

“君子生非异也，善假于物也。”对于教师而言，课堂复盘是自我提升最扎实、最有效的方式。以往上完课，我只能靠记忆回想课堂情况，大多是主观感受。自从学校引入 AI 教研员后，课堂实时录课、自动生成课堂实录、智能评分、课堂问题分析和改进建议全部一键生成，让我的课后复盘变得真实、具体、有据可依。从 2025 年 4 月使用至今，结合自己多节 80 分以上的课堂数据，我对这款工具有了很真实的使用体会。

完整留存课堂细节，打破“凭印象复盘”的局限。40 分钟的课堂节奏很快，我全程专注教学，无暇顾及授课细节。AI 教研员的实时录课功能解决了这一问题，完整记录画面与语音，生成课堂文字实录。课后回看，能以旁观者视角重新审视课堂。以一堂 86 分的精读课为例，回看发现，教师习惯性在学生发言时着急接话、补充，未能让学生完整表达，挤占了学生思考与表达的空间。该问题当时完全察觉不到，却在 AI 实录中清晰暴露。借助完整课堂记录，教学反思基于真实细节，整改方向更明确。

智能量化课堂评分，精准找准教学短板。AI 教研员依托专业评价体系，从教学目标、重难点突破、师生互动等多个维度进行打分点评。多次使用后，我的上课分数从 70 多分提升至 80 分以上，学生听课更认真、回答问题更积极，课堂氛围明显改善。

其中一节 81 分的习作讲评课，AI 分析报告精准指出了我平时忽略的两大问题：一是课堂范文展示过多，对中等生和学困生的作文问题关注不足；二是当堂练笔时间太短，学生来不及吸收方法、修改习作。根据报告建议，我在后续习作课堂中调整了结构。再次授课后，评分直接提升至 85 分。

对标专业改进建议，实现每节课稳步提升。过去自我复盘，常

善借 AI 教研慧眼 复盘课堂提质增效

○ 陕西省西安经开第四小学 何苗

只知“课堂不够好”，却不知“具体怎么改”。AI 教研员报告不仅指出问题，还给出贴合实际的优化方案。在一次文言文教学中，课堂最终得分 75 分。报告客观指出：字词讲解比较零散，缺乏系统性梳理，课堂趣味性不足，后半段学生听课状态有所松懈。对照建议，我重新优化教学设计，利用工具整理文言字词知识框架，在课堂中加入小活动。调整之后再次授课，课堂氛围明显更好，学生听课更加投入，课堂评分也提升至 86 分，重难点落实更加扎实。

理性看待工具作用，坚守教师课堂核心价值。长期使用中，我认识到 AI 是优秀辅助工具，但无法替代真实课堂教学。AI 评分依据固定标准，侧重流程、数据规范，却捕捉不到课堂的“生成性瞬间”，也无法感知师生间真实的情感互动。

我曾有一节课 AI 评分仅 75 分，报告指出节奏松散、目标未落实。但实际情况是：学生提出深度个性化问题后，我临时调整节奏，带领学生共同探究。虽打破了预设流程，却真正锻炼了学生的思维能力。这种灵活、以生为本的课堂变化，AI 评价无法完全覆盖。

因此我坚持：尊重数据，但不盲从分数；借鉴建议，但不照搬模板。AI 指出的流程漏洞、习惯问题，我会认真整改；而贴合学情的灵活生成、个性化教学，我也会坚持保留自身风格。

同时，我也总结出适合日常教学的使用方法：课后查看课堂实录与报告，及时复盘；长期记录课堂评分，对比总结自己的进步与常见问题；借鉴 AI 改进建议时，结合本班学情灵活取舍，让工具服务课堂而不是束缚课堂。

AI 教研是新时代教师成长的优质助力工具。在今后的教学工作中，我会继续合理、理性地运用 AI 教研工具，以数据查找不足，用复盘促进成长，踏踏实实打磨每一节常态课，深耕教学，让每一节课堂反思都富有价值，使每一节常态课都能在稳步中实现提质。

以 AI 为翼 深耕课堂——我与 AI 智慧教育共成长

○ 河南省灵宝市实验小学教育集团 李照宏

在河南省灵宝市实验小学教育集团，AI 教研员走进每间教室，陪伴每位教师成长，成为教学和素养提升的得力伙伴。作为一名一线教师，我亲身经历着这场教育变革，在智能助力下不断打磨课堂、锤炼本领，与学校携手同行，收获成长与感动。

