

# 美国大学申请前哨战——高中选课

Original Ivy Labs 美国常春藤教育 2022-04-09 16:00

收录于合集 #专家支招 31个

“我家孩子目前读10年级，应该选哪些课程？”这是很多家长都会在咨询过程中抛出的问题。对于刚刚进入国际教育体系的学生和家长而言，那些名称五花八门的课程往往会让人感觉一头雾水、难以抉择。

高中学业表现是美国大学进行教育筛选的重要指标。在美国大学招生咨询协会（NACAC）发布的报告中，高中课程强度的重要度在众多录取因素中位列第三，其重要度甚至高于SAT、ACT标化考试成绩（此报告发布于疫情开始前，多数学校仍要求提供SAT/ACT成绩）。

然而，选课，显然不是炫技式的难度课程堆砌，也不是避重就轻下的虚假繁荣，而是一场深度与广度的博弈与平衡，博雅通识与学术热情的双向奔赴，高中选课既要遵循各类课程体系的基本逻辑体系，也要兼顾和评估学生学术探索中的胜任力。作为美国大学申请的前哨战和家长的焦虑点，我们来谈谈高中选课该如何系统规划。

## 通过均衡文理拓展视野

学校课程是学生接触、了解不同学科最直接的方式，也是很多学生探索学术兴趣的第一步。

翻开Peter的早规划方案，第一部分从9年级的“古代研究-文学与历史”“微积分先修课”“初级法语”“生物”，到12年级的“AP美国历史”“AP计算机科学”“法语文学荣誉课”“藻类学原理”，清晰地列出了高中四年的选课安排，以及对应的GPA展望。这份选课计划是导师根据Peter所在学校的课程设置、课程体系特点、学校选课要求，以及他自己的学术兴趣制定的。

不同高中和课程体系的课程设置和要求有很大的差异，甚至同一所学校不同年份也会进行调整。但通常来说，学校的课程分为数学、英语、科学、外语、历史等几大类必修课。而在同一门类下，又有细分科目的课程。如科学类课程中包含物理、化学、生物等，历史类课程包括世界历史、欧洲历史、美国历史等。

小麦老师指导的学生中既有来自美高的学生，也有就读于国内高中的孩子。在制定规划方案前，她需要对学生所在高中进行全面、深入的研究，并参考以往学生案例，了解学校的特色课程、授课质量等等。

她坦言，相比美高而言，国内公立高中国际部或国际学校经常会有一个既定的课程框架，课程的可选性更低，学生自己能自主调整的空间比较小。

但无论是国内高中还是美高，高中课程设置所遵从的都是通识人才的培养，要求学生在高中阶段打下良好的基础，涉猎不同学科，以便有能力在学术探索中运用不同学科的背景知识。

小麦老师表示，“导师会特别注意给9、10年级的学生更多的探索空间，确保为之后专业相关的高阶课程打好基础的同时，在课程选择上更加注重文理结合。”而Peter的选课计划中就既包含了文学、历史，也对数学统计、理化生等课程进行了长期部署，以凸显他广泛涉猎不同学科的多元兴趣。

关于国际体系选课：大部分国际课程体系会在每年的3、4月确定下一学年的课程安排。学生可以在学校必修课的基础上，自主选择其余课程。由于IB课程11、12年级的选课是一样的，也意味着选课需要更加慎重。因此一些IB学校会在前一年的11、12月提前开始选课，并开设一些介绍性课程，为那些此前没有接触过IB课程的学生提供一个试听阶段。学生在这段时间可以修改课程，最终在3、4月确定选课。

## 挑战能力范围内的最高难度

美国大学对申请者的常见要求包括：

英语：四年  
数学：三至四年  
外语：二至三年  
社科及历史：二至三年  
科学：至少两年，必须有实验室的经验  
艺术：一年

如果是以顶尖大学为目标，那么学生就需要投入更多时间在数学、科学、外语等课程的学习，以达到这类大学更高的要求。同时，也需要逐步选择更有难度的课程，为自己增加竞争力。一般而言，以AP体系为例，选课难度从一般性课程、荣誉课程（Honor）和大学先修课程（AP）来递进和过渡。

