

中高考进行时

五风暖，逐梦当时。距离中、高考不到一个月时间，正是学子蓄力冲刺、沉淀收官的关键阶段。备考路上，既有刷题伏案的坚守，也有情绪起伏的迷茫。本期《中高考进行时》立足本土教育实际，邀请三位语文、数学、英语高三学科骨干教师把脉备考重点，拆解提分技巧；还特邀心理疏导老师聚焦考前焦虑、情绪内耗等常见问题，给出科学调适方法。同时奉上考前饮食、作息规划实用指南，以权威解读、干货分享、暖心陪伴，为六安学子平稳冲刺保驾护航。

冲刺关键期 沉稳见真章

——我市高三教师为高考生拆解语数英冲刺策略

本报记者 李振欣

初夏已至，在这最后的冲刺阶段，高三学子如何摒弃焦虑，将有限的时间淬炼成实实在在的分数，是每一位考生最关切的课题。近日，记者采访了六安一中东校区、六安第二中学的语文、数学、英语三门学科的一线教师，请他们立足本土学情，把脉备考重点，为同学们拆解一套清晰、高效的提分技巧。老师们的核心建议高度一致：回归本源，稳固基础，在规范与思辨中寻求突破。

语文：回归源头活水，锤炼思维筋骨

在六安一中东校区语文高级教师王彦看来，冲刺阶段的语文备考，首先要做好“两个回归”。一是回归课本这个源头。高考命题与教材的关联日益紧密，课本经典篇目不仅是知识的载体，更是命题的“活水”。他建议同学们系统梳理重点实词、虚词，更要关注经典篇目与新增课文的写作技法、表达效果及其时代意义，从中汲取滋养。二是回归近三年的高考真题。真题的考点大多源自课内知识的迁移，精做、熟做真题，能最高效地配合课本复习，查漏补缺。王老师强调，做真题要定时、规范、用心体悟，而非盲目刷题。

高考作文，是这场战役的重中之重。王老师指出，新高考尤其看重考生“透过现象看本质”的思维品质。最后一个月，他建议同学们多关注那些探讨概念关系的话题，例如“速度与变通”“专注深耕与多元拓展”“规则与变通”等，着力深化自己的思辨立意。平日练习不必篇幅成文，可多列提

纲，力求结构清晰，或五段或八段，关键在于写好观点句、阐释句和过渡句，让文章骨格硬朗、血脉通畅。此外，对一些家书、演讲稿、倡议书等应用文体，也要留意其特定格式与语体要求。最后，王彦老师格外提醒同学们要稳住心态，作息规律，不盲目内耗，系统梳理错题，坦然面对得失。他借用《劝学》的“锲而不舍”与诗词创作的“炼字”精神勉励大家，用扎实的“本手”与生花的“妙手”，书写考场的华丽篇章。

数学：稳住一百二十分，巧取中档题

高考数学的格局，往往由基础题和中档题的成败所决定。六安第二中学数学高级教师李纯菊给出的策略十分明朗：学会放弃偏难怪题，全力保住基础题，巧妙拿下中档题。她为同学们算了一笔账：基础题和中档题占全卷分值的八成，这120分是总分“基本盘”，是建立考试信心的基石。最后阶段的核心任务，就是将这120分稳稳收入囊中。

如何守住这关键的基本盘？李老师给出了三条操作性极强的路径。首先，回归课本，扫清概念盲点。冲刺阶段最忌脱离教材盲目刷题。要对三角函数、数列、立体几何等六大高频板块的公式、定理，做到真正理解其适用范围与推导过程，而非死记硬背。书本上的典型例题及章节后的探究与发现尤其值得研究，它们常常是高考题的原型。每天保持对基本概念和方法的“恒温”回顾，能有效避免考场上的记忆断层。

回归错题，杜绝重蹈覆辙。错题本是冲

刺期最宝贵的资源，但“看”错题不等于“会”做题。李老师建议同学们遮住答案，把典型错题重做一遍，并深刻反思致错根源，是公式偏差、审题遗漏还是计算失误。对于那些极偏极怪的题目，要敢于大胆舍弃，毫不恋战。通过重做错题，归纳出一类题型的通法与变式，才能真正做到举一反三。

限时训练，规范解题流程。最后阶段的练习必须限时，以模拟实战的速度与压力。一方面，要针对三角函数、数列、立体几何、概率统计以及中等难度的解析几何与导数题，进行专项限时训练。审题宜慢，下笔要准，计算细心，书写规范，确保逻辑链条完整，不因表述不清而丢分。另一方面，要用近几年的高考真题进行全真模拟，严格安排在下午三点到五点进行，以此寻找做题节奏，操练答题策略，调整最佳的应试身心状态。

