



幼升小『软着陆』，小升初『缓坡度』

开学以来，江门新生适应得怎么样？

“孩子没提前学拼音，真怕跟不上啊！”“初中科目变多，孩子有点情绪……”开学以来，江门不少新生家长聚在一起，话题总绕不开“衔接”二字，焦虑写在不少家长脸上。

家长的担心不无道理，但政策层面早已给出清晰指引。8月，教育部发布学段衔接“十问十答”，明确要求小学将一年级第一学期设为入学适应期，一年级实施零起点教学，不布置书面家庭作业、不进行纸笔考试，拼音教学须保障至少6—8周；初中开学首月放缓教学进度，帮助学生做好入学心理调适。

学校具体怎么做？老师有哪些妙招？家长又该如何配合？记者进行了走访。

文/图 江门日报记者 陈慕欢



一年级新生在课间快乐玩耍。

幼升小 游戏化课堂，让孩子“慢慢来”

蓬江区棠下镇实验中心小学一（2）班班主任陈晓容从教32年，常年担任一二年级班主任。她表示，为缓解家长焦虑，也让孩子平缓度过入学适应期，学校开展了一系列活动。

“我们为一年级新生举行开笔礼，带家长和孩子认识新校园，帮孩子完成从幼儿园到小学的‘切换’。”陈晓容说。对于特别敏感的孩子，她会组织手拉手找朋友活动，让孩子在班级中有归属感、有玩伴，自然就喜欢上学。

课堂上以游戏化设计为主。从幼儿园的短时间活动到40分钟一节课，孩子容易疲劳，“我们中间会设计课中操，上课一段时间后做一做，休息一下，再提起精神继续上完这节课。”

拼音教学一般安排6—8周，陈晓容用足6周，不赶进度。对于个别跟不上的孩子，她逐个单独辅导，同时让进度快的孩子和慢的孩子结对子，多读多练。学校不布置书面家

庭作业，只安排口头和阅读任务，请家长按照老师布置的任务陪孩子跟读。

关于“提前学拼音”，陈晓容明确表示没有必要。“到了小学还是要重新学的。衔接班如果教得不正确，反而误导孩子。而且拼音和生字教学是互相交替、贯穿始终的。”她坦言，一开始提前学过的孩子默写、拼读能力确实强一些，但后续每天课堂上都有拼音练习，“后段时间，就算没学过的孩子也能跟得上。”

小升初 “缓坡度”，教方法，稳心态

从科目陡增到住宿适应，初一新生面临的挑战更为具体。江门市棠下初级中学七（9）班班主任黎泳琛告诉记者，开学三周，大部分同学已经完成角色转换，融入新的班集体。

7门科目，作业怎么统筹？学生会不会顾此失彼？黎泳琛介绍了学校的做法：“我们不是每天布置7科作业。语数英3科每天都有课，每天都有作业。其他科目一般一周只布置一天作业，所以每天其实只有4科作业。”晚修时段，老师指导学生把这4科作业合理分配，再完成预习、复习，保障每一科都能兼顾。

初中光靠听课不够，得学会学习方法。江门市棠下初级中学要求学生设立课堂笔记本，教会孩子记考点、易错点，并不定时抽查，表彰做得好的同学。整理错题时，教孩

子选典型题目和反复错的题目，用不同符号标记，后期反复做。

心理调适方面，黎泳琛介绍，学校不仅有专职心理老师和心理咨询室，还推行“三导师制”——德育导师、生活导师、学科导师三位一体协同育人。德育导师统筹班级管理和家校沟通，生活导师关注住宿生活和情绪变化，学科导师紧盯晚修纪律和作业落实。三方导师信息互通、遇事会商，学生在校时时有人管、事事有人盯、处处有关怀。

蓬江区陈垣中学专职心理老师黄健珩也观察到，七年级新生整体适应平稳向好，但确实有一部分学生存在心理波动，主要表现为开学前两周情绪紧张、想家、上课注意力不集中等。她分析，原因主要有几个方面：学段落差，从“被安排”转向“要自律”；人

际重建，要重新找归属感；住宿适应，不少学生第一次离开家庭独立生活；身心叠加，青春早期早期的情绪敏感与学业压力互相放大；家庭氛围，家长焦虑外露或期望过高，也会加重孩子压力。