一部分学校的选课顺序是无法跳序的，学生必须按照学校的安排一步步进阶。如果想要先修，学生必须证明自己有能力强于超前的学习。如去年录取耶鲁大学的Ryan同学，为了提前一年修AP微积分，他积极参加校内进行的奥数竞赛，每次都争取拿到最高分，通过优异的表现向老师证明自己的水平，最终成功实现了数学上的“跳级”。

小麦老师介绍说，大学申请过程中，招生官会关注申请者是否最大限度地拓展了自己的学术和个人潜能；是否一直在不断地突破自己薄弱的单项，挑战自己。大学认为只有积极参加具有挑战的课程的学生才有可能在大学阶段不断挑战自己。

正如文章开始所说，NACAC对招生官的调查报告明确显示，大学申请中高中课程强度甚至比SAT/ACT标化分数更有分量。

TABLE 7. PERCENTAGE OF COLLEGES ATTRIBUTING DIFFERENT LEVELS OF IMPORTANCE TO FACTORS IN ADMISSION DECISIONS: FIRST-TIME FRESHMEN, FALL 2017

Factor	N	Considerable Importance	Moderate Importance	Limited Importance	No Importance
Grades in All Courses	220	74.5	15.0	5.5	5.0
Grades in College Prep Courses	220	73.2	16.8	5.9	4.1
Strength of Curriculum	219	62.1	21.9	8.7	7.3
Admission Test Scores (SAT, ACT)	221	45.7	37.1	12.2	5.0
Essay or Writing Sample	220	23.2	33.2	24.1	19.5
Student's Demonstrated Interest	218	16.1	23.9	28.0	32.1
Counselor Recommendation	218	15.1	40.4	26.6	17.9
Teacher Recommendation	219	14.2	40.2	26.5	19.2
Class Rank	220	9.1	29.1	34.1	27.7
Extracurricular Activities	219	6.4	42.9	32.0	18.7
Portfolio	219	6.4	11.9	26.9	54.8
Subject Test Scores (AP, IB)	219	5.5	18.3	35.2	41.1
Interview	219	5.5	16.4	28.3	49.8
Work	217	4.1	28.6	36.9	30.4
State Graduation Exam Scores	218	2.3	8.7	18.8	70.2
SAT II Scores	216	1.9	5.6	14.8	77.8

SOURCE: NACAC Admission Trends Survey, 2018–19.

因此，导师在制定规划时，既要确保学生获得好的GPA成绩，也要给大学证明学生能接受有挑战的课程，并且证明他自己致力于发挥自己的学术潜力。

“导师一般会建议学生尽量挑战最有难度的课程，而不要为了获得高GPA避重就轻、选择那些容易获得学分的课程。”小麦老师补充说，“当然选课需要兼顾课程难度与个人能力，一般不建议学生在一个学年内选择三门高难度的AP课程，比如AP生物、AP化学、AP美国历史、AP西班牙语这些课程尽量分散开，避免过重的AP课程负担带来GPA的大幅下滑。”

而在IB体系中，导师会建议那些有学习能力、计划冲击顶尖学校的学生去争取4门高阶课程（Higher Level）的学习，而不仅仅止步于常规的3门HL课程的要求。如录取西北大学国际研究与经济专业的Marshall在12年级根据Ming老师的建议争取了4门IB高阶难度的课程。这样不仅使Marshall的课程难度更进一步，也体现出他在学术上不断自我挑战，并有能力顺利完成。

### 重视与专业方向的关联性

除了难度，课程与专业兴趣之间的逻辑性同样是导师重点考虑的方面。特别是进入关键的11年级，学生的选课需要更多注重与未来大学申请方向的一致性与关联性。比如，Marshall增加的第4门IB高阶难度课程正是与他申请方向高度相关的国际政治。

事实上，各个大学的招生网站都会用较大篇幅去详细介绍各个专业的申请要求。尽管大学不会给出细致的选课名单，但是却能对希望申请该专业的学生有一些大方向的指引。与专业相关的课程学习一方面是学生有能力完成大学课程学习的证明，另一方面也体现了学生在学术兴趣上进行了长期深入的探索。

