

“新高考”志愿填报注意事项

按照全省统一安排,2025年我省高考成绩及各批次最低控制分数线预计于6月25日公布,志愿填报分两个阶段进行,具体安排如下:

第一阶段:6月25日12:00至6月27日12:00,填报本科提前批次、职教单招本科志愿;6月25日12:00至6月30日12:00,填报本科批次志愿。

第二阶段:本科批次正式投档后,填报高职(专科)提前批次、职教单招高职(专科)志愿;本科批次录取结束后,填报高职(专科)批次志愿。

志愿填报关乎考生的未来学业与职业发展,每一个环节都不容小觑。为确保考生顺利完成志愿填报,安康市考试管理中心提醒广大考生,以下重要事项务必牢记:

(一)通过官方平台了解当年招考政策

考生可以通过以下官方平台获取权威信息:陕西招生考试信息网、陕西省教育考试院门户网站、“陕西考试招生”微信公众号、微信小程序、微信视频号、新浪微博、“陕西招生考试信息网”小红书号。

(二)准确了解招生专业身体条件要求

考生应结合个人体检结果,提前查阅拟报院校招生章程中的相关要求,严格对照《普通高等学校招生体检工作指导意见》,确保符合所报专业的报考条件,避免因身体条件不符造成退档。

(三)仔细查阅高校在陕招生计划与招生章程

考生应通过《2025年普通高校在陕招生计划汇编(物理类)》《2025年普通高校在陕招生计划汇编(历史类)》或《招生考试高考特刊》查阅高校在陕招生计划,包括院校代码、院校名称、招生人数、院校地址、院校网址,专业代码、专业名称、该专业招生人数和学费等信息。同时通过陕西省教育考试院门户网站、教育部“阳光高考”平台、拟报院校校官方网站查阅院校招生章程。

(四)科学参考往年录取数据

2025年是陕西省高考综合改革首考之年,考生在填报志愿时,不能简单套用往年录取数据,必须结合2025年最新招考政策、院校专业组设置及选考科目要求进行综合研判。可以先通过《2024年陕西省普通高等学校招生考试统计年报》了解拟报院校往年整体录取情况,再通过《2025年陕西省普通高等学校招生报考指南》了解高校在陕招生专业的详细数据,科学合理填报志愿。

取情况,再通过《2025年陕西省普通高等学校招生报考指南》了解高校在陕招生专业的详细数据,科学合理填报志愿。

(五)关注特殊类型招生政策与流程

报考特殊类型招生的考生,应密切关注政策规定与流程安排,严格按照时间节点完成相关考核。所有特殊类型招生的报名资格、测试安排与录取规则,以当年教育部、陕西省教育考试院及高校发布的相关信息为准。

(六)熟练掌握志愿填报流程与安全规范

考生须提前了解志愿填报系统的操作流程,可通过填写《2025年陕西省普通高校毕业生志愿填报预填表》模拟填报,在正式填报时,合理安排填报时间,按照相关要求按时完成填报流程。同时妥善保管个人重要信息,严防泄露。切勿委托他人或使用不明来源软件代填报志愿,谨防诈骗。所有招考信息以陕西省教育考试院官方平台、高校官方渠道及教育部“阳光高考”平台发布的内容为准。

(来源:安康市考试管理中心)

致全市2025年中考考生的一封信

亲爱的同学们:

2025年中考即将拉开帷幕。在你们厉兵秣马,迎接人生第一次大考的重要时刻,为确保大家顺利考试,市考试管理中心提醒注意以下事项:

一、考试时间要牢记

领取《准考证》后,请仔细阅读《准考证》上的准考证号、考点名称、考场号、座位号、考试时间及《考生守则》。要特别注意每场考试的开考时间,每科开考15分钟后不能进入考点参加当次科目的考试。6月22日上午英语科目的考试须于8点15分之前进入考点。

二、出行路线要规划

考试前,要提前熟悉考点位置和周边环境,密切关注天气情况,充分考虑交通因素,科学规划出行路线、时间和方式,留足考试入场安检的时间,避免迟到。建议考前至少提前30分钟到达考点。

