

志愿填报策略支招：冲一冲、稳一稳、保一保

晨报邀请招考专家解析政策变化、自主招生、平行志愿、中本贯通四大话题

中考目前已进入了最后一个月的冲刺阶段，除了针对性的提升学业水平外，对于考生和家长最重要的事情莫过于志愿填报。填报志愿究竟有什么学问？填报的合理策略是什么？哪些问题是需要规避的？新闻晨报特约上海教育招生考试专家高菲老师（原闸北区教育考试中心主任、原静安区教育考试中心党支部书记），为家长和考生重点梳理和解析一些大家共同关心的问题。

问：自2021年“上海新中考”改革开启后，我们发现关于中考志愿填报的政策和操作细节每年都会根据实际情况进行一些微调，那么，今年2024届的志愿填报工作和往年相比，有什么特别值得注意的变化吗？

答：今年中考政策与往年相比，有以下几个主要变化和需要注意的地方：

一、高中学校招生的变化

第一，高中中学校园开放日活动的时间比去年提前了，安排在5月25-26日和6月1-2日进行。第二，名额分配招生计划数有调整，和去年相比有所增加（今年由原区属60%计划增加至65%）。第三，名额分配综合素质评价结果由初中学校对学生评价，并予以公布，结果分为“合格”50分，“不合格”酌情扣分。

二、中职校招生的变化

首先，中职校自主招生面试及专业测试的时间比去年提前了，安排在5月11-30日进行（具体时间见各招生学校招生章程）。中职校自主招生志愿数有所调整，和去年相比有所增减，中本贯通可以填报2个平行志愿（仅限完成中招报名的上海户籍学生填报），五年一贯制和中高职贯通合计可以填报5个平行志愿，中职校提前招生可以填报3个

平行志愿。

三、考试与成绩公布时间的变化

初三考试时间由3天调整为2天完成，道德与法治提前到中考第二天下午进行考试。同时，中考成绩公布的时间比去年提前一周，在7月9日公布。

四、填报志愿与书面确认时间的变化

三个批次的志愿（即自主招生、名额分配综合评价、统一招生录取志愿）统一安排在同一时间6月18-21日进行填报。并在同一时间6月22-23日进行书面签字确认。最后提醒考生和家长需要注意的是，要密切关注招生学校，了解招生计划、专业要求及限制、面试考试时间、招生录取批次等关键信息，以便做好充分的准备。同时，考生应保持良好的心态，合理安排复习和休息时间，确保以最佳状态迎接中考。

问：关于市实验性示范性学校的自主招生，同学们在填报之前，需要做哪些准备？

答：市实验性示范性学校的自主招生是许多学校为了选拔具有特殊才能或潜力的学生而采取的一种招生方式。对于市实验性示范性学校而言，自主招生通常意味着更高的选拔标准和更严格的选拔过程。同学们在填报自主招生之前，需要做好以下几方面的准备：

一、了解招生政策，熟悉意向学校自主招生的相关政策，包括学校录取类型、招生计划、选拔标准、校园开放日、投递材料、填报志愿、网上签约的时间等。

二、在校园开放日活动中，考生和家长不妨和学校志愿者多交流，询问一些生活小细节，比如：学校有晚自习吗？食堂的饭菜好不好吃？老师严格不严格？学校对手机是怎么管理的？等等，观察校园细节的设置是否人性化，通过参观，对校园留下第一印象。

三、准备个人资料，整理好个人简历、成绩单、获奖证书、推荐信等材料，确保材料真实、完整。自主招生往往看重学生的综合素质，包括学术成绩、领导能力、社会实践、团队

合作精神、动手操作能力、艺术体育特长等。也有的看重学生在各类竞赛中的表现，如数学、物理、化学、信息学等学科竞赛，或是科技创新、文学创作等。

四、自主招生会有面试及综合测试环节，提前进行模拟训练，提高面试技巧和自信心。做好充分的心理准备，面对可能的挑战和压力。

五、向已经参加过自主招生的学长学姐咨询经验，了解面试流程、测试重点、团队合作项目等。及时关注学校官网及相关公告，以免错过重要的招生信息和截止日期。

准备自主招生是一个系统工程，需要同学们早做准备，全面提升自己的竞争力。同时，也要注意保持身心健康，以最佳状态迎接挑战。

问：“1-15平行志愿”是志愿填报的重头，能否展开讲一下这个志愿类别该注意的要点？

答：中考志愿填报是一个非常重要的环节，它直接关系到考生能否顺利进入理想的学校。1-15志愿是中招录取的第三个批次，称为“统一招生录取”，采用平行志愿录取原则，以下是中招统一招生1-15志愿填报的注意事项：

一、了解招生政策：考生和家长应充分了解中考招生政策，包括招生计划、录取批次、录取原则等。

二、牢记填报时间：1-15志愿填报时间在考后6月18至21日进行，学生须在规定时间内登录“上海招考热线”网站进行志愿填报。填报完成后，6月22至23日学生本人及家长（监护人）须进行志愿书面确认，其网上填报的志愿方可生效。本市应届初三学生学籍学校进行签字确认，往届生、返沪生在报名所在区招考机构进行签字确认，签字确认时不可更改任何志愿信息。

