



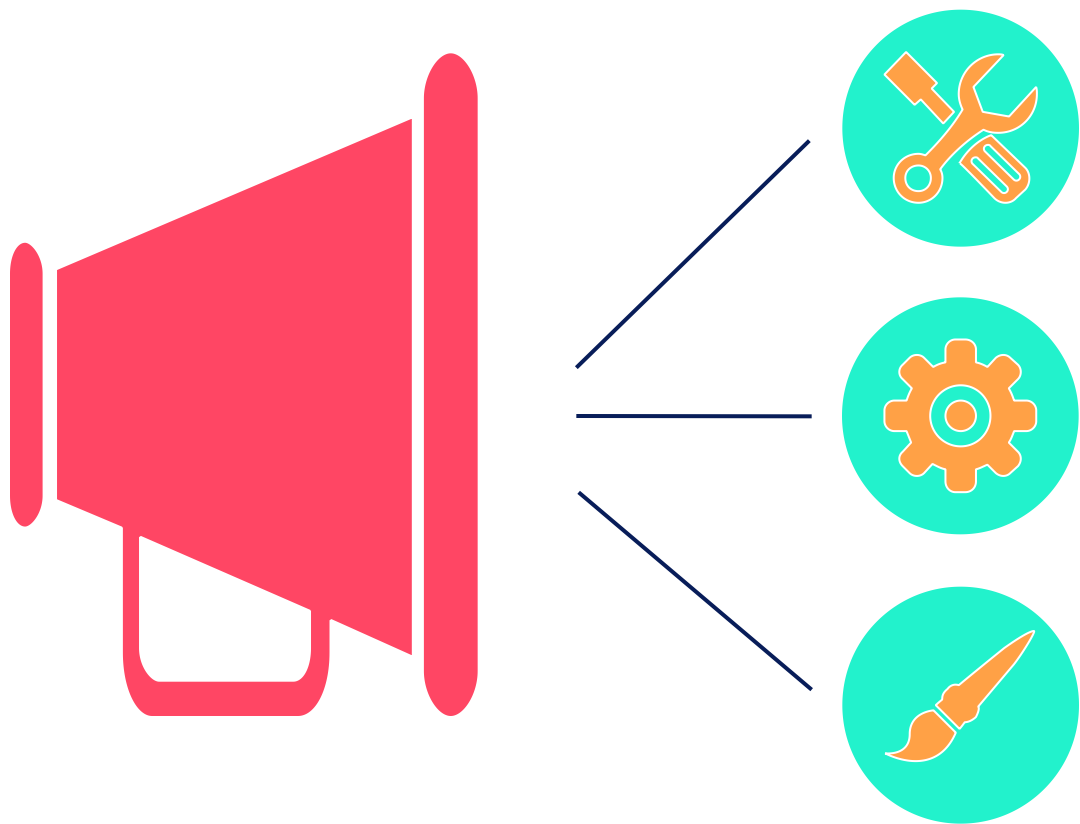
**职业生涯规划教育微课**  
**新高考3+1+2模式下该如何选科？**



**绵阳高新区实验中学**

**主讲人：冯兵涛**

# 新高考3+1+2模式下该如何选科？



第五批改革省份：

四川、山西、陕西、云南、宁夏、  
内蒙、河南、青海

2025年启动第一年新高考

01

什么是新高考3+1+2模式？

新

高

考

## 新高考“3+1+2”模式

“3”门统考科目

语文 150分

数学 150分

外语 150分

按照卷面原始分  
计入高考总分

“1”门首选科目  
(2选1)

物理 100分

历史 100分

按照卷面原始分  
计入高考总分

“2”门再选科目  
(4选2)

