

最近,长沙市教科院、长沙市教育质量监测与评估中心对全市近百万学生进行调查,推出一组调查数据

百万长沙大数据勾勒“好老师”画像

长沙晚报全媒体记者 岳霞

什么样的老师是好老师?学生最喜欢什么样的老师?最近长沙市教科院、长沙市教育质量监测与评估中心,对全市近百万学生进行调查,推出一组调查数据。

长沙市教科院院长黄军山表示,这些细分的数据,从各个方面测评的是长沙老师在学生心目中的形象,也用大数据勾勒了学子们对“好老师”的形象定义。从数据监测到精准赋能,从个体成长到生态优化,长沙市用八年时间构建起科学完善的教师评价体系。

背景 大数据赋能重构教育评价的全新维度

今年1月7日,长沙市教育质量综合评价团队的《从数据到质量——打通教育测评“最后一公里”的区域结果应用实践探索》拟获评第六届湖南省基础教育成果特等奖,标志着其大数据赋能教育评价的实践获得省级权威认可。从传统评价到数字画像的创新突破,大数据正成为长沙深化教育改革、培育优秀教师队伍的核心引擎。

主导此次调研的教研员邹良介绍,长沙教育评价的大数据体系兼具广度与深度。从数据覆盖范围来看,评价团队已完成对全市近百万学生的调查调研,通过学生评价、家长反馈、教师自评、教学观测等多渠道采集数据,形成了全方位、立体化的数据源;从数据应用逻辑来看,团队并非简单罗列数据,而是通过数据建模、趋势分析,精准定位教师成长的优势与短板,为教师发展提供个性化支持。

针对教师“想用数据而不会用”的瓶颈,长沙创立“帮一扶一放”递进式数据化人才孵化机制,以3个实验区、35所实验校为载体,培育121名数据分析师,打造市校三级应用联盟。这一机制有效推动了评价结果从“报告文本”向“教学行动”转化,2024年已有82.46%的初中校长、85.42%的高中校长表示教师会根据学情数据布置个性化作业,85.44%的初中教师、85.20%的高中教师会开展综合评价。

“2025年创新推出的教师数字画像微视频,更是大数据赋能评价的标志性成果。该画像从理想信念、道德情操、育人智慧、躬耕态度、仁爱之心、弘道追求共六个维度,用实证数据解构长沙教师真实群像,既挖掘发展亮点,也剖析困惑与不足,让教育家精神不再是遥不可及的标签,更让每位教师都能在数据中看清自身成长方向。”邹良表示,这种以大数据为核心的评价变革,不仅提升了教育评价的科学性与精准性,更实现了评价从“管理工具”到“人文关怀”的转型。



教师有职业幸福感,才会有更多幸福的课堂。图为2025年长郡中学教师运动会上一景。长沙晚报通讯员 范嘉树 摄

画像 大数据勾勒新时代好老师的鲜活模样

“好老师要能促进我们全面发展”“要和我们亦师亦友”“不仅教知识,更教做人”“能给我们好的情绪价值”,长沙学生对好老师的定义质朴而真挚。大数据则用客观、详实的数据,将这些质朴期待转化为可量化、可感知的“好老师”画像,让“好老师”的标准变得清晰可依。

在师德师风维度,数据勾勒出“价值引领者”的鲜明形象。89.93%的中学教师能正确引导学生的价值观,93.28%的中学教师怀揣坚定的教育信仰,93.67%的教师会耐心解答学生的学习困惑,96.78%的教师能正确应对学生的国家政策疑问,96.27%的教师能恰当处理敏感问题询问。2024年的数据更显示,90.82%的初中生、90.50%的高中生认为大部分老师以身作则、言传身教,是学生的表率;95.45%的初中生、95.25%的高中生表示,向老师请教问题时总能得到耐心讲解。这些数据背后,是长沙市实验中学教师以“馆校合作+跨学科融合”模式培育学生家国情怀,是麓山国际实验学校教师张曲用诗词传承文化、带动乡村教师成长的生动实践。

在专业能力维度,数据呈现出“创新实践者”的

成长轨迹。82.92%的中学教师能熟练使用信息化手段组织教学,86.86%的教师明确自己在智慧课堂中是学习的组织者与共同探索者;77.76%的教师常进行单元作业设计,96.38%的教师会在命题中融入跨学科知识,96.14%的教师采用多元评价方式关注学生成长。长郡芙蓉中学陈水章老师深耕科创教育31年打造“渔场式”教育生态,长沙市教科院戴岳为老师探索“大数据+物理教学”融合路径……这些实践与数据相互印证,勾勒出长沙教师深耕课堂、勇于创新的专业形象。

