

今年全市义务教育学校出现两个新变化——每日一节体育课，课间延长至15分钟

长沙校园如何“动”出精彩

长沙晚报全媒体记者 岳霞 实习生 马文静

2月10日，长沙春季学期正式开学，今年长沙全市义务教育学校出现两个新变化——每日一节体育课，课间延长至15分钟。

孩子们开心了，但后面还有很多工作需要落实。

怎样确保每天一节体育课，会不会有“阴阳课表”？课间延长至15分钟，场地和器材怎么解决？活动期间，学生安全问题怎么保证？会不会加重老师管理负担……如何解决这些难题，记者近日采访了长沙义务教育学校管理者和长沙市教育局相关负责人。

依据校情学情需要，自主设置课间安排

长沙市教育局基教处处长周小青介绍，根据湖南省教育厅部署，开学一个月内，长沙全市义务教育学校课间休息时间延长至15分钟，并保证每天30分钟大课间时长和两次眼保健操（包含在课间时间内）。长沙市各学校依据校情、学情需要，统筹好现有课间时长，自主设置课间安排。

课间从10分钟延长到15分钟，最开心的还是孩子们。

“课间增加的5分钟，让我们有更多的运动时间和活动时间，我们可以在课间接水、上厕所，同时还能玩耍、休息一会儿。”长塘里小学2106班学生段砚青开心地告诉记者。

如何理解每天有一节体育课，包括哪些活动，跟每天运动一小时有何

课间15分钟，学校纷纷“复活”传统儿童游戏

记者在采访中发现，大部分学校都选择将传统游戏“复活”，加入到课间15分钟游戏朋友圈中。

跳皮筋、象棋、竹节人、踢毽子、斗鸡、翻花绳、投壶……开学第一天，长塘里小学的课间15分钟，校园顿时成了一个欢腾的游乐场，这些项目在校园不同场地有序开展。

长塘里教育集团总校长、长塘里小学党总支书记肖陈慧介绍，将传统游戏融入日常教育活动中，让学生亲身体验那些流传千年的智慧结晶，创新形式启童真。开学第一天，雨花区泰禹小学的

区别？长沙市教育局学生处相关负责人解释，目前长沙市首先要保证开齐、开足正常的体育课时和30分钟体育大课间，即小学一二年级每周4课时，小学三至六年和初中阶段每周3课时。

“在没有体育活动课的当天，学校在师资充足的情况下，可以挖掘校本课时，安排正常的体育课；也可以在课后服务时间开设一节体育活动课。”长沙市教育局学生处相关负责人表示，学校还可以开展各种体育活动和比赛，包括班级三大球联赛、国家学生体质健康监测、体艺2+1达标、体育游戏等。在制度上保障了学生有一小时的中高强度锻炼，加上课间15分钟，进一步保障了义务教育阶段学生每天综合体育活动时间不低于2小时。

排除隐患，学校加大课间安全管理

数据

数据显示，近八成校园伤害案学校被判责，多发生在小学初中，体育课及其他自由活动时间易引发伤害纠纷。这是之前被诟病已久的校园“寂静课间10分钟”的根源。老师怕出事，学校怕找事，把孩子“禁闭”在教室里最省事。

针对这个问题，长塘里小学专门设计了多个活动区域，活动场地一般都是教室、走廊或者操场。道具礼包派发到每一个班，走廊只能玩小游戏，像跳格子、翻花绳、跳皮筋之类；踢毽子、跳长绳、足球抢圈，要到操场上玩。学生可以根据自己的班级楼层自由选择游戏项目。

“如果课堂疑难问题都解决了，我会参与到学生的活动中，以参与者和安全保障者的身份投入到游戏中。”长塘里小学老师赵瑞表示。

“学校应该做好活动环境管理，为孩子们创造安全的活动空间；也要加强对学生的安全教育，告诉学生们哪些行为危险，在课间休息时如何正确活动。专人负责，防止意外发生，为学生在课间‘动起来’保驾护航。”肖陈慧介绍，学校加强课间值班管理，值班老师会到指定点位进行保障。体育老师也会做好各项运动的专业指导，为学生的快乐课间系上“安全带”；同时，学校因校制宜，引导教师从“课间活动的管理者”走向“课间活动的共同参与者”，让学生在每个课间都有较为充裕的休息时间，体验不同的游戏项目，放松身心，适量运动。

