



## 宁波外国语学校让运动成为一种需求、习惯和爱好

近日,省教育厅公布了2017学年浙江省高校新生学生体质健康测试情况。在这份省教育厅官方唯一对外公布的高中排行榜中,宁波外国语学校继去年夺得平均成绩、合格率双项第一后,今年的排名依旧稳定在浙江省前列。

宁外已连续两年在学生体质健康抽查中名列前茅,这与学校高度重视体育健康工作密不可分。

宁波外国语学校的体育文化宗旨是“为生命奠基,让个性飞扬”。学校不仅仅把体育看作是调节学习的一种手段,而是一门与学生健康直接相关的学科,把学生身体健康、人格完善,看作是体育教育的根本价值和功能所在。校领导的重视,为学校体育工作的开展创造了良好的条件和氛围。同时,在一系列大小球、健美操、赛艇等项目的推进下,宁波外国语学校成为了浙江省首批体育工作示范学校、全国青少年校园足球特色学校、全国篮球特色学校,并于去年成功协办了第四届国际足球科学大会。

学校体育工作的重点不是个别学生的运动成绩,而是让全体学生获得终身受益的技能与习惯,力争做到“让运动成为一种需求,然后成为一种习惯,最好成为一种爱好”。

学校要求学生在一天的时间参加适量的运动,获得基本的运动技能。为此,学校在课程、课堂、评价等方面作了一系列的要求和部署。其中,课程系统是核心,一周四天阳光体育活动、三节体育课、两次社团活动,天天运动一小时,即使初三、高三年级在中、高考前也不例外,以此保证学生能有充分时间、根据兴趣爱好锻炼。

习惯需要不间断地重复。每天的阳光体育活动,要求“全体参与,统一跑操,运动适中,全程管理”,采用“集中与分散相结合,指定项目与选择项目相结合”的形式,力争让每个学生有基本的体能锻炼,也有发展自己兴趣爱好的选择。

目前学校组建了田径队、健美操队、游泳队、赛艇队、定向队、各类球队等,让学生找到展示自己体育特长的平台。其中,赛艇队成立一年就在2018赛艇联盟大师赛上获得1金1银2铜的成绩,游泳队在首届宁波市游泳比赛中所向披靡,囊括许多金银铜牌,定向比赛近年来稳坐前三,健美操队也不断进步,也突破前三。

包佳



## 哪些“低级错误”让你止步爬藤之路——峰越教育首席顾问帕克先生首次来甬开讲吸粉无数

众所周知,美国大学的招生过程错综复杂,申请过程中的稍有不慎可能导致你与梦想名校失之交臂。那么作为申请者该如何避免这些小错误造成的大影响呢?

10月13日,个性化留学规划申请专家峰越教育邀请到峰越教育首席顾问帕克先生首次来甬开讲。帕克先生作为“全美最佳公立常青藤”——弗吉尼亚大学前招办主任,有着30多年的招生经验,他是美国大学理事会(NACAC)委员,美国海外升学指导协会(OACAC)委员,知名美国本科奖学金项目“杰弗逊奖学金”的评审委员,还长期担任纽约时报、华盛顿日报、美国国家公共电台、NBC等知名媒体大学招生话题的特约嘉宾。

帕克先生从2018年申请季美国大学白热化的申请及录取现状入手,分别从“什么是招生官眼中的低级错误?”“如何巧妙避免这些错误?”“美国大学喜欢什么样的学生?”“如何把申请的文书写活?”等各方面给宁波的学生与家长分享了超级多美国申请中的干货。

帕克先生同时也强调:美国大学注重的是一个有着自己故事的个性鲜明独特的你,而不是从一个模板中刻出来的你。除了GPA和标化,通过文书来展示独特的你非常的重要,这是让你从众多的申请者中被招生官一眼看中的机会。帕克先生的讲座通俗易懂,现场更有家长做了满满的4页笔记。