英语：回归基础稳语感，精研真题巧作答

当复习进入倒计时，六安第二中学英语教研组长张成国老师给出的定心丸是：紧跟节奏，找准重点，稳步发力。他建议的复习路径，核心在于“回归”与“精准”。

首先，基础是语感的土壤。同学们无需再钻研难题、偏题，而应把核心词汇、高频短语再细细过一遍，尤其留意易混词、一词多义和熟词新义。每天坚持15分钟，朗读课本或真题范文，是保持良好语感最简便有效的方法。规范的听力训练亦不可间断，让耳朵始终处于熟悉英语节奏的状态。

其次，真题是提分的宝藏。多研磨近几年高考真题，将月考和练习中的错题整理成册，重点攻克阅读理解和完形填空的错题。张老师强调，要深入搞懂出题人的逻辑和答题技巧，而非仅仅记住答案。语法填空板块，则应回归基础语法点，不必纠结于冷门考点。

最后，写作是阅卷的门面。要熟背背诵书信、通知等常见应用文体的常用句型。对于读后续写这一新题型，张老师建议每周精心仿写一到两篇高考真题作文，写后反复打磨。考场上，书写工整、单词拼写准确、语法不出低级错误，便是赢得阅卷老师良好第一印象的关键。他最后叮嘱同学们，最后一个月的较量，不在于熬夜时长，而在于效率与心态。每天确保一定的英语复习时间，保持题感，放平心态，所有的付出终将会不会白费。

三位老师的指导，虽学科不同，却指向同一个核心：回归学科本质，巩固基础知识，规范解题习惯，保持平稳心态。这不仅是在冲刺阶段的应考策略，更是面对未来挑战的一种沉稳姿态。步履不停，终见曙光，愿所有考生在这冲刺时光里，聚沙成塔，从容抵达。



少无意义的叮嘱。3.多倾听、多共情，温柔陪伴，做好后勤保障。4.不必刻意改变生活模式(不每天大鱼大肉、不刻意安静)，一切如常最好。5.父母平和的接纳与如常的陪伴，是孩子从容应考最大的底气。

多举措优化师资配置 教师招聘年龄放宽

本报讯 近日，人力资源社会保障部、教育部联合印发《关于做好2026年中小学幼儿园教师公开招聘工作的通知》。

通知明确，将中小学幼儿园教师招聘年龄条件放宽至38周岁(含)以下，各地可结合本地实际和岗位需要对具有博士学位、退役军人、符合艰苦边远地区基层事业单位公开招聘倾斜政策的急需紧缺人才，年龄可放宽至40周岁或再适当放宽。

通知要求，加强在编教师流动管理，对恶意挖抢优秀师资的学校取消其国家和省级评优评先、改革试点等资格。进一步规范招聘程序，严格落实师德师风第一标准。各地要将教师招聘与编制动态调整统筹研究，科学测算未来3—5年教师需求，鼓励在省级或市级层面统一组织招聘。拓宽教师招聘渠道，做好“特岗计划”“国优计划”及部属公费师范生、“优师计划”师范生等公费教育专项计划。合理补充紧缺学科、学前教育、特殊教育领域师资，加快储备人工智能教育师资。(来源：中国教育部官网)

校园速写



迎“篮”而上绽活力

近日，华东师范大学附属六安学校的篮球场上，一场青春与活力的碰撞正在上演。少年们在阳光下尽情奔跑、跃起投篮，勾勒出校园最鲜活的青春模样。

一直以来，学校积极推进阳光体育活动，依托课后服务、课余运动等多元形式，丰富校园体育文化生活。鼓励学生走出课堂、拥抱运动，在体育运动中锤炼体魄、收获成长，让健康向上的校园新风尚蔚然成风。本报记者 袁洁 摄

教学前沿

六安开放大学 迎来789名春季新生

本报讯(张瑞儿)5月9日，六安开放大学2026年春季新生开学典礼暨学士学位授予仪式在松鹤楼会议室举行。

今春，学校共录取789名新生，年龄最小的17岁，最大的62岁。让人没想到的是，新生里不仅有88人已经拥有本科学历，还有12位从浙江大学、南开大学等名校毕业的硕士，已经拿到硕士学位的他们重新走进课堂，本身就折射出终身学习的吸引力。

仪式进行中，学校为学士学位获得者代表颁发证书。开学第一课，校长张敏以“终身学习筑根基，驰骋驰骋向未来”为题，介绍了办学情况，接着分享了三位校友在平凡岗位上实干担当的故事。张敏勉励大家，把学习当作立身之本，既要练就扎实本领，也要敢于向学士学位冲击，不论在什么岗位，都发一份光、出一份力，把个人努力融入六安发展和国家需要。

教师代表钟曼表示，守住讲台、深耕教学。老生代表徐梦宇结合体会提醒新同学，要处理好工作和学习的矛盾，想明白、做扎实。新生代表张燕倡议践行校训，争当不负时代的追梦人。

