

暑期游泳热席卷开平 学技能 备中考 守安全

►在浅水教学区，不少学生在教练的指导下反复练习游泳基础动作。

▼教练在帮初学孩子克服惧水心理。



日前，江门市教育局联合江门市文化广电旅游体育局正式印发《江门市义务教育阶段学生游泳技能训练方案(2026-2028年)》。方案明确提出，将连续利用三年暑期窗口期，分批开展义务教育阶段学生游泳技能专项培训，旨在补齐学生水上自救技能短板，筑牢中小學生防溺水安全防线。方案的出台，进一步助推暑期游泳培训热潮，也让“人人会游泳”从倡议转变为制度化安排。

暑假伊始，开平市各大游泳场馆的“热度”与气温同步攀升。加上江门市持续完善中考体育游泳选测相关政策，游泳已从一项单纯的消暑运动，悄然转变为备受家长和青少年重视的“生存技能课”与“备考必修课”。连日来，记者走访开平市多处游泳场所，泳池里水花翻腾，池岸边人声鼎沸，一场由政策引导、家长重视、部门护航的“暑期游泳热”正在上演。

文/图 江门日报记者 敖转优

泳池人气火爆 消暑健身两不误

7月13日，记者走进开平市城区一家大型游泳馆，清凉的水汽扑面而来。蓝色的泳池里，游泳爱好者劈波斩浪，动作娴熟而舒展。一旁的浅水区中，孩子们在家长的陪同下玩水嬉戏，阵阵欢声笑语回荡在泳池四周。

“最近天气炎热，来游泳既能避暑纳凉，又能锻炼身体、增强体质。”市民司徒女士刚从泳池上岸，她说游泳已经成为自己夏日最喜爱的运动。

泳池另一侧，市民黄女士正在练习自由泳，动作流畅有力。“我选择游泳塑形健身，它是挺不错的有氧运动，比单纯在健身房跑步更有趣，在水里运动身心都很放松。”据介绍，游泳可根据训练强度和时长，每小时消耗200至800卡路里，减脂塑形效果良好。

记者观察发现，即便是工作日下午，泳池各泳道仍保持较高使用率。场馆工作人员介绍，进入暑期后，游泳馆日均客流量较平日增长近两倍，傍晚高峰期时段甚至需要排队入场。

中考政策引导 游泳培训报名火爆

在浅水教学区，不少学生在教练的指导下反复练习游泳基础动作。“双腿向外蹬，双臂展开，调匀呼吸，手心向内稍向下，抬起头……”教练的口令声此起彼伏，小学员们戴着浮具，反复练习蛙泳动作。

十岁学员张泽忠刚完成一组训练，脸上挂着水珠，神情兴奋。“我非常喜欢游泳，不仅可以锻炼身体，还能避暑。游泳时觉得自己就像小鱼一样，很开心！”他告诉记者，自己7岁开始学习游泳，每周训练两节课，目前已经掌握了自由泳、蛙泳两种泳姿。

家长王先生守在池边，全程关注孩子上课训练。“希望孩子能在这个暑假练好游泳技能，变得更加勇敢自信。”他坦言，身边越来越多的家长把游泳列为假期“标配”，“以前觉得会游就行，现在既然中考有要求，那就系统地学，动作规范了，体能也上去了。”

记者走访多家游泳场所了解到，随着江门市将游泳纳入中考体育选测项目的政策导向日益明确，开平市区各个游泳培训班也迎来了报名热潮。开平市某游泳运动中心的梁教练向记者介绍：“我们开设有零基础蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳等课程，多为6至10人的小班课，还有暑期短训和长训课程，以及一对一、一对二个性化教学，每期课程通常需要连续上12个课时。”

梁教练表示，今年暑期青少年游泳班报名人数较去年同期明显上涨，速成班常常开班即满。家长不再只满足于孩子玩水玩乐，而是希望孩子扎实掌握游泳技能，提前做好中考体育备考准备。无论后续中考细则如何调整，尽早学会游泳、掌握自救本领，已经成为众多家长的共识。

