“湘超”联赛第十二轮今日下午三时同时打响

长沙争榜首，“抢八”大乱斗



10月23日下午，长沙队在贺龙体育场进行赛前踩场训练。长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

长沙晚报10月23日讯（全媒体记者 赵紫名）10月24日下午3时，2026湖南省足球联赛（简称“湘超”联赛）第十二轮所有比赛将同时进行，其中长沙队将在主场贺龙体育场迎战张家界队，这也是榜首与榜尾的对决，长沙队依旧以取胜稳住榜首为目标。其他比赛中，7支队伍将为剩余的四个八强名额展开激烈争夺，每1分都至关重要。

“湘超”第十二轮预告

（均为10月24日15时开球）

株洲 VS 湘潭
湘西 VS 衡阳
益阳 VS 娄底
邵阳 VS 常德
永州 VS 怀化
长沙 VS 张家界
郴州 VS 岳阳

扫码看辣视频
长沙队赛前踩场训练

长张之战期待新面孔

十一轮战罢，长沙队八胜三平积27分排名首位，领先身后的娄底队2分，张家界队两平九负积2分排名垫底。对于长沙队来说，在主场只有一个目标，就是拿下三分继续领跑积分榜，张家界队也期望展示出自己的水平，“为荣誉而战”。去年的常规赛对决中，长沙队曾在客场5比0大胜张家界队。

本场比赛，胜负可能没有太大的悬念，值得注意的就是两队可能都会换上更多的新面孔出战。长沙队主教练谢程光展望本场比赛时表示：“首先我们还是对张家界队进行了系统的研究，看了他们最近的比赛，虽然说他们一直没有赢球，但过程还是打得非常不错的，是一个值得尊重的对手，我们肯定会好好准备。”

谢程光接着说：“常规赛打到现在，我们会有一定的轮换和调整吧，争取能够让更多的队员上场，得到一个锻炼的机会。”对于常规赛最终排名的争夺，谢程光表示长沙队就是一场一场去踢，一场一场去争胜，“排名这些东西是自然而然的事情”。

张家界队从去年“湘超”到今年的“湘超”，没有拿到过一场胜利，但就是在这样的情况下，张家界队还在努力地踢每一场比赛。上一轮面对湘潭队，张家界队派出5名中学生、5名大学生首发，让更多的年轻人接受锻炼。面对接下来两场的对手长沙队和永州队，队员陈奇表示：“只要比赛的哨声没有结束，我们就会拼搏到最后一刻，永不言弃。”

八强争夺进入白热化

“湘超”还剩两轮常规赛，目前长沙（27分）、娄底（25分）、湘潭（24分）、岳阳（19分）四队稳居前四，已经提前拿到淘汰赛资格，后四张淘汰赛门票将在邵阳（15分）、永州（15分）、衡阳（14分）、益阳（14分）、株洲（13分）、郴州（12分）、常德（10分）这7支队伍之间产生。

邵阳队本轮主场对阵常德队，取胜则基本晋级，如果不能拿分，最后一轮客场挑战湘潭队，形势将难以预料。对常德队来说，最后两场都必须取胜，同时还得期待别的队伍掉链子，从对阵和球队状态来看，常德队进八强的希望最为渺茫。

永州队的晋级形势比较乐观，最后两轮分别对阵怀化队和张家界队，这两个对手均已提前出局，而且永州队都是坐镇主场。

本轮最受关注的比赛当属株洲队在主场迎战湘潭队，目前株洲队距离第八名的益阳队仅1分，但身后郴州队、衡阳队也在追赶。想要保留晋级希望，株洲队必须要在这一场“融城德比”中拿分。

益阳队本轮也迎来关键一战——坐镇主场迎战保持不败的娄底队，从开局的三连胜到后面八轮不胜，益阳队已经从榜首滑落到了“生死边缘”，这一场面对已经晋级淘汰赛的娄底队，益阳队绝对不能接受输球的结果。

郴州队与岳阳队一战，郴州队必须拿下3分才能延续晋级希望，而岳阳队拥有联赛中最好的防守，11轮联赛仅仅丢了6个球，仅多于长沙队的4个。不过，已经晋级的岳阳队可能会轮换阵容，这对于郴州队来说，无疑是个利好。