在2025年度全市教育工作会议上，长沙市雨花区万境教育集团总校长、万境小学书记朱鸿雁作为典型代表分享了学校的“全员运动经”。

“我虽然年近五十且非体育专业出身，但我一直坚信‘以体树人，一起上场’就是最好教育。”作为蔡崇信第三届“以体树人”全国十佳校长的朱鸿雁，带头参与到了学生运动中，“学校书记、校长和老师们不能在幕后，不爱运动的老师带不出爱运动的班级。”

记者在枫树山大桥小学发现，校园里的尖锐隐患处都裹上了“软外衣”。“我们还将举行‘我是排雷小能手，校园安全我来查’的活动，让孩子从他们的视角来寻找校园安全隐患。”枫树山大桥小学校长罗瑞介绍。



枫树山大桥小学的学生们课间玩跳皮筋游戏。长沙市教育局 供图

加大行政监管，让每天一节体育课落实

在2025年度全市教育工作会议上，市教育局党委书记王旭表示，今年长沙市发布中小学生身心健康指数，作为评价办学水平的重要指标，

推动学校将“健康第一”的理念落实到各领域、各环节，成为“办学兴校”的重要遵循和全社会广泛共识；也鼓励社区、家庭组织户外亲子体育运动，保障每天综合体育活动时间不少于2小时，确保全市中小学生近视率、肥胖率下降。

为激发孩子们对运动的热爱，万境小学精心开设20多个可以自主选择的体育项目，打造“1+2+4”模式。“1”即每日一节体育课，“2”代表上下午各30分钟大课间，“4”指4个15分钟微课间。此外，万境小学增设下午30分钟体

育活动课，开设五年级走班课程，涵盖篮球、足球、武术等热门项目，让孩子们依兴趣自主选择，充分点燃他们参与体育活动的热情。

对于体育课上课表如何落实、防止“阴阳课表”的问题，记者了解到，目前长沙市正采取全市统筹、线上线下共同发力、家长学生共同监督的方式。市县两级教育行政部门收集全市学校课表和课后服务安排表，并要求将课表公布在教室；市县两级教育行政部门接入全市学校的视频监控系统，派专人根据课表，线上巡查每天一节体育课落实情况；同时接受学生家长的监督，欢迎各位同学和家长反应各自学校和班级每天一节体育的开展情况。

长沙晚报2月11日讯（全媒记者 陈良 通讯员 李宵）小学副校长“兼职”幼儿园副园长、开展幼儿园结对共建2.0版、制订下一个自主游戏推进三年行动计划……11日，望城区举行2025年春季学前教育工作会议，提出今年该区学前教育将紧扣区教育局“质量攻坚”主题，推出多项创新举措，全面落实“优质普惠”发展目标。

望城学前教育2024年在优质资源扩容、教师队伍锻造、保教质量提升等方面交出了一份亮眼的答卷。比如，创新采用“优质园+新园”模式，新开3所公办幼儿园，增加720个学位，由母体优质园带动新园，实现资源、师资共享；针对人口变化，探索“合并+退出”机制，经调研评估，14所幼儿园自然停办，10所幼儿园有序合并，并获评5所市级一级公办园、1所二级公办园。

