

记者探访“两小时运动令”下的长沙校园，看这场关乎健康与成长的教育改革带来的新变化——

每天玩够2小时，吃饭香睡眠好胖墩少

长沙晚报11月27日讯（全媒体记者 岳霞）清晨7时30分，长沙市雨花区泰禹小学的操场上，2000余名学生踩着韵律操节拍舒展身体，跑道上的“创意跑操”队列不断变换队形。与此同时，湘江新区虹桥小学的AI智慧体育教室里，三年级学生正通过智能手环监测心率，在“双人不倒翁”游戏中完成体能训练。这不是特例，而是长沙推行中小学生“每天锻炼2小时”政策后的日常图景。这场被称为“最严运动令”的教育改革，正从时间保障走向质量深耕，在校园里掀起一场关乎健康与成长的深刻变革。

从试点到全域

“双1小时”体育模式告别“凑时间”

2024年，长沙市率先响应，在雨花区、芙蓉区全域及其他区县部分学校试点“每天一节体育课”，221所学校成为首批实践者。

2025年春季，政策范围进一步扩大，全市中小学逐步形成“校内1小时+校外1小时”的锻炼模式。

“我们打破传统课时界限，让运动渗透校园每个时段。”芙蓉区一位校长算了笔细账：40分钟体育课、早晚各30分钟大课间、4个15分钟游戏课间，再加上课后服务的体育活动，“校内1小时”轻松达标。校外则通过“家庭成长3道餐”“社区徒步圈”等形式，联动家长和社会力量补足时长。

芙蓉区大同瑞致小学就将15分钟课间设计为“热身3分钟+游戏10分钟+放松2分钟”的“课间能量加油站”，还开发了20款年级专属体育游戏每周轮换，让碎片化时间高效利用；周南梅溪湖小学组建“爸妈超跑团”，联合社区搭建“1小时徒步圈”，让“校外1小时”锻炼落到实处。

湖南省教育厅2025年1月的通知进一步明确要求，义务教育阶段学校所有班级必须每天开设一节体育课，严禁其他学科挤占运动时间。这一刚性规定，让“健康第一”的教育理念有了制度保障，也倒逼学校从“凑时间”向“做品质”转型。

学校创新实践

空间、科技与文化三重加持

课间15分钟，砂子塘小学15个“智慧魔屏”前聚集了不少学生，跳绳、跳远、仰卧起坐、高抬腿……20余项含国家学生体质健康监测系统项目在内的体育技能，无需老师在场就可以完成实时监测。每个学生都有自己的专属“AI运动搭子”，学生可以通过自主测评、集体挑战、课堂学习等方式争获周冠军，也能利用运动姿态识别、运动智能分析等人工智能手段补足短板。这些数据不仅生成个人运动画



砂子塘小学利用好校园每一块空间，为学生们打造了跳远、跑步、攀爬、跳房子等“微运动”空间。长沙晚报通讯员 李静 摄

像，更能为教师提供分层教学依据，终结了体育课“一刀切”的困境。

面对城区学校场地有限的共性难题，长沙各校探索出多样化的破局之道。砂子塘小学的校园是出了名的小，学校活用“会说话”的金角银边，立体扩容“畅享园”“启梦天地”“砂糖小屋”“成长阶梯”，打造跳远、跑步、攀爬、跳房子等“微运动”空间；砂子塘魅力小学利用教室空间编排课桌椅，将基础体能训练融入舞蹈动作，雨天也能实现“室内大课间”；雨花区泰禹小学更精打细算，不仅打造“智慧操场”，还利用校园边角空间设置“迷你运动区”，通过“早晚双大课间”模式盘活现有空间资源。

科技赋能让体育锻炼更精准高效。长沙市83万学生的运动数据实时同步至长沙智慧教育平台，湘江新区虹桥小学搭建的AI智慧体育教室配备智能手环、AI跳绳、8人同步体测设备，实现“全校2100名学生一天完成体质测试全覆盖”。

