

起点不同 抵达更高

——江门一中2026届的“成长答卷”



学生向老师请教问题。



高考前，老师与学生击掌鼓励。



团结向上的2026届高三班主任团队。



高三(2)班学生收到了老师赠送的手绘冰箱贴。

特控上线人数和特色升学等方面全面开花:600分以上人数超过240人,比去年提升10%;理科创新班平均分超过630分,几乎全员上600分;特控线上线人数超过830人,平行班超七成学生上特控线。语文130分以上超100人,英语140分以上超40人;空军招飞继续出飞,港澳联考进入全国前100名的有3人。

文/图 张翠玲

每一组数据的背后,是这群学子的高中经历——关于他们如何被看见、被托举、被改变的故事。

三年一盘棋

在江门一中,“备考”是一条从高一入学就清晰铺就的“三年长跑”赛道。学校将生涯规划与学习成长深度融合,形成了“三年一盘棋”的完整育人体系。

“三年一盘棋,棋眼在规划。”2026届高三年级组长梁惠宜这样定义。在江门一中,规划不单是课表上的安排,还是对每一个学生成长节奏的深度理解——什么时候点燃斗志,什么时候拓宽视野,什么时候靶向发力,每一步都踩在关键节点上。这种整体作战的氛围,让每一位学生都能看到前面有人在跑,旁边有人在陪,后面有人在推。

高一“播种”:当新生踏入校园,职业生涯规划课程和专业科普讲座为他们打开了认知自我的窗口。动员大会上的挑战赛,通过把大目标拆解成一个个可落地的小目标,让刚适应高中节奏的学生快速找到发力点。高一(20)班的区锐栋,入学时被分在平行班,第一次段考排名年级三百多名。“考完后我很不甘心,也暗暗较劲,既然起点不高,那就用3年去证明自己可以走得更

远。”年级组织的班级挑战赛和动员大会,一次次激发他的斗志与恒心,助他把不甘心转化为持续的行动,最终将他送进了高考626分的行列。

高二“扎根”:学校组织高校专业初探,邀请两院院士开讲,用前沿科技点燃学生理想;带领学生走进江门中微子实验室、新会梁启超故居,在行走中触摸国家发展脉搏;开展诗歌创作大赛、“课本微剧”创作展演、外文原著读书会、天文奥赛,沉淀人文底蕴,拓展学科视野;围绕新会陈皮种植环境、江门河水质简易检测与生态修复等,开展研究性学习,在真实问题中锤炼科学思维。这些看似与高考无关的探索,恰恰为接下来的高三应对新高考数学建模、理化实验探究、文综开放性论述题等打下了扎实的思维基础。

高三“结果”:学校举办心理减压游园会、励志动员会,帮助学生卸下包袱、攒足底气;开展志愿填报专题培训、高校线上宣讲、目标院校对标分析,让学生带着

清晰的目标走进每一次模拟考,最终从容走向高考考场。

教学上的系统性也在同步支撑着这场“长跑”。数学组高一高二夯基础、高三重综合,做到教学进度、备考资料、习题训练、检测试卷“四统一”;英语组统一实施三年词汇滚动背诵计划,涵盖高一基础词汇、高二阅读词汇、高三熟词生义,实现专项突破。当育人体系与教学体系同向而行,成长便有了底气。

高三(14)班的许梓润是踩着线考入江门一中的,高一时想着“走一步看一步,就希望能上特控线”。高一下学期一次月考,他考了年级200名左右,比之前所有考试都高了不少。“那次考试让我意识到,自己也是可以考到高分的。”但高三的路并不平坦,高考前几个月江门市适应性考试,使他直面高三一年以来最差的一次成绩。班主任依托年级配套资源,联动科任教师精准梳理他各科的优势与薄弱板块,细化分层学习任务,持续强化考后复盘习惯,并给予适度的正向鼓励。个案跟踪、心理陪伴、学科帮扶相结合的方式,使他高考达到604分,用3年时间完成了从“普通”到“优秀”的跨越。

不同的学生需要不同的“梯子”

学校推行“导学案+金课堂”模式,每节课设置基础、进阶、拓展三个层次,确保学困生“吃得下”、中等生“吃得饱”、尖子生“吃得好”。

高三(2)班是理科创新班,班主任宋冰玉带的40名学生高考全部600分以上。这个成绩,并非一日之功。即便在创新班,学生也有短板,也会有成绩波动。宋冰玉坚持“不让任何一个学生掉队”,长期跟踪每个孩子的强弱学科,做专属补弱计划。班里的胡雯博理科天赋好,英语却长期卡在120分,宋冰玉为他定制两个月的专项突破计划——每周一对一辅导补词汇漏洞、刷真题、总结解题技巧,最终助他高考英语拿到139分。汤熙雯高中期间排名有时会掉到年级200名以后,成绩处于班级下游。江门一模,她的语文只考了88分。语文老师许文艳专门为她逐题拆解短板,梳理提分方案,持续跟进点拨。于是,她的每一次进步都被看见——从88分到90分,从90分到100分,再到110分。高考语文131分,是她给这段逆袭之路画上的句号。

精准的帮扶,离不开精准的工具。江门一中各学科都有一张细化的“知识点细目表”,把高中三年的知识点拆解到每一个具体考点。每次周测后,备课组第一时间统计年级整体得分偏低的薄弱知识点,开展专项反复训练。

高三(11)班的卢睿是这套机制的直接受益者。2025年11月的江门调研考试,他的数学仅78分。他对照知识点细目表排查错漏点,找到自己最薄弱的解析几何,利用数学老师的专题复习资料由易到难层层递进。每一次周测,他都能看到自己在细目表上的进步——得分率从30%到50%再到80%,这种可视化的进步给了他持续的动力。2026年高考,数学120分——他在半年内提升了42分。

