



“壮怀激烈，劈波斩浪，今朝试锋芒；意气风发，雄鹰展翅，敢教日月换新天！”5月19日，江门市培英高级中学（以下简称“培英高中”）2025届高三高考壮行会上，学子们的铮铮誓言响彻校园，激荡人心。学生代表黄钰瓔深情回顾：“在献章班，每一次提问都被重视，每一次突破都被见证——这里让我相信，努力真的可以改写人生剧本。”三年前，她以中考706分（未达江门市普通高中最高录取分数线）进入培英高中献章班，而在最近的大湾区二模中，她取得了588分的好成绩，有望冲刺985名校。

黄钰瓔的蝶变，正是培英高中“低进高出”育人成果的生动缩影。五年来，在献章班的引领下，学校教育教学质量持续攀升，一批批学子从这里起航，迈向理想学府。

文/图 陈慕欢



江门培英高中(原江海中学)建校30周年发展大会

▲培英高中建校30周年发展大会上，学生们进行文艺表演。

从“跟跑”到“破局” 书写“低进高出”教育新篇

在侨乡高中教育的赛道上，培英高中献章班用五年时间完成了一场漂亮的“逆袭突围”——从曾经的默默“跟跑”，到如今的创新“破局”。这一转变的背后，是该校对明代大儒陈献章“学贵知疑”治学精神的深刻践行，更是对侨乡教育高质量发展路径的积极探索。

秉持“知疑求真、勤思求精”的办班理念，献章班以培养“品德高尚、志向高远、勇于创新、治学严谨的英才”为目标，致力于985、211、双一流重点大学输送英才。

经过五年深耕，献章班已成为学校最具特色的教育品牌。数据显示，已毕业的两届学生中，80%获得校级以上荣誉，包括8人次“江门市优秀中小學生”、6人次“市优秀团员”以及4人次“广东省宋庆龄奖学金”等。学科竞赛获奖人数从首届55人次增至第二届78人次，获奖比例从60%提升到80%，充分展现了全面育人的丰硕成果。

在高考这场检验办学成果的重要“战役”上，献章班以扎实成绩书写了“低进高出”的教育新篇。

从“被动”到“主动” 把“学贵知疑”刻进课堂DNA

在培英高中献章班五年的发展歷程中，最令人瞩目的莫过于将陈献章先生“学贵知疑”治学精神深度融入“学导练”课堂教学改革。这一改革为拔尖创新人才培养提供了可复制的课堂范式。

高一年级主管级长郭海燕的“指数函数及其性质”一课，很好地诠释了“学导练”课堂的精髓。课前，她精心设计了导学案，其中既有基础知识的梳理，又有梯度分明的预习检测题。特别设置了“质疑栏”，鼓励学生记录预习中的疑问。这些疑问成为郭海燕确定教学重点的重要依据。

课堂伊始，郭海燕没有直接讲解定义，而是播放了一段“折纸实验”视频。当看到纸张30次对折将超过珠穆朗玛峰高度时，学生们发出阵阵惊叹。“这个现象反映了怎样的函数关系？”郭海燕适时抛出问题，引导学生建立数学模型。

值得一提的是，当学生提出用中间值法比较幂大小的创新思路时，郭老师及时调整教学计划的做法，正是对献章班“重视学生自得体验”教学思想的最佳实践。

“这种教学改革带来的最显著成效，就是学生

章。在学校整体层面，特控上线人数从2020年157人增至2024年221人，增幅达40.7%。尤为可贵的是，2024届学生中考时达到市最高录取线仅2人，高考却实现221人上特控线，8人超600分的突破，刷新了学校历史。2025届献章班高考在即，成绩表现亮眼：高三（3）班、高三（4）班在多次统考中超九成学生突破预估特控线。

献章班创造丰硕育人成果的密码是什么？在打造献章班这一特色教育品牌的过程中，培英高中凝聚全校资源，从架构到落地执行均匠心打造。每年举行富有仪式感的专属开班典礼，为每位学生准备精心设计镌刻班级文化印记的专属文创纪念品，并配备定制化成长导师；构建多元立体的课程体系，涵盖白沙文化研学、非遗技艺传承、科技创新实践等前沿领域；定期开展教育素养改革成果开放日、生涯规划指导沙龙等活动。一系列创新举措凸显了学校对拔尖创新人才培养的战略布局与深度投入，更以全维度成长平台赋能学生，帮助学生在个性化发展之路上释放潜能。

学习习惯的根本性转变。”郭海燕表示，“学生从被动接受变成了主动探索，学习的自主能动性大大激发。”对于刚从初中升入献章班的学生，老师们特别注重学习方法的衔接迁移，通过系统的提问训练，帮助学生快速适应高中阶段的深度学习要求。