衡阳队最近五轮拿到10分，一举杀入前八，最后两轮他们要连续客场对阵湘西队和株洲队。本轮面对有“佛得西”称号的湘西队，衡阳队只有取胜，才能在最后一轮面对株洲队时保有晋级先机，压力同样不小。

湖南省人大系统第二十九届“夕阳红”杯门球赛在长沙落幕

长沙市代表队获亚军

长沙晚报10月23日讯（全媒体记者 匡春林）23日，湖南省人大系统第二十九届“夕阳红”杯门球赛闭幕式暨颁奖仪式在望城区举行。

本次赛事由长沙市人大常委会办公室承办，望城区人大常委会办公室、望城区文旅广体局协办。赛事设置预赛、决赛两个阶段，来自省人大常委会机关和各市州人大常委会机关的14支队伍通过分组循环、逐级淘汰的方式角逐优胜队伍，并评选优秀组织奖项。经过两天比赛，郴州市代表队、长沙市代表队、永州市代表队分获冠亚季军。

二十余载薪火相传，“夕阳红”杯门球赛已经成为湖南人大系统敬老爱老、推动全民健身的特色品牌，充分展现了全省人大离退休老同志热爱生活、奋勇向上的优良风貌。闭幕式进行了会旗交接仪式，湖南省人大系统第三十届“夕阳红”杯门球赛将于明年在衡阳市举行。

赛事导航

10月24日 星期六

09:30 NBA常规赛 火箭 vs 马刺 CCTV5
10:00 NBA常规赛 灰熊 vs 勇士 腾讯视频
15:30 中超第29轮 成都蓉城 vs 大连英博 CCTV5
19:35 CBA常规赛 广东 vs 宁波 CCTV5+
20:00 世界体操锦标赛单项决赛 CCTV5
21:30 德甲第7轮 RB莱比锡 vs 埃尔沃斯贝格 CCTV16
22:00 英超第8轮 阿森纳 vs 埃弗顿 CCTV5+

10月25日 星期日

00:30 德甲第7轮 多特蒙德 vs 法兰克福 CCTV5
08:30 NBA常规赛 火箭 vs 老鹰 腾讯视频
10:00 NBA常规赛 勇士 vs 太阳 CCTV5
19:30 意甲第8轮 国际米兰 vs 佛罗伦萨 CCTV5+
19:35 CBA常规赛 辽宁 vs 新疆 CCTV5
21:00 世界体操锦标赛单项决赛 CCTV5
22:00 英超第8轮 曼联 vs 伯恩茅斯 CCTV5+

10月26日 星期一

00:30 德甲第7轮 弗赖堡 vs 拜仁慕尼黑 咪咕
03:45 意甲第8轮 乌迪内斯 vs AC米兰 咪咕
04:00 西甲第10轮 巴塞罗那 vs 皇家马德里 CCTV5
07:00 NBA常规赛 魔术 vs 尼克斯 腾讯视频

“运动会”升级为“体育节”，传统项目变得更生动

运动会的风，吹遍了10月的长沙校园

长沙晚报全媒体记者 岳霞

10月的长沙，秋风里还藏着夏末的余温，校园的操场被“运动会”三个字填得满满当当。

运动会虽然是传统项目，今年却有了更生动的面孔。“运动会”升级为“体育节”，老师从“旁观者”到“并肩者”……记者在采访中发现，现在的运动会，早已不是记忆中单纯的“跑、跳、投”。政策托底，长沙把运动时间真正还给学子。现在的学校运动会，展示的是一场场关于成长、关于文化、关于师生同台的校园教育叙事。

从“运动会”到“体育节”，升级为育人舞台

“本次运动会以‘学科育美，健体润心’为主题，既是一场体育竞技的盛会，更是一堂融合五育、润泽生命的成长大课。”10月21日上午，长沙市第六中学“学科育美·健体润心”2026年秋季运动会开幕式暨兑泽体育文化节在学校田径场举行，校长王旭如此定调此次运动会。

