

“体育课一个都不能少”

博才卓越小学体育老师邹露的“快乐体育”课让学生们“上瘾”

● 长沙晚报全媒体记者 杨芸

6月26日9时40分，湖南湘江新区博才卓越小学西校区田径场上，体育老师邹露正带着三年级2301班的学生玩“金蝉脱壳”。“我就是想让更多人看到，现在的体育课不一样了。”邹露说。

一只圈“变”四个游戏，跑跳钻套都有门道

田径场上，黄、蓝、红三色敏捷圈依次摆开。邹露站在队伍最前面，白色上衣、黑色长裤，胸前挂着彩色链条的口罩。

几声口令后，队伍很快活跃了起来。第一个环节是节奏操。邹露先拆动作：“身体收紧，脚踝发力，脚往后。”随后，小音箱响起节拍，她带着学生踩着音乐围绕着敏捷圈跳跃……对动作做得好的学生，她会当场点出来表扬。

最受孩子们欢迎的还是“金蝉脱壳”。孩子们跟着老师的动作模仿，一次次躺下、坐起，就这样在游戏中完成仰卧起坐，训练了身体的灵敏性和核心力量。

孩子们用敏捷圈玩了四个游戏，在跑跳钻套中品尝到了体育的快乐。每一轮尝试后，邹露都会给学生复盘：哪里慢了，哪里容易碰到同伴，怎样做更安全、更快。她说，体育游戏不是“玩一玩就算了”。

“一个都不能少”，胖瘦高矮都有位置

一堂体育课有没有吸引力，孩子的反应最直接。“邹老师的课和想象中的体育课不一样。”三年级一班学生易妙涵说，上体育课后，她感觉自己跑步更快了，身体素质也得到了提高。“邹老师上课时是老师，下课像朋友一样。”在她眼里，每个人都能参与到游戏里的体育课，虽然会累，但是很快乐。

“没有人不喜欢体育，只有不喜欢体育课。”邹露说，孩子抗拒的往往不是运动本身，而是单调、机械、缺少参与感的课堂。直接告诉孩子“跑10圈”，很多人会觉得累，不想动。但换成“贴膏药”“你追我赶”等游戏，孩子一样在跑，也一样练



体育老师邹露正在用自己的游戏式教学方法给三年级的学生上课。

长沙晚报全媒体记者 尹昊天 摄



扫码看辣视频 体育老师“出圈”

了耐力和身体素质。

在邹露的手机里，记着许多与教育相关的思考，都来源于她日常的积累。其中一句“只有把金字塔的塔底做大了，塔尖才会出来”，她坚持把它落到实地。

2024年来到博才卓越小学西校区后，邹露第一次组织全员亲子运动会，发动300多个家庭参与，设计项目时让每个孩子都能上场。运动会结束后，一名身形偏胖的孩子给她写来一张皱巴巴的纸条：“邹老师，谢谢你，原来我也可以参加运动会。”

这张纸条她一直记得。她说，以前很多运动会是“谁跑得快、谁跳得高，谁就上场”，其他孩子只能在旁边当啦啦队。但她希望，胖的、瘦的、高的、矮的，跑得快的、跑得慢的，都能在运动场上找到自己的位置。

“金字塔的塔底就是体育教育里的面向全体。”也正因此，她坚持“体育课一个都不能少”。

有学生因为补作业耽误上课，她会去把人喊回来。她说：“每个孩子都有上体育课的权利。”

一次输赢不是结束，再来一次也是成长

2012年，从衡阳师范学院体育教育专业毕业后，邹露成为一名体育教师。2016年，她到广州荔湾区参加第九届全国学校体育联盟(教学改革)现场展示会，看到当地学校开展全员运动会，也看到体育可以成为学校特色。那次经历，让她开始重新思考体育课能给孩子带来什么。

后来，她在虹桥小学参与体育走班制、全员运动会、校园吉尼斯挑战赛、亲子运动会等体育教学改革。2019年，她因体育案例获得国际交流机会，赴美国交流访问。2024年，她来到博才卓越小学教育集团，担任体育教研大组长。

邹露承认，体育课的开放属性决定了风险无法完全消除。但她不愿意因为担心，就让孩子远

离运动。“不能因为孩子踢球摔了一跤，以后就不上体育课了。”

