

## 小心“选科指南”“专业覆盖率表”误导高中生

# 叫停提前选科 先学好每门课



本周,很多刚结束期末考试的高一学生会拿着成绩单,开始琢磨如何适配两年后的高考科目组。按照往年节奏,有些高中会在高一下半学期启动学生的选科走班教学。然而,上周教育部在部署2026年普通高校招生工作时,明令要求中学开齐国家规定课程,不得提前组织学生选科。

### 提前选科成“潜规则”

“孩子进高中后的第一次家长会上,班主任就提醒,学生从高一开始就要不断往自己的强势学科方向努力,尽早为高考选科做好准备。”

其他任课教师也强调‘选不好会影响一辈子’。”家长张女士说,提前选科早已成为不少高中的“潜规则”,网上流传的“选科指南”“专业覆盖率表”等也为提前选科推波助澜,现在教育部的这道“禁令”无疑戳中了很多高一孩子和家长的痛点。张女士的孩子也无奈地说,虽然已被“物化生组合覆盖95%以上专业”的信息塞满了耳朵,但自己真正感兴趣的却是历史学科,难道选历史科目考大学就比登蜀道还难?

高考选科历来存在矛盾——是把“好拿分”“专业广”的科目放在首位,还是凭兴趣做选择?一位沪上高校教务部门负责人坦言,很多学生当初捧着“选科指南”按图索骥,进了大学后少说也有两三成会发现自己其实并不适合所学的专业。

### “禁令”回归育人本质

“这个规定实质上是‘五项管理’与‘双减’政策的延续和细化,本质上是希望学校守住底线,育人为本,改变急功近利的短视行为,营造正常的教育生态。”上海师范大学教育学院特聘研究员张瑞田说,高中阶段因直接面对高考选拔,往往会造成课程管理不规范、加重学生负担的重灾区。提前选科违背了“全面加特长、规范加兴趣”的本意,学生提前偏科,集中操练所选学科,超前学习课本内容,进而把高三阶段变成单纯的复习备考期,既加重学习负担,也戕害学习兴趣,违背了高中阶段作为基础教育应为人生发展奠定基础、为走向社会做好准备、为高等院校输送优秀人才的根本使命。

值得注意的是,禁令并非“一刀切”减负,而是科学调整升学节奏。政策明确要求,高校要加强与中学的育人衔接,优化专业组设置,将关联度高的专业编入同一组,助力志愿满足率从六成多提升至近九成。这意味着学生未来选科不再是“赌一个冷门保底专业”,而是能在合理的专业组内找到适配自己的方向,降低选科失误的风险。

### 多方合力理性选科

张瑞田表示,对于以考查知识掌握程度为主的高考,操练一定是有用的,学生提前选科,把考试分数高的学科作为选项,忽视真正的兴趣爱好,忽视学科之间的关联性,通过反复操练争取好分数,是大多数学校、家长和学生的通常做法。

《2024大学专业白皮书》显示,61.5%的人认为在高考志愿填报时,对高校和专业不太了解;70.7%的人不知道什么专业适合自己。

也有教育专家认为,叫停提前选科只是第一步,真正让选科回归理性,还需学校、家长、社会形成合力,跳出“唯覆盖率”“唯分数”误区,读懂选科的本质不是赌博,而是找到“兴趣、优势、专业需求”的平衡点。对学校而言,落实“禁令”的关键是做好全程指导,而非简单延迟选科。此次教育部要求构建贯穿高中的学生发展指导体系,学校不能再靠“发一张选科表”敷衍了事,而应组织学生多走进大学校园、走进专业实验室、多参加一些社会实践和职业体验活动,让他们真实了解学科与职业的关联。本报记者 王蔚

### 上海四大类体重管理优秀案例揭晓

## “温柔调节”成功减重100斤

记者从市爱卫办获悉,本市体重管理案例征集推选活动结果正式揭晓,包括“体重管理创新十佳案例”“体重管理健康科普传播十佳案例”“规范体重管理服务模式十佳案例”“我家的健康故事·十佳案例”与若干优秀案例等。

去年9月,本市启动体重管理案例征集推选活动,由市卫生健康委、市爱卫办、新民晚报社主办,市健康促进中心、市健康教育协会承办,旨在激励全市各行各业、社会各界积极参与体重管理。

此次获选的“体重管理创新十佳案例”,包括上海市健康促进中心的“构建全域健康体重支持网络:上海市全人群全生命周期体重管理科普工具包”,复旦大学附属华山医院的“百日减脂计划”,华东医院上海市老年营养健康质控中心的“老年人减重:靶向营养+高蛋白饮食,健康减脂不流失肌肉”等。这些创新举措致力于推动“体重管理年”与爱国卫生运动、健康中国行动等有机结合,为市民开展合理膳食、科学健身、

监测体重等体重管理举措提供有力支撑和保障。

上海教育电视台和安利的“体重管理年健康我来嚷”——2025健康上海人人行动”,上海交通大学医学院的“青春‘食’光‘重’在行动——学生营养素养与体重管理系列活动”,上海交通大学医学院附属仁济医院的“体重管理健康医嘱——医防融合赋能科普 全链条守护健康体重”等,入选“体重管理健康科普传播十佳案例”。

