

# 保送 高职单招 体育单招 综合评价 ..... 通往心仪大学的路不止一条

# 21种途径 助你决胜高考

洛教融媒首席记者 刘敏 记者 吕温

昨日,市教育考试中心发布了2025年度民航招飞初检报名的通知,报名已经开始。除了民航招飞,洛阳学生上大学还有不少途径。洛教融媒记者邀请市教育考试中心二级主任科员高冰南、招飞专干郭航行进行盘点。

## 普通高考 绝大多数考生的选择

### 途径 1: 普通高考

- **适合群体:** 所有考生。
- **报考方式:** 2025年高考网上报名将于11月16日17时结束,尚未报名的考生要抓紧时间。
- **政策解读:** 高考分数是绝大多数考生能否被录取的关键,下文提到的升学途径,除保送、高职单招、体育单招外,都须参加高考。
- **学业规划:** 自2025年起,我省实行新高考(“3+1+2”模式),不分文理科,学生从物理、历史中选1科,从思想政治、地理、化学、生物学中选2科。高考满分750分,语、数、外、物、历以原始成绩计入总分(听力30分从2027年起计入外语成绩);其他科目以等级转换分计入考生总成绩。

## 学有所长 试试这两条路

### 途径 2: 强基计划

- **适合群体:** 有志于服务国家重大战略需求、综合素质优秀或基础学科拔尖的考生。
- **报考方式:** 3月底至4月(高三下学期),网上报名。具体政策以当年招生章程为准。
- **政策解读:** 强基计划自2020年实施以来,是考名校的重要途径之一。目前,参与招生的共有39所原“985”高校,按考生综合成绩(高考成绩占比不低于85%,其余成绩由高校考核测定)由高到低录取。对于极少数在相关学科领域具有突出才能和表现的考生,可破格申请入围强基计划。
- **学业规划:** 学竞赛不是参与强基计划的硬性条件。不过,学过竞赛对参加强基计划有一定帮助,不少高校强基计划笔试、面试内容与竞赛知识相关;获得五大学科竞赛全国二等奖及以上奖项,可破格入围。
- **升学榜样:** 今年,洛一高毕业生陈富恒高考695分(理科),通过强基计划被清华大学录取。他高中时参加数学、化学竞赛,均取得了省级一等奖的好成绩。

### 途径 3: 综合评价

- **适合群体:** 综合素质高的考生。
- **报考方式:** 部分高校高三上学期开始报名,有意者请密切关注。具体政策以当年招生章程为准。
- **政策解读:** 根据往年情况,在我省进行综合评价招生的高校有南方科技大学、上海科技大学、北京外国语大学、深圳北理莫斯科大学、昆山杜克大学、上海纽约大学等。录取时,高校将综合考虑考生的高考成绩、高校考核成绩、高中学业水平测试成绩等。
- **学业规划:** 多对考生外语水平要求较高,不少高校在考生入学后进行外语教学。
- **升学榜样:** 2023年,理工附中毕业生孙思宁高考633分(理科),通过上海科技大学的综合评价招生获得20分加分,顺利被该校录取。

## 热爱艺术、体育 有更多选择

### 途径 4: 艺考

- **适合群体:** 热爱艺术、有艺术特长的考生。
- **报考方式:** 11月下旬起(高三上学期),报名参加专业省统考。各专业报名时间不同,考生需注意。
- **政策解读:** 我省艺考分音乐、舞蹈、表(导)演、播音与主持、美术与设计、书法、戏曲七个类别。高校依据考生高考文化成绩、专业考试成绩,参考综合素质评价进行录取。高考文化成绩、专业考试成绩要“双过线”,部分高校还有校考。
- **学业规划:** 最好从小接触艺术类项目,若没有特长基础,上高中后应尽早规划。

### 途径 5: 体育统招

- **适合群体:** 热爱体育、有体育特长的考生。
- **报考方式:** 11月前后(高三上学期)报名,3月起(高三下学期)参加体育专业省统考。
- **政策解读:** 要求考生高考文化课成绩、体育专业省统考成绩“双过线”。
- **学业规划:** 报考体育统招的考生,若符合条件,可同时报考体育单招或高水平运动队。家长可从小培养孩子的体育特长,高考时可多几条路。

### 途径 6: 体育单招

- **适合群体:** 具备运动训练、武术与民族传统体育专业招生项目的二级(含)以上运动员技术等级称号者。
- **报考方式:** 冬季项目12月前后(高三上学期)注册、报名;夏季项目2月前后(高三下学期)注册、报名。
- **政策解读:** 参加体育单招的考生不用参加高考,但要参加文化考试和体育专项考试。
- **学业规划:** 运动训练专业设冬季项目(短道速滑、冰球、冰壶等)和夏季项目(乒乓球、羽毛球、击剑等);武术与民族传统体育专业设武术套路、武术散打、中国式摔跤三项。