从“怕水”到“逐浪” 青少年收获成长与自信

泳池里，九岁学员罗洁仪正在努力攻克换气难关，小脸憋得通红，呛了几口水后稍作休息，又埋头扎进水中。“我以前很怕水，现在已经不害怕了！教练说我进步很快，再练几次就可以独立游泳了！”罗洁仪眼里满是喜悦。

对于初学孩子而言，游泳第一课就是克服惧水心理；而对于有更高目标的青少年，泳池也是磨练意志、坚持训练的赛场。初中生陈伟杰已有五年泳龄，计划整个暑假每天训练三小时，备战青少年游泳赛事。

“游泳让我变得更自律，也让我明

白，任何进步都需要付出汗水。”陈伟杰说，身边很多同学都在趁着假期加练，“大家都在为中考体育作准备，但我更享受在水里的感觉。”

部门联动严查严管 筑牢暑期安全“堤坝”

游泳市场火热的同时，泳池安全监管成为重中之重。针对游泳场所属于高危险性体育项目的特性，开平市文化广电旅游体育局、市卫生健康局及市卫生监督所等多部门近期密集开展了专项检查行动。

记者了解到，执法人员重点核查了各游泳场馆的《高危险性体育项目经营许可证》、救生员是否持证上岗且足额配备、救生设施是否完好、水质循环过滤系统是否正常运行以及水质公示情况等关键事项。

“救生员必须持证上岗，且不得在担任救生员的同时兼任教练员，这是安全底线。”一名参与检查的卫生监督员现场向记者表示。对于检查中发现的个别场馆存在水质检测记录不完善、警示标志不足等问题，检查组当场下达了《卫生监督意见书》，责令限期整改。

“泳池安全不仅关系到体验感，更关系到生命安全。”开平市相关部门负责人强调，将持续加强对游泳场所的常态化监管，严厉打击无证经营和违规操作行为，督促经营者落实主体责任，为广大市民特别是青少年营造一个卫生、安全、放心的游泳环境。

此外，《江门市义务教育阶段学生游泳技能训练方案》也对安全保障也提出了明确要求。方案规定，各承训场馆须配备足额持证救生员，制订完善的安全应急预案，并为参训学生购买人身意外伤害保险，确保训练全程安全可控。这一制度安排，为如火如荼的暑期游泳培训上加了一道“安全阀”。

技能服务进社区 便民维修暖人心

吴汉良理工大学校师生开展家电维修志愿服务

江门日报讯（文/图 记者/敖转优）“这台遥控风扇坏了三年，我舍不得丢，现在你们修好了，真是帮我省了不少钱！”日前，在开平市三埠街道新外滩小区，来自开平市吴汉良理工大学校第二党支部的12名师生志愿者冒雨摆摊，为居民免费维修家电，用专业技能解决群众生活中的“小烦恼”，特殊的“便民集市”引来居民纷纷点赞。

当天，小区维修摊位刚布置好，就有不少居民抱着家中“罢课”已久的小家电闻讯赶来。记者在现场看到，电饭煲、台灯、电热水壶、消毒碗柜、电风扇、微波炉等摆满了服务桌。

“这个风扇转不动了，扔了可惜，放着又占地方。”居民张阿姨抱着老旧落地扇冒雨前来。师生志愿者迅速拆解检查，确认故障原因为线路老化，更换配件后，风扇顺利恢复运转。看到风扇重新转动送出凉风，张阿姨笑得合不拢嘴：“理工学校的师生手艺真好，真是帮了我们大忙！”

记者注意到，本次便民维修坚持

纯公益原则，全程免收人工费，小型配件也免费更换。若遇到电机、主板等高价核心配件损坏，志愿者们会耐心说明故障原因，并告知配件采购渠道，不额外收费。

据统计，当天师生们共义务维修各类家电60件。不少居民反复追问“下次什么时候来”，更有退休夫妻在电器修好后，拉着志愿者合影留念，“我要发给儿子看看，让他也高兴高兴！”

“把课堂所学用到服务群众中，既锻炼了实操本领，又真切体会到助人的成就感。”参与服务的学生志愿者们纷纷说道。在师生们看来，这不仅是一次技能实践，更是一堂“行走的思政课”——技能立身，服务立德。

据悉，此次活动是开平市吴汉良理工大学校深化校社党建联动共建的生动实践。该学校有关负责人表示，接下来将持续推动“我为群众办实事”志愿服务活动常态化、长效化，发挥中职教育专业特色，让党旗在基层一线高高飘扬，以实干担当诠释育人使命。