“比如计划申请康奈尔大学人类生态学院的学生，则需要有生物课程的学习经历，并且最好学到高阶生物课程。”小麦老师举例说。刚刚录取康奈尔大学人类生态学院营养学专业的Sunny就在导师的建议下在12年级选了AP生物学课程，并计划今年5月完成考试。

小麦老师进一步补充，“一些学生和家长会有误区，认为12年级对申请的影响只在于Mid-Year Report（中期报告，即高三/12年

级上学期的成绩单)，因此不去选择高阶课程。但其实大学会关注学生在12年级的选课，是否与未来的专业匹配，是否继续挑战有难度的课程。”试想一个立志学习音乐的学生却没有在校内上过相关的课程，只是通过课外的补习来完成音乐的学习，这样的选课无法与申请逻辑产生紧密的联系，也很难让招生官信服学生真的对这个专业感兴趣。

当然，如果学校的课程资源无法满足学生的学习目标，或是难度不足，导师也会建议学生通过自学、校外补习或课外活动进行探索与补充。比如有些学校并不开设经济学相关的课程，这时候学生可以通过在相关比赛中的成绩来证明自己在这一学科上的学术实力。但将课业延伸至校外学习的前提仍然是充分利用了校内的学习资源——这一点也是大学招生官所看重的。

说到底，美国顶尖大学招生官在查看申请者的高中成绩单时，主要关注两个方面：**是否选择了符合申请方向的最严格的课程，以及在**这些课程中的**最终学术表现。**

耶鲁大学招生网站并没有给出具体的课程要求，但学校抛出了几个问题帮助学生思考，大家在选课时不妨也参考一下：

我的高中课程是否均衡，能为大学阶段的学习奠定良好的基础吗？Am I taking a well-balanced academic program that will provide me with a good foundation for college?

我是否为学习大学阶段的数学、写作、科学课程做好了准备？Am I prepared to take college-level math, writing, and science courses?

我所修的课程对自己是否具有挑战性？Do I feel challenged by the courses that I am taking?

我所修的课程是不是高中所能提供的最难的课程？Are my courses among the more rigorous ones available to me at my school?

面对挑战，我是勇于接受还是选择回避？Am I seeking challenge or avoiding it?

总体来说，我高中四年的课程是不是学校最具挑战性的？Overall, is my four-year high school program among the most challenging programs available at my school?



麦雪蓉 Melika Mai

国际教育规划顾问  
早起规划部主管  
波士顿大学酒店管理专业学士

北京时间**4月12日**，Ivy Labs创始人孙老师将结合新鲜出炉的录取案例和数据为大家深入剖析美本申请的**最新趋势**，继续用她温柔坚定的声音带来一场反思与成长的分享，帮助正在申请之路上的学生和家**长找到方向和力量**。敬请期待！





# 2021-2022美本申请 最新录取结果和趋势分析

温柔坚定的声音中蕴含着  
反思与成长 方向与力量

## 内容亮点

用真实的最新申请数据盘点：

- ▶ 为什么他们会被录，有什么特质？
- ▶ 为什么我们会被拒，弱势在哪里？
- ▶ 理科生未来的突破点是什么？
- ▶ 文科生的申请技巧是什么？
- ▶ “团购”顶尖大学有什么秘诀？
- ▶ 专业杠杆如何运作才能创造奇迹？



讲座嘉宾

**孙小秣 Alice Sun**

美国常春藤教育创始人

资深升学专家  
解答关于美本申请的全部疑问



北京时间 **4月12日**

周二 **晚8:00**

本讲座将在小鹅通内进行  
请扫码加叶老师回复“412”



Ivy Labs Education · 美国常春藤教育  
根植美国、以人为本、以爱相随

# 2022 Ivy Labs 申请录取榜

(截至美东时间2022年4月3日)