2025年是《学前教育法》全面施行的开局之年，也是望城学前教育“质量攻坚”的决胜之年，望城学前教育将以“质量攻坚”为号角，推出多项创新举措，包括落实小学业务副校长兼任结对幼儿园副园长的制度，深化幼小科学衔接；在现有15家直属园的基础上，进一步探索集团园分设工作，推进名园所办园，助力办园质量提升；合理优化资源配置，引导简易园有序退出，支持每个片区办好一所公办园，城镇小区配套幼儿园办成公办园，确保每个孩子都能在家门口享受到优质的教育；在直属园和委托公办园结对共建基础之上，开展结对共建2.0版，即“一级公办园+二级公办园+三四级公办园”结成对子，由一级园指导被帮扶园等开展园本教研、业务学习等活动，帮助全区各级各类幼儿园协同发展，逐步缩小城乡差异、公办办园差异，促进全区学前教育优质均衡发展。

此外，望城学前教育将进一步深化“雷小锋”德育品牌，出台《“0号雷小锋”课程方案》，探索总结幼儿园阶段的区域主题文化建设；制定下一个全区自主游戏推进三年行动计划和幼小衔接优化实施方案；优选“领头雁”，新建设名园工作室、名师工作室（班主任）、保育带头人工作室等3个工作室。

小学副校长“兼职”副园长，推进幼小科学衔接

健康

三湘名医在线

《哪吒2》登顶中国电影票房总榜榜首，影片中时时处处浸润着“中医药”元素

中医专家揭秘《哪吒2》中医药知识

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈安妮 郭阳红旭

春节档最火电影《哪吒2》目前已登顶中国电影票房总榜榜首。细心的中医人发现，电影中融入了许多中医药元素，比如陈塘关百姓需要治病时，李靖“购物车”里的药材；哪吒混天绫的舞动轨迹，竟与长沙马王堆汉墓出土的《导引图》相似；哪吒的莲藕肉身，有着中医的“再生”智慧……这些都体现着几千年中医药智慧的结晶与传承。网友认为，这可能与《哪吒2》导演饺子（杨宇）毕业于“药学院”有关。11日，湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）肺病科（呼吸与危重症医学科）副主任医师华光解密《哪吒2》的中医药知识。

哪吒的莲藕肉身，中医的“再生”智慧

在《哪吒2》中，哪吒的师傅太乙真人，用莲藕为哪吒重塑肉身，昵称哪吒为“藕霸”，以藕为骨，荷叶为衣。这一充满想象力的情节，蕴含着深厚的中医药文化内涵。

华光介绍，莲藕生长于水土之中，得水土之气而生，内存升发之性，中医称它为“阴中之阳”。《本草纲目》记载，藕“味甘性平，主补中养神，益气力，除百疾”。在古代，藕甚至被视为“水中灵芝”。太乙真人的用意，正是基于莲藕在中医药中的“再生”与“修复”寓意。

莲藕作为常见的水生蔬菜，不仅口感脆嫩、味道清甜，还蕴含着丰富的营养价值，比如维生素C、维生素K等多种维生素，以及铁、钙、镁、锌、铜、锰等多种矿物

质。所含的膳食纤维、黏液蛋白，有助于促进肠道蠕动，改善消化功能，预防便秘，降低血液中的胆固醇水平，预防心血管疾病。莲藕还含有单宁酸、过氧化酶等成分，具有收缩血管、止血的作用。莲藕中的鞣质还具有健脾开胃、止泻固精的功效。

其中的藕粉，是一种健康自然食品，将莲藕加工制成粉末，是不可多得的流质食补佳品。藕粉对于存在胃部疾病或胃部不适人群，适量食用，能为身体补充营养。藕粉中的膳食纤维有助于促进胃肠蠕动，对于肠胃蠕动较慢的人群，适量摄入能帮助消化。因此，对于老年人、病后恢复者、胃肠道功能不好，以及需要控制饮食的人群，藕粉是不错的选择。

哪吒混天绫舞动轨迹，与马王堆导引术形似

作后，双臂自然下垂，恢复站立姿势，调整呼吸。长期练习，有放松肩颈、缓解疲劳、促进全身血液循环的效果。

华光表示，导引术的经典动作，旨在通过四肢和躯干的旋转屈伸，牵拉刺激脏腑，有益身体关节，具有祛病强身、延年益寿的功效。动作简单易学，适合不同人群，每个动作都蕴含着独特的养生功效。