吴汉良理工师生为居民修好60件故障家电。

开侨中学举办师德大讲堂暨期末全体教师大会 共悟师德初心 共商发展新局

江门日报讯（记者/敖转优）日前，开侨中学举行“坚守杏坛怀初心 寸光灼灼铸师魂”师德大讲堂暨期末全体教师大会，全体教职工齐聚一堂，共悟师德初心，共商发展新局。

会议邀请该校名誉校长李耀南回到学校开展专题师德分享。李耀南首先对开侨中学2026届高三高考取得的辉煌成绩表示衷心祝贺，并立足学校发展脉络，深度挖掘近年来开侨中学高质量稳步迈进的内在动因。紧接着，以《平凡守杏坛，寸心映山河》为题，为全体教职工带来专题授课。

作为始终情系桑梓、心系教育的名誉校长，李耀南长期关心支持开侨中学的建设与发展，以满腔教育热忱躬身助力家乡育人事业。“做

教育不需要惊天动地的壮举，把每一天的平凡小事做好，就是不平凡。守住杏坛的方寸之地，心中装着万千学子的未来，这就是我们教育工作者的本分。”他在授课中深情寄语全体教职。

回望本学期，开侨中学全体教职工勤勉奋进、担当作为，在教育教学、班级管理、年级统筹、校园宣传与服务保障等岗位默默坚守，涌现出一批成绩突出的先进个人。大会现场表彰了本学期各类先进个人。

会议期间，校长黄健围绕“想做事、能做事、干成事”作期末总结讲话，并现场开展开侨中学师德师风整治暨教育质量提升专项行动动员部署。

物理课“燃”起国防情 长师中学“国防模型实践课”结出硕果

江门日报讯（记者/敖转优）废旧瓦楞纸板经过巧手裁切，变身东风导弹发射车；塑料瓶与硬纸板组合，还原天宫空间站对接模型；搭载电动机螺旋桨动力系统的歼-35隐身舰载机，在校园里“滑翔”……这不是专业军工展览，而是开平市长师中学“国防模型特色课”汇报展的现场。学生们用跨学科的知识 and 精益求精的工匠精神，在一刀一剪、一粘一拼中，筑起了一道别样的“国防防线”。

据悉，长师中学坚持深耕特色育人，打破学科壁垒，将物理学科与国防思政教育巧妙融合。在“国防模型实践课”上，物理老师不再只讲课本上的公式，而是以力学、空气动力学为知识根基，结合战机、火箭等国防装备，拆解升力调控、重心平衡等抽象知识点。

在老师的指导下，同学们分组协作，选材组装、反复测算调校。他们将平抛运动、光学电路等理论知识结合实践，在精雕细琢间体悟工匠精神精益求精的严谨底色。该校相关负责人表示，这样的课程设计，旨在让学生在动手实操中夯实学识，更在潜移默化中涵养家国强军之志，实现知识传授与思政教育的双向赋能。

展览现场，一件件构思精巧、结构逼真的模型令人目不暇接。学生

马锦林的作品尤为引人注目——他融汇光学、电路平衡知识，潜心创制了一台激光坦克模型。为了达到最佳效果，他不断优化发射与瞄准系统，精细校准底盘重心。凭借新颖的构思和精巧的结构，该作品曾在广东省国防模型制作大赛中脱颖而出，顺利获得参赛资格，展现了长师学子在科技创新方面的硬实力。

在众多展品中，废旧材料的“变废为宝”成为一大亮点。学生张俊辉利用瓦楞纸板精雕细琢，制作了“东风DF-17”导弹运载发射车，不仅还原了复杂的外形，连可活动的导弹发射架都得以复刻；学生梁嘉敏则用废旧纸板打造了“砺剑·轻型主战坦克”，履带机构、旋转炮塔一应俱全，充分践行了环保与国防教育相结合的理念。

此外，学生们还通过硬质板材模型、塑料瓶制作的“天宫空间站”，以及通过3D打印技术呈现的歼系战机与航母部件，均以极高的还原度展示了国防与航天事业的辉煌成就，引得师生纷纷驻足。

