小升初不必“报班抢跑”，暑期规划应融合玩与学，训练专注力与自主能力

利用暑假养出初中适配力

暑假期间，小升初学段过渡成为不少家庭的关注重点，有的家庭从容有序，有的家庭则陷入焦虑。家长该如何避开认知误区，帮助孩子培养适配初中的学习能力与自主习惯？本报记者走访我市学生家庭，邀请一线教育工作者展开深度访谈，为即将步入初中的学生送上一份理性而温情的学段过渡成长指南。

□融媒体记者 洪娜娜


让孩子组织一场球赛，是一次成长锻炼。（CFP）

家长心态各不同 焦虑与理性并存

暑假期间，不少家长忙于调整孩子的学习和生活，心态各不相同。

家住鲤城区的林先生是“二孩”家长，大儿子今年刚初中毕业，小女儿林璟瑜9月将升入泉州六中。亲历过大儿子的初中成长全过程，他对小学到初中的学习节奏、学业要求差异有深切体会。“暑期时间，我打算帮小女儿做好小升初的过渡准备。”他告诉记者，父女俩商议制定了成长计划：阅读方面，精选人文经典与科普读物，固定安排每日睡前阅读时段，逐步压缩电子产品使用时长；运动方面，充分尊重孩子兴趣，兄妹二人结伴骑行、打羽毛球，一家人常到公园散步快走，兼顾体能锻炼与亲子陪伴。

“关键是调动孩子的内驱力，而不是被家长、老师推着走。”林先生表示，他引导女儿以哥哥为参照，提前梳理初中阶段的成长规划，思考校园生活安排，乃至确立心仪的高中目标。他还常结合大儿子身边优秀同学斩获奖学金、全面发展的事例，帮女儿建立对初中生活的憧憬，明确阶段性成长方向，激发进取动力。谈及即将开启的初中生活，林璟瑜眼中满是期待：“除了认真完成学业，我还想参加各类社团活动和学科竞赛，锻炼综合能力。”

部分家长则陷入了学段的衔接焦虑。市民陈女士给儿子报了暑期小升初衔接班。她坦言，报班的初衷很简单：“就是想把孩子的时间填满，担心他一闲下来就沉迷电子产品。怎么科学规划暑假时间，一直是我头疼的问题。”陈女士说，身边不少家长都给孩子报了衔接班，自己担心孩子没提前学，入学后跟不上进度，因此不敢放松。


暑期出游时，学生可通过记录植物生长等方式感受初中新学科。（CFP）

没有必要“报班抢跑” 暑期计划玩学融合

“‘报班抢跑’是焦虑催生的伪命题，并非教育规律下的必然需求。”泉州七中金山校区执行校长张然认为，国家中小学教材编写遵循“搭梯子”原理，小学到中学的知识体系梯度清晰、过渡自然，日常课堂教学完全能够覆盖学段衔接的认知需求，无需额外开展知识性衔接。

在他看来，市面上盛行的“暑期衔接班”概念，很大程度上是社会竞争加剧与市场刻意营销共同催生的需求。不少家长缺乏教育定力，受从众心理裹挟陷入焦虑，盲目跟风。“提前报班灌输知识往往适得其反”，他认为，学生若带着一知半解的知识进入正式课堂，极易滋生骄傲、松懈情绪，甚至丧失对新知识的好奇心，会为后续深度学习埋下隐患，实属舍本逐末。

张然表示，如果小学阶段养成了良好的学习习惯，初中新生通常在一个月左右就能适应中学的学习节奏，家长不必过度担心。

小升初的暑假该如何规划？张然建议，家长应重点培养孩子的时间管理能力，与孩子商议假期安排，让孩子掌握支配时间的主动权。同时，暑期计划宜弹性灵活、玩学融合，不必刻板执行固定时间表。上午、下午各设一段自主学习时段，内容由孩子按兴趣自选，阅读、动手实践皆可；晚间安排经典电影、纪录片、体育赛事等“有价值的娱乐”，既拓宽视野、提升审美与生活感知力，也能种下热爱运动的种子。若原定学习时间遇到伙伴临时邀约，也可以引导孩子弹性调整计划，这同样是一种自主掌控时间能力的锻炼。

张然特别强调，青春期前的孩子本就以“边学边玩”为成长主旋律，“不会玩就不会学习”。他以孩子自发组织踢球为例，活动中需有人牵头协调分工、商量战术配合，遇到摩擦还要沟通化解矛盾，全程都在锻炼沟通协作与问题解决能力，本身就是鲜活的成长课堂。