三、考试用品要备好

考生凭《身份证》和《准考证》参加考试,两证缺一不可。要提前准备考试用品,包括2B铅笔、0.5mm黑色中性笔、直尺、圆规、三角板、量角器、无封套橡皮等,并放入透明文具袋内。严禁携带手机、计算器、手表等电子产品进入考点考场,不准携带涂改液、修正带、胶带等物品进入考场。

四、身心状态要调整好

中考期间天气炎热,要清淡饮食、防暑降温。要适当运动,避免受伤。考前积极调整心态,规律作息,科学复习,以健康的身体和最佳的精神状态迎接考试。考场作答时,认真审题,理解题目要求和关键信息,注意答题规范和步骤完整,避免因粗心、书写潦草或步骤缺失而扣分。

五、试卷作答要规范

试题、答题卡个人信息填写要准确,答题卡涂写要规范。作答非选择题时,一定要在题目相应的答题区域内作答,书写字迹要清楚、端正。不可在答题区域内书写名字或做与考试题目无关的标记。请勿折叠、损坏和弄脏答题卡,不要在答题卡的图像定位点周围作任何涂写和标记,污损图像定位点,以免影响答题卡扫描。

六、诚信考试要牢记

诚信应考,从我做起。要认真学习《考生守则》《国家教育考试违规处理办法》,树立“诚信考试光荣,作弊违纪可耻”的考试道德观。严禁携带各种通信工具(特别是手机及高科技作弊器材等具有发送或者接收信息功能的设备)、照相、摄像、扫描、电子储存记忆录放等设备,一经发现,无论使用与否,均按作弊处理。

七、文明上网要谨记

时刻牢记“网络不是法外之地”,要不断增强法律意识,管好自己的上网行为。要提高对网络上传播信息的甄别力,考前、考中、考后均不要在微博、微信、抖音、快手等网络平台发布、转发未经官方证实的消息。要自觉守法的好学生,不造谣、不信谣、不传谣,共同维护良好的考试秩序。

八、相关信息要了解

请妥善保管好自己的报名序号、准考证号、登录密码等个人信息,不要随意向他人透露。有关中考的政策、信息,将通过安康市教育体育局官网、安康市中招管理系统进行发布,如有疑问,也可到考试管理机构咨询。

祝大家考试顺利,取得理想的成绩!

安康市考试管理中心
2025年6月13日

调适“高考后遗症”

多数人更重视考生高考前的心理调适,但考后考生心理变化同样值得重视



新华社发 商海春 作

多数人更重视考生高考前的心理调适,但考后考生心理变化同样值得重视。“北京大学教育社会学博士、辽宁理工大学教授徐祥运说,考后两周是心理问题高发期。考后压力骤减、对分数的焦虑等叠加,容易让考生患上多种“高考后遗症”。

专家对考生提出如下建议。如感焦虑,应允许情绪流动,可通过写日记、向亲友倾诉等方式接纳、释放情绪;如感抑郁自责,应规劝自己降低对成绩和目标院校的绝对化期待;放纵有度,“狂欢”几天尚可,后续需做好生物钟维护、科学饮食和运动;多参加有益活动对抗



新华社发 朱慧卿 作

空虚,高考后的长假是自我提升的好时机,可学习机动车驾驶、乐器等新技术,参加社区服务积累社会经验、培养社会责任感等。

让体教融合从理念走向实践

——安康高新七小探索素质教育新路径

记者 郭飒 通讯员 胡进宝



足球场上孩子们神采奕奕

也在同步进行。“这些活动不仅锻炼身体,更培养了学生的创新思维和团队精神。”校长赵志云表示,这种将体育与科技、传统文化相结合的做法,正是对体教融合内涵的拓展和深化。

在武术教室,陈波老师正在指导学生练习。“武术不仅是一项运动,更是一种文化传承。”他说,学校将武术作为特色课程,不仅教授招式,更注重武德培养。这种将体育与德育相结合的做法,体现了“以体育人”的教育理念。

目前,学校的体教融合实践已经初见成效。数据显示,该校体育社团参与率达到85%,《武术》《品格六艺》等校本教材深受学生喜爱。“通过武术练习,我不仅身体强壮了,还学会了坚持和自律。”刘润宇同学的话印证了体育在人格塑造中的独特作用。

