

2025-2026
THE 22ND
FLTRP
CUP

NATIONAL ENGLISH
COMPETITION
FOR SCHOOLS



第22届 “外研社杯” 全国中学生外语素养大赛

靠近我，靠近全世界

初赛操作指导

主办单位：北京外国语大学
学术指导单位：全国基础外语教育研究培训中心
承办单位：外语教学与研究出版社
技术支持单位：外研在线
指定参赛平台：外研U学APP
特别赞助单位：北京外研通教育科技有限公司



外研U学APP
学生扫码参赛



外研学生发展
获取大赛资讯



使用本操作指导前，
请确保已下载“**外研U学**”APP

扫描下方二维码即可下载。





一. 注册外研U学账号

1. 下载APP后, 打开APP并输入手机号和验证码, 同意《用户服务协议》、《隐私保护政策》、《儿童隐私保护政策》。
2. 完善个人信息: 填写真实姓名, 班级可不选择。
3. 选择年级: 进入APP首页后, 点击左上角的【年级】, 选择自己所在的年级。



注意:

1. 打开“外研U学”APP后, 遇到“请求允许发送通知”、“请求允许使用摄像头、麦克风”等权限提示时, 请一律点击“允许”或“同意”。**请认真阅读“外研U学”相关条款。**
2. 参赛选手必须注册外研U学账号, 否则无法进行后续的参赛报名。
3. 参赛选手必须在高中阶段选择自己的真实年级。

特别注意事项:

1. 选手们在**完成每个阶段的比赛后**, 请勿注销该外研U学账号, 否则个人的参赛成绩会被清零。
2. 建议使用手机号+验证码的登录方式, 快速便捷。



二. 进入大赛专区

注册完成后,在首页(如图①)找到大赛专区,并点击进入(进入大赛专区后,界面如图②)。



图①



图②

注意:

在首页的活动轮转图和导航栏(如图①中的AB两处)里,都可以找到“外研社杯”大赛专区的入口,点击后均可进入大赛专区。



三. 初赛报名

在大赛专区中,点击右上角的人像图标(如图①中A处所示),或者在“地区初赛”版块里,点击“选手报名”(如图①中B处所示),均可进行初赛报名。

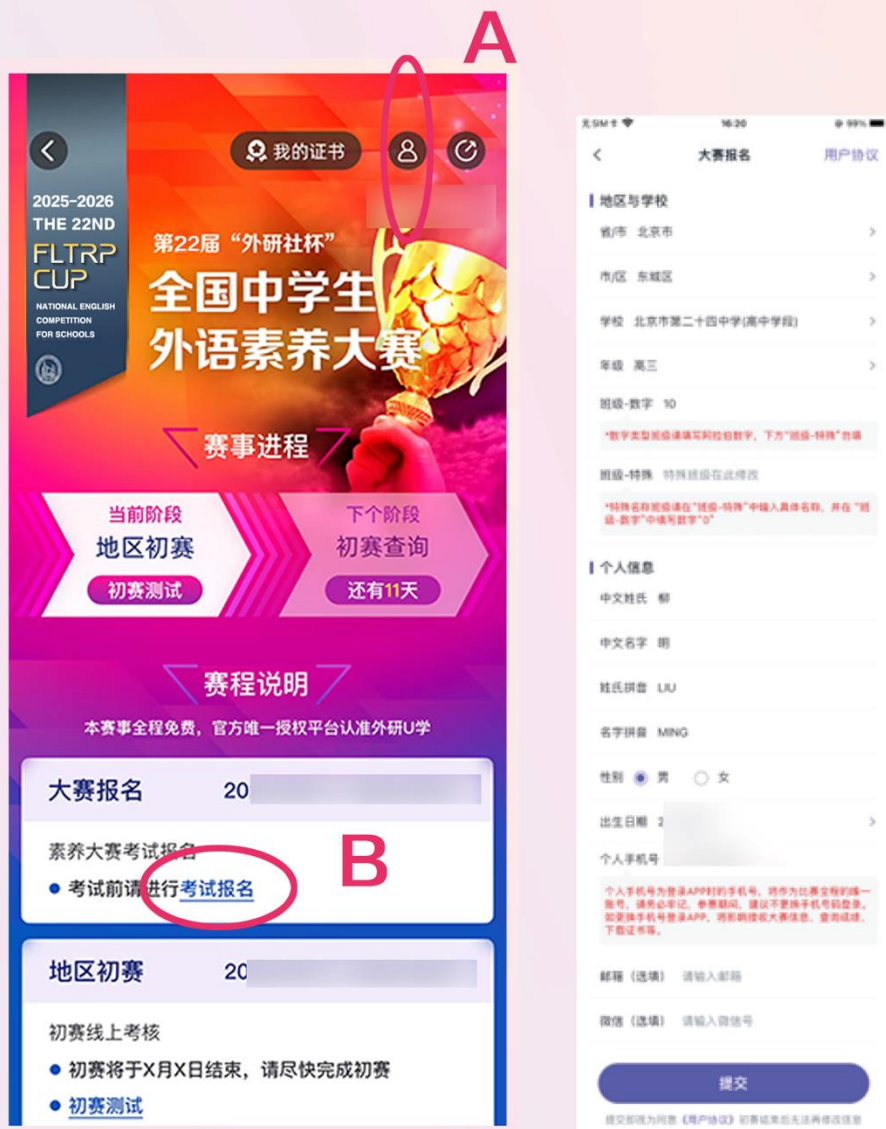


图1

注意:

在首页的活动轮转图和导航栏(如图①中的AB两处)里,都可以找到“外研社杯”大赛专区的入口,点击后均可进入大赛专区。



四. 进入初赛答题

成功完成个人信息填写后,无需立即开始答题。选手可在初赛日期内,自行选择方便参赛的时间,按要求答题,并在答题结束后完成提交。

点击“初赛测试”(如图①)开始答题(开始界面如图②)。按要求答题结束后,即可完成提交。



图1

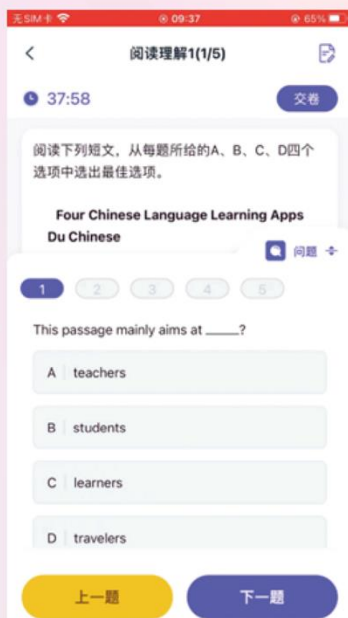
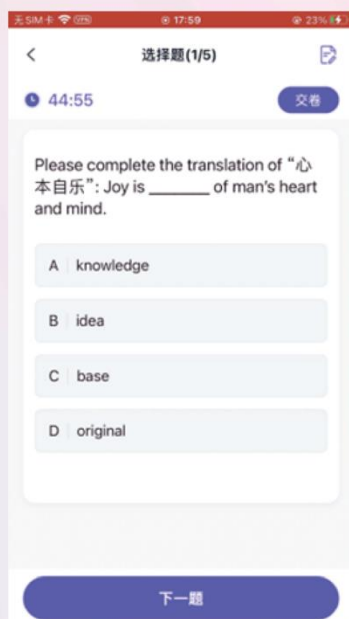


图2



* 关于初赛题型

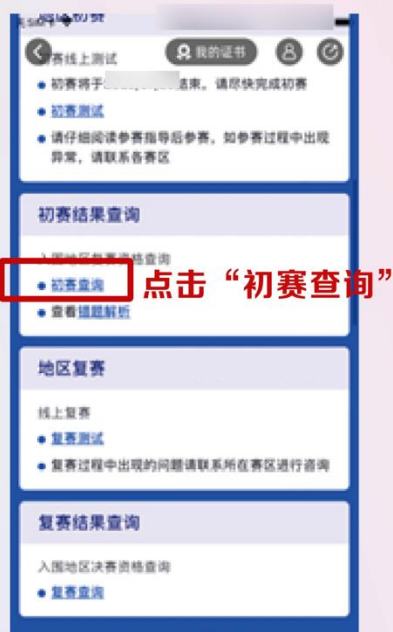
初赛题型包括“中华思想文化术语”单选题、语法填空、完形填空、阅读理解。





五. 初赛成绩查询

初赛结束后,可在赛程中点击“初赛查询”,查看自己是否通过初赛。





六. 初赛证书领取

所有参加初赛的选手均可获得初赛电子证书。请在**2026年3月31日前**在“外研U学”APP的大赛专区首页点击“我的证书”，查看并保存电子证书图片。(证书下载通道逾时关闭, 请大家及时下载)