典礼后，新生领取了入学指南。各班在导修主任带领下召开首次班会，摸底学情、开展入学辅导，还现场演示了线上学习平台的操作，帮新生尽快适应线上线下相结合的学习模式。

县区教育风采

从组装风扇到守护一片田 ——霍邱县校园劳动教育全景纪实

本报通讯员 王玉齐

日前，一场劳动教育示范交流活动在霍邱县城关镇中心小学本部举行。报告厅里，学生分组识别元器件、连接导线、调试电机……一堂“组装小电风扇”课，让观摩者看到劳动教育从“课本”走向“动手”的鲜活模样。

“谁能帮老师组装一台小电风扇？”在教师胡金贵引导下，学生不仅组装了简易风扇，还主动探究摇头电风扇的传动原理。

这场活动，映照出霍邱县以课程标准为纲，以实践基地为依托、“一校一品”的劳动教育推进图景。从县城到乡村，从高中到小学，孩子们正用双手耕耘成长故事。



图为霍邱县文峰高级中学的学生们在翻耕菜地。胡庆雨/摄

从“开荒”到“育人”

“看，这是我们班的田！”霍邱县文峰高级中学高二学生袁帅站在田埂上自豪地说。他的身后，近9000平方米的劳动教育基地被划分为数十块“班级责任田”，田头立着班级木牌，菜畦延伸到视线尽头。

一位班主任观察到，课堂上不自信的孩子在田地里成了“专家”，知道何时浇水、搭架，成功体验迁移到学习上。高一学生曹佳瑞说：“劳动课不仅是技能学习，也是一种解压。”秋收时节，学生亲手种的花生、红薯经食堂烹饪后上桌，食堂阿姨说那几天光盘率最高。有学生在日记里写：“自己种了菜，才知道每一棵菜都要浇水、施肥、捉虫，再也不浪费了。”

该校校长谢登亮站在田埂上，望着满眼翠绿说：“从开荒到丰收，学生们在这里学到的不仅是耕种，更是对土地的敬畏、对劳动的尊重。我们希望学生通过双手真正理解‘一分耕耘一分收获’。”如今，这片责任田已成为关于生命、等待与责任的成长课。

劳动实践里的“跨界学习”

霍邱县城关镇第一小学大同校区菜地里，孩子们覆地膜、栽黄瓜、用蛋壳制作有机肥。(二)班邢那萱边培土边说：“自己栽的黄瓜吃起来更香！”有男孩补充：“我每天放学都去看黄瓜长大了没有，像照顾小宝宝。”该校将劳动课搬进校内基地，老师们发现，孩子

亲手劳作不仅掌握技能，更懂得珍惜与感恩。一位教师说：“劳动教育不是花架子，有教案、有过程、有评价，按课程标准落实。”

彭塔镇中心学校20亩基地里，学生们语文课在油菜花田读《诗经》，生物课解剖桃花蕊，美术课对着梨树写生，并完成“油菜花授粉对比实验”记录。七年级刘承浩脸上沾着泥土说：“这是我们的‘盲盒’，你不知道哪粒种子先发芽，但好好照顾总会有惊喜。”马店镇中心小学举行种植活动启动仪式。校长龚彪勉励学生：“沃土为纸、汗水为墨”，体会劳动艰辛、收获成长。学校为各班准备了辣椒、番茄等菜苗，教师示范，孩子们挽袖协作，春日校园生机盎然。

白莲乡牛集学校劳动教育增添“科学味”。“植物观察角”里，学生用放大镜观察叶片纹理、记录数据。一个小女孩蹲在地上拔草，汗水浸湿额头，仍仔细分辨杂草：“杂草会抢营养。”教师引导学生将科学知识与实践结合。

周集镇中心小学“敷文耕读园”里，孩子们翻土、播种、浇水，不仅掌握种植技能，更学会付出、珍惜与协作。学校相关负责人说：“我们让劳动教育扎根校园，实现以劳树德、增智、强体、育美。”

从种植到养殖，劳动教育以多样形态在校园落地生根。

劳动教育的霍邱路径

从文峰高中的“班级责任田”到城关镇一小校内菜地，从马店镇种植启动到牛集学校“劳动践于行”，一幅全景图、城乡联动的劳动教育画卷正徐徐展开。

霍邱县教育局要求各校严格落实国家课程，齐开齐好齐开劳动教育。通过示范课、专题报告、校长论坛提升教师课程实施能力，鼓励利用闲置土地建设劳动基地，形成“一校一品”。县教育局相关负责人表示，将通过示范交流、教研指导、督导检查，推动劳动教育从“有”向“优”迈进，下一步将打造特色校、开发校本课程，让孩子在劳动中收获品格力量。