赵志云介绍,下一步,学校将继续加大投入,完善体育设施,加强师资培训,开发更多特色课程。“我们的目标是让每个学生都拥有健康的体魄、健全的人格和顽强的意志,真正实现德才兼备,文武双全,让每个生命都精彩绽放。”

“安康高新七小的实践为我们提供了宝贵经验。”安康高新区教体局局长邹万理表示,今年以来,高新区推行课间15分钟改革,确保学生有充足的运动时间。未来,将持续深化体教融合改革,创新工作机制,为学生们提供更优质的体育教育服务,为体育强市建设贡献“高新力量”。



跳绳方阵活力十足



竹竿舞方阵节奏整齐

记者手记

光影中的成长律动

记者 郭飒

清晨8时30分,夏日的骄阳已经展现出它的威力。走进安康高新七小校园,比气温更炙热的是操场上蓬勃的朝气。这里正在上演一场体教融合的生动实践——“功夫小子”们晨练的身影,完美诠释了“文明其精神,野蛮其体魄”的育人理念。汗水顺着他们的脸颊滑落,但一招一式依然虎虎生风。

“再坚持五分钟!”体育老师陈波的嗓子有些沙哑,他一边擦汗一边鼓励学生,“注意调整呼吸节奏!”这简单的对话背后,折射出学校践行“健康第一”教育理念的决心。正如国家体育总局、教育部《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》所强调的,体育教育要帮助学生在锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。四年级学生刘润宇说:“我们有句口号——冬练三九,夏练三伏。”这句朴素的话语,正是体育精神内化为学生自觉行动的最好例证。

大课间,1900多名学生分年级开展活动。竹竿舞方阵节奏整齐,清脆的竹竿敲击声与欢快的脚步声完

美契合,这是传统文化与现代教育的有机融合;跳绳方阵活力十足,彩绳翻飞间,孩子们的身影如蝴蝶般轻盈跃动,展现了“以体育智、以体育心”的教育成效;毽子团队创意无限,五颜六色的毽子在空中划出优美的弧线,这正是学校落实“教会、勤练、常赛”要求的生动写照。孩子们说:“流汗的感觉,特别痛快。”这种发自内心的感受,正是体教融合追求的最佳状态。

在这里,我看到了比阳光更炽热的情感——酷暑挡不住运动的热情,汗水浇不灭成长的热情。这或许就是体育精神最生动的诠释:它让孩子们懂得,真正的成长不在于舒适的环境,而在于突破自我的勇气。

在这里,我看到了最动人的教育图景——汗水与笑容交织的成长乐章。这乐章奏响的,不仅是孩子们健康成长的进行曲,更是新时代体教融合改革的协奏曲。

在这里,体育不是教育的配角,而是立德树人的重要载体。



益智游戏乐趣多

清晨的阳光洒在安康高新区第七小学的操场上,1900多名学生整齐列队,伴随着欢快的音乐开始晨练。跑操结束后,孩子们迅速变换队形,打起学校自创的武学操。马步冲拳、弓步推掌,一招一式虎虎生风,汗水在阳光下闪闪发亮。“我们每天都有不同的体育活动,特别有意思!”四年级学生刘润宇兴奋地说,他刚刚在武术课上学会了新招式。

这所建校仅一年多的学校,通过创新构建“138+X”体育课程体系,让体教融合从理念走向实践。“‘1’是每天10分钟眼保健操,‘3’是30分钟体育课,‘8’是80分钟大课间,‘X’则是清晨微锻炼和社团活动。”该校体育教研组长陈波介绍道,“通过科学规划,我们确保每个孩子每天都能享受2小时的运动时光。”这一体系的设计,正是对中共中央、国务院提出的“中小学生在每天综合体育活动时间不低于2小时”要求的创新落实,也体现了学校对“健康第一”教育理念的深刻理解和

校园里,处处都能感受到体育带来的活力。大课间,教学楼一侧的竹竿舞方阵传来清脆的敲击声,孩子们灵活地穿梭其间;另一侧的空地上,毽子在空中划出优美的弧线。“通过打篮球、跳竹竿舞、踢毽子等活动,我感觉我的课余生活丰富起来了,身体素质也增强了。”四年级学生夏语来说,这些丰富多彩的活动,不仅让校园充满欢声笑语,更让他们在运动中收获了健康和快乐。教室里,手持魔方的学生们正在比拼速度,象棋比赛