2026 升学季

选择适合的好学校

长沙市2026中考招生特刊

7月3日
长沙市中考招生咨询会
与您相约
长沙国际会展中心

2026年长沙市中考咨询会预约通道

长沙晚报家长学院
和孩子一起成长

百廿又一年，周南“正峥嵘”

121年，我们只做一件事——让每一个生命精彩绽放

121年，一所学校的“青春密码”。

1905年，朱剑凡先生“毁家兴学”，在《诗经·国风》的吟诵中种下一颗教育的种子。121年时光流转，周南中学从历史深处走来，却从未老去——她见证了中国教育的沧桑巨变，更以“名校之花”的姿态，在每一个时代都焕发出蓬勃的生命力。

121年，不是一串用来仰望的数字，而是一份代代相传的承诺：无论时代如何变迁，周南始终与国同运、与人同心。

一、根脉
——121年的红色基因与家国担当

走进周南校史馆，杨开慧、向警予、蔡畅……一个个闪耀的名字扑面而来。她们曾在这里读书、思考、觉醒，从这里走向波澜壮阔的时代洪流。周南因此被誉为“女革命家摇篮”，这六个字的分量，是那个年代最勇敢的女性用青春写就的。

而许多人不知道的是，周南还是毛泽东同志早期革命活动的重要“营地”。他曾说：“周南是安全的，也是热情的。”正是在这片热土上，他进一步发展新民学会会员——在早期新民学会会员中，周南师生多达18人。一所中学，与一个国家的命运如此紧密地交织在一起，这在中国的教育史上，并不多见。

121年后的今天，这份家国情怀并未尘封于历史，它以另一种方式，在周南校园里蓬勃生长。

2006年，周南响应国家战略，承办新疆吐鲁番班。16年间，培养了近千名各民族学子。2022年秋季，这份使命再度升级——周南接过新疆高中班的承办重任，让民族团结的种子在校园持续生根发芽。

2015年，周南承办空军青少年航空学校。十年耕耘，已为空军输送261名飞行学员，出飞率位列全国16所空军青少年航校之首。这是周南人对“强国梦”最硬核的回答。

121年的周南，从不培养精致的利己主义者。她塑造的，是有骨气、有担当、有家国情怀的时代新人。

二、成长——让每一个孩子都被“看见”

我们深知，每一张青春的面孔背后，都藏着一个独一无二的梦想。在周南，没有“陪跑者”，只有“同行者”。

关于分数，我们有“增量”的底气。

周南从不回避升学话题，但她更在乎的是：三年后，你比来时进步了多少？不看入口看出口，关注每一个孩子的“成长值”——在市教育局的综合增量评价中，周南始终名列前茅。“低进高出，高进优出”，不是贴在墙上的口号，是每年高考放榜后实实在在交出的答卷。

关于天赋，我们有“多元”的赛道。

如果你热爱学科探索，五大学科竞赛及地理竞赛平台向你敞开。在没有竞赛签约生的情况下，超百名周南学子荣获省级一等奖及以上奖励，全国奥林匹克竞赛金牌1枚、银牌2枚、铜牌2枚——这样的成绩，来自对学科热爱的纯粹坚守。

如果你钟情球场，连续22年长沙市冠军、自1996年至今湖南省冠军的周南女排，用“泰安球王”的美誉告诉你什么是真正的冠军基因。近年，周南培养的女排队员李荣钰更是入选U21女排国家队，从周南球场走向了世界赛场。

如果你热爱探索、心怀科学家梦，“英才计划”为你铺路——20多人获学科体验营优秀学员资格，35人签约“英才计划”，学校获评全国青少年人工智能创新挑战赛“先进组织单位”。“强基计划”和高校综合评价录取平台，为每一位优秀学子开辟多元升学路径。