### 途径 7: 高水平运动队

- **适合群体:** 获得国家一级运动员(含)以上技术等级称号者,且考生所持本人运动员技术等级证书中的运动项目应与报考高校的运动项目一致。
- **报考方式:** 2月(高三下学期)报名,考生可登录“中国运动文化教育网”或“体教联盟APP”注册报名。
- **政策解读:** 该招生方式有以下特点:①对考生竞技水平要求较高,考生要经过报名、测试、高考等环节的严格筛选;②大学可学习非体育类专业。自2024年起,该类考生高考文化课成绩不低于招生高校相关专业在生源省份录取分数线下20分的,可申请就读相应的普通专业;③2024年起,部分“双一流”建设高校要求考生的高考成绩须达到本科线;其他高校要求考生的高考成绩须达到本科线的80%。
- **学业规划:** 高水平运动队的招生项目(足球、田径、武术等)。
- **升学榜样:** 洛一高毕业生张馨戈,曾在学青会、省运会田径项目比赛中夺得冠军,今年通过北京大学高水平运动员专项考试,获得达到本科线的65%即可被录取的优惠,被北京大学录取。

## 军队、公安、司法院校 只能选一类

### 途径 8: 军队、公安、司法院校招生

- **适合群体:** 向往军营、立志献身国防的;想当警察的;有志于从事司法类工作的考生。
- **报考方式:** 高考后填报相应志愿。
- **政策解读:** 依照今年政策,我省高考录取时,军队、公安、司法院校均在本科提前批录取,考生只能选其中一类,不得兼报。报考这三类院校,考生均须接受政治考查、面试、体检等。军队院校招生,要求考生不超过20周岁;公安、司法院校等招生,要求考生在22周岁以下。
- **学业规划:** 这三类院校招生均对考生身体素质有要求。例如,报考公安院校的考生须测试50米跑、立定跳远、1000米跑(男)/800米跑(女)、引体向上(男)/仰卧起坐(女),4个项目中中有3个及以上达标的,体能测评结论方为合格。

### 途径 9: 定向培养军士

- **适合群体:** 想当兵的的考生。
- **报考方式:** 高考后填报相应志愿。
- **政策解读:** 定向培养军士,是指依托普通高等专科学校招录高级中学教育学校的毕业生,学制3年,毕业后取得大专学历。定向指军队和地方院校联合培养,毕业后补充到部队相应专业技术军士岗位服役;军士指入伍实习期结束后,授予军士军衔。要求考生年龄不超过20周岁,要接受政治考核、体格检查。
- **学业规划:** 对于想上军校但分数达不到的考生来说,可考虑定向培养军士。需要注意的是,考生志愿至少服役满5年。

## 想当飞行员 近视也有机会

### 途径 10: 空军、海军招飞

- **适合群体:** 想当空军、海军飞行员的男生(有的年份招女生)。
- **报考方式:** 今年报名已结束,还想参加的可联系本校招飞专干咨询。
- **政策解读:** 空军、海军招飞都属于军校招生,学生入校后,实行3个月考察期,合格者取得学籍、军籍。空军招飞要求考生双眼裸眼视力C字表在0.8以上,未做过视力矫治手术,95分戴过角膜塑形镜,无色盲、色弱、斜视。2023年11月,海军招飞调整优化眼科相关标准:双眼裸眼远视力由C字表均不低于0.8放宽至均不低于0.6(约相当于E字表4.9),屈光矫正手术限制有条件放开。
- **学业规划:** 空军招飞要求考生选考物理,外语语种为英语或俄语;海军招飞要求选考物理、化学,外语语种为英语。
- **升学榜样:** 今年,我市共有27名学生成为军队飞行学员(空军18人、海军9人),其中洛一高贾亦真通过空军“双学籍”途径考入清华。

### 途径 11: 民航招飞

- **适合群体:** 想当民航飞行员且身体素质达标的男生。
- **报考方式:** 11月24日,共有5所院校在牡丹城宾馆进行2025年度民航招飞初选,具体报名安排以各校招生简章为准。
- **学业规划:** 不同院校对考生要求不同,以中飞院为例,要求选考物理、化学,且高考成绩总分在450分以上,英语单科达到95分及以上。

