

# “反卷减负”，一场湖南教育的“破冰”行动

科教新报全媒体记者 曾奎凡

2月11日,长沙,2026年全省教育工作会议如期举行。会上,省教育厅党组书记、厅长高山在讲话中郑重提出实施“反卷减负”行动。当这四个字被写进省级教育工作的年度任务时,它便不再只是一个网络热词,而是成为一场旨在重塑教育生态的官方宣言。这标志着湖南教育从单纯为学生“减负”,迈向了向系统性“内卷”宣战的深水区,释放出回归育人本真的强烈信号。



道县开展校外培训机构督查工作

## A 扩优提质,为“反卷”腾出空间

“反卷减负”并非一句空洞的口号,而是一套对症下药的组合拳。这套组合拳的核心,直指基础教育评价改革。而挥出的第一记重拳,便是解决民众最关切的升学焦虑。

“人口‘排浪式’变化对教育的影响,正在高中阶段逐步显现。”2月5日,在湖南省十四届人大四次会议“厅长通道”上,高山一语道破学位扩容的紧迫性。当学前教育、义务教育的波峰已过,高中阶段正迎来学位需求的洪峰,破解“入学难、上好学难”,已成燃眉之急。

以长沙为例,2025年中考人数已逾6.7万,而公办普高计划占比刚过51%。按照趋势,到2032年,这一数字预计将突破12万。压力之下,长沙未雨绸缪。据长沙市教育局局长王旭介绍,2025年长沙已完成48个学位建设项目,新增优质学位9.2万个,市一

中、师大附中、雅礼中学等名校新校区建成开学。

从2026年起,长沙新一轮的学位规划建设三年行动正式启动。

视线转向县域,压力同样不容小觑。湖南县域人口占比超七成,县中学生占比更是高达71.6%。近年来,我省通过“徐特立项目”新增学位18万个,县中标准化工程推动每个县平均投入3.8亿元,力争到2030年,全省近500所县中全部建成群众认可的好学校。

正是基于这样的现实,2026年,湖南将“扩充优质普通高中公办学位8万个、安排资金8亿元”列入省政府重点民生实事。在益阳市海棠学校初二学生家长莫蓉看来,这是一项有温度的政策。“初三的孩子大多十四五岁,对未来往往缺乏清晰认知。多给他们两三年在普高沉淀思考,等到心智相对成熟时再选择,更加人性化,也给了

孩子们更宽的成长空间。”

从城区到县域,从家长的焦虑到学子的期盼,8万个学位的扩容,不仅是应对人口变化的主动布局,更是从源头缓解社会焦虑、为“反卷减负”营造有利环境的民生担当。

学位的扩容是“托底”,而评价体系的改革则是“引路”。2025年底,湖南省教育考试院印发修订后的初中学业水平考试试卷结构,一项重大变化自2026年起实施:道德与法治、历史、地理、生物学四门科目由闭卷调整为开卷。紧随其后,长沙、株洲、岳阳、娄底等地相继发布中考改革方案,地理、生物等科目或退出计分、转为等级呈现,或全部实行开卷考试。

这一系列动作,清晰地勾勒出湖南中考改革的路径:减少死记硬背,减轻机械刷题带来的压力,将教育评价从单一的“分数导向”转向多元的“素养导向”。

“反卷减负”不仅要“立”新规,更要“破”旧疾。严查违规补课,便是守住底线的关键一环。湖南“双减”改革成效显著,大规模学科类培训无序发展的势头已基本得到遏制。此次会议进一步明确,要健全以县为主的校外培训行政执法体系,探索构建信用监管机制,堵住“校内减负、校外增负”的漏洞。

2025年11月,长沙市开福区作为我省唯一代表,在全国校外培训监管政策创新与实践培训班上分享了其“联组自治”的创新路径。通过搭建行业自治平台,开福区实现了校外培训从“被动监管”向“主动自治”的转变;道县则建立了常态化巡查机制,联合多部门在关键节点开展专项整治,对隐形变异学科培训形成强大震慑。

值得注意的是,“反卷减负”并非“一刀切”地削减负担,而是“减加并举”。在严查违规补课的同时,湖南着力完善“1+X”课后服务体系,将科学教育作为重要的“加分项”融入其中。长沙市雨花区将编程、无人机等科技课程纳入课后服务;湘西土家族苗族自治州开发了具有民族特色的《湘西伢儿玩泥巴》校本科学课程……这些举措,不仅丰富了课后服务的内涵,更在学生心中播下了科学探索的种子,为“反卷减负”后的教育空间填充了更有价值的内容。

从扩充学位、中考改革,到落实双休、五育并举,再到严查违规补课、优化课后服务,湖南的“反卷减负”行动,正通过一套环环相扣的组合拳,将教育从唯分数论拉回到健康成长的轨道上来,一种回归常识、尊重规律、呵护成长的湖湘教育生态,已然破局而立。

严查违规补课,守住「反卷」底线



株洲八达小学课间活动

当分数的“紧箍咒”被解除,教育的视野便从课内延伸至课外,从“育分”回归到“育人”本身。随着普通高中“双休”政策的落地,湖南的校园里正悄然发生着一场关于“减负增效”的生动实践。

怀化市湖天中学班主任文奇对此深有体会。面对缩减的教学时间,他将教学进度从“单篇铺排”转向“单元整合”,在课堂上力求“高效留白”,引导学生深入思考。更重要的是,他将效率的视角延伸至课外,周末鼓励学生走进生活,在行走与体验中“激活”课本所

学。面对家长的焦虑,他在家长群中倡导“焦虑有度,蓄力前行”,让家长们逐渐走出了“不补课就落后”的误区。

如果说评价改革是打破“唯分数论”的枷锁,那么“五育并举”则是为“反卷减负”指明了根本路径。高山明确提出,要始终坚持“健康第一”理念,持续推进大中小学全员文体活动。

在株洲八达小学校园,一个普通的上午呈现了一幅生动的图景:清晨7时40分,操场上的慢跑队伍脚步轻快;10时的大课间,低年级的“跳跳袋”接力、高年级的“毛毛虫”竞速等引来阵阵欢呼;走廊里,孩子们踮着脚挑战“课本平衡走”;教室角落的共享器材区,随时有人取走跳绳……这是学校构建“2小时运动圈”的日常。

## B 五育并举,让教育回归“人”的成长

在怀化市第二中学,科技的力量正在赋能体育教学。新升级的智慧操场上,通过机器视觉和人工智能算法,学生的立定跳远、长跑等成绩实时显示在屏幕上,动作姿态被自动分析。

学生曾雨涵说:“计时更准确,我也会知道自己的真实水平,更好地去练习。”副校长向伟则表示,智慧操场的应用让教学的安全性和准确性远超从前,为体育教学提供了精准的数据支撑。

体育的活力在校园奔涌,美育的种子也在悄然萌芽。2026年初,湖南省教育厅正式公布学校体育与学科美育教学改革试点名单,13个先行区、150所领跑校成为探路的“先锋军”。它们将围绕学生每天体育活动时间不低于2小时如何真实落地、人工智能如何赋能教学、学科美育如何有效实施等关键问题,展开系统性创新实践。