

关注中高考

精准备考,暖心护航

南安两万余名学子全力冲刺2026年中考

■本报记者 王菲娜 李想 文/图

2026年泉州市初中毕业升学考试(以下简称“中考”)将于6月21日至23日举行。今年,南安市共有两万余名考生奔赴考场。为全力保障中考平稳有序进行,全市共设置南安一中(江北校区)、鹏峰中学、实验中学等20个标准化考点。

当前,各中学备考工作全面进入最后冲刺阶段,各校精准施策、科学提质、暖心疏压,全方位护航学子从容迎战中考。

精准施策精研教学 分层备考筑牢实效

走进南安市实验中学初三课堂,备考氛围浓厚而有序。学生端坐整齐,目光紧锁黑板,笔尖划过纸张的“沙沙”声在耳边回荡。讲台上,教师正细致讲解重难点的应考策略,点拨答题方法,助力学子攻克薄弱环节。

据了解,实验中学今年共有900多名学生参加中考,目前复习已进入第三轮综合冲刺阶段,以专题突破、模拟演练和查漏补缺为主。

该校初三年段长陈建全介绍,学校按“分层推进、靶向辅导”思路推进备考:一是回归教材,夯实基础;二是针对高频考点和易错点进行专项训练;三是每周安排限时模拟考,同步做好考后复盘和学情分析,帮助学生调整答题节奏和提升应试状态。

在具体教学安排上,学校推行三项举措:课堂上,老师聚焦核心考点,精讲精练,减少无效刷题;课后,针对不同层次学生,教师布置个性化作业,引导学生整理错题本,回归错题、回归课本,同时指导学生合理规划时间,每天预留自主整理和反思的时间,避免盲目刷题,提升复习效率。

面对成绩波动较大的临界生,实验中学建立了“临界生档案”,实施“一生一策”帮扶机制:科任老师每周至少进行1次一对一辅导,针对其薄弱学科进行专项突破;班主任跟踪学生情绪与学习状态,及时沟通疏导;科任老师定期开展临界生专题答疑课,并调整模拟考难度梯度,帮助学生建立信心。

结合今年中考命题趋势,各教研组结合近三年真题和最新命题导向总结出应对策略——语文、英语学科侧重阅读与写作的情境化及二元思辨训练;数理化学科强化基础题和中档题训练,重点提升解题规范与运算能力;政史学科关注时事热点与教材知识的结合,引导学生学以致用。

身心同护舒缓压力 家校同心从容赴考

眼下,初三年级的备考步入“精准



实验中学初三年段教室里,老师正在讲解重、难点。

攻坚”阶段。在全力冲刺的同时,考前焦虑也会随之而来。面对这场心理与实力的双重较量,该如何减压呢?

记者从南安市实验中学了解到,现阶段,部分初三年级学生出现了心理焦虑情况。对此,学校从两方面入手:一方面,教师通过面对面谈心疏导,结合往届学生案例帮助学生卸下包袱。该校初三年道德与法治学科备课组长赵娟姿介绍,不少学生会主动到办公室找老师聊天,老师会结合多年从教经验,把遇到过的学生案例讲给他们听,梳理之后,学生往往豁然开朗,对接下来的模拟考也更有信心了。另一方面,学校将趣味体育课、“抢零食大战”等团建活动搬进校

园,让学生在奔跑与欢笑中释放压力。

学生们也在学着做自己情绪的“主人”。“紧张焦虑时,我会和同学交流谈心,转移注意力,调整状态再投入学习。”初三学生陈润新说。学生温梓涵也分享了自己的备考心得:“缓解焦虑最好的方式就是去做让人焦虑的事,巩固知识点时心里就踏实了。”

赵娟姿建议,学生不要将聊天视为浪费时间。“学习之余,可以做做自己喜欢的事,听听歌、看看闲书,也可以找亲近的老师、家长或同学聊一聊。聊天过程中舒缓自己的压力,可以极大提升学习效率。”

