

# 长沙市电子工业学校： 健康第一，把青春养得向阳发光

● 李荣斌 姜璐

每天课间操，在长沙市电子工业学校的操场上，可以最直观地感受到什么是朝气蓬勃——3000余名学子身着校服，在阳光中奔跑着，青春笑脸迎面而来。

这所学校的历史，也足以打破大众对中职学校的刻板印象。

它是创办于1914年的百年学府，前身是湖南私立福湘女子中学，亦是革命先驱杨开慧深耕求学、觉醒成长的母校。百年之前，“南有雅礼，北有福湘”的教育美誉响彻湖湘，这份荣光至今镌刻在校史馆墙面之上。

站在新时代教育发展关口，立足中职教育多元育人赛道，长沙市电子工业学校教育者们笃信的是：中职教育从来不是以统一标准筛选同质化优等生的选拔式教育，而是唤醒每一颗种子特质、雕琢每一个鲜活生命的成长教育。

当“健康第一”从教育理念升级为国家育人战略，“五育并举”从政策纲领沉淀为全域育人共识，学校选择用行动作答——以“五自三阶”大德育课程体系为育人之纲，以“五节文化”为重要抓手，将“健康校园”建设作为立德树人的重要支点，着力构建“全员参与、全程渗透、全覆盖”的育人格局。



长沙市电子工业学校全景。

以体育人 汗水淬炼匠品，赛场悟透知行

“教会、勤练、常赛”六字方针，是学校校园体育核心准则，更是适配中职学情的完整育人逻辑。

在长沙市电子工业学校，体育从来不是课余调剂的选修项，而是磨砺抗压能力、涵养规则意识、塑造协作品格的人格必修课，也为中职学子日后步入职场、适配团队、直面行业竞争筑牢身心底气。

支撑全域体育育人落地生根的，是学校体系完备、闭环联动的“五节”校园文化体系。社团节、读书节、技能节、体育节、艺术节时序排布、贯穿全年，月月有主题、周周有活动、人人可参与。

五大板块互不割裂、相辅相成、互融互通：社团节尊重中职学子个性差异，激活个体主观能动性，打破职教刻板标签；读书节沉淀文化底蕴，补齐技能学子人文短板；技能节深耕专业实训，夯实学子安身立业之本；体育节淬炼体魄心性，锻造迎难而上的抗压韧性；艺术节丰盈审美内核，滋养向阳向善精神底色。

五育人同向发力，落脚同一职教初心：打破唯技能成才单一评价体系，培养体魄强健、心智健全、技能过硬、敢于担当、适配新时代产业需求的复合型中职人才。

五大育人板块之中，体育节最具烟火活力。学校刚性落实每日校内不少于2小时体育活动时间，雷打不动开展全员大课间分层跑操，依托课后服务开设分层趣味锻炼项目，适配体能强弱不同的学子，让运动真正适配中职学情，成为电子学子日常标配。

而赋能校园体育出圈提质、深度赋能德育的，是专属校园IP——“福湘杯”系列品牌体育赛事。2026年学校迭代升级赛事体系，先后举办第四届“福湘杯”篮球友谊赛、第三届“福湘杯”气排球赛，以赛促练、以赛润德、以赛育人。赛场上细节温润育人初心：学校党委书记周树明来到赛场开球鼓劲，校长刘永红与学生组队协作、切磋球技……中职育人从来不是居高临下的说教，而是平等同行的陪伴，师生同频奔跑、同向拼搏，便是最直观的言传身教。

赛场之外，长沙市电子工业学校校园体育百花齐放、适配个性。

篮球社、足球社、羽毛球社、田径社、舞龙舞狮社、健美操社、花样跳绳社七大体育社团常态化运营，每日课后固定时段开放场地，专项体育教师分层执教，零基础学子可入门学习，特长学子可精进拔高。充分尊重中职学子兴趣选择，践行职教因材施教理念。



在2026年长沙市黄炎培职业教育奖创业规划大赛主题赛中，学校参赛学子奋勇拼搏，荣获一等奖第一名。均为学校供图

深耕日久，硕果自来：健美操社团斩获2025年长沙市中职“文明风采”啦啦操比赛集体街舞项目一等奖、双人街舞项目二等奖、双人爵士项目三等奖。荣誉背后，是校园“人人有运动爱好、个个有健身特长、全员有强健体魄”的蓬勃生态，更是学校“体魄与人格并重、技能与品行共生”职教理念的扎实落地。

