

中国女排签名排球被送到台山乡村少年手中 一球寄期许 薪火传侨乡

“好耶，太棒了！”昨天上午，台山市冲蒺镇中心小学排球队训练场内一片欢腾。冲蒺镇委书记刘文彪受委托，将一个由中国女排全体队员签名的排球送至该校排球队总教练伍超明和队员手中。这份特殊的礼物，是国家队对这支从泥沙场走出、首次在省小学生排球锦标赛包揽冠军的乡村少年队伍嘉奖的期许，让女排精神在侨乡校园落地生根。

7月15日，2026年广东省小学生排球锦标赛收官，冲蒺镇中心小学创造江门乡村小学排球新纪录：女队力克多支城市强队夺冠，男队斩获亚军。队员平均身高仅1.45米，面对身高高出不少对手，依靠稳固防守、灵活吊球与团队默契多次逆转战局。教练伍超明喜忧交织落泪的赛场画面，经“江门发布”和“江门日报青苹果”视频号传播后，打动了正在江门集训的女排队员。全队商议后决定赠送签名排球，鼓励孩子们坚守热爱、奋勇向前。

“摸到满是签名的排球，我激动得手都在抖，这是最珍贵的礼物。”冲蒺镇中心小学排球队女队长李思琪捧着排球难掩兴奋。校长马健洪与教练伍超明借着这份礼物，为孩子们讲解了女排精神，引导大家读懂团结拼搏、永不言弃的精神内核。

文/图 江门日报记者 姜丹

一片泥沙球场 垫起乡村少年冠军梦

冲蒺镇中心小学的排球事业始于2019年，起步条件十分简陋：仅有8名女排队员、3只旧排球，训练场地是镇政府免费提供的600平方米泥沙露天球场。每逢雨天场地积水坑洼，孩子们主动拿铁锹、扫帚清淤填坑；无论酷暑寒冬，清晨6点40分的训练场从未缺席。

7年时间，球队发展为男女两支完整梯队，在册队员130余人，配备排球140多个。如今正值暑假，不仅本校排球少年们日日训练，家住附近的东晖、新宁、斗山中心小学热爱排球的少年也前来训练，球场终日回荡击球声。55岁的数学高级教师伍超明是球队义务教练，2019年接手女排，2023年同步带训男排，全年训练超350天：教学日每日训练4至5小时，节假日训练时长超9小时。他将数学的严谨思维融入训练，摸索出跳起发球、吊打结合等适合小个子队员的战术，用技术弥补身高短板。

伍超明定下铁规：完成作业才能参训，兼顾体育训练与文化课学习。训练间隙，常有孩子围在他身边请教数学难题，队员实现学业、球技双向发展。今年毕业的16名队员里，12人进入台山体校；累计20余人输送至各级体校，36人被初高中体育特招，6人通过体育单招考入大学，多名队员入选省青年队，侨乡排球人才梯队持续壮大。

2025年9月，该校球队拿下江门市青少年排球锦标赛小学组男女双冠，创下赛事纪录；2026年5月，该校夺得台山市中小學生排球錦標賽小学组双冠；本次省赛1金1银，实现跨越式突破。伍超明表示，比起奖杯，更希望孩子们学会协作与坚持，拼搏的品格会伴随终身。

→教练伍超明和队员们一起欣赏女排签名排球。



多方同心托举 厚植侨乡排球沃土

这支乡村球队的突围，离不开政府、学校、家长、协会多方合力扶持。冲蒺镇政府无偿开放球场，承担全部水电、完善灯光设施；学校调整教学任务，减轻伍超明的授课压力，让他专心带队；家长每日接送、送来糖水水果补给，每晚到场观赛鼓劲；镇排球协会教练常态化到场指导陪练，自费为孩子们添置

饮水零食；本地摄影师历时两年跟拍，纪实作品《垫起的梦想》让少年逐梦故事广为传播。

2022年到校的体育老师伍老师坦言，台山独有的排球氛围自带向上的力量，这便是“中国排球之乡”的独特魅力。台山素有“全国排球半台山”美誉，1919年当地成立全国首个农民排球组

织，周恩来总理曾盛赞台山排球底蕴深厚。如今全台山市常住人口约90万，拥有3300支业余排球队，近50万人会打排球，排球早已融入百姓日常生活。冲蒺小将的佳绩，正是百年排球基因在新时代少年身上的生动延续，这份传承也获得了郎平、孙玥等排球前辈的高度认可。