## 美国综合性大学Top50

排名	学校	人数
1	普林斯顿大学 Princeton University	2 RD 2
2	哥伦比亚大学 Columbia University	4 ED1 1 RD 3
2	哈佛大学 Harvard University	2 REA 1 RD 1
8	宾夕法尼亚大学 University of Pennsylvania	4 RD 4
9	杜克大学 Duke University	3 RD 3
9	约翰霍普金斯大学 Johns Hopkins University	11 ED1 2 ED2 5 RD 4
9	西北大学 Northwestern University - W同学录取卡塔尔校区	3 ED1 2 RD 1
13	达特茅斯学院 Dartmouth College	1 RD 1
14	布朗大学 Brown University - F同学获助学金35400美元/年	2 ED1 2
14	范德堡大学 Vanderbilt University - C同学和Z同学各获得6000美元奖学金	4 ED2 3 RD 1

14	圣路易斯华盛顿大学 Washington University in St. Louis - W同学获Ervin学者项目25万美元奖学金	ED1 3 ED2 2 RD 2	7
17	康奈尔大学 Cornell University - S同学录取工程学院	ED1 3 RD 4	7
17	莱斯大学 Rice University	ED1 2 RD 3	5
19	圣母大学 University of Notre Dame - W同学获奖学金100000美元	RD 1	1
20	加州大学洛杉矶分校 University of California- Los Angeles	RD 11	11
21	埃默里大学 Emory University	ED1 1 RD 3	4
22	加州大学伯克利分校 University of California- Berkeley	RD 10	10
23	乔治城大学 Georgetown University	RD 4	4
23	密歇根大学安娜堡分校 University of Michigan - Ann Arbor	EA 9	9
25	卡内基梅隆大学 Carnegie Mellon University	RD 4	4
25	弗吉尼亚大学 University of Virginia - X同学进入Echols学者项目 (录取学生Top5%)	EA 7	7
27	南加州大学 University of Southern California	RD 8	8
28	北卡罗来纳大学教堂山分校 University of North Carolina - Chapel Hill	EA 10	10
28	纽约大学 New York University - P同学录取阿布扎比校区	ED1 6 ED2 2 RD 10	18
28	塔夫茨大学 Tufts University	ED1 5 ED2 3 RD 2	10
28	加州大学圣塔芭芭拉分校 University of California - Santa Barbara	RD 22	22



34	加州大学圣地亚哥分校 University of California - San Diego	<b>20</b> RD 20
34	罗切斯特大学 University of Rochester	<b>5</b> ED1 1 ED2 1 RD 3
36	波士顿学院 Boston College	<b>6</b> RD 6
36	加州大学欧文分校 University of California - Irvine	<b>19</b> RD 19
38	威廉玛丽学院 College of William and Mary	<b>1</b> RD 1
38	佐治亚理工学院 Georgia Institute of Technology	<b>4</b> EA 3 RD 1
38	德州大学奥斯汀分校 - 乙同学录取图灵计算机荣誉项目 University of Texas - Austin	<b>3</b> Priority 2 RD 1
38	加州大学戴维斯分校 University of California - Davis	<b>29</b> RD 29
42	布兰戴斯大学 Brandeis University	<b>1</b> RD 1
42	威斯康星大学麦迪逊分校 University of Wisconsin - Madison	<b>6</b> EA 3 RD 3
42	波士顿大学 Boston University	<b>9</b> ED1 1 RD 8
42	凯斯西储大学 Case Western Reserve University	<b>9</b> EA 7 ED2 1 RD 1
47	伊利诺伊大学香槟分校 University of Illinois - Urbana-Champaign	<b>16</b> EA 15 RD 1
49	俄亥俄州立大学哥伦布分校 Ohio State University - Columbus	<b>7</b> EA 4 RD 3
49	东北大学 - 奖学金120000美元 1 - 奖学金60000美元 1 Northeastern University	<b>6</b> EA 4 RD 2
49	佩珀代因大学 Pepperdine University	<b>1</b> Transfer 1