一、杏坛求索，步履徘徊

扎根灵宝市实验小学讲台多年，我曾在专业成长中陷入迷茫。学校教研氛围浓厚，但想要突破固有教学模式，常受限思路单一、视野不足。在语文教学中，我反复修改教案，但课堂导入、环节设计却趋于雷同；学生基础、能力各不相同，如何科学设计分层任务，仅凭个人经验难以找到最佳方案。

每堂课结束后，我只能靠主观感受复盘，无法精准判断知识点讲解是否透彻、教学环节衔接是否流畅。遇到教学疑点和教研难题时，校内交流范围有限，难以获得多元化的解决思路。久而久之，教学思路逐渐固化，课堂缺少灵动与创意。望着孩子们充满求知欲的眼睛，我迫切希望课堂焕发活力，却始终在原地缓步前行，个人专业发展也渐渐放慢了脚步。

二、智伴相逢，春风拂面

正当我一筹莫展时，AI 教研员入驻校园，带来转机。初次接触时，虽感生疏，但摸索中发现它打通了备课、授课、反思、研学的闭环，解决了一线教学难题。印象深刻的是执教《荷花》一课。以往沿用“通读课文、解析词句、体悟情感”的传统流程，形式单调。借助 AI 备课，系统结合学段、课文意境和班级学情，推送实景视频、小组演绎、绘画等多种设计及梯度化练习。我整合方案，以荷塘实景视频引入，瞬间吸引学生。同时，根据学情建议，为基础薄弱的学生安排朗读任务，为学有余力的学生设计仿写、赏

析。课堂层次分明、趣味十足，面貌焕然一新。

三、精琢课堂，润物有声

三尺讲台上，AI 教研员全程记录课堂动态，包括语速、提问分布、师生互动、学生专注状态等细节。课后系统自动生成课堂分析报告，指出问题并提供可行优化方案，助我精准打磨常态课。

此前，我在课堂提问中习惯点名举手积极的学生，内向孩子很少有机会发言。AI 课堂报告指出问题，建议结合随机抽答、小组轮答和全员互动。我立即在数学练习课尝试新模式，面向全体学生开展互动，沉默寡言的学生逐渐敢于开口。另一次，报告提示我讲解重难点时语速偏快，部分学生跟不上。此后我刻意放缓语速，增加停顿和随堂问题，给学生留出充足的思考时间。

一次次对照报告查漏补缺，优化教学细节，课堂悄然发生变化。主动举手的学生增多，走神现象减少，师生互动更加融洽。我的授课能力不断提升，因材施教落实在每一个教学瞬间，教育润物无声。

四、云端研学，蓄力成长

对于一线教师而言，AI 教研员是随时可学的云端研学宝库。平台汇聚了名师课例、新课标解读、课堂创新技法、班级管理策略等优质资源，利用课余碎片时间即可学习前沿理念与实用技巧。

闲暇时，我常登录平台观看名师示范课。学习低年级趣味识字教学后，将儿歌识字、字谜闯关、趣味连线等形式融入课堂，枯燥的生字识记变成孩子们喜爱的游戏；借鉴优秀教师的评价方式，摒弃简单点评，多用鼓励、启发式语言引导学生表达思考。面对单元整体教学、跨学科融合等新型教研课题时，在线向 AI 教研员请教，从教

学思路到案例参考，都能得到细致解答。持续的学习与实践，让我打破固化思维，不再机械地按教案授课，而是主动钻研教法、探索创新，从循规蹈矩的普通教师成长为乐于思考、勇于实践的教研参与者，专业能力实现了质的提升。

五、趣满校园，书香飞扬

自身教学理念与授课能力提升后，我将从 AI 教研中汲取的新思路、新方法运用于校园特色活动，让多元教育形式丰富孩子们的校园生活。依托智能教研资源，校园主题活动不断推陈出新。

科技节期间，我借助 AI 平台的科普图文和实验素材，引导学生开展科学小实验、简易模型制作等活动。同学们分组合作、动手探索，感受科学奇妙，不少创意作品在校内展出。读书节期间，组织课本剧展演、诗词飞花令、亲子诵读等活动。结合 AI 提供的剧本和朗诵指导，学生编排的《守株待兔》等课本剧精彩传神。

丰富多彩的校园活动拓宽了学生视野，发掘了他们的兴趣与特长。每名学生都能收获快乐、锻炼能力，真正享受均衡、优质、多元的校园教育。

六、同心相伴，逐光前行

如今漫步在灵宝市实验小学教育集团的校园，书声琅琅，课堂灵动，特色活动不断，校园充满朝气。AI 教研员打破优质教育资源壁垒，将先进教研理念和教学方法送到普通教室。它不仅点亮了孩子们的求学之路，也陪伴一线教师学习蜕变。作为集团教师，我是这场智慧教育变革的亲历者、受益者和践行者。今后，我将继续用好 AI 教研助手，深耕课堂、潜心育人，与学校共同进步，在新时代教育路上坚守初心、逐光远航，书写基层教育者的温暖篇章。