薪火代代相传 少年奔赴全新征程

排球锦标赛上，国家女排前队长孙玥专程到场观赛，还受聘为台山市中小学排球荣誉教练。决赛现场，孙玥盛赞台山小将身上永不言弃的韧劲，直言孩子们赛场上展现的团队拼搏，正是女排精神的鲜活延续。

校长马健洪介绍，学校将持续完善训练设施，优化后备梯队，全力冲击全国小学生排球赛事，以排球拓宽乡村少年成长路径。学校将排球操纳入大课间，搭建三至六年级完整梯队，获评“广东省排球特色推广学校”“江门市体育传统排球特色学校”，以体教融合塑造少年坚毅

品格。

阳光下，泥沙球场上，少年起跳、垫球、扣杀的身影在场地上跃动，清脆的击球声久久回荡。从1919年侨乡农民自发组建排球队，到如今乡村少年站上省级领奖台，从简陋泥场到中国女排送来的签名排球，跨越百年的排球火种，正由这群泥沙场上成长的少年接续传递。一个小小的排球，一头联结着中国女排永不言弃的拼搏精神，一头扎根侨乡百年传承的体育底色，女排精神与侨乡百年排球薪火，在乡村教育沃土上生生不息。

专题

新闻编辑中心主编 责编/林哲 美编/黄武圣

6份匠心和43份自律的同频共振 ——江门市第一实验学校900班中考平均分741分背后的“精准打法”

2026年中考查分系统开放的那一刻，江门市第一实验学校900班的班级群瞬间被“炸”开了。手机提示音此起彼伏，屏幕那头，是43个家庭几乎同时涌出的激动——761分、740分、742分、738分、745分……数字一个接一个跳出来，每跳出一个，群里就跟着一阵惊呼。最后一位同学的成绩也出来了，有人快速算了一遍：全班平均分741分，超江门一中录取分数线18分。

那一刻，坐在电脑前的班主任刘丽桦，眼眶有点湿了。她看着屏幕上不断滚动的“谢谢老师”“我们做到了”，轻轻摘下眼镜，擦了擦。过去一年，她全身心投入到班主任工作中，从晨光熹微到夜色深沉，那些连她自己都觉得“太苛刻”的日子，如今终于结出了果实。

文/图 吕中言 一实宣

严管厚爱 从晨光到夜色，一位班主任的坚守

一年前，这个班刚升上九年级时，几乎没有人想到能有如今这样的成绩。摸底考试的成绩单落在手里，刘丽桦心里清楚——底子不错，但散、松，缺拧成一股绳的劲。她把43个学生一个一个叫到办公室聊，聊目标，聊短板，聊他们心里真正的想法。有人想上江门一中，有人甚至说不清自己想考多少分。她听完，都会说一句：“那就先定一个目标——全班一起往上走。”

九年级开学第一周，学生们看着那

份新的班级学习计划表，私下嘀咕：“这也太严格了吧？”很快他们发现，班主任首先从自己做起：每天清晨6点50分，教室里的灯准时亮起，她就站在讲台边，看着学生一个个走进来，翻开课本，开始早读。琅琅书声从7点多持续到上课铃响，没有一分钟被浪费。中午12点半，大部分学生已经回宿舍休息，900班的教室里，依然会有不少同学安静地坐在座位上——他们不是被强制留下，而是自愿留下自习，而刘丽桦总是陪着



他们，一起复盘上午在学习中所遇到的问题。

在不少人看来，刘丽桦的管理很严格，但也很有“温度”。有学生生病缺课，刘丽桦晚上单独给他补课；有学生家里出了状况，她悄悄跟家长沟通，帮着调整孩子的状态；有学生连续几次模考下滑，她没有一句重话，只是每天多找他聊5

分钟，问一问“今天感觉怎么样”。一年下来，这个班的学生养成了一个习惯——进教室第一件事不是聊天，是翻开书；拿到卷子第一反应不是看分数，是看错在哪。

不少人问过刘丽桦，每天这样不累吗？她笑了笑：“只要学生能往前走一步，我就觉得值。”

匠心施教 6位科任老师，6套“精准打法”