在育人生态维度,数据描绘出“温暖守护者”与“协同织网者”的双重身份。长沙市中小学生体质健康优良率从2021年的42.03%提升至2023年的52.83%,近视率连续两年下降不低于0.5个百分点,这一成果背后是93.62%的初中教师、92.22%的高中教师对学校的高度认同与全心付出。同时,96.25%的中学家长认可家校沟通的良好与有效,90%的家长感受到家访对孩子成长的积极影响。长沙市实验中学“和润”共育模式、南雅中学黄毅老师22年高频家访的实践,让数据中的“协同育人”图景变得鲜活可感。

对比 历年数据见证教师的进阶之路

从2023到2025年,长沙连续三年的教师评价数据,如同一条清晰的时间轴线,记录着教师队伍建设的稳步进阶,也见证着长沙教育高质量发展的坚实步伐。通过历年数据的纵向对比,不仅能看清教师成长的优势短板,更能把握教育改革的成效与方向。

职业认同与幸福感实现稳步提升。2023年,70.64%的初中教师、72.4%的高中教师职业幸福感高;到2025年,职业认同度高的初、高中教师分别达84.16%、87.33%,较2023年实现显著增长。同时,教师留职意愿与对学校的满意度始终保持高位,2023年,86.43%的初中教师、86.28%的高中教师愿意继续留校任教。2025年,这一趋势持续巩固,85.33%的中学教师留职意愿较高,97.05%的中学教师对学校感到满意。数据变化的背后,是长沙对教师的人文关怀与专业支持,让教师能在教育岗位上收获成就感与归属感。

信息素养与教学创新能力持续迭代。2023年,长沙初、高中教师的信息素养得分,分别为80.6分、80.72分,较2021年分别提高3.25分、4.02分,79.47%的初中教师、80.16%的高中教师能开展人机协同教

学;2024年,71.83%的初中教师、70.69%的高中教师的信息素养获评较好,71.80%的初中生认可教师熟练运用信息化手段开展教学;2025年,82.92%的中学教师能熟练使用信息化手段组织教学,86.86%的中学教师明确自身在智慧课堂中的角色定位。从“会使用”到“善运用”,数据变化勾勒出长沙教师适应数字化转型的清晰成长路径。

育人成效与家校协同质量不断优化。课堂教学满意度持续提升,2023年,78.54%的初中生、77.51%的高中生对课堂教学感到满意;2024年,中学整体满意度达75.23%,2025年更是提升至96.20%;家校协同成效显著,2025年,96.25%的中学家长认可家校沟通效果,较此前形成明显提升。与此同时,数据也客观指出了仍需改进的方向:2023年,24.17%的初中教师、23.5%的高中教师认为自身教育数据分析能力需提升;2024年,43.34%的中学教师教学评一体化能力有待加强;2025年,12.73%的初中教师、10.04%的高中教师常感身心疲惫。这些数据为后续教育改革精准发力提供了明确指引。

成长 以人文关怀点亮教育育人微光

当然,这群被学生深爱的老师,也有自己的坚守与困惑。他们的朋友圈步数常年霸榜,不是体育特训,而是日复一日的校园奔波;本以为拼脑力的职业,却练出了“填表手速”和“熬夜抗性”。学生缺乏学习动机、职称晋级困难、非教学任务繁重等,都是他们面临的压力。

评价数据也客观呈现了教师发展仍需破解的难题。2023年,24.17%的初中教师、23.5%的高中教师认为自身教育数据分析能力需提升;2024年,43.34%的中学教师教学评一体化能力有待加强;2025年,仍有12.73%的初中教师、10.04%的高中教师常感身心疲惫,49.83%的初中校长认为需加强教师“智能化评价能力”。

但矛盾的是,85.33%的中学教师留职意愿较高,97.05%的中学教师对学校感到满意,这份坚守的答案,或许就在推开教室

门的那一刻——当老师看到学生眼中跳动的求知星火,所有的疲惫都化为了育人的热情。无论是课堂上的悉心教导,还是家访中的耐心沟通,这份对教育的赤诚,始终是他们前行的动力。

什么是好老师?长沙学生的答案很纯粹,长沙教师的实践很坚定。他们用清晨的早安问候、作业本上的红色批注、细致入微的心灵呵护,诠释着新时代的教育家精神。他们是身先示范的教育人,是教学改革的实践者,是身心健康的守护者,是校家社共建的织网者。他们是长沙教育的微光,或许平凡,却足够明亮,照亮了万千孩子的成长之路。

好老师,你的付出学生都懂,你的坚守学生都铭记在心里——他们真的很爱你。这份双向奔赴的深情,正是长沙教育最温暖的底色,也是教育事业生生不息的力量源泉。

三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/邓莉娜 校对/李乐

寒风一吹,膝盖为何先“罢工”?