校园体育文化的构建让运动从“任务”变成“习惯”。长沙连续6届举办“绳彩飞扬”AI体能云赛，累计带动学生运动2.3亿余人次。全市“班班有队伍、月月有比赛”的赛事体系，让排球联赛、跳绳达人赛等20余项活动覆盖近百万学生。

“校长喊你来运动”活动也掀起家校联动热潮，麓山外国语实验中学校长张辉持续7年带领学生晨跑，跑团从最初的师生队伍扩展到500余人的亲子方阵。

在长沙县实验中学的校园里，领头跑操的是校长李浩，这位热爱运动的校长，生动地践行着“终身发展奠基”的素质教育理念。“这学期，校长在校陪我们上了9次体育课，还有一次带领我们去了松雅湖进行拉练，我们一

度跟不上他的步伐。”飞行班学生杨昊来说道。

家校社协同发力 多维度评价让校园体育“提质增效”

政策落地以来，成效已然显现。2024年长沙市中小学生体质健康达标率升至99.3%，较2021年优良率提升13个百分点，部分学校肥胖率下降8%。虹桥小学通过体育走班制教学，6年时间实现学生体质健康优秀率从5%跃升至91.3%，位列全区第一。家长们的反馈更直观：“孩子饭量大了，睡觉更香了，性格也更开朗了。”

面对改革深水区的难题，长沙市教育局明确了“学练赛评”一体化的推进路径。按照“小学兴趣化、初中多样化、高中专项化”思路，全市推广体育走班制，让学生6年掌握至少一项终身受益的运动技能。

在资源供给上，“挖潜+共享”成为关键词。

雨花区推行“1234”工程，通过“2个阳光大课间+4个课间游戏”盘活校园空间；学校与社区共建“1小时徒步圈”，假期校园体育馆免费开放，弥补场地不足短板。

师资建设方面，区域体育教师共享中心、“体艺成长直通车”计划等举措，为农村学校提供专项培训和指导。

砂子塘天华小学把体育课设在湖南省植物园，通过“绿脉计划”创新体育教育。为保证学生每日两小时以上的校内运动时间，学校构建“1443”体育活动体系：通过每日1节体育课、4个15分钟微课间、4次半小时活力营，每年3场“趣动汇”（每月运动擂台赛、每期“习体课程”文化节、每年生态运动嘉年华），形成“全员参与、全时浸润、全域覆盖”的立体化运动模式。

长沙市评价改革也在同步推进。体育课程考核纳入出勤、课堂表现、体质健康、课外锻炼等多维指标，寒暑假体育作业检测成为常态，更多的运动姿态识别、运动智能分析等人工智能手段补足短板。这些数据不仅生成个人运动画

将学生身心健康指数纳入办学水平评价，推动“健康第一”从理念走向实践。长沙力争2027年实现中小学生体质健康优良率57%以上的目标。

“动起来”后如何“稳下来”

长沙校园体育改革仍有挑战

然而，深入推进中，多重挑战逐渐浮现。记者在采访中发现，师资结构性短缺问题尤为突出，每天一节体育课的要求让专业体育教师缺口凸显，部分农村学校不得不由班主任或者其他科任老师“代班”体育活动。

安全压力成为一线教师的普遍困扰。高强度运动增加了运动损伤风险，“既要让学生动起来，又要时刻绷紧安全弦”成为体育教师的日常。

记者在采访中也发现，当体育课时总量超越部分文化课时，如何避免“重体轻文”的新失衡，其实也是摆在教育者面前的新问题。目前很多课程都进入了“必修”行列并规定了课时，这让学校不得不挤压一些文化课课时安排。

另外，在城乡教育资源不均的背景下，农村孩子的2小时锻炼质量需要得到保障支持；城乡在场地设施、专业师资上的差距仍需长期弥补；而对于天生不爱运动的孩子，如何在强制要求与心理健康之间找到平衡点，避免运动成为新的负担，更需要精细化的教育设计。