此次汇报展不仅是一次手工技艺的展示，也是长师中学近年来坚持“特色育人”成果的缩影。学校通过创设丰富的科创实践平台，打破了传统课堂的边界，让学生在“做中学、学中悟”。

开平一中开展红楼大讲堂活动

校友返校传心法 学子红楼逐梦想

“我从小就对开平一中心生向往，小升初没考上，但中考终于圆梦红楼。”日前，开平市第一中学2001届校友梁键钊回到母校，站上讲台娓娓讲述自己的求学经历，一番真情分享迅速拉近了和台下七级学弟学妹的距离。本次“红楼大讲堂”以“中学阶段理科的学习方法”为主题，七年级师生及家长到场聆听，现场座无虚席。

文/图 江门日报记者 敖转优

“没考上初中，就考高中” 逆袭故事点燃全场

梁键钊身兼企业创始人、开平市第一中学校友会副会长、开平市第一中学广州和佛山校友会常务副会长等多重身份，但在他心中，最重要的标签始终是“一中人”。

“我小时候就住在一中附近，每天望着红楼，心里暗暗立志，将来一定要在这里读书上课。”梁键钊回忆，自己小升初考试失利，没能进入一中初中部，心里十分失落，但他暗下决心：没考上初中，那就考上高中。三年之后，他如愿考入开平一中。

这段经历让在场的同学们深受触动。互动环节里，学生小陈举手说：“梁师兄，我这次数学成绩不理想，一度想要放弃学习。听完你的故事，我想再努力

坚持下去。”梁键钊勉励道：“失败本身不可怕，可怕的是被失败困住、不敢前行。如果我当年就此放弃，今天就不会站在这里。坚持这件事，首先要自己相信，才会看到改变。”

“每天一页计算” 夯实基础的落地方法

讲座中，梁键钊提炼出“优生必备的十大特质”：求知若渴的学习欲望、刻苦钻研的探索精神、百折不挠的意志、滴水穿石的恒心，以及扛得住诱惑、耐得住寂寞、顶得住压力、受得起失败的心态。

“这些特质听起来很抽象，落实在日常学习里其实很简单。”梁键钊提出一个实用方法——坚持每天一页计算练习。“很多同学轻视基础计算，但计算能力正是理科学习的根基。坚持每日练习，一年之后理科基础会非常扎实，核心贵在持之以恒，不能三天打鱼两天晒网。”

他还引入了“四象限法则”，引导同学们优先完成校内作业、拒绝拖延，并强调预习、复习、总结三大关键环节。“预习不是把书看一遍，而是把不懂的地方标出来，带着问题去听课，效率完全不一样。”梁键钊说。

思维提升有路径 从压轴题到科创竞赛

针对七年级学生的学习特点，梁键钊重点讲解数理思维提升方法，梳理出

数学五大核心思维：抽象思维、逻辑推理、空间思维、数感与量化思维、算法思维。

对于初中数学学习，他建议大家重视压轴题训练，拒绝盲目刷题，做好专项突破。做完每一道压轴题后，务必自问三个问题：本题考查什么知识点、用到哪些解题方法、是否存在其他解法，真正做到吃透题基、举一反三。

结合当下AI时代背景，梁键钊也鼓励同学们积极培养科创能力，推荐世界机器人大会、全国青少年人工智能创新挑战赛等权威赛事以及江门、开平本地科创实践平台。“科创并不遥远，课本上的公式定理都是科创的基础，大家可以从小项目起步，大胆尝试科创实践。”梁键钊说。

讲座最后设置的互动答疑环节，同学们踊跃举手，抛出一个个真实困惑。梁键钊耐心细致地逐一解答，鼓励同学们重视坚持和规范，遇到困难先独立思考，也会适时求助，坚持复盘总结，主动培养科创兴趣。现场问答真诚务实，切实缓解了同学们的学习焦虑，也让大家掌握了科学陪伴孩子学习的方法。

开平一中相关负责人表示，此次“红楼大讲堂”充分发挥校友资源优势，不仅为七年级新生破解了理科学习困惑，更激励大家以优秀校友为榜样。未来，学校将持续办好“红楼大讲堂”，汇聚多方力量，助力学子逐梦远航。