49 普渡大学西拉法特校区  
Purdue University - West Lafayette

4  
EA 1 RD 3

\* 以上排名参考US News 2022全美综合大学排名

## 美国文理学院Top50

排名	学校	人数
2	阿默斯特学院 Amherst College	1 RD 1
5	韦尔斯利学院 Wellesley College	1 ED1 1
6	鲍登学院 Bowdoin College	1 RD 1
9	明德学院 Middlebury College	2 RD 2
9	卡尔顿学院 Carleton College	1 RD 1
22	里士满大学 University of Richmond - 奖学金80000美元 1	2 EA 2
25	贝茨学院 Bates College	2 ED1 1 RD 1
30	曼荷莲学院 Mount Holyoke College	1 RD 1
35	圣十字学院 College of the Holy Cross	1 RD 1
38	巴克内尔大学 Bucknell University	3 RD 3
46	圣三一学院 Trinity College	1 RD 1

\* 以上排名参考US News 2022全美文理学院排名

## 美国艺术、传媒、工程、商学院

学校	人数
艺术院校	
罗德岛设计学院 Rhode Island School of Design	1 RD 1
帕森斯设计学院 Parsons School of Design - 奖学金64000美元 1 - 奖学金40000美元 1	2 EA 2
普瑞特艺术学院 Pratt Institute	1 EA 1
芝加哥艺术学院 School of the Art Institute of Chicago - 奖学金56400美元	1 EA 1
视觉艺术学院 School of Visual Arts	3 EA 3
瑞林艺术设计学院 Ringling College of Art and Design	1 EA 1
传媒院校	
爱默生学院 Emerson College	3 EA 1 RD 2
商学院	
巴布森学院 Babson College	1 RD 1
本特利大学 Bentley University	1 RD 1
印第安纳大学凯利商学院 Kelley School of Business: Indiana University	2 EA 2

## 英国、加拿大、澳洲院校

学校	人数
<b>英国院校</b>	
剑桥大学 University of Cambridge	1
牛津大学 University of Oxford	1
帝国理工学院 Imperial College London	2
伦敦大学学院 University College London	5
伦敦政治经济学院 The London School of Economics and Political Science	2
爱丁堡大学 The University of Edinburgh	3
曼彻斯特大学 The University of Manchester	2
华威大学 The University of Warwick	3
伦敦国王学院 King's College London	1
谢菲尔德大学 University of Sheffield	1
巴斯大学 University of Bath	1
利兹大学 University of Leeds	1
伦敦大学亚非学院 School of Oriental and African Studies	1
<b>加拿大院校</b>	
多伦多大学 University of Toronto - 奖学金3万加元 2 - 奖学金1.9万加元 1 - 奖学金2000加元 2	20 Priority 13 RD 7
英属哥伦比亚大学 The University of British Columbia	1
麦吉尔大学 McGill University	1
滑铁卢大学 University of Waterloo - Y同学录取软件工程Co-op荣誉项目	1
西安大略大学 Western University	1

渥太华大学 University of Ottawa

1

### 中国香港院校

香港大学 University of Hong Kong

2

- 法学与社会学双学位项目 1

Priority 1 RD 1

香港中文大学 The Chinese University of Hong Kong

2

### 澳洲院校

悉尼大学 University of Sydney

1

## 2022届Ivy Labs本科录取成绩

23%

学生收获  
Top10学校  
录取

56%

学生收获  
Top20学校  
录取

86%

学生收获  
Top30学校  
录取

96%

学生收获  
Top50学校  
录取



您可能错过的精彩...



策略 | 理工科申请如何敢于“硬碰硬”？

家长 | 申请季 家长如何度过焦虑期？

录取 | 22枚藤校offer 超半数圆梦Top20

转学 | 逐梦另辟蹊径：从美国大学转学说起

资讯 | MIT宣布2023申请季恢复SAT/ACT

美国升学专业解决方案请咨询

美国私立中学申请咨询



Julia老师

美国本科申请咨询





● 华北华东地区及海外咨询  
滕老师



● 华南地区及海外咨询  
叶老师

美国研究生申请咨询



叶老师





美国常春藤教育  
源自美国本土的精品教育顾问

中美两地联合办公  
北京·深圳·美国纽黑文

公司网站 | [www.ivylabs.cn](http://www.ivylabs.cn)  
联络邮箱 | [info@ivylabs.org](mailto:info@ivylabs.org)

[点击阅读原文查看Ivy Labs详细介绍](#)