“规范体重管理服务模式十佳案例”则包括上海市疾病预防控制中心儿童青少年健康所的“构建‘监测—管理—干预’一体化体系:上海市学生肥胖防控实践与成效”,上海中医药大学附属曙光医院内分泌科的“基于代谢的肥胖症中医分类辨识及中医综合干预实践”,上海市第一妇婴保健院的“基于‘精准营养+三师共管’的高危孕妇体重管理模式及实践”等。

值得一提的是,“我家的健康故事·十佳案例”来自各行各业的市民。例如,张女士是护理管

理者,一家人曾因不良饮食习惯面临健康危机,外人戏称他们如“三胞胎”,经过一次体重管理讲座,她带动女儿和丈夫一起调整饮食结构,严格控制晚餐,并学会游泳,每周坚持锻炼,一年后全家成功控制体重。市民邱先生曾把“减肥”和“苦行”画等号,试过连续一周只吃水煮菜,饿到半夜爬起来啃面包,强迫自己每天跑5公里,看着镜子里疲惫臃肿的自己才醒悟,减肥不该是对身体的惩罚,而是一场温柔的自我调节,于是抛开急功近利的目标,摸索出健康减肥的节奏,通过饮食调整与科学运动减掉了100斤,找回了精力充沛、情绪稳定的自己。

市爱卫办介绍,本市持续推进体重管理工作,去年面向全市发放《健康体重100问——上海市民体重管理知识手册》,并通过有声书、电子书等进行全媒体推广传播,辐射至长三角及全国各地,以体重管理“小百科全书”的形式倡导全民健康生活方式。

本报记者 左妍

- >> 构建全域健康体重支持网络:上海市全人群全生命周期体重管理科普工具包  
上海市健康促进中心
- >> 百日减脂计划  
复旦大学附属华山医院
- >> 老年人减重:靶向营养+高蛋白饮食,健康减脂不流失肌肉  
华东医院上海市老年营养健康质控中心
- >> 做百姓身边的“专业减肥团队”——虹口区家庭医生签约特色项目体重管理服务  
虹口区卫生健康委员会
- >> 体重管理,有“医”靠!宝山区为居民健康体重“保驾护航”  
宝山区卫生健康委员会
- >> “体重管理100天 健康生活100分”——松江区基于跨部门合作的双轨体重管理模式实践  
松江区爱卫办
- >> 科技赋能体重管理:从企业到社区的创新实践案例  
黄浦区健康促进中心
- >> “智慧AI+医教体联动”,破局儿童体重管理——长宁区妇幼保健院体重管理案例  
长宁区妇幼保健院
- >> 乐云动公益先锋团队:体医融合的科学减重实践之路  
上海体育大学
- >> 学龄儿童中医功法体重管理创新实践案例:基于“个体—学校—家庭—社区”整合模式的探索  
上海市气功研究所

## 「景点劝退鞋」脑洞大开 就医安心袋」关怀老人

有人在“焦虑”投递口塞了一张折得很整齐的纸条,外面还画了一个笑脸,那一刻觉得这个小盒子真的在承载情绪、交换温暖。”兰璧如说。团队希望之后能开发线上小程序,实现情绪数据的可视化分析,为校园心理健康教育提供参考。

### 跨专业开拓眼界

施州鼓励学生进行跨专业、跨学科的学习,因为只有个体、文化差异足够大,才能在相互交叉碰撞中实现真正的创新。

社区矫正专业的黄佳怡及其团队成员提出了“零钱岛”App的设计,聚焦于解决青年“月光”困境、理财入门难等问题。这个团队没有金融专业背景,却通过问卷调研、竞品分析精准拿捏年轻人的核心需求,以“无痛存钱”为核心,设计了定期定额扣款、消费后凑整储蓄等功能,减轻刻意存钱的心理负担;同时通过游戏化学习的方式,将枯燥的理财知识通过“航海大冒险”来消化。

针对旅游景点人满为患、游玩后满意度偏低的问题,工商管理专业的艾克达木聚焦智能可穿戴设备,以出行必备的鞋子为载体,打造出“景点劝退鞋”的智能概念,设计了体感信息传递模式,通过震动、足底感触等方式,向使用者传递景点人流、优选路线等关键信息,带来更自由便捷的旅行体验。团队希望这份脑洞大开的创意构想能为个性化旅游研发打开新视角,为智能科技与出行场景的结合提供灵感。

“创新是人类最后的底线,人类对世界的创造发明欲、改造世界的创造原动力,是任何技术都无法改变的。”施州认为,这些作品既扎根生活又勇于突破,学生们在课程中锻炼了实践能力,更在自我质疑到收获成就感的过程中唤醒了潜在创造力。同时,这些聚焦适老化服务、青年成长、旅行体验的项目,也为相关领域提供了青年视角。

实习生 蒋佩岑

本报记者 易蓉