

高一选科应参考哪些因素？

新学期，对于刚升入高一的学生来说，首先要面对的就是选科，而绝大多数家长都会参与孩子的选科，选科应该注意哪些问题？沈阳市第十中学德育主任施璐为大家梳理出了十条参考因素。

先看分数和排名

分数是权衡学科基础的最直观数据，历次考试平均得分较高，就说明该学科的基础较好。由于新高考采用等级赋分制，最终赋分的分数取

决于名次，因此排名也是衡量学科基础的重要依据。排名不应局限于班级或学校，最好能参考全市(区)乃至全省的统考排名。再有就是知识掌

再看提升空间

提升空间是选科后到高考前，影响学科成绩的关键。有些同学在某些学科上虽然基础较差，但仍有可能

在一年或者两年后超过其他人，判断学科提升空间主要看学科潜力，学科能力和学习习惯。

三考虑兴趣倾向

兴趣倾向虽然较为直观，但有时候很难正确把握，因为会影响判断的干扰因素太多。比如一名学生喜欢物理，平时也会花更多时间在

物理学习上，但这并不能说明他的兴趣倾向在物理上，很有可能是他在物理上有一定优势，能够经常考高分或者受老师表扬，才会更专注

参考高校的要求

各大学会发布各专业关于科目选择的要求，唯有按照要求选择了必选科目，高考时才能填报该专业。这是学生和家

长必须了解的。不同专业对于科目选择的要求不同，有的专业要求考生必须选考某一门；有的专业要求考生在某两门科目中任选一门；有的专业要求考生在

关注高校专业变化

新高考改革的一大要点就是强调专业重于大学，因此，唯有正确选择专业，才能算得上真正意义的正确选科。专业选择对于选科的影响，除

了考虑上一条的大学要求外，还要考虑大学教育与高中教育的衔接问题。高中所掌握的学科知识，是所大学学习的重要基础。很多专业，对

提前进行职业规划

职业规划是在专业衔接基础上更长远考虑的因素。现在已不像以前那样，大学毕业了才考虑就业问

题，很多家长在中学阶段便开始为孩子规划职业发展，很多高中增设生涯规划机制，全国各地关于生涯

掌握录取规则发挥优势

新高考中，按物理科目组合和历史科目组合分列招生计划，分别划定最低录取控制分数线。再选科目的等级赋分简单来讲还取决于和你同

台竞技的学生们的水平如何。我们可以大体估计自己每门科目的得分情况，看自己的水平在去年能赋多少分；当然，如果能知道自己

家长要多给孩子建议

虽然做选择时自己内心的声音是最重要的，但仍然不可以忽视家长

的建议。家长的人生经验更加丰富，或许可以为学生指引一条更加科学

在当前课改全面深化的形势下，辽沈地区的名师们有哪些前沿的教育理念和独特的学习方法？辽沈晚报将长期开设名师讲堂专栏，邀请一系列辽沈名师，为不同年级、有不同需要的学子及家长指点迷津。学生们也可以将自己在学习过程中的所思所想告诉我们，我们将以《学生笔记》的形式呈现，欢迎广大读者积极投稿，择优录用。邮箱：5121587@qq.com 来稿请注明学校、班级、姓名。

名师讲堂

外教团队开启新生“破冰行动”

为了消除新生彼此之间的陌生感，增强班级的凝聚力和集体的归属感。我组织了这次“破冰行动”。本次活动从 Chant a name 正式开始，所有新生在这个热身游戏中渐渐消除了彼此间的隔阂，现场开始变得热闹起来。游戏过程中，

同学们深刻体会到了一个富有凝聚力的班集体离不开彼此之间的信任、互助与协作。每一个游戏背后，都有深刻的意义。培养团队成员克服困难的团队精神、培养计划、组织、协调能力、团队信任和理解、大胆突破常

规、勇于创新的精神。孩子们从一开始的不协调到逐渐配合默契，最终取得超越练习时的优异成绩，不仅建立了团队革命友情，还培养团队协作和竞争意识。破冰活动全场皆为英文交流，不仅增进同学之间的交流和感情，