峰越教育作为专业的美国升学指导机构,首创中外升学专家2对1模式,成立六年来每年都有着出色的榜单。18年申请季更有1名学员被麻省理工大学录取(MIT在中国大陆只录取了6名学生)。从7月份峰越教育入驻宁波以来,受到越来越多申请美国大学的家庭的关注与喜爱。相信之后,我们更多宁波的学生与家长也将通过峰越宁波办公室享受到与上海一样的服务与资源。我们也期待更多的宁波学子能够录取到自己的梦想名校。

峰越宁波办公室地址:海曙区车轿街69号恒泰大厦703室



更多关于美国留学申请问题,请扫码添加“峰越留学小助手”咨询

## 以敢为人先之担当 写就恢弘教育史诗 宁波中学诞辰120周年记

宁波中学创办于1898年,至今已有120年的办学历史。百廿宁中,七易校名,八迁校址,以自强不息之精神、敢为人先之担当写就恢弘壮阔的教育史诗。

### 创办之始 立潮流之先

1898年,宁波知府程云倬、民族企业家严信厚和汤云崧、陈汉章等地方贤士商议,以“革新图强,储备人才”为办学宗旨,开办“储才学堂”。

1904年,宁波储才学堂更名为“宁波府中学堂”,后张之洞亲为题写校碑。学校创办之始,以“陶成英俊子弟,以开风气”为指导思想,走中西文化融合之路,站立潮流之先。

1911年,“宁波府中学堂”更名为“浙江省立第四中学堂”,“宁波府师范学堂”更名为“浙江省立第四师范学堂”,次年,改“学堂”为“学校”。

1923年9月11日,浙江省立第四中学校和省立第四师范学校合并,仍名为“浙江省立第四中学校”,并以此合并日为学校校庆日沿用至今。在这风云际会的年代里,宁中校园里流光溢彩!导师有大师,学生多俊才,此时省立四中被世人誉为“小北大”。1927年改校名为“浙江省立第四中学”,1933年又易名为“浙江省立宁波中学”。

### 至暗时刻 书声不绝

1937年8月13日,日寇进攻上海,宁波时遭日机骚扰。为了保护学校千余师生,沈其达校长将学校迁到距宁波40余里的南郊胡家坟。在最艰难的日子里,宁中弦歌不辍,书声不绝、大旗不倒,书写了宁中历史上艰苦卓绝的一页,创造了中国办学史上的一个奇迹。

抗战胜利后,1946年初春,宁波中学从警安把学校学籍卷宗、图书仪器、校具桌椅全部运回宁波。1954年,改校名为“浙江省宁波第一中学”。“致力于走向时代前列,唱响时代的先声”,学校成为浙江省九所重点中学之一,旋即又列入华东地区重点中学。

### 大发展时期 凸显“宁中现象”

十一届三中全会后,古老而光荣的宁波中学迎来了崭新的大发展。“严谨、求实、创新、全面发展”的新校风,继承了“储才”的精义,又增添了时代的内涵。1986年起,宁波中学先后承办了高师大专班、省体育后备人才试点班、希望班、高师预备班等特色班;1988年,恢复“浙江省宁波中学”校名;1991年与浙江大学联合举办理科实验班,十多年来,该班成为办学特色之一;1997年,由宁波中学扶植的国有民办学校——兴宁中学创办,开创了浙江省“名校办民

校”的先河;2000年学校又承办了国内首批新疆班,将“储才”大计辐射祖国边疆,成绩显著。2002年,学校搬迁至高教园区,向着更高的起点奋进,如今的宁波中学作为现代化新型窗口学校,始终秉持“开拓未已,行者无疆”的进取精神,勇立时代潮头。