思想政治 100分

地理 100分

化学 100分

生物学 100分

按等级赋分  
计入高考总分

→ 物理类组合6种

历史类组合6种 ←

1-3

物理 化学 生物  
物理 化学 政治  
物理 化学 地理

4-6

物理 生物 政治  
物理 生物 地理  
物理 政治 地理

7-9

历史 政治 地理  
历史 化学 政治  
历史 化学 地理

10-12

历史 生物 政治  
历史 生物 地理  
历史 化学 生物

选择科目上理论上共有12种组合方式

# 02

在新高考模式下，学生应该如何选科？

→ 物理类组合6种

历史类组合6种 ←

1-3

物理 化学 生物  
物理 化学 政治  
物理 化学 地理

4-6

物理 生物 政治  
物理 生物 地理  
物理 政治 地理

7-9

历史 政治 地理  
历史 化学 政治  
历史 化学 地理

10-12

历史 生物 政治  
历史 生物 地理  
历史 化学 生物

选择科目上理论上共有12种组合方式

# S

优势  
strengths

- | 可选专业96%，学科关联性很强。

# W

劣势  
Weakness

- | 是传统的纯理科组合。这里是最强大脑的集合地，强手如云，很多想冲刺985、211大学的同学都有意这个组合。

## 1.物理 化学 生物

- | 这个组合中最难的是物理，逻辑性强，抽象不易理解，计算量大。

# T

威胁  
Threat

- | 化学的难度低于物理，高于生物。

机会  
Opportunity

# O

**S****优势**  
Strengths

- | 可选专业96%，学科关联性很强。

**W****劣势**  
Weakness

- | 被人称为理科中的理科。难度大，优生多，竞争强，很多高手也是冲着上名校而选的。

## 2.物理 化学 地理

- | 地理虽说是传统文科，但是地理更偏重于理解能力和逻辑思维能力。

**T****威胁**  
Threat**O****机会**  
Opportunity

**S****优势**  
Strengths

- | 可选专业96%，学科关联性不是很强。

**W****劣势**  
Weakness

### 3.物理 化学 政治

**T****威胁**  
Threat

- | 加入政治，将来有利于考研和考公务员。另外将来有意报考军事院校、警校和公安院校的也宜选此组合。

**机会**  
Opportunity**O**

**S****优势**  
strengths

| 可报专业92%左右，学科关联性不强。

**W****劣势**  
Weakness

## 4.物理 生物 政治

**T****威胁**  
Threat

| 适合有理科情结，但不喜欢化学类的考生。选了物理，很多名校的很多理科专业可报；又选了政治，文科很多专业也可报。所以将来大学选专业可理可文。生物不太难，竞争不会很激烈。中等成绩者可关注。

**机会**  
Opportunity**O**

**S****优势**  
Strengths

| 可选专业92%左右，学科关联性较强。

**W****劣势**  
Weakness

## 5.物理 生物 地理

**T****威胁**  
Threat

| 生物地理比较中性，既需要文科生的记忆，又需要理科生的理解。深度和难度也都不是很大，考生相对比较易得分，中等生较喜欢。

**O****机会**  
Opportunity

S

优势  
strengths

- | 可选专业92%左右，学科关联性不强。

W

劣势  
Weakness

- | 思维在文理科之间不断切换跳  
动

## 6.物理 地理 政治

- | 从已实施新高考的省份  
来看，选报这个专业的  
人数不多，具有挑战性。

T

威胁  
Threat

- | 适合物理好，又不喜欢化生的考生；也  
适合想学文科，又为好报考大学专业的  
学生。

机会  
Opportunity

O

**S****优势**  
Strengths

- | 可选专业65%左右，相关性较强。适合文科思维有优势，记忆力强，逻辑思维能力不太强的同学有优势。

**W****劣势**  
Weakness

## 7.历史 化学 政治

**T****威胁**  
Threat

- | 不喜欢地理的文科生的选择，加了理科化学，专业可拓广。

**O****机会**  
Opportunity

S

优势  
strengths

| 可选专业65%，学科关联性不太强。

W

劣势  
Weakness

## 8.历史 化学 地理

| 学科跨度小，思维跨度大。

| 适合擅长记忆，文字表达好的学生。

T

威胁  
Threat

O

机会  
Opportunity

S

优势  
strengths

劣势

Weakness

W

| 可选专业58%。

## 9.历史 生物 政治

T

威胁  
Threat

| 适合有文科偏好，不喜地理的同学。  
适合记忆力好，文字表达能力好，  
文科有优势的同学。

机会

Opportunity

O

**S****优势**  
Strengths

| 可选专业65%，学科关联性一般。

**W****劣势**  
Weakness

## 10.历史 生物 化学

**T****威胁**  
Threat

| 适合物理不好，化学生物有优势的同学。适合学科有生物科学、食品科学、海洋科学、生命科学、环境科学、医学类相关专业。

**机会**  
Opportunity**O**

**S****优势**  
Strengths

| 学科跨度小，思维跨度大。

**T****威胁**  
Threat**劣势**

Weakness

**W**

- | 可选专业58%，学科关联性不太强。
- | 竞争大是因为选生、地的有高手。

## 11.历史 生物 地理

- | 为物理不好，又不喜欢政治的同学所选。

**机会**

Opportunity

**O**

**S****优势**  
strengths

- | 从已经试点改革的省份看，选这个组合的人数最多，竞争很激烈。

**T****威胁**  
Threat**劣势**  
Weakness**W**

- | 可选专业58%，学科关联性很强。这个是传统文科，学习难度低，选科人数多，竞争激烈。

## 12.历史 地理 政治

一些致力于考取汉语言文学、新闻学、社会学、国际政治等专业的考生倾向选择这个传统的文科综合。

**机会**  
Opportunity**O**



1. 学理不是最强选手，物理 + 1门文科是优选



3. 总体理科各层次的学校多，专业选择范围广，如果能克服困难尽量偏理。很多省文、理科考生接近1:1但是招生比例约为1:4，导致很多省的文科线都很高。



2. 学文为了好选专业，历史 + 1门理科是优选。



# 03

新高考背景下选科的4点建议

### 建议1：选科前，高一就要做好生涯规划

选科时考虑将来的专业选择，高考填报志愿时才应对自如。选科前，学生和家长先要熟悉最新的**高校招生专业选科要求**；学生要确定自己的专业方向。根据**社会发展**和**国家对未来人才的需求**，结合自己的**兴趣爱好**和**家庭优势**，确定大致的专业方向。至少要明确是不是要读理学、工学、农学、医学的一些专业；学生和家长要努力增加自己的优势学科，这样可以让自己分数最大化。