导引术更是传承传统文化的重要载体，尤其在现代快节奏的生活中，能有效帮助人们缓解压力、调理身心。

其中，马王堆导引术精选了17个经典动作，如挽弓、引背、兜浴、龙登、鸟伸、引腹、鵝视、引腰、雁飞、鹤舞等。比如，若过度劳累、感觉腰酸背痛，可练习兜浴，模仿水鸟凫水的姿态，首先站立，双脚与肩同宽，双臂自然下垂，全身放松；再将双臂缓慢前举至与肩同高，掌心向下；双臂像凫水一样向后划动，同时身体微前倾，头部随手臂后仰；划至后方极限后，双臂向前划回，身体逐渐直立，头部恢复正常；最后，连续完成数次流畅的划水动



李靖为百姓求的“购物车”药材，专治跌打损伤

《哪吒2》有个片段，陈塘关被龙族入侵，百姓受伤，城内药物告罄。哪吒父亲李靖请求申公豹放大夫出城买药，申公豹虽拒绝了，但选择留下“代购药单”，最终中草药一车车运进陈塘关。

李靖为百姓求的这10味中药，不是随便选的，像三七、田七粉、当归、血竭、冰片、红花、苏木、马钱子、蒲黄、茜草等，其功效为活血化淤、止血定痛、散结消肿等，是治疗跌打损伤的专业“大夫”。

华光介绍，三七常与蒲黄、血竭等药物配伍，用于治疗淤血阻滞引起的疼痛；当归是活血散结之王，补血活血、调经止痛、润肠通便，在治疗外伤时，可通过补血活血为身体恢复提供营养，促进伤口愈合。

华光表示，黑眼圈的形成原因较为复杂，与先天遗传、眼皮血管血流慢、色素沉淀、肝郁气滞等因素有关。像哪吒这种“娘胎”里自带的黑眼圈，有先天遗传性因素，也有与哪吒常爱生闷气、孤僻焦躁、肝郁气滞等原因相关。

一般情况下，如果家族中有黑眼圈的遗传倾向，个体出现黑眼圈的概率相对较高。

长期睡眠不足和疲劳用眼，也是致黑眼圈的原因之一。长期熬夜、睡眠不足，会使眼部肌肉处于紧张状态，导致眼部周围的血液循环受阻，即中医说的“气运行不畅”。中医认为“肝开窍于目”，眼睛的健康与肝脏功能密切相关。肝主疏泄，长期睡眠不足，肝郁气滞导致气血运行不畅，眼周血液循环受阻，从而出现黑眼圈。

改善黑眼圈，尽量保证每晚7~8个小时的高质量睡眠；多吃富含维生素C、维生素E和铁的食物，如橙子、菠菜、坚果等，帮助改善血液循环；睡前可用温毛巾敷眼，缓解眼部疲劳；肝血不足者应补肝养血，多食用枸杞、桑葚、猪肝等；肾虚者补肾填精，多食用黑芝麻、核桃、枸杞等；平时可尝试按摩睛明穴和太阳穴，改善眼周气血循环。

哪吒与敖丙的合体，体现中医“阴阳平衡”原理

《哪吒2》中，哪吒（魔丸）与敖丙（灵珠）的相爱相杀，让不少人直呼“磕到了”。

华光表示，影片中哪吒与好朋友敖丙的合体设定，深刻体现了中医药“阴阳平衡”的原理。

《黄帝内经》云：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”中医的阴阳平衡论，是生命活力的根本。阴阳平衡就是阴阳双方的消长转化保持协调。

在中医药理论中，阴阳失衡是疾病的根源。影片中哪吒与敖丙的命运纠葛，有时是阴阳失衡的隐喻。哪吒体内燥火之力过盛，需要灵珠柔韧之力调和，这与中医药“以平为期”的治疗原则不谋而合。通过阴阳调和，达到“阴平阳秘”动态平衡的健康状态。

制图/何朝霞