### 盛世强国 科研兴教

宁波中学能跋涉于教育发展前列、唱响社会进步的先声,离不开特色的师资队伍建设与创新的课程体系改革。一大批名教师耕耘在宁中校园,在长期的教学实践中逐渐形成了“实、精、活”的课堂教学原则,在宁波市乃至浙江省内外都产生相当影响,奠定了宁中新时期发展的基础。学校“一体两翼”的教师队伍建设培训引领项目更是推动了一大批中青年骨干教师在比赛中脱颖而出,形成令我市教育界瞩目的“宁中现象”。

在“品学共融,个性发展”课程体系下,学校着力探索必修、选修课程的选择性拓展与个性化重构之路,突出课程的发展性和学术性,构建起智能基础课程、意志品行课程和志趣专长课程三大领域课程,融合推进课程改革和高考改革背景下的学校课程和教学方案的深入实施。同时,以创新软平台为血脉,以创新硬环境为骨架,软硬兼备,双管齐下,打造了具有宁波中学自身特色的创新素养培育基地,不断推进学术性高中的建设进程。2014年,宁波中学被评为浙江省首批一级普通高中特色示范学校。

对“储”怎样之才,“求”如何之人,新时代的宁中对“求学为人”的传统内涵又有了超越和开拓。特色鲜明、形式多样的主题教育活动受到同学们的欢迎,宁中学生认识自我、发展自我、超越自我,取得良好的成效,课堂内勤奋学习,自主探究的氛围浓郁,形成良好的学风,课堂外丰富多彩的文体活动为同学们提供了展示自我的舞台,缤纷多姿的社团活动拓宽了同学们的视野。

思想,在交流中渐次丰厚;视野,在交流中渐次开阔;胸襟,在交流中渐次宽广。登上新高峰,宁波中学一直在路上。

包佳



## 宁波大学商学院 2019年专业硕士学位点介绍



宁波大学是一所在改革开放中崛起的新兴地方综合性大学。1986年由世界船王包玉刚先生捐资创立,邓小平同志题写校名,建校之初,由浙江大学、复旦大学、中国科学技术大学、北京大学、原杭州大学五校对口援建,高起点地开始了办学历程。2012年获得国家自然科学二等奖1项,正式成为教育部、浙江省、宁波共建高校,2015年入选浙江省首批“省重点建设高校”,获得国家技术发明二等奖1项等。2017年9月,入选国家“双一流”高校建设。目前学校已发展成为一所综合2019年首次性的教学研究型大学,综合实力进入全国高校百强行列。

工商管理硕士(MBA)项目是2007年经国务院学位委员会办公室批准开始招收和培养工商管理硕士(MBA)专业学位研究生。2019年面向全国继续招收非全日制工商管理硕士(MBA)专业学位研

究生。基本学制:2.5年(1.5年上课,1年撰写论文),周末上课,学习费用:6.5万元/生(不含教材费等相关费用),学生修满全部学分,成绩合格,并通过硕士论文答辩,经学位委员会审议合格,授予宁波大学研究生学历证书和学位证书。

金融硕士专业学位(MF)是2018年国务院学位委员会批准的专业硕士学位授予点(招生专业学位代码:025100)。2019年首次面向全国招收全日制和非全日制金融硕士专业学位研究生;基本学制:2.5年,非全日制周末上课,学习费用:8万元/生(不含教材费等相关费用),全日制脱产学习,学习费用:3万元/生(不含教材费等相关费用),学生修满全部学分,成绩合格,并通过硕士论文答辩,经学位委员会审议合格,授予宁波大学研究生学历证书和学位证书。

会计硕士专业学位(MPAcc)是2018年国务院学位委员会批准的专业硕士学位授予点(专业学位代码:125300)。2019年首次面向全国招收全日制和非全日制会计硕士专业学位研究生;基本学制:2.5年,非全日制周末上课,学习费用:8万元/生(不含教材费等相关费用),全日制脱产学习,学习费用:3万元/生(不含教材费等相关费用),学生修满全部学分,成绩合格,并通过硕士论文答辩,经学位委员会审议合格,授予宁波大学研究生学历证书和学位证书。