如果孩子在小学阶段欠缺学习习惯培养，暑假正是补短板的好时机。同时，入学后的前三个月，家长可通过作业质量、及时性、整洁度等细节，以及与老师的了解沟通，观察孩子的适应状态，平稳度过过渡期。

“与其执着于知识性抢跑，不如认真思考如何做好新时代的家长。孩子不一定会成长为我们希望的样子，但会成长为我们的样子。”张然坦言，家长的言传身教最为关键：希望孩子自律，家长先要以身作则；希望孩子爱运动，家长自身也要坚持锻炼；希望孩子爱阅读，家里不妨多添置书籍，营造日常阅读氛围。家长提升自身认知、保持教育定力，才是给予孩子最好的成长支撑。

适度接触初中内容 锻炼持续专注能力

小学升入初中，是学生成长中的一次重要跨越。泉州五中桥南校区初一年级年段长傅文珩表示，进入初中后，学科增多、难度提升，对思维和理解的要求更高，学习方式也需要从“被动跟随”转向“主动学习”，可以利用暑假做好过渡。

傅文珩建议，暑期可先安排适度休整，通过旅行研学、亲子互动、户外运动、兴趣拓展等方式，给小学毕业生留出充足的心理缓冲期。家长可引导孩子与初中在校生交流、查阅校园资料或实地参观，提前了解科目设置、作业体量、课堂节奏和管理方式上的差异，建立合理预期。她特别提醒，“家长不要反复强调‘初中很难’‘作业很多’‘成绩会下降’，避免让学生未入学就产生恐惧心理。”同时，放松不等于放纵，暑期仍应保持相对固定的作息，逐步向初中的生活节奏靠拢。

针对初中课堂特点，傅文珩强调了专注力训练的必要性。初中单节课多为40分钟—45分钟，知识密度远高于小学，注意力不集中容易造成知识断层。她建议，学生从20分钟—30分钟的专注学习训练起步，逐步延长至40分钟左右，以适应初中课堂节奏。训练时，需有安静的学习场所，远离手机、平板等电子产品和零食干扰。“重点不是学习时间越长越好，而是提高单位时间内的学习效率。”她补充说，深度阅读、练字、整理学科资料、沉浸式动手实践等方式，都能有效锻炼持续专注的能力。

在学科衔接上，傅文珩认为，可让孩子适当接触初中内容，但不宜将暑假变成“提前赶进度”的超前学习。她建议，学生先浏览初一教材目录，对新学期知识框架建立初步认知；学习历史、地理、生物等学科，更适合走兴趣启蒙路线：通过观看人文与自然纪录片、阅读历史故事与科普读物、结合暑期出行观察地形地貌、记录身边动植物与天气变化等方式建立学科感知。“目标不是‘提前学会’，而是让学生感受初中学科的丰富性，明白学习可以与现实生活紧密关联。”此外，每天坚持20分钟—30分钟深度阅读，辅以简单圈点批注与短句感想，能稳步提升阅读理解与表达能力，为多学科审题、作答打好底层基础。

傅文珩还提到，暑期是培养自主管理能力的关键窗口。学生可从整理书桌与学习用品、用计划本记录每日任务、承担力所能及的家务等小事做起，逐步建立责任意识与自理能力，以便入学后更快适应多学科作业与资料管理。同时，家庭应共同商定电子产品使用规则，明确每日使用时长与内容，学习和休息时段主动远离电子设备。“只有学会与电子产品共处，开学后才能及时收心，从容应对初中生活。”她表示。

大型“海丝飞行棋”现身校园

日前，丰泽区湖心实验小学举办“海丝棋迹·世遗闯关”主题亲子研学活动。操场上，一幅由学生亲手绘制的大型“海丝飞行棋盘”铺展在阳光下。头戴簪花围的孩子与家长绑定为同一枚“棋子”，掷骰子前行，在“棋盘”上打卡泉州22处世遗点，体验“航海信号”“搭桥过河”等亲子协作任务。

活动采用“小组赛—晋级赛—决赛”阶梯式竞技，并融入南音迎宾、世遗问答、手工体验等环节，通过“听、学、做、传、玩”五大板块，让亲子家庭在闯关中学海丝、知世遗。活动将持续至8月10日，最终评选“世遗研学小达人”等奖项，以创新方式让家乡文化真正走进孩子心里。

