

如何高效冲刺中考，来看“名师课堂”

长沙“小升初”、中考细则发布，你想知道的在这里



近日，记者从长沙市教育局了解到，今年中考时间是6月18日—20日，中考体育时间为4月16日—28日。

那么，最后70余天该如何高效冲刺中考复习？体育中考又该如何准备？3月15日起，湖南日报社教育工作室、湖南日报社视听推出了公益活动“津津乐教·名师课堂”，邀请了湖南数位名师通过线上授课的方式，让每一位中考考生都能享受到优质教育资源。

“小升初”：4种招生入学方式

4月1日起，长沙普通中小学报名已经开启。近日，长沙市教育局发布了《2024年长沙市城区义务教育阶段初中招生实施细则》，明确了微机派位，配套入学，民办学校、子弟学校，特色学校等四种长沙市城区初中招生入学方式。

其中，微机派位基本原则为“区为主，保入学；市协调，保公平”，公办学校按照单校划片（含对口升学、配套入学）和多校划片相结合的方式，多校划片的方式为“相对就近、免试入学、指标到校、微机派位”。而民办学校、子弟学校初中招生按照“谁审批、谁管理”原则，纳入审批地统一管理，与公办学校同步招生，对报名人数超过招生计划的，实行微机派位，随机录取。

据悉，5月26日，长沙将统一组织对一贯制学校小学部直升、外国语学校特色招生，按照先小学部直升后外国语特色的顺序进行微机派位，随机录取。6月30日上午，长沙将统一举行2024年城区小升初联合微机派位。

中考：6月18日—20日进行，“津津乐教·名师课堂”支招

《长沙市2024年初中学业水平考试与高中招生工作方案》指出，今年继续实行初中学业水平考试与高中招生考试“两考合一”，考试结果“一考多用”，中考时间是6月18日—20日。

其中，道德与法治、历史和地理三科实行开卷考试，其它各科实行闭卷考试。物理和化学科目、道德与法治和历史科目均采用合堂分卷考试方式，即两个科目的考试时间合并，考生连续答题，考务组织按照一堂考试的实施程序进行安排。初三年级和初二二年级考试科目成绩均以分数形式呈现。

高中招生录取综合总分为700分。按照全省统一要求，2024年开始，长沙中考英语的卷面分值由原来120分调整为100分，英语考试时量由原来120分钟调整为100分钟。语文的考试时量由原来150分钟调整为120分钟。艺术考查由纸笔方式改为机考（人机对话）方式。

那么，如何利用好最后70余天进行更高效地中考复习冲刺呢？为服务广大中考考生及家长，3月15日起，湖南日报社教育工作室、湖南日报社视听推出了公益活动“津津乐教·名师课堂”，邀请了青竹湖湘一外国语学校、中雅培粹学校、湘郡培粹实验中学、东雅中学、长雅中学等十余所学校名师通过线上授课的方式，让每一位中考考生都能享受到优质教育资源，加强自我管理，提高学习效率，冲刺中考。

截至目前，“津津乐教·名师课堂”已经有近40万人次参与在线学习，除了学生，还有张家界、怀化等地的老师也在线观摩了课堂。

■三湘都市报全媒体记者 杨斯涵 黄京

津津乐教·名师课堂

中考倒计时，恢复的长跑还有可能提分吗

近日，《关于做好2024年长沙市初中毕业升学体育考试的通知》下发，明确了长沙体育中考将于4月16日—28日进行，考点为长沙市实验中学、长沙市长郡湘府中学、长沙市长郡双语实验中学、望城区长郡斑马湖中学、长郡梅溪湖中学（游泳）。

此外，2024年体育中考将恢复耐力跑项目，继续实行男生1000米跑和女生800米跑，耐力跑项目评分标准与2022年评分标准保持一致。那么，不到十天的时间，体育中考要提分还有可能吗？

短时间内，长跑提分完全是有可能的。长沙市长郡外国语学校体育教研组长陈冰清认为，长跑，不是身体跑不动，而是思想跑不动，学生需要端正思想。她表示，个人练习在考前多进行速度训练，提高400米—500米冲刺能力，但是考试前一周不宜进行太多高强度的长跑训练。