随着中考临近,焦虑的不仅仅是

考生。不少家长坦言,看着孩子在紧张备考,自己虽然着急,却不知道能为孩子做些什么。实际上,家长的焦虑往往会传递给孩子。专家建议,家长保持正常生活节奏,不要因中考而过度关注孩子。孩子学习时避免频繁打扰,如送水果或询问进展。

临近中考,孩子的食欲随着紧张的情绪逐渐降低,这个时候很多家长既想变换花样给孩子做美食,又担心突然变换口味,孩子肠道不耐受,导致腹泻、腹胀甚至食物过敏等问题。对此,专家建议,在考试前,应尽量做到饮食规律,不要太油腻,应该荤素合理搭配。

会影响扫描效果。

6.选择题做完之后,建议先涂答题卡。避免最后时间匆忙,涂错或涂串行。

7.做大题时一定要先认真读题,至少两遍再作答,避免涂改。

8.依序答题,先易后难,各个击破,增强信心。不要先把注意力集中在偏题难题怪题上,那会让自己陷入僵局。

9.答卷之前,浏览全卷,再次确认考卷上的个人信息是否填写正确;看是否所有题目都答了,是不是按要求做了,有没有弄错题号的。

10.考试结束信号发出后,考生须立即停笔并停止答题,将自己的草稿纸、答题卡、试卷依序放在桌面上,静坐在座位上等候,待监考员清点核对无误后,根据监考员指令依次退出考场。

考前小贴士

本周日,南安考生将踏入中考考场。这些考试注意事项,送给即将踏入考场的考生。

1.中考前一晚,清点考试用品,将准考证和文具(2B铅笔、0.5毫米黑色字迹签字笔、直尺、圆规、三角板、量角器、无封套橡皮)等考试用品放入透明袋子。把这些东西放在明显的位置,避免第二天出发前忙于寻找,影响心情。

2.中考恰逢端午节,龙舟雨水不得闲。请考生和家长密切关注天气变化,事先规划好住所到考点的路线,预留途中时间,防范雷电、短时强降雨等天气耽误赴考行程。请遵守时间、按时入场,尤其注意:英语科目考试将在开考前15分钟禁止进入考场,其他科目在开考15分钟后禁止进入考点。

3.考生进入考点、考场时,把准

考证和必备用具再检查一遍,考场违禁品如手机、手表、电子手环、智能眼镜、不透明的文具盒(袋、套)、不透明的水杯(含饮料)、计算器、涂改液、修正带等其他物品一律不得带入考场。

4.考生领到答题卡、试卷后应立即检查、清点,若发现科目不对或印刷字迹不清,有重印、漏印、缺页、破损、污染等问题,应立即举手询问,并在开考前报告监考员;开考后,再行报告、更换的,延误的考试时间不予延长;涉及试题内容的疑问,不得向监考员询问。听力考试期间,不得向监考员询问并保持安静。

5.考生所有答案必须答在答题卡上,写在试卷上的答案一律无效。答题时请记得选择题部分一定要用2B铅笔填涂;非选择题一定要用0.5毫米黑色签字笔书写。不规范用笔

柳城中学举行“搬迁”仪式

本报讯(记者 王菲娜)近日,南安市柳城中学举行2027届高三毕业班“搬迁”仪式。

仪式伊始,在学校领导与全体班主任的带领下,新高三学子列队整齐,走过“成功通道”,以昂扬青春姿态,解锁高三冲刺的全新篇章。

新班级门口被精心装点,处处饱含家校携手的美好期许。教室窗前悬挂着寓意“高粽夺魁”的粽子流苏,轻盈的丝带随风飘动,将金榜题名的诚挚祝愿融入每一处细节。各班还精心准备了专属暖心惊喜,为备考之路注入温暖与力量:定制励志纸杯蛋糕、限定励志可乐、暖心备考礼包一应俱全,亮点纷呈。其中,二班向阳花束绚烂绽放,寄托着学子一举夺魁、向阳而生的美好愿景;七班心愿卡片承载青春期许,让同学们笔墨寄情,对话未来、坚守初心;九班励志红包暗藏暖心祝福,“逢考必过”的美好祝愿,为学子决胜高考筑牢底气、提振信心……