针对这些情况，陈垣中学在新生进校第一周开展为期3天的德行训导活动，帮助学生树立规则意识和班级凝聚力。开学前两周，各班开设开学心理调适第一课，并通过问卷调查对全校新生进行专项心理排查，对重点学生落实“一人一策”关爱帮扶。“个别学生确实难以适应寄宿生活，学校允许符合条件的家庭申请走读，过渡期内加强生活老师照顾和心理疏导，先安顿好情绪，再逐步培养独立生活能力。”黄健珩说。

家校协同 放下焦虑，轻装上阵

采访中，几位老师都提到：家长的焦虑会传递给孩子。

陈晓容建议家长每天问孩子三个问题：“今天学了什么？你在学校里开心吗？你和好朋友一起做了什么事？”这三个问题分别对应学习、情绪和人际交往，家长了解清楚了，自然就放心了。

“有的家长比孩子的分离焦虑更重。”陈晓容说，她班上有个小女生，刚开学时母女俩每天在校门口“难离难舍”。“我建议妈妈

这几周先不要来送，同时跟孩子约定，‘明天不哭就奖你一朵红花’，第二天她真的没哭。”妈妈看到孩子这么快适应，终于放心了。

黄健珩则给家长提了三点建议：一是接纳情绪，不贴标签。孩子说“累”“想家”是适应期的正常反应，先倾听、共情，不要一听到诉苦就立刻到校“接走”，多数想家情绪会在两三周内自然缓解；二是降低比较，抓小抓实。少说“你看别人家的孩子”，多关注具体

的小进步。协助孩子固定作息、整理书包、规划作业顺序；三是和学校站在一起。发现孩子情绪持续低落超过两周、睡眠饮食明显异常或抗拒上学，及时与班主任和心理老师沟通。

“衔接不是赶路，而是帮孩子找到属于自己的节奏。”黎泳琛说，“家长要调整心态，适当放手，多看到孩子的努力和进步。学段衔接也是习惯重塑的阶段，一时波动是正常的。给孩子时间，也给自己时间。”

开笔破蒙 礼润童心

156名新生参加“开心学礼·笔绘新程”开笔礼



开笔礼现场，学生们精神饱满。

江门日报讯（文/图 记者/吕中言）9月11日上午，江门市陈白沙书院内书声琅琅，来自江门市福泉奥林匹克学校的156名一年级新生，身着传统汉服，在师长见证下完成了人生四大礼之首的开笔礼。此次“开心学礼·笔绘新程”开笔礼由江门市教育局、江门市语言文字工作委员会主办，江门市陈白沙思想研究会协办，江门市陈白沙书院承办。

“冠必正，组必结。袜与履，俱紧切。”孩子们肃立整冠：一正衣襟，二整衣领，三持衣袖，四束腰带。稚嫩的小手认真整理衣冠，神情专注而虔诚。

最令孩子们兴奋的，当属“点红开智”。多位现场来宾手持陈白沙先生创制的“茅龙笔”，蘸上朱砂，在学童额头正中轻轻一点。“从此心眼明亮，别具慧眼！”随着一声声祝福，孩子们摸摸额头，眼中闪烁着好奇与喜悦的光芒。

“咚！咚！咚！”击鼓鸣志环节将现场气氛推向高潮。学生们依次接过鼓槌，奋力敲响台上

的状元鼓。击鼓后，当被问及志向时，学生们纷纷回答：“我长大了要当科学家，造大火箭！”“我要当老师，培养好孩子。”童言稚语，引来一片笑声。

在“开笔写人”环节，学生们手执毛笔，认真描红“人”字。一撇一捺，相互支撑。活动主持人、江门市语委办常务副主任吴华杰娓娓讲述陈白沙先生“为学四要”的教诲，孩子们虽似懂非懂，但却郑重落下每一笔。紧接着的“拓印传真”环节，现场嘉宾示范并讲解拓印这项非遗技艺。学生们分三队，每人手持拓包，吸好砚上余墨，轮流上台，在三块《戒懒文》碑刻板上轻轻拓印。当宣纸缓缓揭起，墨迹清晰的《戒懒文》跃然纸上，现场响起一片惊叹：“太神奇了，像变魔术一样！”