增加学生的知识面和实践能力，还充分锻炼了学生的英文表达能力，同时让学生意识到团队合作的精神。相信通过此次活

学生笔记

向前冲，坚持梦想不放弃

2019年，我以722分的成绩考入同泽高中。作为在同泽学习一年的学长。真切知道什么叫“逆袭”。有些同学入学时的中考成绩相差十多分而已，过了一年，分差竟可以达到将近200分。那些中考不理想的同学，努力刻苦拼搏一年，照样可以冲在年级前几名。那些中考考得好却不专心于学业的

学生，也有可能下跌到年级的后几名。我想告诉大家放下过去的自己，以一个崭新的态度去面对未来的高中三年。我想给大家有关学习习惯上的建议。首先紧跟老师上课的节奏，把课堂的效率放到最大，无疑是一条学习的“捷径”。课堂是“黄金的40分钟”，老师会把基础的知识点、重点、难点和易错点全

部在课堂上向大家展示。其次要有乐观的心态和自信的气度，到了高中，知识难度会有些“断崖式”的提高，知识点、重难点大大增多，不要因一次考试的低分就看扁自己，不要觉得太难就放弃学习，一定要坚持到底，结果总是与你的努力成正比的。第三，要有端正的学习态度，高中的学习绝不是全部由智商高

低决定的，它更看重的是你的努力和付出。最后我告诉大家，你要百分之百地信任自己的老师。我们刚毕业的高三年级学长、学姐们，以673分列位于沈河区状元，包揽全区前五名的高考成绩，为“同泽”争光。这样的成绩取得，与老师的辛勤付出是分不开的。

了解所在学校学科优势

每个学校都有自己相对擅长和优势的科目，这些科目在学生同等情况下可以成为优先选择。

但每个人对于优秀教师的评价标准又不完全一致，人的成功有时候也是靠着机遇，如果能遇到一位良师益友，那实乃人生之大幸。遇到一位好老师，教学水平出神入化，让我们学习变得不再艰难，一切问题都迎刃而解，效率大增；或者说遇到一位与自己投缘的老师，或带给我们思考，或带给我们欢乐，极大地提高了学习兴趣，学习变得不再枯燥无味。如果你目前遇到了这种老师，那么在选科时可以关注一下。当然，也有可能某科老师水平实在有限或与你气场不合，此时就会影响我们打

分时的评价。如果学校有优势学科，同等情况下，可以增加选择这个学科的筹码。但不要冲动的仅因为喜欢某位老师就选择这个科目，因为选科之后不一定还是这个老师任教。

利用一切可以用的资源

如果孩子目前没有明确的兴趣爱好或者专业喜好的话，可以更多关注下整个家族是否在某个领域具有相关的资源。

例如父母或者亲朋好友在金融、计算机、建筑等领域有较强的行业地位的话，让孩子向这些方向靠拢是个很不错的选择。

如果这条路行得通的话，再结合孩子专业的选科要求以及优势科目做一个选择就轻松得多。家庭资源一定要具有稳定性和持续性，但不要让学

生产生过度依赖情绪，否则就容易产生适得其反的效果。

记者 冯美琳

小编说教育



辽沈教育小编 刘旭



儿童兴趣班，原本是孩子获得知识、提高能力、培养兴趣的课外培训。现如今部分家长为孩子挑选兴趣班时，不以孩子兴趣为参考，而是认为越贵、越冷门的兴趣班，越“高大上”。有的确在兴趣班中找到了乐趣，但也有一部分始终是被迫遵从家长的要求。兴趣不仅没有被激发，反而在兴趣班中彻底失去兴趣。”



辽沈家长汇小编 崔健龙



新学期初始，不能得过且过，开学了愿你把心留在学习当中，发奋求学。人生总是很累的，你现在不累，以后就会更累。你流过多少泪，就有多少笑容在等待你。有野心就去努力，有爱心就去信任，在你跌倒了还能爬起来的时候，越是尴尬就越是要面对，越是不堪就越是要挣扎，努力学习，天天进步！