

天汪2026年中高考

高考冲刺倒计时 南安学子蓄势待发

再过几日,2026年高考大幕即将拉开。今年,南安将有逾万名学子步入考场。眼下,南安的各个高中校园里,备战高考、学习冲刺的氛围愈发浓厚,师生们正以最饱满的状态迎接这场人生大考。

本报记者 王菲娜 李想 见习记者 康露 文/图

校园里的最后冲刺

走进南安一中,迎战的横幅随处可见。教室里,放眼望去满是书山题海。置身其中,一股紧张的气氛扑面而来。今年,南安一中将有800余名学生将步入高考考场。目前,学校已全面进入冲刺阶段。

在这一关键期,学校将重心放在了制定精准的冲刺大纲上。不同于以往的高强度刷题训练,如今,学校选择将更多时间交由学生自主规划,并配以个性化辅导,助力学生稳步迈向最终考验。

南安一中高三年级段长李小雯介绍了学校的精细化管理模式:“我们会把每天具体要学什么内容、做什么、进行哪方面的学习,都列表格给学生。我们还发了一份计划表,让学生自己填写每一天。每个时间段要完成的任务。做完之后,让他们进行自我评价,看看今天的完成程度,自己的满意度是几颗星。”

这种“学校规划+自主评价”相结合的方式,既保证了复习的系统性,又培养了学生的自我管理能力和自律意识,让他们在冲刺阶段不再是被动接受知识,而是主动掌控学习节奏。

备考冲刺阶段,良好的环境与稳定的心态是学子决胜高考的关键。针对校园周边施工带来的噪声干扰问题,南安一中主动靠前、精准破题,为高三年级段所有班级统一安装隔音窗帘,通过硬件升级最大限度隔绝外界噪声干扰,为学子打造安静的课堂学习环境。

在优化硬件环境的同时,学校更加注重学生的心理素质培育。李小雯表示,学校不仅着力改善外部备考条件,更重点引导学生修炼内心定力,常态化开展心态疏导,引导学子在外界干扰中稳住心神、专注学习,锤炼抗压能力与专注能力。“环境改善+心态引导”的双重保障,为学生备考筑牢内外防线,让学子既能拥有良好的学习环境,更能练就从容应考的强大心态。

在泉州师范学院附属鹏峰中学(以下简称“鹏峰中学”),今年约有500名高三学生正全力备战高考。与兄弟学校相似,鹏峰中学同样为考生“量身定制”了冲刺阶段的复习方案。

鹏峰中学高三年级段长傅柯峰用“五件事”概括了学校的冲刺策略:“回归教材,整理错题,规范作答,调整作息,稳住心态。学校老师指导学生梳理主干



一中学子正在教室里专心致志备考。

知识、高频考点和薄弱环节,不盲目刷题,聚焦基础题与中档题,强化细节,减少失误。少失分就是多得分。”

在个性化辅导方面,鹏峰中学则进一步构建了“教师引领+自主规划”的双轨支持体系,通过分层指导、定点答疑与学习小组相结合的方式,帮助学生在自主复习中实现“精准提升”。

傅柯峰介绍道:“学校实行一生一档、一生一策,科任老师一对一补弱面批,班主任常态化谈心疏导。通过平时的小测跟踪动态进行调整,帮助学生合理取舍,聚焦总分,用更稳定的状态实现最大提升,用坚定信心从容应考。”

心理老师送上“赴考”秘籍

高考,不仅是知识的较量,更是一场心理的博弈。随着倒计时牌上的数字一天天减少,考生紧张、焦虑、自我怀疑等情绪可能悄然滋生。备考越到后期,心理因素对考试成绩的影响权重就越大。如何正确认识和处理好这些情绪,成为考生和家长们必须面对的重要课题。

鹏峰中学教师傅艳莉表示,高考冲刺后期,多数考生都会出现不同程度的备考“高原反应”,这是高三备考过程中的正常阶段性现象,无需过度恐慌。不少学生看似是遇到学习进度停滞、刷题效率降低的学业瓶颈,实则

是生理疲惫、认知固化与心理压力多重因素叠加的结果。

“这是冲刺阶段的正常现象,不必过度恐慌。”傅艳莉分析,学生一方面出现生理疲劳,大脑长期高强度运转,接受新知识的效率下降;另一方面认知遇到瓶颈,固化的学习方法难以在短期内实现突破;更关键的是心理压力可能动摇信心。

针对这一问题,傅艳莉从心态、作息、运动、呼吸四个维度给出了具体建议。在心态调节上,傅艳莉建议考生坚持积极心理暗示。冲刺阶段的自信心重建尤为重要,考生可每天主动对自己进行正向鼓励,默念“我很棒”“我可以再进步一点点”,通过常态化的积极心理暗示,消解自我怀疑,逐步稳定备考心态、重塑应试信心。