120余门选修课、12种选科组合、9大体育模块课——我们不为挑选适合教育的学生，而是为每一个学生创造适合他的教育。

关于内心，我们有“温暖”的守护。

成长从来不只是分数的增长。在周南学生发展中心，12间功能室、6名心理导师、12名生涯导师，常态化开展心理咨询与生涯规划——我们关注成绩单，更守护“心尖事”。因为周南人深知：阳光自信的心灵，才是一生受用不尽的财富。

学校的“一自四型”校本德育体系，通过“四节三会两周一评比”，寓教于乐、寓教于趣。在这里，每一个学生都可以创造属于自己的故事。

三、生活——415亩山水，121年的青春“生命场”

如果说课堂是精神的殿堂，那么校园就是生命的场域。周南中学作为长沙最大的中学校园，415亩土地之上，一山藏秀，三园次第，山水、人文与运动空间和谐共生。这里不仅是知识的容器，更是青春绽放的“生命场”。

运动，是周南的第一课堂。

拥有2个标准田径场、1个室内跑道、2个综合性体育馆、2个力量房、3个网球场、8个排球场、11片篮球场、18张乒乓球桌——学生人均活动面积70平方米，是长沙市中学平均水平的4倍。这不是简单的数字炫耀，而是一份掷地有声的承诺：在周南，体育不是“副科”，而是成长必修课。

我们坚信：野蛮其体魄，方能文明其精神。那些在排球场上挥洒汗水的清晨，在田径场上追逐落日的黄昏，会成为每一个周南学子青春记忆里最鲜活的画面。

宿舍，是第二个家。

3栋学生公寓，可容纳4000多名学子全寄宿制学习与生活。空调、独卫、热水、洗衣机、吹风机，一应俱全——硬件之外，更有温度。生活老师的爱心、细心、责任心，藏在爱心缝补的一针一线里，藏在义务理发的咔嚓声中，藏在每日更新的“暖心小黑板”上。离家求学的少年，在这里拥有了另一个有爱、有温度的“家”。

熄灯后的轻声叮嘱、生病时的暖心照料、想家时的耐心倾听——这些不曾写进任何招生简章的细节，恰恰是周南寄宿生活最动人的部分。

食堂，是舌尖上的守护。

整栋四层大楼做食堂，超100种食物品类，可同时容纳3000人就餐。水果超市、新疆特色餐厅、粉面包点、中西套餐、专享点菜，一应俱全。作为首批“湖南省营养与健康学校”，周南食堂特设低盐低油窗口，减脂餐受央媒点赞——孩子们吃得健康，家长才能放心。

更值得一提的是：膳食委员会、行政陪餐、家长陪餐制度，让每一顿饭都有人把关，每一个建议都有人倾听。安全与美味，我们都要。

保障，是“心尖上”的守护。

综合馆、实验楼、图书馆、共享书屋、创客中心——功能齐全、设备先进的场馆，为学生的全面发展提供坚实支撑。作为“湖南省心理健康教育示范校”，校内学生发展中心常态化开展心理咨询与生涯规划。在周南，我们关注的是“完整的人”——他的身体、他的心灵、他的梦想，都被郑重以待。

四、良师——398人，18.9年，温暖而专业的坚守

一所好学校的核心，永远是站在讲台上的那个人。

周南现有教师398人，平均教龄约18.9年。这个“18.9年”意味深长——它意味着这支队伍既有丰富的教学经验沉淀，又正值职业黄金期，充满创新活力。数据更有说服力：特级教师4人、正高级教师5人、全国模范教师1人、湖南省芙蓉名师1人、省市教育专家、名师工作室(站)首席名师、顾问、卓越教师、省市级骨干教师、学科带头人等占比达到38.8%。

但数字之外，周南更看重的是：每一个孩子是否都有人关注、有人指引。学校积极探索“双培养”机制和“导师制”，着力打造“三师型”教师队伍——确保“人人有导师、班班有名师”。2021年8月，学校被评为“湖南省普通高中新课程新教材实施省级示范校”。2025年10月，《中国教育报》以《铸魂育人 课程为先》为题专版报道学校办学经验。国家级媒体的认可，是对周南课程改革与教学质量最好的背书。