在邹露看来，体育课的育人之处，还在于把输赢、竞争、失败和挫折直观地放到孩子面前。比赛输了，有孩子会哭。邹露会把学生拉到一边安慰，也会和他们一起分析，为什么会输，下次还能怎么做。室内体育课上，她会给孩子们播放体育纪录片。刘翔、科比、博尔特等运动员的高光与低谷，都会成为课堂素材。有三年级学生看完刘翔的经历后告诉她，最佩服的是“所有人都质疑他的时候，他还能再站上赛场”。

下课前，邹露跟孩子们复盘课堂，也向学生们提出下周会通过积分兑换礼物。邹露说：“我希望体育课有趣味，也有汗味。输了没有关系，下次还可以再来。”



一边侍弄菜畦，一边笔耕不辍——

53岁农妇，8年写下800余万字文学作品

● 长沙晚报全媒体记者 周小华

在长沙县泉塘街道，今年53岁的王元辉过着两种彼此交织的生活——白天，她是菜地里双手沾泥的农妇；深夜，她是平板前码字的作家。8年时光，她用一部智能手机和一台平板电脑，敲出了超过800万字的文学作品，稿件登上过120多本杂志，更在2022年加入了湖南省作家协会。这位仅有初中学历、45岁才拿起笔的农村妇女，以最朴素的方式，完成了一场属于她自己的“文学逆袭”。

“流水账”里开出花

王元辉是娄底市双峰县人，2004年随开出租车的丈夫来到长沙打工。

她从小便爱读故事，对能写出故事的作家格外崇拜。“当作家，是我做过的最大的‘白日梦’。”王元辉说得坦率。

2018年，在长沙务工多年的她，拥有了人生第一部智能手机。在公众号上看故事时，她发现不少文章都出自写作班学员之手，便在后台留言打听。那时培训学费是99.9元，对当时45岁的她来说，虽然钱不多，却需要瞒着亲友悄悄报名的勇气。

“我本来就只念到初中，高中都没考上。跟朋友说我也能写东西，朋友说我吹牛。”回忆起起步时的情景，王元辉笑了。第一篇稿子被老师批为“记流水账”，她没泄气，在文友逐字逐句的指点下一遍遍修改。

2018年6月2日，她发表在“青青紫”微信公众号上的两篇故事，换来了200元稿费。“我激动得一晚都没睡着！”王元辉说，“我一个初中生写的东西能卖钱，心里别提多骄傲了。”

字里行间都是烟火人间

从微信公众号起步，王元辉的作品渐渐登上

了《知音》《婚姻与家庭》《妇女生活》等杂志，她也成为多家刊物的签约作者。她曾创下单月发稿56篇的纪录，被文友们称作“劳模作家”。

“我写的都是身边人的故事——夫妻、婆媳、孩子，普通人的眼泪和笑。”王元辉说。省文联网络文艺发展中心负责人曾这样评价她的作品：“最打动我的，不是情节有多曲折，而是她写一位母亲在菜市场为几毛钱讨价还价时，手在口袋里把那张纸币捏得皱皱巴巴。这种细节，没有真实的生活体验，写不出来。”

如今，王元辉的稿费每月稳定在数千元，虽不算多，但她很知足。她一边种菜，一边写作。

谈到未来，王元辉最大的心愿是出一本书：“当有人问我这么多年写了些什么的时候，我能有个拿得出手的东西。”



扫码看辣视频 农妇逆袭成作家



从农妇变身作家，王元辉完成了一场属于自己的“文学逆袭”。

长沙晚报全媒体记者 周小华 摄

《上接1版》

站点还融入诗词文化墙、公益图书等红色文化元素，让劳动者歇脚之余能够接受文化熏陶。

今年，长沙全城铺开爱心驿站新建、提质工作，全市计划完成2773个爱心驿站的新建与提质。项目采用多元共建模式，联动部门、企业、社区与社会商戶，分类打造各类特色驿站，精准适配不同新就业群体的需求，织密全城便民服务网络。

市委社会工作部相关负责人介绍，长沙在统一所有驿站建设标准、配齐便民设施的同时，还将全部站点接入主流导航地图，实现一键查找、精准导航，为奔波在星城街巷的奋斗者打造一个暖心港湾。

汇聚善意，全城接力温暖城市奋斗者

在长沙，关爱新就业群体不再是单一的公益举动，已经成为各行各业自发参与的城市新风尚。

今年5月，长沙县星沙街道凉塘路社区联动辖区商超，搭建起专属爱心服务渠道，超市每日将小碗菜分装打包，标注骑手姓名，免费供给晚高峰收工的外卖骑手。截至目前，这项暖心餐饮服务已送出381份。