## 想当老师 试试这些途径

### 途径 12: 国家公费师范生

- **适合群体:** 想当老师的考生。
- **报考方式:** 高考后,在本科提前批填报相关志愿。
- **政策解读:** 16所教育部直属师范大学(北京师范大学、华东师范大学、东北师范大学、华中师范大学、陕西师范大学、西南大学)招收国家公费师范生,由中央财政承担学生在校期间学费、住宿费并予生活费补助。考生毕业后一般回生源所在省份定向地(市、州、盟)中小学任教,并承诺从事中小学教育工作6年以上(到城镇学校工作的公费师范生,应到农村义务教育学校任教服务至少1年),解决编制。从2024年起,国家在上述6所大学实施本研衔接师范生公费教育(本科4年,教育硕士研究生2年),支持符合条件的公费师范生免试攻读本校全日制教育硕士研究生,再履约任教。

### 途径 13: 地方公费师范生

- **适合群体:** 立志投身农村教育和特殊教育事业的。
- **报考方式:** 高考后,在相应批次填报志愿,本科、专科均有。
- **政策解读:** 我省招收地方公费师范生的均为省内高校,近几年招生的有河南大学、河南师范大学、信阳师范大学、洛阳师范学院、南阳师范学院、安阳师范学院、周口师范学院、商丘师范学院、郑州师范学院、郑州幼儿师范高等专科学校、郑州幼儿师范高等专科学校在专科层次招生,其余均为本科。与国家公费师范生比,地方公费师范生分数线低一些,有河南户籍的考生可报考。培养期间免学费、住宿费,并补助生活费。考生毕业后到设岗县(市、区)从事教育教学工作时间不少于6年,通过考核招聘合格者办理事业单位人员录用、编制、工资等手续。培养期可报考全日制硕士研究生或我省普通专升本。

## 想当医生 看看这3条途径

### 途径 14: 免费定向本科医学生

- **适合群体:** 农村考生。
- **报考方式:** 高考后,在本科提前批填报志愿。
- **政策解读:** 免费定向本科医学生只招农村考生。要求考生本人及父亲或母亲或法定监护人户籍地在农村,本人具有当地(有招生计划的县)连续3年以上户籍,成绩过一本线。录取后签定就业协议,拒签的取消当年录取资格,入校后不能转专业。在校期间免收学费、住宿费,给予生活补助。毕业后,考生须到定向农村基层医疗卫生机构服务6年,落实编制。近几年,我省免费定向本科医学生招生高校有河南中医药大学、河南科技大学、新乡医学院、南阳理工学院。
- **学业规划:** 往年,文、理科生都有机会报考免费定向本科医学生。以2024年为例,全省招免费定向本科医学生450人,其中文科28人,河南中医药大学、南阳理工学院中医专业招生。根据省教育考试院公布的《2025年拟在豫招生普通高校专业选考科目要求》(以下简称“选考科目要求”),上述两所学校的中医专业均要求考生选考物理、化学。

### 途径 15: 河南省大学生村医

- **适合群体:** 愿意扎根农村的考生。
- **报考方式:** 高考后,在高职高专批次填报志愿。
- **政策解读:** 2024年起,河南省高考面向全省每年招500名大学生村医。培养方式为3年制普通专科,专业为临床医学、中医学。考生在校学习期间(包括实习阶段)免除学费,免住宿费,并补助生活费。考生毕业后须到村卫生室服务6年,乡镇卫生院有空余编制时,同等条件下优先聘用获得执业医师资格的大学生村医。
- **学业规划:** 我省大学生村医的培养高校为河南医学高等专科学校、南阳医学高等专科学校、漯河医学高等专科学校、濮阳医学高等专科学校等。根据“选考科目要求”,上述高校的临床医学、中医学专业,均“不提科目要求”。

### 途径 16: 洛阳市订单定向医学生

- **适合群体:** 志愿从事基层医疗事业的考生。
- **报考方式:** 高考后,在高职高专批次填报志愿。
- **政策解读:** 我市从2023年至2027年,每年培养200名农村基层医生。学历为专科层次,学制3年,培养院校为洛阳职业技术学院,专业为临床医学和中医。学费和住宿费由学生个人承担1/3,毕业后到农村基层医疗机构从事医疗工作不少于6年。服务期内经批准,可在县区乡镇卫生院、村卫生室间流动。到乡镇卫生院、村卫生室工作满6年后,县、乡镇医疗卫生机构医生岗位空缺需补充人员时,同等条件下,优先考虑服务期满、考核合格、工作优秀的基层订单定向医学生。
- **学业规划:** 根据“选考科目要求”,洛阳职业技术学院临床医学、中医学专业均“不提科目要求”。