**建议2：选科时，根据自己的学习状况，选择适合自己的选考科目：**

**(1) 985和211层次的学生：**能选“物理+化学”的尽量选“物理+化学”，单选物理或单选化学都没多大价值；理科不好的，选择文科类依然还有20%左右的计划可以选择，也不必担忧；

**(2) 本科层次的学生：**目标是理学、工学、农学、医学专业的学生，选考“物理+化学+X”（X为考生可以考出较高赋分的选考科目）；不选择理学、工学、农学、医学专业的学生，选考其他组合，分数优先，怎么分数高怎么选。选专业的时候“物理+化学”用不到的学生，要敢于放弃这两门学科；

**(3) 本科线边的学生：**如果你的文科组合分数很难上本科，选择“物理+化学”可能会有更多的本科机会；

**(4) 专科层次的学生：**怎么选可以考出更高的分数就怎么选。

### 建议3：选科后，特别重视语文、数学、外语成绩的提升

决定一个学生将来进入哪个层次高校的，第一重要的影响因素是语文、数学、外语的成绩（总分450分），第二重要的影响因素是“1+2”的科目选择和成绩（总分300分）。当你确定了方向，就向着目标努力，**中间尽量少点反复和纠结。**录取更好的大学和专业，**高考分数是关键，选择很重要，努力更重要。**

#### 建议4：注意最新选科限制动态（2024年更新）

理工类专业门槛升级：

90%以上理工科（如计算机、电子信息、临床医学）要求“物理+化学”双选，仅选物理不选化学的专业覆盖率从56%降至22%。

例：四川大学计算机科学与技术专业2024年选科要求为“物理+化学”。

文科专业灵活性增强：

部分社科专业（如新闻学、社会学）取消选科限制，但顶尖院校法学仍偏好“政治”科目。

# 04

家长与学生的实操工具箱

## 1. 数据查询工具推荐

### • 官方平台：

- 教育部《普通高校本科招生专业选考科目要求指引（2024版）》
- 四川省教育考试院官网“新高考专栏”

### • 第三方工具：

- “升学e网通”选科模拟系统（输入成绩生成推荐组合）
- “霍兰德职业兴趣测试”在线版（免费测评职业倾向）

## 2. 选科决策流程图

1. 自我评估 → 学科能力排名、职业兴趣测评
2. 目标定位 → 确定大学层次（985/211/一本/二本/专科）
3. 专业筛选 → 根据目标专业反推必选科目
4. 组合优化 → 结合赋分规则、班级管理选择最优组合

## 3. 常见误区与避坑指南

- **误区1：**“物理比历史更好就业” → 实际需结合个人能力，物理成绩后50%的学生选历史可能更有利。
- **误区2：**“选科只看兴趣” → 兴趣需与学科能力匹配（例：喜欢化学但成绩长期垫底者慎选）。

## 4.选科决策的四大黄金法则

### 法则1：专业覆盖率与个人能力的平衡

物理类：若物理成绩位于年级前40%，建议优先选物理（即使化学较弱），通过再选科目补足总分。

历史类：若历史成绩未达前30%，需谨慎选择纯文科组合（如历政地），可考虑“历史+化学/生物”增加专业选择面。

### 法则2：等级赋分的“田忌赛马”策略

避强策略：中等生避开化学、生物等“学霸集中”科目，选择地理、政治等竞争压力较小的科目。

案例：某生化学排名前50%，地理排名前15%，选地理更易获得A等级（赋分85+）。

冲高策略：单科特长生选择优势科目，即使竞争激烈也可冲击顶尖赋分。

## 4.选科决策的四大黄金法则

### 法则3：学科关联性与学习效率优化

强关联组合：物理+化学+生物（实验思维）、历史+政治+地理（人文思维）。

弱关联组合风险：例如物理+政治+地理，需频繁切换文理思维，可能导致学习效率下降。

### 法则4：职业目标反向推导选科路径

医学方向：必选“物理+化学+生物”（临床医学）或“历史+化学+生物”（护理学）。

法学方向：优先选政治（中国政法大学等要求政治），但部分综合类大学不限选科。