开福区福元路社区联动开福区第一小学及餐饮企业，开展“食光接力”公益活动，将富余餐食规范分装，精准送达骑手手中。同时，肯德基食物驿站常态化发放余量食品，为周边户外劳动者提供便民补给。望城区淇爸面包店店主每日整理当日完好现烤糕点，无偿捐赠给社区红色之家。

湖南湘江新区吾悦广场好多超市将员工食堂对外开放，日均为环卫工人、外卖骑手等送出百余份免费餐食。超市不计盈利、坚守公益，用平价暖心餐解决了新就业

群体的就餐难题。

除了餐饮帮扶，各类便民服务不断延伸。芙蓉区龙马社区联动5家汽车4S店，打造集群式爱心驿站矩阵，开放店内休息区、充电设备、微波炉等设施，推出平价员工餐，超长时间开放服务，日均服务超170人次。

各行各业的微小善举层层叠加，织就了一张有温度、有烟火气的社会关爱网络。

发光发热，新业态劳动者彰显奋斗本色

城市的暖心保障，激励着广大新就业群体扎根岗位、主动奉献。长沙众多新业态劳动者坚守平凡岗位，用实干与担当诠释劳动价值，绽放青春光彩，涌现出一批先进典型。7月1日，圆通速递湖南省区快递员马石光获评全国优秀共产党员。从业23年来，他深耕快递一线，累计派送包裹超百万件，始终坚守服务初心。

“00后”外卖骑手袁可今年荣获长沙市五一劳动奖章。他长期坚持公益助老送餐，累计服务超700人次，还主动参与社区治理、应急志愿服务，累计服务时长超300小时。平日里，他送餐时总会多停留片刻，帮老人们整理家务、唠唠家常，顺手带走垃圾。

今年5月8日晚，芙蓉区火星街道外卖骑手徐伟锋见义勇为，联手他人救下坠桥男子，事后默默返回送餐。当被问及当时的想法时，徐伟锋说：“当时就想着一一定要把人拉住，一条人命，不管是谁碰到了都不会不管。”在全城暖心氛围浸润下，长沙新就业群体不再只是城市服务的受益者，更是主动变身基层治理参与者。这群奔波在街巷的劳动者，以实干回馈城市温情，用担当点亮文明底色，成为星城发展不可或缺的新生力量。

《上接1版》

“多模态数据融合、场景适配与实时性、行业知识与AI融合等多个复杂难题的解决，加之企业深耕安全生产领域十余年，积累了庞大的行业数据库和专业知

让机器“学会”识别安全隐患

一副看上去普通的眼镜，记者戴上后，行走中随时可以看到镜片下方关于周边环境安全的字幕提醒……在技术人员指导下，记者体验了一把安装了玄览AI大模型的AR眼镜。

事实上，除了AR眼镜，这一“智慧大脑”可以通过固定摄像头、移动布控球、执法记录仪、机器狗、无人机、智能安全帽、物联网等众多设备，灵活捕获数据，再对海量数据进行实时处理，分析安全隐患，生成可视化报告……

例如，某企业晚上有外包人员为了赶工，没有经过审批，擅自动火作业……这一场景，被装有玄览AI大模型的摄像设备及时发现，并与业务系统对接识别为违规行为，系统马上通知企业安全员，安全员马上喊话制止，并进行事后处理……生产中的违规操作、设备异常等危险行为，都能立即预警，这就是玄览AI大模型的日常工作。

“方案就是为传统的安全生产装上了一套‘智慧大脑’。”李颖悟解释，过去，安全生产主要靠“人防”，比如安全员现场巡查、人工填写检查表，这种方式效率低，也容易出现疏漏；而方案就是利用AI大模型技术，让机器“学会”了自动识别和记录安全隐患。

具体来说，这个“智慧大脑”具备几项核心能力。“火眼金睛”识隐患。玄览AI大模型学习了

涵盖30个行业、400多个细分领域的海量安全数据，工作人员只需要用手机拍一张现场照片，AI就能在几秒内自动识别出隐患点，并给出相应的检查依据和整改建议。

“全天候”智能监控。方案可以接入企业现有的视频监控系

“省钱、省心、更安全，这套方案带来的价值是实实在在的，既能为企业省钱，更能为社会安全保驾护航。”李颖悟介绍。

推动AI在安全领域历史性跨越

一年前，湖南某国家级园区将300多家企业的3000多路监控接入了玄览AI大模型。

“系统运行一年来，累计预警隐患超过5000处，处置率达到98%，工伤事故数量同比下降了近三分之一，重大风险100%闭环处理。”该园区安全负责人接受记者采访时感叹这就是科技守护生命最有力的证明！