## 降分上名校 这样选有机会

### 途径 17: 定向就业招生

- **适合群体:** 有志向到艰苦地区或从事艰苦行业工作的考生。
- **报考方式:** 高考后填报志愿。
- **政策解读:** 定向招生是在招生时明确毕业后就业去向的计划招生形式,目的是解决艰苦行业、地区及军工、国防等高层次人才需求问题。例如,清华大学为中国兵器工业集团有限公司、中国核工业集团公司定向招生,学生毕业后将在定向单位范围内双向选择。定向招生计划完不成时,可在本校分数线下20分调档,择优录取。

### 途径 18: 农村专项计划

- **适合群体:** 农村考生。
- **报考方式:** 该计划是指重点高校拿出专门的招生计划,招收农村和贫困地区考生,包括高校专项计划、地方专项计划、国家专项计划3项。报考国家专项计划、地方专项计划的,在高考报名时须进行资格审核;报考高校专项计划的,在3月前后(高三下学期)根据相关高校招生简章报名。
- **政策解读:** 高校专项计划,我市符合下列条件的考生可报考:①考生户籍地在栾川、嵩县、洛宁、汝阳、宜阳、伊川6县农村,具有当地连续3年以上户籍,且具有户籍所在县高中连续3年学籍并实际就读;②父亲或母亲或法定监护人户籍地在上述区域农村。该计划招生高校95所,其中包括清华、北大等多所知名高校,是考生考入名校的重要途径之一。

国家专项计划,我市符合下列条件的考生可报考:①考生具有栾川、嵩县、洛宁、汝阳、宜阳5县连续3年以上户籍,有户籍所在县高中连续3年学籍并实际就读;②父亲或母亲或法定监护人具有当地户籍。招生学校是中央部门高校和各省(区、市)所属重点高校。

地方专项计划,我市农村户籍考生都有机会报考,要求考生及父亲或母亲或法定监护人户籍地在农村,招生学校是本省高校。

● **升学榜样:** 今年,栾川一高理科毕业生段兆尚(666分)比清华大学在我省本科一批投档线(696分)低30分,因通过了清华高校专项计划的考核获得了40分加分,顺利考入该校。

## 到港澳上大学 多所高校可选

### 途径 19: 港澳高校招生

- **适合群体:** 有意到港澳接受教育的考生。
- **报考方式:** 2024年有20所港澳高校在河南招生,采取两种招生方式:①香港中文大学、香港城市大学在提前批录取,考生高考后填报志愿即可;②香港大学、澳门大学等其余18所高校单独招生,考生根据相关要求报名,参加笔试、面试。目前,香港教育大学等不少港澳高校已开始报名,有意向者可尽早规划。
- **政策解读:** 报考港澳高校的考生都必须参加高考,学生在香港、澳门期间,内地户口不注销。

## 不用参加高考 也能上大学

### 途径 20: 保送生

- **适合群体:** 五大学科(数学、物理、化学、生物、信息学)奥赛国家队成员、部分外国语中学推荐的优秀学生、公安英烈子女(只能保送至公安类院校)、退役运动员这4类考生具有保送资格。

- **报考方式:** 一般每年1月前后,招收保送生的高校会发布招生简章,高三学生可按要求报名。
- **政策解读:** 想成为国家集训队成员非常不易,全国每年五项学科总人数不超过260人。2022年至2024年,我省分别有4人、6人、3人作为国家集训队成员被保送至清华、北大。全国有16所外国语学校具有推荐保送生资格,河南仅有郑州外国语学校。

- **学业规划:** 不是所有高校都招收保送生,招收保送生的高校也并非4种类型的保送生都招收。保送生不用参加高考,但要参加学校组织的考核。考生和家长可登录教育部阳光高考平台(<https://gaokao.chsi.com.cn/gkzt/szsz>),了解往年保送生招生情况。

### 途径 21: 高职单招

- **适合群体:** 平时成绩在两三分的考生。
- **报考方式:** 一般2月底前后,省教育厅会发布高职单招相关通知,三四月份填报志愿。学校根据考生高中学业水平考试成绩等级或部分科目成绩等级,以及职业适应性测试成绩录取。
- **政策解读:** 高职单招是高等院校招生的一部分,考生参加高职单招相当于多了一次上大学的机会。参与我省高职单招的学校,绝大多数为省内高校。提醒考生注意:①参加高职单招被录取后,不能再参加高考;若未被录取,还可参加高考。②部分专业不通过高职单招招生,如:医药卫生、教育与体育、公安与司法大类中的国控专业以及医药卫生大类中的医学技术类专业。
- **学业规划:** 高职单招考生毕业取得大专学历,颁发普通专科毕业证书。若想考本科,可在大专毕业当年参加专升本考试。

此外,还有少数民族预科班、民族班、少年班等招生形式,因涉及考生较少,不再详述。(本文为近几年招生情况,具体以高考当年政策为准)