从清晨操场的活力身影到AI教室的精准监测，从校长领跑的温情陪伴到“学练赛评”的体系构建，孩子们脸上的汗水，不仅映照着体质的提升，更承载着教育价值观的转型。这场改革没有标准答案，师资补充的长效机制、评价体系的深度融合、家校社的协同发力，都需要在实践中不断探索。但可以肯定的是，当运动成为孩子成长的日常，当健康成为教育的底色，这场改革就已经迈出了最坚实的一步。

长沙伢子张博恒传递冬奥会火炬

长沙晚报11月27日讯（全媒体记者 赵紫名）当地时间11月27日，米兰-科尔蒂纳冬奥会火炬在希腊境内的传递进入第二天。刚刚参加完奥运会的长沙伢子张博恒与田径运动员陈好颉、篮球运动员王思雨、越野跑运动员吴永波，在希腊帕特雷附近参加当天的火炬传递。

米兰-科尔蒂纳冬奥会将于2026年2月6日至22日举行。冬奥会圣火于11月26日在希腊古奥林匹亚遗址点燃，随后在希腊境内进行为期9天的传递，约有450名



当地时间11月27日，张博恒在希腊帕特雷附近参加冬奥会火炬传递。 受访者供图

部分市民可免费接种流感疫苗

疫苗三价四价怎么选？专家建议早接种早预防

长沙晚报11月27日讯（全媒体记者 李金）近期全国多地疾控部门接连发布流感防控预警，湖南多家医院数据也显示接诊流感病例数有上升趋势，流感疫苗再度成为公众关注的焦点。记者27日走访时发现，长沙不少社区卫生服务中心都有等待接种流感疫苗的市民，多为学龄前儿童和老人；有的学龄青少年儿童已在学校统一组织下完成接种。在部分片区，还有针对特殊人群的流感疫苗免费注射活动。

据悉，11月17日至12月31日，雨花区区属建档的在校贫困学生、学龄前儿童，雨花区计划生育特殊家庭成员可参与免费接种流感疫苗活动。砂子塘街道社区卫生服务中心的接种室里，也设置有专门的流感疫苗惠民接种台。

另外，开福区已连续8年开展免费接种流感疫苗工作，今年免费接种对象覆盖四类人群：区属初、高中和小学的在籍学生，或具有开福区户籍的初、高中和小学学生；开福区65岁及以上（1960年12月31日前出生）户籍或非户籍常住老年人（指在开福区居住≥6个月）；开福区55岁及以上（1970年12月31日前出生）退役军人；开福区计划生育特殊家庭成员。

面对市面上如此多种类的流感疫苗，如何选择？湖南省疾控中心有关专家介绍：市民可自愿接种任何一种流感疫苗，应以当地接种点疫苗储备情况为准。三价、四价疫苗均对今年流行的H3N2型毒株有较好的预防效果，并且均能防范甲型H1N1、乙型Victoria毒株。在三价疫苗的基础上，四价疫苗能够再多预防一种乙型Yamagata系的流感病毒株。

易感染人群可以在“流感季”前完成流感疫苗接种。

由于接种流感疫苗2—4周后方可产生具有保护水平的抗体，因此需要早接种、早预防。

同时，需关注疫苗接种禁忌证，已知对该疫苗任何成分过敏者、急性疾病、严重慢性疾病、感冒和发热者无法接种。

结合“全员文本” 玩转“五育并举” 一朵小桂花“开”出跨学科大课程



校园运动会也成为“桂花”主题课程的大舞台。长沙晚报全媒体记者 张炎炎 摄

结合“全员文本” 玩转“五育并举”

开启一段“品桂”之旅，从桂花种子的探究实践，到常见桂花品种的调查分析，变成了一本本精美的手作桂花科普手册。孩子们还将掉落的桂花收集起来，做成桂花书签、桂花手机壳、桂花相册……孩子们动手把秋天装进手作里，并且把这份心意送给家人或者朋友。