导师制作为献章班个性化培养的重要支撑，与课堂教学改革形成优势互补。每位导师都为学生制定阶段性成长规划：高一重在习惯养成和方法掌握，高二侧重特长发展和综合素质提升，高三聚焦心理疏导和升学指导。通过建立包含学业情况、心理状态、成长轨迹的立体化档案，导师们能够精准把握每个学生的发展需求，让“低进高出”的育人奇迹在每个学生身上得到个性化呈现。

五年的实践表明，献章班的教学改革成功构建了“文化浸润”“课堂改革”“个性培养”三位一体的育人体系。正如郭海燕所说：“当我们把‘学贵知疑’刻进课堂DNA，教育就不再是简单的知识传递，而是成为点燃思维火种、唤醒创新潜能的过程。”这正是培英高中能够持续培养拔尖创新人才的深层密码。

从“特色”到“融合” 五育并举赋能学生全面发展

“教育的本质，不是把篮子装满，而是把灯点亮。”培英高中的教育实践，正是对这一理念的生动诠释。在深化课程改革的浪潮中，学校如何点燃学生心中的那盏明灯？答案就藏在其独具匠心的“1+4”特色校本课程体系中。

该校重点打造的辩论社课程八次夺得江门市中学生辩论赛冠军，培养了一批批思辨能力出众的学子；“数学建模”课程引导学生用知识解决实际问题，将抽象的数学知识转化为实践能力；“躬耕社”则让学生亲身体验从播种到收获的全过程。此外，模拟法庭、“侨乡印记”课程、“摄影与跨学科研究”等丰富多彩的课程，在夯实学生学科基础的同时，又拓展了综合素质。

如果说特色课程是学生成长的沃土，那么学校的德育工作就是滋润这片沃土的甘露。在这里，全员育人不只是一句口号。学校构建全员德育体系，通过导师制、帮扶结对等形式实现“思想引导、学习

辅导、生活指导”；完善德育评价机制，建立“五自”量化体系；打造校园文化地标，培育“书香班级”和“榜样文化”；开展体育艺术科技节、志愿服务等多元活动，实施“假期五个一”工程。同时，深化民族团结教育，组织传统节日联谊活动，推动德育与科技创新、艺术教育、传统文化相融合，成立非遗传承社团，培养学生的文化自信。

“我曾以为高中都是埋头苦读，来到培英高中后，才发现高中生活也可以多姿多彩。”高二（2）班学生高晓钰表示，“我们的社团文化十分丰富，上学期我参加了汉服社，这学期参加了英语课组组织的‘英语名著整本书阅读’课程。加上校运会、书香节、校园歌手大赛等丰富多彩的活动，让我们的学习生活张弛有度。”值得一提的是，高晓钰中考时仅超过培英高中普通班分数线4分。经过一年多的学习，她在高二的江门市调研考中取得了599.5分的好成绩，位列全市第33名，实现了“逆袭”。

为侨乡培养拔尖创新人才

培英高中献章班五年来成果丰硕

▲培英高中承办“青春为中国式现代化挺膺担当”2024年江门市18岁成人宣誓仪式。



五年回响
献章班的育人实践

培英高中党委书记邹治红表示，五年来，献章班以“为党育人、为国育才”为使命，践行陈白沙教育思想，构建了独具特色的拔尖人才培养体系。从“学贵知疑”的课堂改革到“五育融合”的课程体系，从导师制的个性化培养到家校社协同育人，构建起具有侨乡特色的拔尖创新人才培养生态。

这一实践成果，得益于市委、市政府的领导，师生共同努力及家长支持。未来，学校将持续深化教育改革，把献章班打造成为粤港澳大湾区基础教育改革的“示范窗口”，让更多学子在这里实现从“璞玉”到“美器”的华丽蜕变，为侨乡高质量发展提供强有力的人才支撑！

我认为不同科目要采用不同的复习方法：文科如语文、英语要“先量后质”，通过大量阅读和记忆积累知识；理科如数学、物理要“先质后量”，确保每个知识点都理解透彻后再进行练习。英语是我的强项，我坚持在扎实基础的前提下进行提升训练，通过大量阅读保持良好题感，并通过反复记忆来扩充词汇量。

我认为高效学习的关键是上课时紧跟老师节奏，课后认真完成每一次作业，合理安排时间，做到劳逸结合。在冲刺阶段，要回归基础知识，早晨和睡前进行基础知识的记录，适量研究难题但不过多纠结，通过限时训练保持做题手感。

我认为高效学习的关键是上课时紧跟老师节奏，课后认真完成每一次作业，合理安排时间，做到劳逸结合。在冲刺阶段，要回归基础知识，早晨和睡前进行基础知识的记录，适量研究难题但不过多纠结，通过限时训练保持做题手感。

祝各位考生考出自己理想的分数，考上心仪的高中，也欢迎来到培英高中！

家校共育手记

去年，孩子从江门市第一中学景贤学校毕业，以名额分配生的身份进入献章班时，我们既高兴又有些忐忑。但入学后，培英高中“家校共育”的办学理念让我们彻底放心了。班主任每周都会在班级群里分享孩子们的学习生活情况；数学老师经常牺牲休息时间给基础薄弱的学生补课；级长郭海燕更是建立了年级家长联络群，随时解答我们的疑问。

