



图 视觉中国

A

综评20分怎么拿?

### 隽言教育

文/羊城晚报记者 蒋隽 实习生 梁凯静 谢小蕾  
4月12日,广州中考体育即将开考,今年分值从60分提高到70分,其中跑步、跳绳等运动项目的统一考试50分,日常表现的体育综合素质评价20分。这20分也很重要,怎样能拿满?此外,缓考、免考、返穗生等特殊情况如何处理?羊城晚报记者为你一一梳理。

#### 中考体育总分提至70分,综评占20分

今年的中考体育,增分值、提高度、加项目。长跑满分标准提高8秒,跳绳满分标准提高6个、增加三大球。

今年体育中考分为两部分,总分70分,其中统一考试占50分,体育素质综合评价占20分。统一考试成绩=一类考试项目成绩+二类考试项目成绩。

一类考试项目(30分)为中长跑(男1000米、女800米)和游泳。二选一。

二类考试项目(20分)有立定跳远、三级蛙跳、一分钟跳绳、投掷实心球、推铅球、足球、篮球、排球。八选一。

相当于“平时成绩”的体育素质综合评价(简称“综评”)则分为

三部分,其中体育课成绩占6分,《国家学生体质健康标准》成绩占10分,体育综合知识测试成绩占4分。

体育素质综合评价纳入计分,意味着体育锻炼不能只在初三最后冲刺,也要注重平时身体素质的提高、日常体育课等,养成自觉锻炼习惯和健康生活方式。

#### 体育综评三部分,做好这些稳拿分

对于要考名校不能被拉分、追求高分甚至满分的学生而言,每一分都十分重要。尤其是统一考试的体育项目稍弱的同学,更应紧紧抓住综评分。

怎么抓住每一分?在体育综评中,分数占比最高的是《国家学生体质健康标准》测试成绩,占50%。按政策规定,《国家学生体质健康标准》测试在初中三年完成,每年进行一次测试,最后累计三年的成绩。

但今年的中考生只计算初二和初三的测试成绩。其中,初二、初三学年的测试满分均为5分,如果按等级划分,优秀等级可以拿到

满分,良好等级可以拿到4分,及格只有2分,不及格则为1分,未参加测试为0分。

从2022年开始,测试成绩则会加入初一的测试成绩,三年成绩累加为这部分总分。初一、初二满分变为3分,初三的满分则为4分。优秀等级同样可以拿到满分,而良好等级只能拿到2分,及格只有1分,不及格则为0.5分,未参加测试依旧为0分。

因此,学生不能为了考试而锻炼,而必须把运动当成生活方式的一部分,才能长期保持良好的体质,并在测试中得到优秀。

综评中占比第二的是体育课成绩,占30%。其中,初一、初二、

初三的体育课满分为2分。如按等级划分,则优秀为2分、良好为1.5分、及格为1分、不及格为0.5分。因此,同学们要重视日常的体育课,上好每一堂课。

最后,体育综合知识测试成绩占综评的4分。据悉,体育综合知识测试在初二学年的学期末和其他科目的期末考试一并进行,共有40道单选题,每题0.1分。考试内容为体育与健康通识知识。知识测试的新增,将体育从以往的只注重实践,改为理论与实践结合,强调了体育健康通识知识的重要性,在常识知识的积累下以进一步提高学生的健康素养。



#### 疫情下的美国本科常规录取:

# 被放入候补名单如何自救

羊城晚报记者 孙唯 实习生 龚无忧 通讯员 梁咏雯 黄赞莹

美国大学通用申请系统(简称CA)近日公布了一组数据:截至1月18日,有近100万申请人在过去一年提交了共550多万份申请,相比2020年增长约一成。而在全球整体申请留学人数增加的同时,因疫情等多种因素,有不少人又放弃了某所学校,这就导致一个明显的问题:美国大学本科招生官不知道该录取多少学生。与此同时,在候补名单中的同学拥有了希望。

#### 一人申多校致候补名单人数增多

多的大学。

种种因素导致的最终结果便是,今年美国本科RD(Regular Decision,常规批录取)阶段申请人数增长,同时令到众多高校无法通过数据模型估算今年究竟会有多少拿到offer的申请人不入学。为了最大程度减小不确定因素给招生带来的影响,许多

高校会从增加的申请者中挑选出更多人放入候补名单,用以维持招生人数的稳定。

所谓的候补名单,通常是指招生官审核完申请材料后,认为该学校虽然满足学校的基本要求,但并不是学校最优选择,学校会在录取完“最优”申请者后,再重新审核是否录

取候选的学生。

今年哈佛大学就是饱受候补名单“折磨”的对象之一。由于申请人数增加42%,日前,哈佛大学发言人Rachael Dane通过官网表示:“在招生过程中,我们需要对个人申请的每一项都进行审查,因此需要更多时间来确保所作出的入学

批准谨慎且全面。”哈佛招生办因此决定将RD录取结果公布时间推迟一周,甚至将EA(提前批申请)阶段80%的申请也推迟到了RD阶段。

#### 被列入候补名单该如何争取

的信息与资料。总之,申请者应先做功课,了解相关规定,包括材料、形式、时间等,才能有的放矢。

接下来,申请人需要有效复盘,重新定位自己的短板,针对申请材料中自己的弱项“对症下药”,制定候补补充信的侧重点,查漏补缺。“比如,最新一学期更漂亮的学术成绩,或者新考出来的语言或标准化(AP)分数。把相关的信息列出来,挑重点在候补补充信