据悉，今年已是该校连续第九年举行桂花节活动。围绕“桂花”开展的各类主题课程，已成为仰天湖桂花坪小学学科融合五育并举的校园文化品牌。“今年我们以‘走进桂花四季芬芳’为主题，面向全年级开展劳动教育综合化课程，同时将桂花节与‘全员文本’相结合，做好体育与美育的融合，让孩子们做强健有力、坚韧有恒的‘小桂花’。”该校党支部书记林志仁说，今年该校的劳动教育综合化主题课程覆盖了一至六年级所有学生，老师们根据不同年龄段学生的特性设计有针对性的课程，涉及语文、数学、美术、劳动、科学、体育、综合实践等多个学科的融合，不仅学生们在这些跨学科的桂花主题课程中有了多样性的收获，家长们也积极参与其中，一堂小小的“桂花课”，成为家校社共育的平台。

运动场外，各年级的桂花课程成果展览更是精彩纷呈。

在三年级的“寻桂之源”模块课程中，老师带领学生将桂花融入儿童诗的创作，孩子们不仅带着童真发现了生活中的美，还举办了一场最美童诗发布会。二年级的孩子们则

长沙县国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

经长沙县人民政府批准，长沙县自然资源局决定以网上挂牌方式出让1宗国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：

一、网上挂牌出让国有建设用地使用权的基本情况和规划指标等要求

挂牌编号	土地位置	出让面积(m ²)	主要规划条件			土地估价报告备案号	出让年限	起始价(万元)	竞买保证金(万元)
			规划用途	容积率	建筑密度				
[2025]长沙县068号	长沙县黄兴镇大众村黄金大道以西、新友路以东	59089.88	一类工业用地(M1),工业用地	FAR≤2.0	D%≤40%	4301025BA0496	50年	7623	1525

二、挂牌起始价中不包含本次挂牌交易过程中所发生的价外税费和挂牌交易服务费。

三、对参加本次网上挂牌出让土地活动的申请竞买人（以下简称竞买人）竞买资格要求如下：

该宗地用于工业地产项目建设，项目开发单位必须自持房屋总建筑面积比例为30%。凡符合原国土资源部有关规定及本局发布的《长沙县国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》规定资质的中华人民共和国境内法人、自然人和其他组织均可申请参加本次宗地网上报价；申请人可以单独申请，也可以联合申请。

四、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按符合资质的价高者得的原则确定竞得人。

本次国有建设用地使用权挂牌出让在互联网上交易，即通过

长沙市国土资源网上交易系统进行。凡办理数字证书及电子签章，按要求足额缴纳竞买保证金的申请人，方可参加网上挂牌交易活动。

七、申请人应当及时登录长沙市国土资源网上交易系统并在系统上向长沙公共资源交易中心提交竞买申请并支付竞买保证金（保证金缴纳账号由交易系统随机生成）。网上挂牌竞买保证金截止时间为2025年12月29日下午5时。挂牌报价时间截止时，有2个或2个以上竞买人报价的，系统自动进入网上限时竞价程序，通过限时竞价确定最高报价人，最高报价人在线上传相关资料至交易系统获取《最高报价人确认书》。最高报价人经竞得资格审核后符合网上挂牌出让须知要求的，签订《成交确认书》，网上挂牌交易活动结束。

八、如果在参加本次网上挂牌交易活动的过程中遇到疑难问

题，请及时联系，联系电话如下：

网上挂牌出让业务咨询电话：

0731-84064395（长沙县不动产交易中心）

交易系统使用服务咨询电话：

0731-89938892（长沙公共资源交易中心）

净地供应监督举报电话：

0731-82290529（湖南省自然资源厅）

数字证书办理地址：岳麓区岳华路279号一楼服务大厅（长沙公共资源交易中心）

数字证书办理咨询电话：0731-82238355

长沙县自然资源局

2025年11月28日