□融媒体记者 张沼婵 林劲峰 摄影报道



◀孩子与家长掷骰子前行，在“棋盘”上打卡泉州世遗点。



学生亲手绘制的大型“海丝飞行棋盘”

刺桐传薪
世遗文脉的当代对话
联办：泉州市文化遗产保护促进会

聚焦祈风石刻 解码海丝史诗

本报讯（融媒体记者黄耿煌）7月25日，在泉州申遗成功五周年之际，“刺桐传薪·世遗文脉的当代对话”第九期“祈风石刻——九日山崖壁上的海丝史诗”在南安丰州举办。

活动聚焦九日山祈风石刻文化传承、文物保护与文旅活化，邀请南安市世界文化遗产保护中心主任何春燕、泉州海外交通史博物馆文博副研究馆员薛彦乔等进行深度分享与对话交流，系统梳理九日山祈风石刻作为世界遗产的历史价值与科学内涵，探索在当代语境下如何实现九日山文化遗产的整体性保护、创造性转化与可持续发展。

交流对话中，何春燕深度溯源九日山文脉渊源，讲述祈风石刻作为古代海上丝绸之路实物证据，真实记录了宋代海洋贸易与季风密切关联的运行周期等历史信息。同时，还用生动的语言趣味解读了西峰石刻群中有关祈风仪式的石刻和东峰石刻群中的南宋重建三贤祠石刻，既还原了宋代官方祈风求雨的海事盛况，也再现了古代官员修祠雅聚、宴游休憩的生活图景，让千年石刻文字变得鲜活可感。

薛彦乔则从史料考据与馆藏实证角度分享相关研究成果。他结合最新研究成果，补正了宋嘉定十六年章棣石刻的文字谜团，考证了何处德的身份，厘清宋代参与官员的身份谱系，其中淳熙十年的石刻记载内容与“南海一号”沉船考古年代相互印证，为宋元中国海洋贸易研究提供了珍贵佐证。同时，他依托宋代海船、外销瓷、进口香料等馆藏文物，佐证了九日山祈风制度对泉州万国通商、商贸繁荣的核心推动作用。

在听众交流互动中，围绕文物保护、文旅活化与文脉传承等话题，两位专家与文史爱好者、青年学子进行热烈对话，解答了相关问题，阐述了祈风石刻的科技保护手段与应用，展望了九日山与丰州古街联动的文旅活化规划、祈风石刻汇编释读、世遗之城与“世界美食之都”互动推进等设想与工作。

本次活动由南安市文化体育和旅游局、泉州市文化遗产保护促进会、泉州清源山风景名胜区管理委员会、南安市丰州镇人民政府等主办，南安市世界文化遗产保护中心承办。活动搭建起文史研究与大众传播的桥梁，深度挖掘九日山海丝文化、隐逸文化、释儒道融合文化的时代价值，深化市民对九日山祈风石刻丰富人文内涵及当代价值的理解，助力世遗文化的保护传承、学术深耕、文旅融合。

研侨韵非遗 绘乡土画卷


以主题墙绘展现侨乡风采

本报讯（融媒体记者张君琳 通讯员赵栩熳 林钰 文/图）为深挖永春侨乡文脉、红色文化资源与非遗传承底蕴，近日，泉州师范学院美术与设计学院“薪传侨韵，美育守遗”社会实践队前往该县石鼓镇开展暑期社会实践活动。

队员们前往纸织画非遗体验馆、党内政治生活体验馆、五里古街、泉州侨批馆永春分馆开展实地研学。在纸织画非遗体验馆，队员们近距离观赏传统非遗技艺，现场采风速写、收集非遗人文创作素材；于党内政治生活体验馆开展红色研学，感悟初心使命；漫步五里古街，探寻海丝侨源底蕴；走进泉州侨批馆永春分馆，细读跨越山海的侨批家书，挖掘侨胞心系故土的动人往事。

在调研采风、积累丰富人文素材的基础上，实践队开展主题墙绘创作，以永春五里古街风貌、纸织画非遗纹样、侨批乡愁故事、乡土风景为核心创作元素，在乡村主干道、幼儿园墙面完成系列主题彩绘，并同步拍摄创作纪实、成品实景照片，留存完整美育实践影像资料。

队员们将系统整理全部走访记录、采风手稿、墙绘影像资料，结合4天实地调研成果，深挖侨乡文脉与非遗内核，提炼特色文化元素开展文创IP设计，撰写社会实践调研报告与乡村美育发展建议，积极探索乡土文化遗产创新发展路径。