作息方面,核心是贴合高考节奏适配大脑状态。傅艳莉建议考生精准对标高考考试时段规划每日复习计划,严格按照各科考试的对应时间复习对应科目,让大脑形成固定的思维记忆与作息节律。通过长期的节律训练,让大脑在高考对应时段保持最佳活跃状态,实现考场上知识储备的高效释放,避免临场状态低迷。

运动放松无需高强度训练,以轻度活动实现劳逸结合为宜。傅艳莉提醒,剧烈运动易造成身体疲惫、消耗备考精力,反而影响复习状态。考生日

常可通过散步、运动、简单家务等,在碎片化的放松中调节身心状态。

针对考前焦虑、压力过大等情绪问题,傅艳莉重点推荐“478呼吸放松法”与睡前冥想两种解压方式。“478呼吸放松法”操作简单、随时可练,具体步骤为:闭口用鼻子缓慢吸气4秒,感受腹部自然隆起;屏息保持7秒;随后张嘴缓缓呼气8秒,同时发出“呼”的声响,想象身心压力随气流一并排出。此外,每日睡前进行短时冥想,可有效平复思绪,缓解焦虑等问题,保障睡眠质量。

高考冲刺不仅考验考生,也对家长的陪伴方式提出考验。傅艳莉强调,家长是考生考前最坚实的情绪后盾,家长的情绪状态直接影响孩子的备考心态,切忌成为孩子压力的“叠加者”,要主动做好孩子的“情绪稳定剂”。

对此,傅艳莉专门给出家长专属陪伴指南。冲刺关键期,家长需主动调整关注重心,减少对孩子考试成绩、复习进度的追问与评判,避免过度关注学业给孩子增添心理负担。日常陪伴中,家长要多关注孩子的睡眠状态、饮食健康、情绪变化,坦然接纳孩子的状态起伏与情绪波动,给予孩子足够的包容与理解。同时,做好后勤保障工作,以细致、稳妥的生活照料为孩子筑牢备考后盾,用无声的陪伴给予孩子安全感,助力孩子轻装上阵,从容迎战高考。

教育资讯

省级示范园展示交流活动在南安举行

本报讯(记者 王菲娜 通讯员 黄海燕) 27日,南安市第一幼儿园内热闹非凡,泉州市2026年上半年“强质量、树品牌”教育教学开放、福建省示范性幼儿园展示交流活动暨学前教育宣传月活动在泉州举行。福建省学前教育理事单位、泉州各县(市、区)的园长、老师等170多人参加活动。

活动现场设置自主游戏观摩环节,大、中、小班分别开展特色足球主题活动:大班开展“班超”对决,幼儿在模拟足球赛事中展现协作与竞技精神;中班推出足球“食”光活动,孩子们动手制作各类造型的足球饼干;小班则利用泥巴等自然材料进行创意制作等,让孩子们在玩中学、学中乐。

活动中,南安市第一幼儿园园长刘水清作《从“玩球”到“润心”:南安一幼足球育人思考与实践》专题分享。她从课程建构、活动实施、文化浸润等多个维度,系统阐述了将园所足球运动融入一日生活,以足球赋能幼儿全面发展的探索与成效。

活动结束后,观摩教师纷纷点赞,他们表示,南安市第一幼儿园巧妙利用户外空间,在“趣味足球·快乐成长”教学主张引领下构建特色课程,值得借鉴学习。

套蔬菜、滚铁环、掷纸飞机 南安第一实小这场运动会趣味满满

本报讯(记者 王菲娜 通讯员 王泽松) 近日,一场趣味运动会在南安市第一实验小学新华校区举行,整个校园瞬间化作一片欢乐的海洋。

活动中,最受欢迎的当数趣味套圈项目。与传统套圈不同,本次活动的“奖品”是新鲜蔬菜。同学们手持彩圈,瞄准、出手、套中,现场欢呼声此起彼伏。不少学生抱着自己套到的蔬菜满载而归,脸上满是成就感。

充满闽南乡土特色的滚铁环接力同样亮点十足。运动员们手握铁钩,稳稳推动铁环前行,接力配合默契流畅,铁环滚动发出清脆声响,传统老游戏在赛场上焕发出新的活力。

此外,纸飞机项目承载着孩子们的童真与梦想。小手一折、用力一抛,一架架纸飞机划出弧线飞向天空,孩子们仰头紧盯、欢呼不断。跳绳赛场上,选手们脚尖轻点、绳影翻飞,展现出蓬勃的运动活力。“这样的运动会比平时更有趣、更好玩。”“套到的蔬菜可以带回家让人加菜,特别有成就感。”学生们纷纷表示。

霞溪小学举行劳动技能大赛

本报讯(记者 王菲娜 通讯员 洪婉惜) 近日,南安市霞溪小学2026年劳动技能大赛在操场热闹开赛。

本次大赛根据不同年级学生的年龄特点,设置了梯度分明的比赛项目:一年级整理书包、二年级叠校服、三年级剥花生、四年级系鞋带、五年级钉纽扣、六年级制作创意水果拼盘。

比赛现场,同学们精神饱满,动作娴熟。一年级的小选手们快速分类书本,拉拉拉链,将书包整理得整齐有序;二年级同学动作麻利地折叠校服,叠好的衣物方正平整;剥花生、系鞋带的项目中,孩子们争分夺秒有条不紊;钉纽扣的五年级同学穿针引线,专注的神情尽显认真;六年级团队则分工协作,用巧手将水果创意摆盘,搭配出造型美观的作品,充分展现了团队协作与劳动创意。