中呈现,同时向学校表达持续的兴趣和热忱,以邮件的形式或在学校系统的网上表格提交给学校。”吴丽珠表示。

需要注意的是,在录取放榜的高峰期,录取委员会的老师都很忙,在此期间同学们跟学校老师联系要注意频率,谨防错过犹不及。“不要频繁骚扰招生官,一封诚挚的邮件即可。”唐泽坤表示。

如果申请者已收到另外一所大学的录取通知,接受学校的

候补之后,建议在5月1日前向已经录取的大学缴纳押金,作好后备学校的准备。“大部分学校候补结果要到5月1日之后才公布,而美国本科的大部分学校都要求在5月1日前确认入读和缴纳押金,为了避免错过时间,建议作好两手准备,一边选择学校确认入读,一边等待候补学校的录取。”吴丽珠建议。

#### 小众留学精彩也(6)



#### 在北欧留学性价比高

文/羊城晚报记者 孙唯 实习生 郑畅 图/受访者提供

“我感动地幻想,二十九岁,我们一起到北欧去。”这几句歌词来自陈路喜欢的一个乐队,也让她对浪漫的北欧心生向往。想体验和本科期间不同的学习环境和状态的陈路,将深造目标定在了北欧国家中费用相对较低、申请流程也比较精简的瑞典,并于2019年如愿去到憧憬已久的隆德大学就读媒体专业。

#### 瑞典留学性价比高

作为世界百强大学之一,隆德大学有着丰富多彩的课程设置,也有宁静悠闲的校园环境。陈路说:“我一眼就喜欢上了隆德的图书馆,它被绿色的藤蔓包裹着,就像魔法城堡一样。”

陈路表示,在隆德就读媒体专业,两年的学费近15万元人民币,性价比

#### 最大的压力来自文献阅读

“既然选择了出国留学,就要深度体验外语学习环境,所以我没有选择中国学生扎堆的热门留学地区。”瑞典的硕士课程提供英文授课,没有学其他语种的硬性规定,这让陈路的语言学习压力减轻了不少。

“我们的课程分三种类型:以老师讲课为主导的课程,以每个同学讨论发言为主的课程,老师针对具体话题分享经验然后同学们提出自己的不同意见和观点。”

向的课程。”陈路表示,学校的排课并不多,考核也不会很难,她的主要压力来自于课后的几百页阅读文献。

陈路印象中的瑞典校园是开放平等的。“教授们不喜欢我们叫professor,更喜欢我们直呼其名。”课堂上,老师不会照念课本也不会给学生划重点,他们更重视培养学生批判性思考的能力,更期待听到学生对一些权威文献提出自己的不同意见和观点。

#### 食物成文化交流的重要渠道

瑞典人喜欢为食物设计各种小节目,从而拥有了尽享美食的借口。”陈路介绍,在“肥胖星期二”,人们会吃Semla——一种夹着奶油和杏仁的蛋糕;在周六,小孩们能尝到被妈妈严禁的糖果;周一,人们会吃露西亚面包,寓意迎接光明。“瑞典还有龙虾节,龙虾加了茴香在盐水里煮熟,吃起来别有风味。”

长居瑞典的人,嘴旁总会挂着一个词:Fika,它指的是一段喝着热饮、吃着甜点的悠闲聊天时光。“就算是在很紧张的课堂和工作时间,瑞典人也习惯来一次Fika,在忙碌中得到短暂放松。”

由于和室友们共享公寓的厨房与客厅,食物成了陈路与瑞典同学进行文化交流的重要渠道,“中国胃”的她经常给室友介绍一些国外不常见的食材与菜品,“有一次,我在厨房做皮蛋,我的室友惊呼这个黑乎乎的蛋到底是什么东西。”春节期间,陈路还从当地学联领取了中国结,送给了自己的瑞典朋友。

羊城晚报记者 蒋隽,实习生梁凯静,通讯员张静摄影报道:广州市天河区基础教育课程与教学质量提升项目启动,未来3年天河区各学校将依托华东师范大学的专家资源,对校长、教研员、骨干教师进行系统培训,从而提高基础教育学校的课程与教学实施水平,提升育人品质。日前,华东师范大学的专家团队前往天河区汇景实验学校进行调研指导工作。专家团队对校园文化进行了考察,并在学校录播室听老师上数学公开课——《勾股定理与最短路径问题》。

华东师范大学课程与教学研究所副所长周文叶紧扣“课堂观察”,围绕“小组合作学习的有效性”、“学习目标的达成度”等要素对老师的公开课进行点评,并提出了“怎样的小组合作更有效”“如何判断学习目标的达成度”等引人深思的问题,激发在场老师进行深入的思考。

华东师范大学课程与教学研究所所长崔允漷强调了在数学教学中“数形结合”思想的重要同时,还认为,在数学教学中,应从学生的生活经验和已有的知识出发,创设生动有趣又符合心理特征的生活情境,引导学生从数学角度观察、思考问题,发展思维能力。