“运动会”的名字，悄悄变成了“体育文化节”。10月13日，在麓山国际实验学校第十六届体育文化节暨第三十届田径运动会开幕式上，流行歌曲联唱、非遗民俗舞蹈《苗鼓神韵》、武术表演《中华武魂》、歌曲《灯火里的中国》依次登场，把非遗传承、家国情怀与时代担当编织在同一方舞台。校长杨革非寄语同学们在拼搏中磨砺意志、在坚持中收获成长。

同样的变化发生在长铁一中，10月初，该校体育文化节暨第42届田径运动会开幕式上，国旗引领、校旗紧随，红旗猎猎、鲜花簇簇，青年教师代表、鲜花方阵、裁判员队伍步履从容；学生方阵穿着红的裙、蓝的衫、绿的腰带，像把整个调色盘穿在身上；民族服饰方阵以绣纹、银饰、彩带在光影里交错，把山川、草原、湖泊搬进现场。

从“运动会”到“体育节”，改变的不仅是名字。项目从单一的田径赛，扩容为“竞技+文化+艺术+德育”的融合场；学生从“看客”变成“主角”，用方阵创意、非遗展演、歌舞武术诠释青春；开幕式从几分钟的仪式，延展成一场被全校师生共同创作、共同期待的文艺盛会——有力量感满满的运动展示，有活力四射的舞蹈，还有呆萌的人偶蹦蹦跳跳，把气氛一次次推向高潮。10月19日至20日，长沙市第十一中学第24届校园体育节暨田径运动会开幕式上，副校长胡海军寄语全校师生：“让‘美的教育’，在热烈的赛场之上绽放光彩。”



长郡中学运动场上，学子们意气风发。长沙晚报通讯员 范嘉树 供图

“体育节”三个字背后，是学校对“体育育人”边界的重新定义——赛场不只是比快慢、比力量、比技巧的地方，更是涵养品格、传承文化、放飞想象的舞台。

老师从“旁观者”到“并肩者”，是另一种育人

如果说学生是赛场的主角，那么今年，越来越多的老师选择从观众席和裁判区走到赛道中央。

长沙市实验中学第30届校运会与2026年教职工趣味运动会同步开赛，校园田径场上人声鼎沸、活力涌动。平日里深耕讲台的老师们走下三尺讲台，放下粉笔，变身赛场运动员，在运动中舒展身心、比拼协作。袋鼠跳、抬云梯、掷飞盘……兼顾趣味性与团队协作，老师们秉持“重在参与、乐享运动”的心态，认真投入、彼此鼓劲，在轻松的比拼中卸下工作压力，增进同事情谊。

长沙市实验中学党委书记肖建军表示，学校致力于培养“幸福生活者”，老师们活出快乐向上的模样，就是给学生最好的言传身教。一场运动会，不仅是竞技比拼，更是生动的成长课堂。学生们在赛事中体会奋勇争先、团结协作，将这种精神迁移到学习生活之中；老师们在运动之余涵养健康理念，践行“健康第一”的理念。

在长沙市第十一中学，还有一群人站在高光之外——广播助力、画笔装点、人流疏导、后勤物资、医务护航、影像留存，繁杂细碎的工作无声运转，托举着赛场上的每一次奔赴与闪光。“教师从‘志愿者’到‘参与者’，是长沙学校体育最直观的变化。”胡海军表示，当老师亲自下场，运动不再是学生单方面的任务，而成了师生共同的生活记忆。

比赛项目不再千篇一律，竞技与育人并重

体育教育的示范性、感染力和情感温度，恰恰就藏在这些同场竞技的瞬间里。长沙校园的体育节，项目从来不是千篇一律。

长沙市第十一中学把体质测试与趣味项目结合——仰卧起坐、摸高、平板支撑、实心球、跳绳、引体向上，让每个学生都能找到适合自己的赛场。

还有长铁一中的方阵创意、民族歌舞，把文化融入竞技；麓山国际的非遗苗鼓、中华武术，让传统在操场上“活”了起来。

更重要的是，把运动会办成“体育节”，并不意味着放松竞技。就在本月，长郡中学10名参赛健儿时隔7年，再度包揽2026年湖南省中学生乒乓球锦标赛全部7枚金牌；长郡滨江中学U13男足六战全胜，拿下长沙市青少年足球联赛冠军，U16男足也斩获第六名。