岳马鸣枪 万人奔跑

4月6日，岳阳楼杯2024岳阳马拉松暨全国程马拉松锦标赛（第三站）在岳阳市君山区鸣枪开赛，来自全国各地的12800位跑友在最美长江岸线赛道上激情奔跑。岳阳马拉松在连续三届被认证为A1类马拉松赛事之后，今年又取得了2024全国程马拉松锦标赛（第三站）和守护长江系列赛（第一站）的承办权，成功实现了“三赛合一”，赛事规格全面提升。

三湘都市报全媒体记者 叶竹 通讯员 周文超 摄影报道

大学老师教卜卦，开课即爆满

“卜卦”为切入点，课程设计“三七开”，传统文化课成“网红课”



三湘都市报4月6日讯 演示卜卦、体验“非遗”工艺、沉浸式逛博物馆和历史遗址……这些看似与大学课程无关的活动，出现在了湖南大学岳麓书院“80后”副教授陈岷的课堂上。

有意思、条理清晰、豁然开朗，成为了上过陈岷《中国传统文化与古代书院》课的学生们最多的评价。学生踊跃参与，老师推陈出新，近日，陈岷被评为2023年湖南大学“我心目中最敬爱的教师”。这门课程也于2023年获批准国家级一流本科课程。

开课即爆满，传统文化课成“网红课”

“大衍之数五十，其用四十有九。分而为二以象两，挂一以象三……这讲的就是如何起卦。”记者走进陈岷的课堂看到，学生的课桌上均摆放着50根算筹，他们正跟随陈岷的讲解，学习卜卦方法之一的大衍筮法，如古装剧中常出现在街头巷尾的算命先生一般，学生们也表现出了极大的兴趣。

“陈老师的课极为难抢，开课即爆满，课堂常常出现旁听生‘蹭课’，教室座位坐都坐不下。”一同学告诉记者。其实，课程过于“火爆”也让陈岷多了几分“幸福的烦恼”：“因为感兴趣的同学较多，本来这门课是每年开设一次，现在我努力做到每学期开设一次。”

这门课究竟有怎样的魔力？陈岷介绍，课程开设之初，他将拉近大家与传统文化、古代经典的距离为出发点，有意识地寻找生活中的古代文化元素来激发学生的兴趣。如生活中常用的很多成语都出自《周易》，影视作品和文学作品中也很多与文化传统相关的内容。由此，他以“卜卦”为切入点，进而让同学了解《周易》在中华民族传统文化中的地位、影响和实践。

课程设计“三七开”，课外“打卡”成日常

陈岷的教学思路，一直都围绕着“兴趣”二字展开。教学设计之初，他就将其设计成“三七开”，即30%的课堂学习和70%的实践考察学习。

在岳麓书院，走进六君子堂，听所祭祀的六位对书院发展和建设有功的先儒的历史故事；在长沙市博物馆，在观看展陈遗迹的过程中听上古时期作物的加工处理方式……“打卡”优秀传统文化成为陈岷和学子们的日常。

“要将传统文化讲得有意思、有意义，要让选择传统文化相关课程的同学有更多的参与感和更好的体验感。”陈岷说，实践地点的选择和顺序都经过了精心设计，《中国传统文化与古代书院》课程的年度主题是“多元交织的湖湘文化”，一步步将湖湘文化的起源和演进过程串联起来。

岳麓书院2022级本科生熊宇璇说：“在老师的讲解之下，春秋笔法跃然纸上，稍显枯燥和复杂的公羊学文献也变得有意思和有条理了。”

多元思维和综合能力更为必要

作为体育运动爱好者的陈岷，擅长篮球，定期参加定向越野、皮划艇、乒乓球赛。老师多才多艺，让学生也因此打开了生活、学习与传统文化连接的大门。

岳麓书院2022级本科生孙小羽上过陈岷的《春秋》经典研读课程后，就将课程内容与趣味运动相结合，呈现了一番活学活用的书院特色赛事风采；2022级数学系王欣怡同学把编程、人工智能和《周易》相结合，尝试着做了一个基于大衍筮法的易学软件……

对此，陈岷感慨道：“在传统文化日渐式微的今天，能得到这么多同学的认可和亲身实践，我感到非常欣慰。”在他看来，专业知识的学习固然重要，但是多元思维和综合能力更为必要。始终好奇、不断追问、勇于尝试，才是他最想让学生们追逐的本质。

■全媒体记者 刘镇东 黄京 通讯员 于思宇 黄琪