坑”：别追求“一步到位”，要拆解成阶段小目标，比如首月

练板书，次月练提问设计，避免因目标太大而放弃；行动上别躺平，别等“有经验了再做”，哪怕青涩也要主动承担公开课；心态上别焦虑，接受初期的不完美，把每一次失误都当成调整的机会，而非自我否定的理由。



您认为什么样的培训，对新教师来说是最有效的？

对新教师最有效的培训，是围绕公开课的反复研讨与打磨。先独立设计教案，再跟老教师研讨修改，接着多次试讲、收集学生反馈，最后总结优化。这个过程能针对性解决“课堂节奏把控不准”“重难点突破方法单一”等实际问题，比泛泛的培训更实用。



能否推荐一些您觉得非常有用的书籍、工具或者工作、学习的方法？

工具上，用AI搜索辅助生成教学思路，结合重难点和学情进行二次修改，提高效率，避免照搬。方法上，坚持“教学反思日记”，每天花10分钟记课堂亮点与问题，积累半年就能明显看到进步。

邱旭君

深圳实验学校坂田部
小学劳动



作为一名青年教师，怎样才能在教学能力大赛以及其他比赛中脱颖而出？

提前把比赛规则摸透，用自己的教学特色打造创新亮点，让课堂充满互动与惊喜生成。多向优秀课例学习，不怕麻烦反复磨课，大胆请同行指点迷津。日常坚持系统练习打牢根基，依托团队的集体智慧，紧跟师父的专业指导汲取实战经验，快速提升专业能力。



您觉得这次获奖，对您的教育生涯有什么意义？

这次获奖对我的教育生涯而言，绝非终点，而是全新的起点。它不仅让我在专业探索中增强了信心，更帮我清晰地看到自身教学中的优势与不足，为后续查缺补漏提供了方向。未来，我会以此为契机，继续深耕教学研究，在教育之路上稳步成长。



新教师入职后，如何迅速成长起来？您自己的经验是怎样的？

首先是在做中学、在事上练，别害怕接手任务，每一次备课、上课、处理班级事务都是进步的机会。其次要珍惜学校给的平台，不管是公开课、培训还是项目，都要认真准备、全力以赴，这些经历能让人快速积累经验。最后一定要重视师父们的指导，借鉴成熟经验规避成长误区，提高领悟力，同时自己也要养成总结反思的习惯，上完课、做完事多复盘，才能把经历变成能力。



您觉得新教师在成长过程中应该避免哪些“坑”？

避免“独自作战”，忽视团队支持与同伴互助的价值，导致问题堆积、成长缓慢；警惕消极怠慢情绪，缺乏主动进取意识，影响职业初期的基础夯实；杜绝“只做不反思”，未建立复盘机制，难以将实践经验转化为专业能力；未能明确工作主线，过度被琐碎事务消耗精力，导致成长方向模糊；聚焦事务完成度，忽略自身专业进步，陷入“忙而不成长”的困境。



您认为什么样的培训，对新教师来说是最有效的？

一是提供具体可落地的实践指导，而非纯理论；二是坚持问题导向，紧密围绕新教师的教学痛点设计内容。例如通过课例分析拆解教学难点，结合作业设计学习分层布置技巧，借助命题设计掌握考点匹配方法，同时

融入学科最新热点研究，帮助新教师快速衔接教学实践与行业前沿。



能否推荐一些您觉得非常有用的书籍、工具或者工作、学习的方法？

我推荐《劳动任务群解读与教学实施》。它提出的“任务群分类拆解”“跨学科融合设计”等核心方法，能帮助劳动教育教师跳出“不知如何落地新课标”的困境，避免教学内容零散或脱离实际，系统构建以任务为驱动的劳动教学体系，能高效推进教学、提升劳动课的综合性与实用性。



杜中玉

深圳实验光明学校
小学语文



作为一名青年教师，怎样才能在教学能力大赛以及其他比赛中脱颖而出？

脚踏实地，厚积薄发：重视每一堂课的日常积累，精心备课、反复打磨，尽快形成自己的教学风格，站稳讲台。

把握机遇，锤炼自我：珍惜每一次公开课与专业赛事的机会，视挑战为成长的阶梯，在实践中不断突破与提升。

勇于重启，不畏挫折：试讲不理想，就吸纳建议，重新设计；教案不完善，就静心修改，反复推敲；比赛若失利，更应重整心态，再次出发——每一次“重来”，都是向卓越迈进的契机。