121年，我们邀你共赴下一个征程！

2026年招生计划
（最终招生计划以长沙市教育局批复文件为准）

2026年高一新生计划
1400人
志愿代码 0104

2026年国际班招生计划
80人
志愿代码 9104

招生咨询电话
0731-88492118
0731-88492128
15575988806(微信同号)

来校咨询地址
湖南省长沙市开福区天鹅大道周南中学办公楼114室阳光服务站

来校路线
公交线路：W105路、W187路、地铁微巴M402号线在周南中学站下、或乘坐地铁1号线在秀峰山站(4号口)下车往北步行约300米到校。

长沙市长郡滨江中学简介

2026年高新招生计划为550人　志愿填报代码:0158

长沙市长郡滨江中学位于长沙市岳麓区滨江新城，地处湖南金融中心，由长沙市政府投资3亿元兴建，占地105亩，建筑面积62000余平方米，是一所直属于长沙市教育局的公办初、高中完全中学，与百年名校长郡中学一体发展。

学校于2016年8月正式开办，作为百廿长郡教育的传承和创新，长郡滨江中学定位高远，从设计规划开始即朝着“长沙一流、省内领先、全国知名、国际接轨”的目标迈进。学校获得“教育部网络学习空间应用优秀学校”“全国健康学校建设单位”“全国青少年校园足球特色学校”“全国国防教育特色学校”“湖南省文明校园”“湖南省书香校园”“湖南省平安建设示范校”“湖南省体育传统特色学校(羽毛球、足球)”“长沙市两型创建单位”“长沙市未来学校创建校”“长沙市十佳五四红旗团委”“长沙市基础教育综合改革实验学校”等荣誉称号。

长郡滨江中学与长郡中学统一调配师资、统一管理标准、统一教学计划、统一教学评价、统一教学资源。学校办学质量和成果得到了学生、家长和社会的广泛认可，已成为长沙市一张闪亮的教育名片。在长沙市教育局直属单位绩效考核中，学校多次被评为“优秀”等次。在长沙市教育质量综合评价中，被评为引领型、高水平学校。

长郡滨江中学师资队伍由长郡中学统一调配，在悉心抽调长郡中学优秀教师的同时，还在长沙市教育局直接领导下进行全国公开招聘，从各大重点师范大学或重点中学引进一批具有实力和潜力的青年才俊，聚合成一支理念先进、素质过硬、爱岗敬业的教师队伍。学校现有湖南省特级教师2人、中学正高级教师1人，省市级教学能手和卓越教师16人，研究生占青年教师总数的60%。

长郡滨江中学立足课程建设科学化、系统化，构建“一体六翼”课程体系。“一体”指的是长郡滨江中学育人目标“培养完整的具有核心素养的人”这一主体。“六翼”是指围绕中国学生发展六大核心素养开设的六大课程，包括培养人文底蕴的人文课程，培养科学素养的科学课程，培养学会学习素养的智慧课程，培养健康生活素养的健康课程，培养责任担当素养的研学课程，培养实践创新素养的创新课程。通过深化基础型、拓展型和活动型课程建设和学科建设，全力培育学生的核心素养。学校以基础型课程为主体，筑牢学生文化基础，以拓展型课程和活动型课程为有力补充，促进学生自主发展，发掘自身潜力，实现我自价值。建校以来，学生在足球、羽毛球、科技创新等比赛中崭露头角，取得不俗成绩。

联系方式

1.现场联系

学校地址：长沙市岳麓区佑母塘路28号

咨询地点：长沙市长郡滨江中学办公楼一楼阳光服务站

来校线路：

地铁4号线茶子山站3号出口

371路长郡滨江中学站

217路、291路、381路潇湘北路佑母塘路口站

工作日：

上午(8:30-11:30)