内涵发展上，推动劳动教育与德智体美融合。劳动课动手又动脑：测量、观察、分析；劳动后分享感悟，感恩土地，成为“五育融合”的连接点。评价导向上，以国家义务教育质量监测为抓手，重点考查劳动能力、习惯和品质，不只看会不会种菜，更看是否形成尊重劳动、热爱劳动的内在品格。

从“小风扇”的电路连接到“责任田”的躬身耕种，从课堂内到校园外，霍邱县的劳动教育正以多样的形态、扎实的行动，在孩子们心中播下热爱劳动的种子。在这片土地，正静静等待花开满园的那一天。

皋城中学南山校区 第二届篮球联赛火热开赛

本报讯(张海帆)青春飞扬，热血篮球。连日来，六安皋城中学南山校区第二届篮球联赛激战正酣。

赛场上，该校八年级小组赛悬念迭起。A组八(10)班暂列第一，八(9)班、八(8)班紧随其后，分差微小。B组八(12)班、八(6)班和八(4)班得分交替上升，打得难解难分。C组同样精彩，八(11)班一支代表队暂居榜首，八(13)班一支代表队紧咬不放。

该校七年级新生虽经验尚浅，拼劲却足。A组七(5)班、七(12)班、七(14)班激烈交锋；B组七(11)班、七(1)班、七(7)班互不相让；C组和D组同样频频上演最后时刻逆转。

小组赛接近尾声，第二阶段交叉淘汰赛即将打响。近一段时间的每天下午，该校篮球场上奔跑、传球、投篮的身影不断，场边呐喊声此起彼伏。这不仅是一场球技的较量，更是青春与团结的绽放。

三尺讲台

捧在手心里的“星星”

张兰

运动会的喧嚣响彻校园的每一个角落，我坐在教室里，看着手里各种零食，心里的潮水，此刻才真正汹涌而至。

我曾以为，我从城市带来的知识与视野，是我给予他们的一切。我带着一种救世主的心态，想为他们打开一扇窗。直到今天，那个平时倔强不苟言笑的乐童同学，小心翼翼地走过来，将一块小面包塞到我手里。他什么也没说，只是用那双清澈哀求的目光瞅了我一眼，便飞快地跑开了。

就在那一瞬间，我所有关于“给予”的优越感，被击得粉碎。紧接着，孩子们仿佛约好了一般，从教室的各个角落向我涌来。那个班里最调皮捣蛋、经常挨我批评的新航同学，贡献出了他最心爱的“辣条”；那个自出生就没见过妈妈，一起随同父亲生活的内向女同学，掰下两瓣糖子塞到了我手里；那个数学基础弱平时胆小不爱说话的心悦同学，给了我一瓶AD钙奶……

我的手心，被这些零零碎碎的“宝贝”塞满。每一样，都谈不上精美，甚至有些寒酸。可每一样，都是他们世界里最隆重、最真诚的礼物。我剥开那颗水果糖，放入口中。很甜，很甜，甜得发腻，却又甜得让我想哭。在这极致的热闹与真诚面前，我忽然感到一阵深刻的羞愧。我曾以为的“付出”，在此刻显得如此渺小。总以为我是老师，习惯以俯视的目光看着他们。可孩子们，他们不懂这些复杂的权衡，他们的喜欢，是毫无保留地倾其所有，是“好吃的东西，也想让我尝一尝”朴素至极的童真。

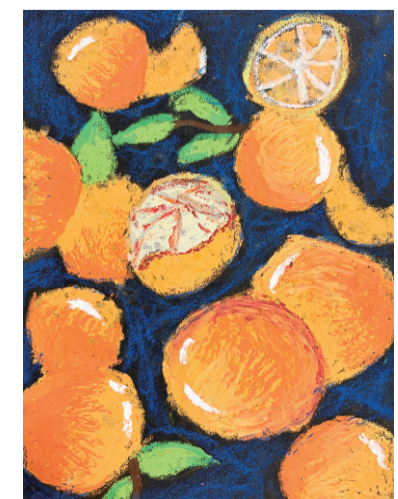
这一刻，我不是老师，而是一个被一群纯真的灵魂，用手里的“星星”照亮的人。他们给予我的，是最本真的善意，是人性最初的模样——干净、热烈、不带一丝功利。

我小心翼翼地把这些零食收好。在未来的许多个或许会感到疲惫或迷茫的时刻，我需要反复咀嚼今天的这份甜。这些孩子，用他们最纯粹的方式，教会了我什么才是真正的“富有”。如果说，你是海上的烟火，我是浪花的泡沫，那一刻，你的光照亮了我。在这片红色的土地上，我将继续追光而行！

小记者园地



小记者 张伊洛 林府成



小记者 俞林府 俞林府