相较于自上而下硬性管控的体育任务，学校着力培育自下而上、自主自愿的运动自觉。

课间时分，走廊拉伸、楼道跳绳、教室座位体能训练等“课间微运动”悄然风靡。无需老师督促，学子利用碎片化时间舒展身体、舒缓课业实训压力。

这份自觉，源于学校柔性化制度设计：将体育素养纳入综合素质评价，重参与、重成长、轻竞技分数，杜绝体育分数绑架运动兴趣；全域开放运动场馆，配齐健身器材、免费提供球类装备，把运动项目、运动时长选择权交还学生，在制度约束与自由成长之间找到平衡。

身心共育 织密心灵防护网，守护每一朵花开

暖阳铺遍校园操场，缤纷摊位错落排布。趣味十足的心理小游戏、治愈暖心的互动体验、舒缓减压的心理打卡活动热闹开展，这是学校一年一度心理游园会的生动缩影。同学们在轻松愉悦的氛围中释放压力、舒展心境，在沉浸式体验中学会接纳自我、治愈心灵。

身心健康，从来都是一体两面。学校坚守身心共育的工作思路，致力培育“健康、阳光、自信”的中职学子，将心理健康教育深度融入学生思想引领与品格养成全过程。

学校面向全体学生开设心理健康课程，常态化开展情绪管理、人际交往、生命教育等主题活动。在长沙市第五届中学校园心理剧评选活动，学校斩获优秀组织奖，心理剧《微不足道 微微一笑》问鼎高中组一等奖；在长沙市第三届治

愈系心理漫画创作比赛中，选送的10幅作品全部获奖，其中一等奖5人。凭借扎实的心育工作，学校获评“长沙市中小学心理健康教育特色学校”。

从“治已病”到“防未病”，从个体干预到全员覆盖，心理健康教育在这里不再是被动补救，而是融入日常、化为经常的主动守护。学校心理室常态化开放，为有需要的学生提供一对一心理咨询与帮扶，建立重点学生心理档案，持续跟踪关注。同时依托家校社共育渠道，定期向家长推送心理疏导、科学陪伴的方法指导，实时互通学生身心状态，家校携手从学习、生活、心理多维度为学生成长护航。

与此同时，学校将健康行为养成嵌入德育常规，从仪容仪表到文明礼仪，从作息规范到网络素养，一项一项抓细抓实，获评“湖南省文明标兵校园”荣誉。

思政铸魂 以信仰点亮青春，以文化厚植根基

如果说体育强身是“外练筋骨皮”，心理润心是“内养精气神”，那么思政铸魂，便是“筑牢信仰根”。

“健康是学生全面发展的根基，我们始终让每一项活动、每一门课程都服务于‘人’的完整成长。”学校党委书记周树明介绍。学校以“道德自觉”为引领，精心打造“福湘思政大讲堂”思政品牌，将传统文化、红色校史与健康育人理念深度融合，走出了一条“思政+健康”的特色之路。“福湘思政大讲堂”以中国共产党人精神谱系为主题，面向学生开展系列讲座，让鲜活的人物故事成为精神养料。

与此同时，学校还邀请优秀校友返校分享成长经历，鼓励学子“勇敢追梦，择己所长，择世所需”。2402班夏璟雯在听后感中写道：“原来信仰不是挂在墙上的标语，而是脚下的路。”这份源于内心的触动，正是教育最珍贵的回响。

凭借深厚的红色底蕴与创新实践，学校荣获第六届湖南省学校文化建设创新成果一等奖。

而思政的光芒，远不止于讲堂。全

国志愿服务示范项目——“电亮青春·义务维修”志愿服务队，自1989年创办至今，已默默坚守37年，累计为社会修理各类电器52000余件。2022年，该项目入选中国青年志愿者协会中学生志愿服务示范项目。一把螺丝刀，一颗公益心，从技能报国到服务人民，志愿服务成为思政教育最生动、最有力的延伸。

长沙市电子工业学校的健康育人实践，早已不再是零散的“活动点缀”，而已成为一片深深扎根、持续生长的“育人生态”。当校园文化不再是“装饰”而成为“生态”，当活动不再是“临时突击”而成为“常态课程”，每一名学生都能在学校这片沃土上健康成长，成就最好的自己。