去年，孩子毕业于江门市第一实验学校，以708分考入培英高中。高一下学期，孩

最让我感动的是，老师们不仅关注成绩，更重视培养孩子的综合素质。记得期中考试前，孩子因为压力大情绪低落，班主任发现后立即联系我们，一起帮孩子调整心态，最终孩子考出了历史类年级第1的好成绩。作为家长，我深深感受到培英老师是用心在育人，而不仅仅是在教书。

——高一（18）班陈和和家長

子突然变得情绪暴躁，成绩也直线下滑。就在我们手足无措时，班主任赖均琪主动打来了电话。

赖老师虽然身兼数职、工作繁忙，但她对每个学生的情况都了如指掌。她耐心指导我们：“青春期的孩子更需要尊重和信任，而不是说教。”按照赖老师的建议，我们改变了沟通方式，学会倾听孩子的想法。经过两个月的调整，孩子重新找回了学习状态，在高二下学期的期中考试中重回年级前十。

培英高中的导师制让每个孩子都能得到关注，而完善的家校沟通机制则让我们家长也能及时掌握孩子的成长动态。我们很庆幸当年选择了献章班！

——高二（1）班彭佳琪家長

优秀学生复习“宝典”

高一（1）班 李早朝
初中毕业学校：江门市实验中学
中考成绩：691分
现在成绩：物理类年级第4名

在冲刺阶段，我制定了总体复习方案，在确保不偏科的情况下，重点复习语数英三主科。数学曾是我的短板，通过多做练习、向老师提问，理清各知识点的联系，总结各种题型的技巧与常考点，成绩显著提升。我是这样高效学习的：一是建立

高一（2）班 黄梓澄
初中毕业学校：江门市怡福中学
中考成绩：716分
现在成绩：物理类年级第1名

我认为高效学习的关键是上课时紧跟老师节奏，课后认真完成每一次作业，合理安排时间，做到劳逸结合。在冲刺阶段，要回归基础知识，早晨和睡前进行基础知识的记录，适量研究难题但不过多纠结，通过限时训练保持做题手感。

祝各位考生考出自己理想的分数，考上心仪的高中，也欢迎来到培英高中！

高二（2）班 陈祉盈
初中毕业学校：江门市怡福中学
中考成绩：706分
现在成绩：历史类年级第3名

我认为不同科目要采用不同的复习方法：文科如语文、英语要“先量后质”，通过大量阅读和记忆积累知识；理科如数学、物理要“先质后量”，确保每个知识点都理解透彻后再进行练习。英语是我的强项，我坚持在扎实基础的前提下进行提升训练，通过大量阅读保持良好题感，并通过反复记忆来扩充词汇量。

我认为高效学习的关键是上课时紧跟老师节奏，课后认真完成每一次作业，合理安排时间，做到劳逸结合。在冲刺阶段，要回归基础知识，早晨和睡前进行基础知识的记录，适量研究难题但不过多纠结，通过限时训练保持做题手感。

祝各位考生考出自己理想的分数，考上心仪的高中，也欢迎来到培英高中！

家校共育手记

去年，孩子从江门市第一中学景贤学校毕业，以名额分配生的身份进入献章班时，我们既高兴又有些忐忑。但入学后，培英高中“家校共育”的办学理念让我们彻底放心了。班主任每周都会在班级群里分享孩子们的学习生活情况；数学老师经常牺牲休息时间给基础薄弱的学生补课；级长郭海燕更是建立了年级家长联络群，随时解答我们的疑问。

去年，孩子毕业于江门市第一实验学校，以708分考入培英高中。高一下学期，孩

最让我感动的是，老师们不仅关注成绩，更重视培养孩子的综合素质。记得期中考试前，孩子因为压力大情绪低落，班主任发现后立即联系我们，一起帮孩子调整心态，最终孩子考出了历史类年级第1的好成绩。作为家长，我深深感受到培英老师是用心在育人，而不仅仅是在教书。

——高一（18）班陈和和家長

子突然变得情绪暴躁，成绩也直线下滑。就在我们手足无措时，班主任赖均琪主动打来了电话。

赖老师虽然身兼数职、工作繁忙，但她对每个学生的情况都了如指掌。她耐心指导我们：“青春期的孩子更需要尊重和信任，而不是说教。”按照赖老师的建议，我们改变了沟通方式，学会倾听孩子的想法。经过两个月的调整，孩子重新找回了学习状态，在高二下学期的期中考试中重回年级前十。

培英高中的导师制让每个孩子都能得到关注，而完善的家校沟通机制则让我们家长也能及时掌握孩子的成长动态。我们很庆幸当年选择了献章班！

——高二（1）班彭佳琪家長