高三(6)班的罗宇欣高中三年参加了学校举办的各类学科专题讲座,对照老师们分享的经验和建议,不断调整学习方法和习惯,找准了自己的节奏。她还参

加了生物竞赛,参加了学校专门为参赛同学开设的专项课程。“高一的时候我的排名还在三四百名开外,但是有了班主任为我搭建框架、传授方法、精细托底,还有学校举办的多类活动,从心态、学习方法、知识储备多个方面,让我的学习状态越来越好。”今年高考,她考了633分。

“起点从来不是终点。”罗宇欣的这句话,正是对“梯子”的诠释——不同的学生需要不同的“梯子”,但每一把“梯子”,都通向同一个方向:比昨天更高一点的地方。

此外,学校始终关注学生多元发展,为不同学生搭建“专属梯子”。学生在省级艺术展演、中小学生艺术比赛中斩获一等奖,在省市级田径锦标赛、球类联赛中屡创佳绩、打破赛会纪录,在辩论赛、知识竞赛等赛事中屡获奖项。今年高考,一批艺术生文科成绩在全省排名前列,被中国传媒大学等顶尖艺术学院录取;多名体育生圆梦985、211高校。从赛场到考场,这些量身定制的“梯子”,都帮助他们抵达了属于自己的高处。

被“看见”的成长地图

“一生一案”是江门一中培养体系中的核心抓手,也是一份师生共同参与、动态更新的成长地图。从基础学情、各阶段目标,到每次考试的小结、SK分析、策略制定,全部有迹可循。

高三(1)班的邓淋匀高考678分,是“一生一案”的典型受益者。江门一模数学考出3年最低分,数学老师曾统华通过方案溯源,发现问题出在基础题的稳定性上。他进一步针对邓淋匀只会单题不善迁移的卡点,按解题内核与思维模型对同类难题集

中归类、深入剖析,甚至重组改编题目,帮他跳出题海,看清底层逻辑。每次考试后复盘失分点,通过强化训练,邓淋匀数学稳定在130分以上,今年高考数学132分。

更令人惊喜的是,邓淋匀还用“科研攻关”的方法研究题干与回答角度的关联,精准度大幅提升。老师的系统跟踪与学生的自我研究,在“一生一案”这个载体上相遇了。

高三(20)班的许一森,长期稳居历史类年级前五名,却在江门一模交出高中最差成绩,陷入重度自我怀疑。班主任彭瑜迅速为他建立个人成绩跟踪台账,协同科任老师找出三大症结:为冲英语听说满分导致时间分配失衡;过于追求完美导致抗压能力薄弱;长期超

负荷刷题导致考场专注力不足。关键时刻,各科老师联合为他定制个性化复习方案,固定每日训练量,安排限时模拟,区分知识短板与心态失误。经过一段时间的“全科会诊+心理疏导”,许一森走出低谷,高考632分,被中国人民大学录取。

“一生一案”的触角同样延伸到临界生群体。高三(23)班的黎文萱,分班前年级排名六七百名,总分常年在550分左右徘徊,是数学和历史的临界生。班主任多次一对一谈心,帮她破除不自信;专门召开班级临界生动员会,营造比学赶超的氛围;联动科任老师进行专项辅导、错题点拨、面批试卷;每次考试结束,第一时间帮她复盘得失,督促她主动找老师答疑纠错。最终,黎文萱高考602分,实现了跨越。

稳住心才能拿稳分

在江门一中的备考系统里,心理健康教育不是可有可无的“选修课”,而是嵌入每一个环节的“必修课”。

学校将心理健康与励志成长活动分年级阶梯式铺开:在高一适应阶段,开展新生适应团建活动,疏导入学焦虑,增进同学感情,帮助学生快速适配高中生活;在高二积淀阶段,组织抗挫赋能主题团辅,锤炼心理素质,化解人际关系内耗;在高三备考阶段,举办高考百日誓师、考前减压活动、优秀学习方法经验分享会,开展一对一心理疏导,开设目标规划主题班会巡展,缓释备考压力,提振备考信心。

“我喜欢吹竖笛、吹洞箫、弹电子琴、踢足球。感到疲惫或压力大时,我会用竖笛吹奏喜欢的曲子来放松。

流畅听完一首曲子的成就感,有时比一场考试的进步更能冲淡挫败。”邓淋匀说。他的这些爱好,得益于学 校

提供的多元成长空间——音乐课上选修了竖笛,从此多了一种与自己相处的方式;体育课上奔跑踢球,有了释放压力的另一种方式。他的班主任吕惠英说,邓淋匀这3年最大的变化是变得更细心、更有耐心、更有行动力。678分是结果,但在分数之外,他更是一个被完整培养起来的人。

平行班同样如此。高三(14)班班主任陈丹琳不会仅凭中考分数简单贴标签,而是结合课堂状态、作业质量、测验波动、心理状态与家校沟通多维研判,区分学生是基础断层还是心态自卑,抑或是踏实肯干但缺少方法、重点甄别学生的潜力。以许梓润为例,陈丹琳在高一帮他拆解学习目标,不断给予正向反馈,以夯实基础,建立学习自信;在高二手把手带他做好试卷复盘,引导他理性看待分数起伏,攻克知识薄弱点;在高三侧重塑造成长型思维,让他明白自己的能力可以通过持续调整方法实现稳步提升,逐步放手让他自主规划复习。

起点不同,但他们在更高的地方相逢;来时各有迷茫,考时各自闪光。这届学生的故事讲完了,但江门一中“让每一个人都被看见”的育人逻辑,还在继续。该校用一个又一个三年证明:教育不是筛选,而是成全。