骨科专家详解冬季关节疼痛原因,建议做好保暖、控制负重、坚持科学锻炼

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 罗轶 张璋

深冬季节,不少人感觉寒风一吹,膝盖就“罢工”。冬季膝盖易疼痛,看似是“小毛病”,实则关乎关节健康的长期维护。冬季作为疼痛高发期,无论是青少年、中青年还是老年人群,都应根据自身情况,做好保暖、控制负重、坚持科学锻炼、改善血液循环,从日常细节入手减少关节损耗;同时,要警惕关节疼痛的异常信号,及时就医排查问题,避免小问题拖成严重的关节疾病。

冬季膝盖易“罢工”,并非单一因素导致

“罗医生,我这膝盖一到冬天就成了‘天气预报’,风一吹,又酸又痛,连上下楼梯都费劲。”骨科诊室,58岁的张女士捂着膝盖,满脸愁容地向接诊医生诉说。医生仔细为她做了检查,结合影像学报告,确诊张女士的膝关节存在轻度退行性改变,而冬季寒风正是诱发疼痛的“导火索”。湖南航天医院骨科主任、主任医师王晖介绍,张女士的情况并非个例,每到冬季,骨科门诊关节疼痛的患者会增加30%至50%。

冬季膝盖易疼痛,并非单一因素导致,而是关节生理结构特点、低温环境刺激、血液循环变化及生活习惯改变等多因素共同作用的结果,其中膝盖的“先天结构缺陷”是其易受影响的关键词。

膝关节是人体负重最大的关节,承担着全身重量,站立时承受体重的1至2倍,行走时承受体重的2至3倍,上下楼梯时承受体重的3至5倍。它由股骨、胫骨、髌骨以及周围的韧带、肌腱和关节囊构成,关节腔内的滑液负责润滑关节、减少软骨之间的摩擦。膝关节周围的肌肉和脂肪组织分布较少,属于“保暖薄弱区”,当寒风侵袭时,热量难以留存,这为疼痛发作埋下隐患。

温度降低会直接破坏关节的“润滑系统”。温度越低,滑液黏度越高,滑液流动性变差,关节活动时软骨之间的摩擦阻力会增大,进而引发酸胀、疼痛感。同时,低温会刺激膝关节周围的血管收缩,导致局部血液循环不畅,关节组织得不到充足的氧气和营养供应,代谢产生的乳酸、炎性因子等废物也难以排出,形成疼痛恶性循环。

冬季人们的活动量减少,进一步加剧膝盖的负担。肌肉是稳定膝关节的“重要支撑”,股四头肌、腓肠肌等腿部肌肉的收缩,能有效分担膝关节的压力,肌肉力量减弱后,对膝关节的保护作用大幅降低,关节承受的压力会进一步增大。

关节疼痛并非皆因受凉,出现症状及时就医

冬季,关节疼痛并非都是受凉引起的。王晖提醒,若出现以下症状,可能是关节出现器质性病变的信号,需及时就医:持续性疼痛,休息后无缓解。若膝盖疼痛持续超过1至2周,即使经过保暖、休息后也没有缓解,甚至是夜间睡觉时疼痛加剧,影响睡眠,可能是软骨磨损严重、滑膜炎或类风湿关节炎等疾病的信号。

关节肿胀、发红、发热。膝盖出现明显肿胀,皮肤发红、触摸时有发热感,可能是急性滑膜炎、化脓性关节炎等炎症表现。若不及时治疗,可能导致关节损伤加重,甚至影响关节功能。



不同人群,需实行针对性防护方案

不同人群的膝关节状况不同,预防重点有所差异。王晖针对青少年、中青年、老年及特殊人群,给出了针对性的防护建议。

青少年人群,打好基础,避免损伤。青少年处于生长发育阶段,膝关节的骨骼、韧带尚未完全发育成熟,冬季防护重点在于避免运动损伤和做好基础保暖。日常要注意膝盖保暖,避免穿短裤上学;体育锻炼时,做好热身运动,减少韧带拉伤的风险;穿合适的运动鞋,避免在过硬或过滑的地面运动;保证充足的营养摄入,促进骨骼和韧带发育。