下午(14:30-17:30)

2.电话咨询

咨询电话：0731-85289933 85289934

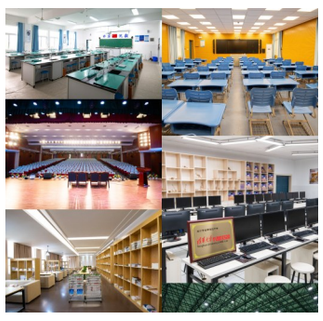
3.信息开放

视频号　微信公众号

学校官网　抖音号

学校党委书记刘德华与我校部分优秀毕业生合影。

学校“五节”剪影。



学校部分场馆及功能室。

学校食宿条件。

长沙市麓山滨江实验学校
托举每个孩子的无限可能

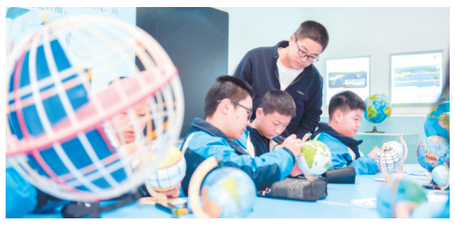
招生代码0120

麓山含章，滨江载道。长沙市麓山滨江实验学校是长沙市教育局直属公办完全中学，创办于1957年，底蕴深厚。学校坐落于河西核心板块、银盆岭大桥西侧，双地铁通达，区位优越。2013年，学校与麓山国际实验学校深度合作，2017年校园完成全面提质改造，老校焕新出彩，办学成效获国家级媒体专题报道。学校坚守“尊重、幸福、适合”办学理念，秉承“博学经世、厚德担当”校训，培养“会做人、能做事、有爱心、敢担当”的新时代青年。

学校现有教职工260余人、在校学生2800余名，师资梯队科学完善。校内汇聚60余名高级教师、8名市级卓越教师，以及百余名高层次人才与优秀公费师范生。依托长郡、麓山教育集团开展联合教研，教师教研成果斐然，在各级赛事中屡创佳绩。学校教学质量稳步提升，凭借“低进高出、高进优出”的育人实力助力众多学子圆梦理想学府。同时学校深耕体教融合，特色发展硕果累累：健美操队斩获百余枚国内外赛事金牌，培育国家级健将10名；水上运动队持续向省队输送优秀人才，多名学子站上国际赛场，尽显青春风采。

健康第一，向阳生长

学校坚守“健康第一”育人导向，构建“德育一月一主题”体系，以主题化德育为引领，串联体育节、艺术节、雷锋月、阅读月等特色活动，让品格培育自然渗透；以全员体育为抓手，常态化开展各类文体活动，“校长喊你来运动”的倡议深入人心，活力与朝气浸润校园。同时学校深耕心理健康教育，打造全方位心育体系，开展“21天不抱怨”、心理健康月、考前减压等特色活动，用心呵护学生身心全面发展。



课堂革新，智慧赋能

学校推行集体备课、分层教学，落实“双减”要求，优化作业设计，开设32门选修课与16个社团，课程覆盖多元领域。同时深化“五环高效课堂”改革，打造智慧课堂，借助互动教学提升课堂实效，助力学生高效成长。

环境育人，服务暖心

学校打造富有人文气息的校园环境，楼宇花园风景雅致，各类设施配备齐全。学生宿舍八人间配置，空调、独立卫浴、全天候热水一应俱全，管理规范有序；三大食堂菜品丰富，食品安全全程可溯，全方位为学子营造舒适安心的学习生活家园。

麓山滨江，托举每一个孩子，成就每一种可能！湘江潮平，风正帆悬，2026，我们等你共赴星光！

招生计划：预计750人，15个教学班(最终以长沙市教育局批复为准)

学校地址：长沙市岳麓区湘岳路6号

联系电话：
0731-88806117
88800910

学校微信公众号

学校微信视频号