仪式后,各班班主任迅速开展“奋楫逐梦,擎启新程”主题班会,以多样形式为学子蓄力赋能。班会上,各班氛围热烈、士气高涨,同学们通过趣味互动、聚力喊口号、集体庄严宣誓、书写心愿卡片等多种方式,定格青春誓言,坚定备考信念。

新高三学子纷纷表示,全新的学习环境、满满的暖心祝福让自己备受鼓舞、倍感振奋。在接下来的备考日子里,大家将摒弃浮躁、潜心笃学,怀揣学校与家人的期许,以最饱满的热情、最踏实的作风、最坚韧的毅力直面高三挑战,全力以赴攻克学习难关,奋力追逐高考梦想。

拥抱数字变革 深耕教研赋能

南安市小学名师培养对象集中“充电”

本报讯(记者 王菲娜)为扎实推进南安市小学教学名师、学科教学带头人梯队建设,全面提升名优教师综合素养,近日,南安市第五批小学教学名师、学科教学带头人培养对象第四次集中培训在南安市教师进修学校举行。

培训期间,多位专家学者轮番授课,内容兼具前瞻性、实操性与专业性,全方位助力教师更新教育理念、补齐能力短板。福建教育学院教师陈曦带来《AI时代,学习方式进阶探索》专题讲座。陈曦结合当下教育发展趋势,深度解读AI技术对学习带来的深刻变革,强调新时代教育要聚焦学生自主学习力、创造力、融通力等综合素质培育。

同时,陈曦还结合2022版义务教育课程标准的引导,引导参训教师完成职业角色转型,从单一的知识传授者,转变为学生的学习设计师与成长领航员。他指出,教师应依托大单元教学、学习任务群等教学形式落实素养教育,并鼓励广大教师树立终身学习理念,主动拥抱教育数字化转型新趋势。

针对一线教师AI教学实操痛点,厦门市梧桐实验学校教师柯晓珊带来《教学助手3:小学教师AI教学创新全攻略》实操分享。柯晓珊围绕课前备课、课中互动、课后评价、作业设计、教研提升五大教学核心环节,结合学科课堂案例,现场演示各类AI教学工具的实操技巧,分享优质教学软件与实用提示词模板,细致讲解如何借助人工智能优化教学设计、丰富课堂互动形式、精准分析学情数据、精简繁杂教学工作,帮助教师掌握数字化教学实操方法,助力课堂教学提质增效。

为破解一线教师教研难题,浙江省教育厅教研室高中思政教研员王国芳作《从问题到课题:做自己的教科研》专题讲座。王国芳以“聚焦做法一形成想法一找到说法”为主线,创新提出“六镜教研实操方法”,倡导教师将日常课堂作为教科研的主阵地,让教科研扎根于教学实践的沃土。同时,王国芳结合丰富教研经验,梳理教师自我成长成长的多元路径,详细讲解教学日记、课

堂剖析、教学反思、专项研究等各类教研写作方法及成果表达形式,将抽象晦涩的教科研理论转化为可复制、可落地的实操策略,有效破除了教师“科研难、科研远”的认知误区。

福建教育学院科研处处长徐小敏聚焦教师论文写作的难点问题,开展《教科研论文撰写的道与理》专题授课。徐小敏从论文撰写核心逻辑切入,引导教师立足课堂实践,教学困惑、育人细节等方面进行挖掘有价值的问题,倡导打造小而精、接地气的教研文章,同时系统讲解论文标题、摘要、引言、正文、参考文献等板块的规范撰写要求,结合优秀案例对比示范,指导学员将零散的教学经验梳理为系统化、理论化的教研成果,切实解决了教师论文撰写的难点、疑点问题。

会后,学员们纷纷表示,本次培训内容贴合教学实际,紧扣发展需求,既更新了教育理念,拓宽了教学视野,又补齐了AI教学、教育科研、论文写作等能力短板,收获颇丰、受益匪浅。



南安6名学生 获庄采芳·庄重文奖学金

本报讯(记者 王菲娜)日前,福建省教育厅、省国际文化交流中心公布了2026年第39届“庄采芳·庄重文奖学金”获奖学生名单,在各地教育行政部门和学校推荐、评选、公示的基础上,经“庄采芳·庄重文奖学金”组委会审核,共评出获奖学生200名。