您觉得这次获奖，对您的教育生涯有什么意义？

“知不足而后进，望山远而力行。”回首这段备赛历程，它是一条在自我叩问中不断校

准方向、在崎岖蜿蜒中持续前行的道路。虽然脚步时有跌撞，过程并不轻松，但在专家前辈们的悉心引领与同行伙伴们的温暖陪伴下，每一步都走得扎实、坚定、充满力量。我听见自己如禾拔节、向上生长的声音；也愈发深刻地体会到语文教学中，文字背后的温度与意蕴，更感受到一堂好课所能点亮的目光、所能照亮的成长。这一切，都让我更加坚定——愿扎根于语文教学这片沃土，持续耕耘，静待春深。



新教师入职后，如何迅速成长起来？您自己的经验是怎样的？

主动融入，虚心学习：紧跟经验丰富的前辈，积极请教，尽快适应校园环境与文化。

认真投入，把握机会：无论是常规课堂、公开教学、各类比赛还是专业培训，都全心投入，在钻研中积累，在实践中进步。

坚持阅读，拓展视野：通过阅读教育教学经典，汲取智慧，提升理论素养与实践能力。



您觉得新教师在成长过程中应该避免哪些“坑”？

切忌因琐事缠身而忽视备课质量。站稳讲台，是新教师专业成长的根本，任何时候都不能放松对课堂教学的投入与追求。



您认为什么样的培训，对新教师来说是最有效的？

聚焦教材解读、备课思路、课堂管理及家校沟通等实用主题的培训最为关键。除了理论引导，更需要结合真实课例与典型案例，让方法可感、可学、可用。



能否推荐一些您觉得非常有用的书籍、工具或者工作、学习的方法？

推荐书籍：

《阅读教学设计的要诀》（王荣生 著）

《朗读手册》

《叶嘉莹：爱上古诗词的九堂课》

《非暴力沟通》

《正面管教》

方法建议：坚持“教学—反思—改进”的良性循环，善用听课、评课、共备共享等方式，在协作中进步，在反思中升华。

王雅茹

深圳实验坪山学校
初中体育与健康



作为一名青年教师，怎样才能在教学能力大赛以及其他比赛中脱颖而出？

“双身份高效切换+全环节精准打磨”：白天做好日常教学，利用下班后、没课空隙等碎片化时间，针对比赛环节专项突破，同时紧跟导师指导补短板，抠细节，不遗漏任何比赛环节。



您觉得这次获奖，对您的教育生涯有什么意义？

这次获奖对我的教育生涯，是肯定更是锚点。让我清晰地看到“在实践中反思、在比拼中成长”的路径，坚定了我深耕教学、持续精进的方向。

同时，这份荣誉也成了我前行的“加油站”——它让我更有信心去探索教学创新，更有动力向行业里的优秀前辈学习。



新教师入职后，如何迅速成长起来？您自己的经验是怎样的？

以课堂为“练兵场”，用复盘促迭代：把每一节课都当成“练兵场”，在真实课堂里不

断地打磨。课前用心备课，课中关注学生，课后进行反思；通过“上课—复盘—调整”快速提升教学能力。

主动链接资源，借外力加速成长：带着具体困惑请教前辈；积极参与校/区级集训、教研，针对性打磨；抓住各类比赛机会，检验能力、发现短板。

活用碎片时间，积小功成大进：合理运用时间整理课后反思或借鉴优秀教案，将零散时间转化为专业积累。



您觉得新教师在成长过程中应该避免哪些“坑”？

避免“重理论轻实践”：不要只停留在研究理论上，要在真实课堂中和专业比赛中检验能力。

避免“单打独斗”：忽略前辈指导和学校支持会走很多弯路，要学会借力团队的力量、资源解决问题。



您认为什么样的培训，对新教师来说是最有效的？

“实战导向+导师带教”类培训。比如针对教学环节的专项集训；有前辈一对一指导，帮助新教师在专业能力上快速成长。



能否推荐一些您觉得非常有用的书籍、工具或者工作、学习的方法？

优先读与学科新课标紧密结合的教学指导书，如《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）解读》，能帮你精准把握教学方向。

来源：深圳实验学校

编辑 张秉仁