900班中考平均分741分，不是某一科的独舞，而是6门学科齐头并进的结果。6位科任老师各有一套打法，但有一个共识——拒绝粗放式刷题。

刘丽桦是班主任，也是语文老师，把重心压在作文上。她发现这个班的学生普遍阅读底子不差，但考场作文容易写成流水账。于是九年级一整年，她带着学生做了20多个作文专题训练——从立意选材到结构布局，从素材运用到语言润色，每一篇作文至少改两遍。“改着改着，学生自己就知道哪里写得不够好了。”阅读理解方面，她坚持“保底+拔高”双轨并行，基础题一分不丢，主观题训练精准踩点。到中考前，全班作文平均分比九年级开学时提高了一个档次。

数学老师李子森的办公室门贴着

一张表，上面是全班每个学生的薄弱题型。二次函数、几何变换、新定义、综合与实践——四大压轴题型，他分类拆解，一题多解，让学生拓展思路。但他更在意细节失分。审题偏差、计算疏漏、分类讨论不全，他建立了一套错题溯源机制，每个学生每次考试后必须把错因写清楚——是知识点不会，还是粗心，或是审题没看清。到后期，他推行限时特训，把120分钟的标准套卷压缩到90分钟。“上了考场，时间就是分数。”他说。

英语老师梁晓的方法最“笨”——一人一策。她花大量时间翻看每个学生的试卷和错题本，精准定位失分根源：是单词量不够，还是阅读速度慢，还是作文不会展开？然后对症下药，一对一专项补

习。“每个孩子的问题不一样，解法也不一样。”她说。辅导之后还有跟进——同类错题必须复盘，直到彻底掌握。

历史老师陈凤仙抓的是根基和规范。她每日进行常态化背诵抽查，让学生把基础牢牢抓在手里。在材料题训练中，她拆解标准答题模板——“观点+史料+总结”三层逻辑，反复练，反复改。她还有个“狠招”：统一学科专业术语，杜绝口语化作答。字写得潦草的，也要练到卷面整洁。

物理老师甘永强专攻压轴题和应试规范。综合材料分析题是不少学生公认的难点，他带着学生快速抓取图文核心信息，融合物理原理和函数图像完成推导。错题复盘每周必修——不是简单抄一遍，而是归纳易混淆概念和高频陷

阱。限时模考常态化进行，“答题步骤少一步扣一分，格式不规范扣一分”……这些细节在平时被反复强调，到了考场上就成了本能。

化学老师莫其镜同样死磕细节。实验探究压轴题是难点，他带领学生精读题干图表，结合化学反应原理与定量计算梳理答题逻辑。易混淆概念、物质性质、审题陷阱……全部归类整理，定期复盘。化学用语书写、答题步骤格式，一点点抠，一点点改。

6位老师每周开一次科任联席会，坐在一起逐一讨论每个学生——这个学生数学最近有点松，那个学生英语作文需要加练，另一个学生历史材料题答不到点上。信息互通，协同作战，不让一个学生被落下。

江门出台中小學生志願服務工作指引 规范志愿实践 赋能成长育人

江门日报讯（记者/蔡昭璐 通讯员/区淑玲）为健全新时代志愿服务体系，夯实志愿服务育人根基，助力未成年人健康成长，日前，市委社会工作部联合市教育局、团市委、市少工委正式印发《江门市中小學生志願服務工作指引（试行）》（以下简称《指引》），通过制度化、标准化举措，破解中小學生志願服務开展难题，推动全市中小學生志願服務工作提质增效。

据悉，《指引》明确了我市中小學生志願服務工作的总体发展目标，聚焦工作机制、队伍建设、服务开展、激励保障等核心板块，持续丰富志愿服务岗位与活动供给，全面提升江门中小學生志願服務活力与育人实效。根据规划，到2028年底，江门基本建成机制健全、队伍规范、服务丰富、保障有力、激励到位、家校社联动活跃的中小學生志願服務体系。

在志愿服务开展准则方面，《指引》明确江门中小學生志願服務严格遵循自愿、公益、安全三大原则，突出志愿服务的育人、学习与发展功能。同时压实校园安全管理责任，明确12周岁以下学生参与校外志愿服务，必须有监护人全程陪同。