其中,南安有6名学生获奖,他们分别是南安一中的郑佳祺、傅一蓝、梁奕捷、王馨怡;南安国光中学的陈显涵以及南安侨光中学的叶婧莹。

据悉,“庄采芳·庄重文奖学金”由香港庄士集团捐资设立。39年来,“庄采芳·庄重文奖学金”累计奖励福建省优秀高中毕业生超过8000名,成为福建持续时间最长、覆盖面广、影响深远的学生奖项。

南安举行第四届“中国诗词大会”校园挑战赛

本报讯(记者 王菲娜)近日,南安市第一小学学术报告厅内掌声雷动,喝彩不断——南安市第四届“中国诗词大会”校园挑战赛火热开战!

此次比赛共设教师组、中学生组、小学生组三个组别,其中,教师组参赛选手42人,中学生组参赛选手33人,小学生组参赛选手83人。比赛分为笔试和面试两个环节。参赛选手以诗会友,同台竞技,共赴这场诗词之约。

笔试环节中,选手们沉着答题,将日积月累的诗词知识积淀倾注笔端,认真作答每一道考题。

面试环节精彩纷呈、氛围感十足,赛事设置飞花令、抢答题等多种形式,采用6人一组分组比拼的模式,让诗词学习从“静态背诵”变为“动态比拼”。其中,飞花令环节看点满满,选手们才思敏捷、对答如流,经典佳句轮番脱口而出,你来我往、不分伯仲;抢答环节极具挑战性,精准考验选手的知识熟练度与临场反应能力。随着主持人倒计时落下,选手们几乎同时按下抢答器。有的脱口而出,全场叫好;有的稍一迟疑,被对手抢先,台下的师生也跟着捏一把汗。

沉浸式的诗词竞技体验,让在场师生收获颇丰。他们纷纷表示,这样的活动不仅让古诗词“活”了起来,也让自己在比拼中爱上了传统文化。

第三实验小学 举行教师读书分享交流会

本报讯(记者 王菲娜)近日,南安市第三实验小学组织开展教师读书分享交流会。

活动现场气氛温馨而热烈。洪珊珊、吴燕玲、许碧过、许淑娟4位教师依次登台,结合自身阅读体验、教育教学经历,分别围绕《活着》《梁衡的21堂作文课》《平凡的世界》《教育写作:从教改实践走向成果表达》四部佳作展开深度分享。

在《活着》的分享中,洪珊珊结合书中主人公福贵跌宕坎坷的人生经历,解读了生命的真谛。大家在故事中感悟苦难、坚韧与感恩,纷纷表示,作为教育工作者,不仅要传授知识,更要引导学生正视挫折、热爱生活,培育学生积极向上的生命态度。

谈及《梁衡的21堂作文课》,吴燕玲立足语文教学实际,从写作素材积累、文章立意打磨、意境构建、写作技巧运用等多个方面,梳理书中实用的教学方法。针对当下作文教学中的难点问题,分享者结合经典案例讲解教学思路,为在场教师优化写作课堂、指导学生习作提供了清晰可行的参考。

《平凡的世界》的分享直击人心。许碧过以书中孙氏兄弟不畏艰难、坚守理想的故事为切入点,畅谈对“平凡与平庸”的理解。大家深刻认识到,教师岗位虽平凡,但教育育人的使命不凡。全体教师接纳平凡、拒绝懈怠,在日复一日的教育工作中坚守教育初心,用心呵护每一位学生成长。

最后登场的许淑娟聚焦《教育写作:从教改实践走向成果表达》,直面一线教师“重实践、轻总结”的普遍困境。结合书中内容,细致讲解了教育论文选题、逻辑架构、语言表达等实操方法,剖析了从课堂实践到教研成果转化的完整路径,倡导全体教师坚持以写促思、以思促教,将日常教学经验提炼、沉淀为专业成果。

该校相关负责人表示,下一步学校将持续常态化开展读书学习活动,让书香浸润校园,引导教师在阅读中成长、在深耕中前行。