2026 青少年夏日自愈书写计划

蝉鸣里告别学期

○ 西安欧亚学院 2025 级网新 2508 班 王敬怡

窗外聒噪的蝉鸣此起彼伏，滚烫的热风扑面而来，忙碌的一学期就这样悄然走到终点。以往期末总结，只是一味地检讨反思，这一次，我不想一味苛责自己。趁着夏日松弛安静的氛围，我认真回望这一学期的校园生活，想记录下自己细碎的成长、遗憾、阶段性的压力和慢慢蜕变的心态，在温柔的夏日时光里，与自己和解，接纳不完美的自己。

刚开学的时候，我迟迟没能从假期松弛的状态里收心。新学期课程节奏紧凑、知识点繁杂，各类课堂作业、班级事务接踵而至，一下子把我的日常填满了。放在以前，面对堆积的琐事和学习压力，我一定会慌乱焦虑，习惯性退缩，不想动或者怕自己做不到，但这一学期，我主动跳出舒适区，一点点突破自己，迎接新事物。从当众发言会紧张到语无伦次的我，慢慢敢于在班级活动中表达想法、对接事务、配合班级工作，这些小事算不上亮眼的成绩，却是我一步步积累的底气，让我比过去更从容、更有担当。

当然，这一学期也留下了很多遗憾。开学初，我给自己制定了详细的提升计划：坚持每天背单词、每月读一本书、利用课余时间充实自己。可惜性总是悄然而至，每天上完课身心疲惫，总

想放松刷手机，原本规划好的学习任务一次次拖延、搁置。到期末回头复盘，才发现大部分目标都没有完成，心里满是失落和不甘。生活里也是如此，和同学相处，偶尔会因为小事产生摩擦，情绪上头时不够包容、不够耐心；临近考试，我容易陷入精神内耗，过度担心成绩，反复焦虑纠结，白白消耗了很多精力。慢慢我才明白，没有圆满无缺，接纳遗憾、正视不足，本来就是成长的一部分。

学期末是我压力最大、心态起伏也最大的阶段。课业难点集中、作业扎堆，加上各类班级事务并行，常常弄得手忙脚乱，心态也变得浮躁紧绷。一开始，我总想逼自己时刻保持积极，绝不允许自己低落懈怠，可越是压抑情绪，心里的烦闷越容易堆积，时常莫名烦躁、提不起劲。后来，我慢慢学会疏导情绪，与自己和解。心情不好时，我会出门走走，吹吹风、消解燥热；思绪混乱时，就写写随笔梳理心情；压力太大时，就和朋友聊聊心事、互相鼓励。我渐渐懂得，人不是永远坚强的，疲惫、焦虑、低落都是正常情绪，允许自己偶尔脆弱，才能更好地重新出发。

一直以来，我都习惯性放大自己的缺点，总觉得自己做事拖沓、专注力不足、遇事爱多想，常常陷入自我

否定，但经过这一学期的打磨，我不再执着于完美主义，学着和自己的不足和平共处。我不再强求自己瞬间改掉所有毛病，而是把大任务拆成小目标，一点点坚持完成；不再过度在意别人的看法，学会专注自己的节奏，看淡无关的琐事。我终于明白，有缺点、有短板、有遗憾，才是最真实的成长状态。

回望这几个月的时光，有笨拙的坚持，有遗憾的无奈，有压力缠身的困顿，也有悄悄变好的蜕变。这一学期，我最大的收获不是成绩和荣誉，而是学会接纳自己、调节情绪、直面不足，不再自我内耗、自我苛责。接下来的假期，我会好好休整、查漏补缺、沉淀自己，带着这一学期的收获与感悟，稳住心态、稳步前行，以更从容、更坚定的状态迎接新学期的到来。

教师点评：本文跳出常规检讨式学期总结，以夏日为依托回望校园生活，行文真挚细腻。作者条理清晰地梳理了本学期收获的勇气、留存的遗憾以及排解压力的心路历程，真切地展现出逐步接纳自我、与情绪和解的成长变化。语言朴实自然，无雕琢痕迹，内心感悟诚恳动人。若今后能把自我规划落实到日常行动中，克服拖延陋习，定会收获更大进步。