随后，现场多位班主任手持新拓《戒懒文》立于队伍前，吴华杰带领现场全体学生齐声诵读陈白沙先生关于“戒懒惜时、自得贵疑”的经典训示，并在背景画前齐诵《长歌行》。

相关新闻

木朗小学举行新生开笔礼

江门日报讯（文/陈慕欢 林宇）日前，蓬江区杜阮镇木朗小学一年级新生齐聚木朗村尹氏祠堂，举行开笔破蒙仪式，将传统礼仪与尊师教育相融合，为孩子们开启求学新程。

仪式从“正衣冠”拉开序幕。同学们认真整理衣领衣袖，于细节处学会自重知礼。恰逢教师节，拜师礼环节意义格外深重——全体新生向老师拱手行谢师礼，感谢启蒙教诲之恩；学生代表手捧贺卡送上节日祝福，少先队员尹沁怡演唱一曲《四书五经》。

随后，领导嘉宾与班主任手持朱笔，为每位新生眉心轻点“启智痣”，寓意开启智慧之门。击鼓鸣志环节，嘉宾们率先击鼓三声：一击尊师敬道，二击热爱学习，三击报效祖国。孩子们依次上台奋力击鼓，响亮鼓声承载着小小少年的远大理想。

孩子们认真描红，写下求学路上第一个“人”字。全体新生还齐诵陈白沙先生的《戒懒文》。最后，教师冯雅琳献上古箏曲《一路生花》，以悠扬箏声寄望蒙童步步向阳。

打造教职工“温馨家园”

蓬江区教职工服务中心揭牌启用



蓬江区教职工有了“温馨家园”。

江门日报讯（文/图 记者/张翠玲）蓬江区教职工有了“温馨家园”！日前，蓬江区教职工服务中心揭牌启用仪式暨教师节慰问座谈会在江门市华侨中学新校区举行。

该中心在市、区两级总工会支持下，由区教育局与华侨中学共建共享，依托学校场馆资源建设，集运动健身、文化展示、心理关爱、培训交流等功能于一体，旨在为全区教职工打造放松身心、交流思想、涵养精神的温馨家园。

在教师节慰问座谈会上，教师代表围绕“大力弘扬教育家精神，共筑尊师重教风尚”主题，结合从教经历畅谈心得体会，并就涵养师德、教育教学、教师减负、专业成长、权益保障、服务中心运营等提出意见建议。

近年来，蓬江区持续深化“尊师惠师”暖心举措，在教职工健康、生活服务、权益保障等方面积极作为，为教师做好事、办实事、解难事，不断增强广大教师获得感和幸福感。

全程约10.3公里

江门职院开展2026级新生军训拉练

江门日报讯（文/图 记者/吕中言 通讯员/杨益琳）为纪念红军长征胜利90周年，推动国防教育、军事学习、军事训练与党史学习教育深度融合，9月12日，江门职业技术学院（以下简称“江门职院”）开展2026级新生“重走长征路”军训拉练，以步行拉练的方式向革命先烈致敬。承训教官，学校学生工作部、团委全体人员，各二级学院党总支书记、副书记，全体辅导员，以及2026级全体班主任全程参与。

拉练从耀南运动场出发，途经三乐路、三友路、敦用路、学校西南门、环岛公园示范段、环岛北路、潮头公园等地，再沿原路返回，经学校厚德楼、知行大道、尚能路，最终回到耀南运动场，全程约10.3公里。活动中，同学们相互鼓励、彼此扶持，用脚步体会长征的艰辛，感受革命先辈的不易。

江门职院2026级新生邹同学说：“出发前我还担心自己撑不到终点。走着走着腿

越来越酸，好几次都想放慢脚步，好在身边同学相互加油打气，大家一起努力走完了全程。亲身走这一趟，才真切感受到当年长征先辈的不容易。今后的大学学习生活中，我要带着这份韧劲，遇到困难不轻易放弃。”

江门职院2026级新生潘同学表示：“走完这次拉练，我最大的感受就是集体的力量。一路上大家互相提醒、彼此鼓励，没有人掉队。以前只在书本上看过长征的故事，这次参加拉练后，感触更直观了。作为江门职院新生，我会把今天收获的这份坚持记在心里，认真学习好专业，一步一步踏实往前走。”

“此次军训拉练不仅是一次体能锻炼，更是一堂行走的党史学习教育课和国防教育课，整体效果不错。同学们纷纷表示，要把拉练中收获的勇气与坚持带入大学生活，不惧挑战，勇毅前行。”江门职院相关负责人说。



新生军训拉练现场。