结合不同年龄段学生身心发展规律，《指引》划分校园服务、社区服务、社会实践三大志愿服务类别，实行分层次、阶梯式育人。小学阶段侧重启蒙教育与习惯养成，以校园卫生保洁、文明劝导、绿植养护等基础校园服务为主，让学生在力所能及的劳动中树立服务意识。初中阶段侧重体验实践与责任担当，鼓励学生走出校园，参与社区环境整治、敬老助残、交通秩序维护等公益服务，深化社会认知、涵养责任担当。高中（含中职）阶段侧重能力实践与使命担当，引导学生参与大型活动保障、公益项目策划、研学讲解等社会实践，鼓励结合专业特长开展技能型志愿服务，实现学以致用。

为激发学生积极性，《指引》健全完善多元化嘉许回馈体系。我市将常态化开展学生志愿者星级认证，累计志愿服务时长满100小时即可参与市义工联年度星级评定，优秀学生志愿者还将优先推荐参与市级以上先进典型评选宣传。同时，学生志愿服务时长将纳入国家青年信用体系建设范畴，依托志愿服务成效探索建立学生轻微违纪修复机制。此外，优秀志愿服务队伍、指导老师、学生志愿者、特色服务项目等，均纳入市义工联先进典型认定范围，全方位树立志愿榜样、弘扬志愿风尚。

市委社会工作部相关负责人介绍，《指引》的出台是贯彻落实国家顶层设计的需要，同时也针对性破解了以往部分学校志愿服务形式单一、记录不规范、学生参与度不高、活动开展松散随意等痛点，可为校园志愿服务开展提供标准化操作指南，全面提升未成年人志愿服务规范化、专业化水平。

该负责人表示，此文件的落地也是江门深化“爱心之城”建设的重要举措。通过系统化、制度化的志愿育人模式，从小培育青少年奉献、友爱、互助、进步的志愿精神，补齐低龄学生“无合适志愿岗位”的短板，让青少年在知行合一的志愿实践中锤炼品格、增长才干，为培育担当民族复兴大任的时代新人筑牢根基。



异法同心

各有各的学法，同一种自律底色

老师教得好，学生也得接得住。900班的学生各有各的学法，但有一个共同点——自律。

周骏培是班里出了名的“问题学生”——不是捣乱，是问题多。每节课后，他必然追着老师问，“遇到不懂的，我不攒着，攒着就忘了。”周骏培说，有时候晚上回到家还在想白天没弄明白的题，他会打电话问老师。但他也不是死读书的人。每周至少踢一场足球，在球场上跑一跑、出一身汗，“回来脑子就清楚了”。他把球场上的韧劲用到了学习上——不怕难题，不怕挫折，错了就再来。

黄韵嫣的习惯是复盘。每次考试结束后，她不像别的同学那样急着对答案，而是先拿出笔记本，从头到尾梳理一遍——这段时间状态怎么样？哪些地方做得不好？哪些方法可以优化？“我觉得不能光埋头做题，得时不时抬头看看方向。”她的错题本不是简单抄题，而是每一道错题旁边都写了一段反思：为什么错？怎么避免？同类题还有哪些变式？一年下来，错题本写了整整三本。

陈奕的方法有点特别。他喜欢

玩脑力游戏，闯关、拆解、复盘——这套逻辑被他搬到了学习上。遇到复杂的综合题，他像拆游戏关卡一样逐层拆分，先找核心逻辑，再一步步解决。“游戏里死了可以重来，考试错了也得知错在哪。”每次测验结束，他必做复盘——不是看分数，是看失分点分布在哪些知识点上，然后有针对性地补。他的成绩不是最拔尖的，但进步曲线是最稳的。

以上3位学生的学习方法各不相同，但在900班，这样的学生不止他们3个。有人习惯早起背书，有人喜欢深夜刷题，有人靠整理笔记巩固知识——每个人都找到了适合自己的节奏，而且彼此之间不藏着掖着。谁的笔记做得好，全班传阅；谁总结了一套解题方法，主动分享。

“我们班有一种氛围，不是互相较劲，而是互相托着。”刘丽桦说。

7月，教室空了。但那张班级学习计划表还贴在墙上，像一枚印章——晨光里的书声，午间的复盘，晚修前的问答。少年们即将奔赴下一程山海，而这里的灯火，曾为他们的每一步照亮过前路。