中青年人群,劳逸结合,避免过度劳累。久坐办公族要注意调整坐姿,避免弯腰驼背,可在座椅上放置靠垫,支撑腰部,减轻膝关节压力;每工作1小时就起身活

动一下;外出时做好保暖;合理安排运动强度和频率,避免长时间进行高负重运动;控制体重,避免因饮食不规律、缺乏运动导致体重超标,增加关节负担。

老年人群,重点做好防护,延缓退行性改变。日常要坚持佩戴护膝;避免进行爬楼梯、爬山等高负重活动;坚持进行直腿抬高、靠墙静蹲等肌肉锻炼;每天进行热敷和按摩,促进血液循环;饮食方面,多吃富含胶原蛋白、钙和维生素D的食物。

特殊人群,针对性防护,避免病情加重。对于本身患有膝关节损伤、退行性关节炎、滑膜炎、类风湿关节炎等疾病的特殊人群,冬季防护重点在于避免病情加重,比如做好保暖,进行适当康复锻炼,避免食用辛辣、生冷等刺激性食物,出现疼痛加重情况及时就医等。

冬季膝盖养护,掌握五大核心要点

王晖表示,冬季养护膝盖,核心在于“避刺激、强支撑、保循环”,需从日常生活细节入手,重点关注5个方面。

严防寒冷刺激,做好精准保暖。保暖并非简单“穿厚点”,而是精准覆盖膝盖及周围薄弱部位。日常佩戴棉质或羊毛材质护膝,避免冷风直接侵袭;外出时尽量选择厚度适中、透气性好的衣物;避免长时间对着空调、暖气出风口直吹膝盖。

控制负重压力,减少关节损耗。管理好体重,减少高负重活动,日常行走时尽量选择平坦路面,穿鞋底有弹性的鞋子。

坚持科学锻炼,强化肌肉支撑。可做直腿抬高训练、靠墙静蹲训练等,能促进腿部血液循环,预防因久坐导致的血栓。

改善血液循环,促进关节代谢。日常可通过热敷、按摩等方式改善局部血液循环,每天睡前用40℃左右的温水泡脚15至20分钟,也可直接用热水袋或热毛巾热敷膝盖,同时轻轻按摩膝盖周围的肌肉。

调整生活习惯,减少关节劳损。避免久坐久站,站立时尽量保持双脚与肩同宽,避免裤腿过紧束缚腿部,影响血液循环;适当晒太阳,促进维生素D合成,维护骨骼健康。

心跳快慢和寿命有关?

心率和血压、血脂、血糖等放在一起看,才能全面了解健康状况

长沙晚报1月12日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 李雅婧)常听人说“心跳慢的人更长寿”,这是真的吗?近日,湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)心血管内二科副主任医师张婷表示,心率是重要的健康指标,但它不是唯一的指标,把它和血压、血脂、血糖等放在一起看,才能全面了解健康状况。

关于心跳和健康的关联,首先要了解“静息心率”是否达标。最佳的检测方法是:早晨醒来,还没下床时,保持平静,用手指测手腕或颈部脉搏,数满一分钟的跳动次数。连续测几天,取平均值。多少算好呢?普通健康成年人,心跳每分钟60至80次是比较理想的。长期坚持锻炼的人,心肺功能强大,心率可能只有40至50次,这是健康的标志。如果不是运动员,心率持续低于50次并伴有不适,就需要留意。记住两个关键数:60次是很好的起点,80次是需要注意的上限。

张婷表示,心跳持续异常,需要引起重视。安静时心跳总是偏快(>80次/分,尤其>100次/分),可能的原因有:生活方式问题,长期压力大、焦虑、缺乏运动、睡眠不足、咖啡/茶过量;健康问题,如甲状腺功能亢进(甲亢)、贫血或某些心脏问题;安静时心跳总是偏慢(<50次/分,且不是运动爱好者),如果伴有头晕、乏力、眼前发黑,也需要看医生,排查原因。

运动后或紧张时心跳加快是正常的,需要警惕的是“持续性”的异常。如果测出来心率偏快,别慌,大部分人可以通过调整生活方式来改善;最有效的一招是规律运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动,建议每周坚持运动5天,每次运动30分钟左右,达到微微出汗、心跳加快但还能正常说话的程度即可。这样坚持运动3至6个月,“静息心率”会逐渐下降。

还有一招是保持日常“减慢”小习惯:深呼吸放松,紧张时尝试缓慢深呼吸5秒,再缓缓呼气5秒,重复几分钟,能直接安抚心跳;下午和晚上少喝咖啡、浓茶;身体缺水时,心跳会代偿性加快,要喝够白开水;长期熬夜会导致心率持续偏高,要保证充足睡眠;尼古丁会加速心跳,要戒烟。

出现以下情况,应及时就医:“静息心率”持续高于100次/分或低于50次/分(且非运动人士);感觉心慌、心脏“咯噔”漏跳或乱跳;伴随胸痛、头晕、眼前发黑、呼吸困难等症状。