“竞技与育人并重，特色与冠军兼得”，这正是长沙学校体育的追求。通过“教会、勤练、常赛”，学生既在特色项目里玩得起来，也在正规赛场上拼得出成绩。

政策托底，长沙把运动时间真正还给孩子

这场运动会之风，绝非偶然，背后是长沙教育持续多年、自上而下的制度托举。

教育部明确底线：义务教育阶段每天1节体育课、高中每周不少于3节，全天综合体育活动不低于2小时，严禁挤占挪用。湖南省、长沙市接连出台实施方案，将“每天一节体育课”纳入教育强市建设核心任务，把运动时间真正还给孩子。

《长沙市规范中小学办学行为十八条》明确，每年至少举办1次学生运动会或体育节，帮助每名学生掌握2至3项运动技能。从2025年起，长沙将“全员文体”列入教育十件民生实事：全市义务教育学校每天开设1节体育课、落实课间15分钟，常态化开展校园“三大球”市、县、校、班四级联赛。

长沙市还探索体教融合贯通式培养，形成小、初、高一体化培养体系，全市拥有各级体育传统项目学校。当制度把时间、场地、师资和赛事都“托”起来，运动会自然有了更厚实的底气。

“体育的魅力，从不止于奖牌的荣光，更藏在向阳成长的力量里。”这个10月，长沙校园的操场上，速度与名次之外，多了文化的根脉、师生并肩的温度和敢于挑战的底气。运动会的风吹过，留下的，是一个个正在向阳生长的少年和一座座把体育写进育人底色的校园。

扫码看辣视频
看校运会“新花样”

地理教师“手搓”天文望远镜 带学生“追星赶月”

长沙晚报10月23日讯（全媒体记者 陈良 通讯员 曾敏婕）“曾老师做的望远镜，可以看清月球上的陨石坑！”23日上午，长沙市雅礼洋湖实验中学C2511班的李宇麒同学兴奋地对记者说。雅礼洋湖实验中学地理教师曾等志自购材料，历时近30天“手搓”了一台牛顿反射式天文望远镜，受到同学们的追捧。

作为一名初中地理教师，曾等志对地理科学有着浓厚的兴趣，平时在家常和自己的孩子研究月球、北斗七星等天文地理知识。他所教的初二年级孩子，同样对星空和宇宙有着强烈的探索欲。“我想用自己的能力，为这群孩子的地理课留下一些美好的记忆。”曾等志说。今年9月，他决定尝试自制一台天文望远镜，带领学生在夜晚观测星空。

说干就干，他从网上购买了专业级大口径160/1300配件、高倍镜头、支撑装置等材料，还找来家中的一些闲置物品，如PVC水管、电动车后视镜支架、电线等，利用休息时间进行组装。从9月中旬到10月上旬，历时近30天，曾等志“手搓”的一台牛顿反射式天文望远镜正式亮相。他把这台“手搓”望远镜带到学校，邀请学生进行体验，引起大家极大的兴趣。C2511班陈妍希同学开心地说：“我感觉课本和PPT上面的知识都变成真实的了，希望老师多带我们体验。”

在同学们体验时，曾等志发现这台望远镜有个“硬伤”——支架不够扎实，承重能力不足，容易出现倾倒的情况。经过一番思考，他将装修剩余的几块实木板改装为支撑架，搭配滚珠餐桌转盘实现水平转向，再用轴承与镀锌钢管组合为俯仰转轴，借助角码加固框架，辅以木工钻头、防滑脚垫，加固了整个支架。“现在，我的望远镜已经更新到第二代，更稳定、更清晰，在天气好的时候可以看到月海和环形山。”曾等志自豪地说。

23日上午，曾等志将他的第二代自制天文望远镜带到学校，教同学们如何进行观测。他表示，这次自制望远镜，是为了创造贴近真实科学情境的学习体验，激发学生对天文现象的兴趣，提升动手实践与科学探究能力。今后，这台望远镜将用于日常教学，对学生进行兴趣培养和科普教育。以后，他会选择一个适合观测的夜晚，组织有兴趣的同学在校园共同体验“追星赶月”的美好。

扫码看辣视频
了解“手搓”望远镜



曾等志（左一）带学生体验“手搓”的第二代天文望远镜。长沙晚报通讯员 崔铱洋 摄