“我们培养的，不仅是手中有活的技术技能人才，更是心中有爱、眼中有光，体魄强健、精神明亮的时代新人。”校长刘永红表示。从体育强身到心理润心，从思政铸魂到习惯养成，从学校主导到家校协同——长沙市电子工业学校正以系统思维推进健康校园建设，以扎实有力的脚步回应“健康中国”的时代命题。

上接1版

一键跳转预约页面；二是扫描预约二维码，或登录掌上长沙客户端进入中考招生专题完成时段预约。成功预约后请保存页面截图，活动当日按照预约时段有序安检进场。

分批次管控人流能够大幅缓解场馆内拥挤状况，预留充足沟通时间，方便家长、考生与各校招生负责人一对一深度交流，细致询问分数线、招生计划、特色班级、食宿管理等核心问题。

倡导绿色公共出行，交通路线、自驾绕行方案全梳理

本次咨询会举办地点为长沙国际会

展中心W2馆，主办方联合交警部门大力倡导绿色出行，优先推荐公共交通前往，规避展会周边停车难、道路拥堵问题。

地铁是观展、参会最便捷、最省心的绿色出行方式，无堵车困扰、班次密集、用时稳定。可乘坐长沙地铁2号线、4号线至光达站下车，从1号出口出站后，步行约400米，5分钟即可直达长沙国际会展中心北登录厅、3号门及2号门入场通道，全程便捷高效。

场馆周边配套多条公交线路，覆盖长沙城区、长沙县及长沙火车南站等核心区域，是短途出行、本地居民出行首选。考生、家长可乘坐220路、263路、X112路、

601路、917路等公交线路，抵达光达地铁站、国展路黄兴大道口、柞树塘站等站点，下车后步行200至400米即可直达场馆入口，全程绿色低碳、经济便民。

确需自驾的家庭，导航定位展馆9号、10号门，车辆统一停放至P8、P9专用停车场。展会期间国展礼宾路至临河礼宾路实施临时封控，所有自驾车辆需经国展路、香樟路、临河路绕行。

双线联动云端不打烊，线上展厅覆盖全招录周期

本次咨询会打破时间、地域限制，打造长效线上招生展示平台，线下展会仅7

月3日开展，线上云端展厅服务周期更长，从6月28日持续至8月30日，完整覆盖志愿填报、招生录取的所有阶段。

市民可扫描专题二维码进入掌上长沙线上展示会，或依托“长沙晚报家长学院”公众号随时浏览院校信息。平台清晰划分四大核心板块：办公普高、民办普高、中职学校、中考资讯，分类汇总全市所有高中阶段院校办学资料，同步更新官方招生政策、填报规则、录取动态等权威内容。配套“校园视界”视频专栏，实景展示校园环境、课堂教学、社团活动、食宿配套等内容。

若考生与家长因工作、距离等原因

无法抵达线下现场，线上展厅可实现足不出户一站式择校，全天候随时查阅院校详情。

提前做好择校功课，面对面咨询有的放矢

为帮助家长提前理清择校思路、精准匹配目标院校，长沙晚报融媒体中心重磅打造《育见未来，对话校长》系列访谈内容，线上展厅专门设置“校长访谈”专区，集中上线37位高中、中职校长及招生负责人专访视频。各校负责人在访谈中详细解读本校办学理念、特色课程、师资配置、升学数据、2026年招生安排、志愿填报建议等

家长最关心的热点问题。

建议家长逛展前先在线上浏览校长专访、查阅院校板块资料，结合自身中考成绩、排名、兴趣方向初步筛选意向学校，线下到场后可针对性咨询细节，避免盲目逛展，大幅提升咨询质量与效率。

本次中考招生咨询会为纯公益活动，不收取任何入场费用。线下活动当天，考生可携带个人中考成绩单到场，与招生老师面对面沟通分数线、志愿梯度、调剂政策等关键信息。线上线下双向渠道同步发力，全方位、多角度为长沙2026届初三学子及家庭提供权威、翔实的择校服务，助力考生科学规划、稳妥填报中考志愿。

## 清澈泳池有保障 危险水域莫向往 安全玩水从选择正规场所开始



长沙晚报社 宣