三、首次登录志愿填报系统后，应立即更改初始密码，并妥善保管，以防遗忘或泄露。熟悉网上填报志愿的整个流程，包括填报志愿、录取批次、核对信息、提交保存等步骤。切记不要在临近截止时间前修改志愿，避免集中修改导致网络拥堵，继而造成志愿填报失败。

四、把控志愿顺序，了解平行志愿的投档录取原则，即按考生的考试总分+其他加分和志愿顺序，从高分到低分依次录取，普高、普通中专达到相应的最低投档控制分数线及同分情况下的排序规则，合理顺序选择志愿。通常建议按照“冲一冲”，即考虑考生超常发

挥，分层选择4-5个高于自己实际水平的学校放在最前面。“稳一稳”，即分层选择4-5个与自己实际水平相当的学校放在中间。“保一保”，即预防考生万一发挥失常，分层选出4-5个学校放在最后的策略来填报。最后，全家统一认识，根据考生意愿、爱好、家庭地址、学费、专业限制、未来发展方向等从高到低进行微调确定志愿。

五、填报完成后，要认真核对所填报的志愿信息，确认无误后再提交。学生被志愿学校录取后，不得放弃录取结果。在填报志愿过程中遇到问题，可以向所在初中学校或区招生机构进行咨询。

六、查询录取结果：7月18日开始查询考生录取结果，未被录取的考生可以在7月19-21日参加由区招生机构组织的征求志愿录取，也可参加民办高中国际课程班补录取。

七、通知书发放时间：注意录取通知书一般由录取学校在7月18日起开始发放，家长要及时查看，确保正常收到录取通知书，按规定时间到新校报到。

以上注意事项可以帮助考生和家长更加顺利地完成中考志愿填报工作，为考生的升学之路打下坚实的基础。

问：“中本贯通”近两年很受考生和家长的关注，能否为我们评析一下这条路径的现状和前景呢？

答：今天我们根据家长及考生关心的问题，从五个方面来解析一下：

一、“中本贯通”招生类别及学制

中等职业学校（含中专、职校、技校）简称为“中职校”。那么“中本贯通”“五年一贯制”和“中高职贯通”“中职校提前招生”三个类别的招生模式就是中职校的自主招生。

“中本贯通”的学制为7年，前3年中职阶段学习，经统一转段录取后进入后4年应用本科学习，完成规定的全部课程且成绩

合格的学生，可取得高等院校本科毕业文凭。

同样的7年学制，选择高中3年后高考录取本科和选择中职校3年后转段考进入本科，虽然路径不同，但7年后获得的高等院校本科毕业文凭是同等等的。因此，从近几年汇总的“中本贯通”录取分数线可以了解到考生和家长对“中本贯通”的招生模式的关注及欢迎程度。

年份	满分分值	招生学校	招生专业	最低控分线	最低录取线最低的一所	最低录取线最高的一所
2021年	750分	39所	60个	540分	544分	659分
2022年	750分	32所	59个	520分	566分	671分
2023年	750分	34所	65个	525分	577.5分	665.5分

二、“中本贯通”招生的报考条件

“中本贯通”只招收符合本市中招报名条件本市户籍学生。“中本贯通”录取学生的学业考试总成绩须达到本市普通高中最低投档控制分数线。需要特别提醒的是，如果有同学一心一意报考高中学校，那么“中本贯通”则选择放弃，因为考生一旦被“中本贯通”志愿录取，其后续的志愿自然失效；未录取的学生则自动进入后续其他录取批次。

三、“中本贯通”的面试或专业测试

需要特别提醒的是，如果有同学想报考有面试或专业测试要求的专业，应参加相关招生学校组织的面试或专业测试，由招生学校上报并进入上海市教育考试院“中职校自

主招生资格库”名单的学生方可填报志愿。

四、“中本贯通”的志愿填报
本市“中本贯通”志愿填报时间是在6月18日-21日进行，并于6月22日-23日在书面志愿表上完成签字确认，本市户籍的考生可填报“中本贯通”2个志愿。

五、“中本贯通”的投档录取
“中本贯通”录取工作由上海市教育考试院按学校招生计划和要求，根据学生学业考试总成绩和志愿，按照“分数优先、遵循志愿、一轮投档”的平行志愿方式，由高分到低分，按1:1比例进行网上投档录取（末位同分时，则采用末位同分同投进行投档录取）。

晨报专家帮你“诊断”中考志愿

即日起至6月12日，新闻晨报教育发展中心将为家长和考生开通“2024中考志愿诊断”公益服务。考生可通过晨报老师获取模拟志愿填报表，公益服务内容包含：

- 1、查看名额分配及平行志愿所填报学校的逻辑是否正确；
- 2、结合考生二模估分，检查所填学校及顺序是否合理；
- 3、为考生提供所在区的名额分配到区到校、平行志愿分数线汇总表。

参与方式：扫描右侧二维码，添加晨报老师，回复“志愿诊断”，限额1000人。

服务时间：5月28日至6月12日（10:00-18:00内）



专家讲座回放可扫码观看

讲座主题：2024年上海市中招政策解读及志愿填报指导