截至目前，展通科技产品已广泛应用至全国近30个省（区、市），服务400余家政府单位，助力60000多家企业实现安全智能化转型，并与300多家社会化服务机构建立战略合作关系。

说到未来发展，李颖悟详细介绍了展通科技在AI领域的发展目标：展通科技制定了三个阶段的发展路线图，到2030年，打通AI标准化接口，构建开放平台生态，形成AI安全领域细分行业标准规范，推动安全生产AI从“回答问题”到“执行任务”的历史性跨越。

“未来，展通科技将继续深耕‘AI+安全’领域，让技术更好地服务于安全生产，守护每一个生命。”李颖悟表示。

7月6日至8日

城区部分民办初中招生征集志愿填报

长沙晚报7月5日讯（全媒体记者 岳霞 实习生 刘雅欣）长沙市城区小学升初中联合微机派位已于6月30日举行。记者7月5日获悉，根据长沙市普通中小学招生有关政策，本次微机派位后，民办学校富余学位可进行征集志愿填报。

根据有关文件精神，民办学校招生按照免试入学要求，和公办学校同步招生。对报名人数超过招生计划数的民办初中学校，实行电脑派位随机录取；对报名人数少于招生计划数的，在接收全部报名学生后，富余学位可面向本市内实行征集

志愿填报招生，征集志愿填报人数若大于富余学位数，实行电脑派位随机录取。7月6日9:00—7月8日18:00，学生及家长可

以登录“长沙市普通中小学入学报名系统”（http://rxbm.csedu.gov.cn，报名方式仅支持电脑端操作），进行网上报名填报征集志愿（只能选择1所民办学校填报），参加有富余学位的民办学校招生。

特别提示民办学校属于收费学校，其招收的学生均按民办学校的收费标准收费，征集志愿遵循自愿原则，一旦录取就是最终去向，不得更改。请家长理性选择。

7月10日，对填报征集志愿人数大于富余学位数的，实行电脑派位，随机录取。

7月11日，登录“长沙市普通中小学入学报名系统”查看征集志愿批



扫码看详情

2026年长沙中职志愿填报攻略来了

长沙晚报7月5日讯（全媒体记者 岳霞 实习生 刘雅欣）在3日举行的2026年长沙市中考招生咨询会现场，不少考生家长集中咨询中职择校、志愿填报、职教升学相关政策。针对家长高频疑问，记者梳理市教育局中招政策细则，全面解读普高与职校选择、综合高中试点、四大职教升学通道、志愿填报操作流程等核心内容，为考生和家长填报志愿提供清晰指引。

今年城区中考志愿填报时间为7月4日至6日，考生登录长沙市教育局官网（http://jyj.changsha.gov.cn），进入“2026年长沙市城区中考网上志愿填报系统”操作。

不少家长纠结，中考

成绩中等或偏下，该选择普高还是中职学校？长沙市教育招生工作人员介绍，两种选择对应不同发展路径，考生可结合自身规划理性抉择。据了解，全市所有中职在校生均可通过对口高考、高职单招、3+2中高职贯通、技能赛事免试推荐四种渠道升入高等院校。



水花飞溅消暑 无人机夜空“作画”

长沙方特国潮泼水节启幕



泼水节现场，漫天水花裹挟欢声笑语铺满广场。长沙晚报通讯员 周冰鑫 摄

长沙晚报7月5日讯（全媒体记者 余倩文 实习生 贺雅琴）4日，岳宁大道旁的长沙方特东方神画园区里，为期近两个月的“国潮泼水节”正式拉开帷幕，60万平方米超大泼水场地全面开放，白天亲子嬉水、夜赏两千架无人机天幕秀，融合民族民俗与国潮玩法，为长沙暑期文旅增添全新清凉亮点。

夜幕降临，活动重头戏万人泼水狂欢盛典准时上演。盛装舞者带来民族风情表演，表演人员化身泼水女神、民族王子

完成传统取水赐福仪式。在随后的自由泼水大战，水盆、水枪齐上阵，漫天水花裹挟欢声笑语铺满广场。

狂欢过后，2000架无人机腾空中上演天幕秀，在夜空中依次勾勒出孔雀、白象祥瑞等国风图腾，光影与水雾相映，氛围感拉满。

据景区工作人员介绍，本次泼水节将持续至8月31日。



扫码看辣视频 狂欢泼水节