“此次劳动技能大赛,以赛促练,为学生搭建了展示劳动技能的平台,让孩子们在动手实践中掌握生活技能,体会劳动的价值与快乐。霞溪小学将持续推进劳动教育,引导学生在劳动中收获成长,养成热爱劳动、尊重劳动的良好品质。”霞溪小学相关负责人表示。

笔墨润童心 游戏助成长

本报讯(记者 王菲娜) 近日,罗东中心小学举行随班就读学生硬笔书写比赛及“庆六一”趣味游戏主题活动。

硬笔书写比赛现场,孩子们坐姿端正、握笔规范,在统一发放的方格纸上专心地写着。教师及家长志愿者全程耐心引导,温柔协助。

篮球馆内,趣味闯关活动热闹开启。活动设置平稳运小球、欢乐吹气球、趣味套小物三项游戏项目,既能锻炼孩子们手部精细动作与肢体协调性,也能帮助学生舒缓情绪、提升专注力。

罗东中心小学相关负责人表示,学校希望通过此类活动,让随班就读学生在一笔一画中磨炼专注力,在游戏互动中收获成就感,切实感受学习与成长的乐趣。

相关新闻



新营中学高三学子品尝暖心夜宵。

夜宵进班 温暖“充满电”

每周五晚自习最后一节课,下课铃尚未响起,南安市新营中学高三年级各班教室门口,已陆续摆上了冒着热气的夜宵。这是该校专为毕业班学生推出的“送夜宵到班”服务,自实施以来,已成为紧张备考生活中的一份“固定温暖”。

据了解,夜宵由食堂工作人员推车送至各班门口,精心搭配的餐

点有面线糊、叉烧包、鸡腿、鸡蛋、面条等,每周轮换,确保营养搭配不重样,有时还会附上鼓励小卡片。“感觉学校特别关心我们,吃了夜宵心里暖暖的,好像又充满了电。”高三小张同学激动地说。

这份每周五晚九点准时抵达的夜宵,源于教师团队对学生状态的日常观察。“临近大考,学生普遍压

力大、体能消耗快,我们认为真正的关怀是‘看见’并回应最真实的需求。”校长黄新辉介绍,经多方筹措,在有限的经费支出中,拨出专项资金,启动了“周五能量补给计划”。他表示,高考是孩子们人生中的重要关卡,学校希望在学业支持之外,给予孩子们最实在的后勤保障和情感关怀。

光影为媒 上好“行走的思政课”

近日,南安市正观高级中学组织全体高三学生走进影院,集体观看温情影片《给阿嬷的情书》。

观影过程中,同学们全神贯注、静心感悟,被影片中质朴深沉的亲情与坚守深深打动。大家纷纷表示,从阿嬷的故事里读懂了陪伴与牵挂,汲

取到温暖而坚定的奋斗力量。观影结束后,全体学子齐声喊出青春誓言,带着温情与底气,坚定冲刺高考的信念。

“本次观影活动跳出传统课堂,将思政教育与文化实践深度融合,让同学们在紧张的备考之余暂歇脚

步,在光影故事中感受亲情温暖、体悟传承力量。”该校相关负责人表示,此次活动不仅有效缓解了高三学生的考前焦虑,更引导大家把个人理想、家庭期盼、乡邦情怀与时代责任紧密相连,在感恩中砥砺品格,在坚守中笃定志向。



正观高级中学高三学子观影放松。

趣味减压 助考生轻装上阵

在高考倒计时之际,一场减压活动在南安市华侨中学举行。

活动现场设置了摸石头过河、众星捧月、数字城堡、同心鼓等趣味项目依次展开,让同学们在紧张的复习节奏中找到了释放与协作的出口。

其中,“同心鼓”项目最受关注。比赛中,同学们手握红绳围成

一圈,一面红色大鼓置于圆心。随着排球被抛起、落下,鼓面发出有节奏的脆响,场边指挥声与欢笑声此起彼伏。“左边高一点!”“右边快跟上!”同学们眼睛紧盯空中起落的排球,脚下碎步挪动,手腕默契提拉,绳子时松时紧,鼓面却始终稳稳托住每一次落球。“太有意思了,原来

大家劲儿往一处使,是这种感觉。”一位刚下场的同学笑着说。

据悉,此次活动旨在帮助高三学生以更积极的心态迎接高考。该校相关负责人表示,适度的减压与团队协作体验,有助于学生在最后冲刺阶段保持平稳心态,以更饱满的状态走进考场。



华侨中学高三学子在运动场上做游戏减压。