辽宁省普通高中学生综合素质评价档案

学校：渤海大学附属高级中学

姓名：商懂达

日期：　　年　　月　　日

PJXT

基本信息

学生基本情况

姓名：	商懂达	性别：	男	学籍号：	G210703200502192237	入学年份：	2020
市：	锦州市	县（区）：	凌河区	高中：	渤海大学附属高级中学	所在班级：	2020_08

家庭成员信息

关系：	母亲	姓名：	董欣欣	工作单位：	锦州市凌河区文化教育中心	联系电话：	13500466688
关系：	父亲	姓名：	商志飞	工作单位：	锦州市凌河区城建中心	联系电话：	15940689333

个性特长

兴趣爱好：	钢琴、模拟联合国活动、辩论、地理研究
突出特长：	英语口语、地理知识

人生规划

报考专业：	飞行器设计与工程
未来职业：	航天工程师

担任学生干部情况

担任时间：		卸任时间：		担任职务：		班级：	

高中阶段校级及以上获奖情况

获奖时间：	2021-09-01	奖励名称:（等级）	期末考试一等奖	奖励部门：	渤海大学附属高级中学	班级：	2020 年 08 班
获奖时间：	2021-07-01	奖励名称:（等级）	锦州市高中学生英语单词竞赛一等奖	奖励部门：	锦州市教师进修学院	班级：	2020 年 08 班
获奖时间：	2021-05-01	奖励名称:（等级）	锦州市三好学生	奖励部门：	锦州市教育局	班级：	2020 年 08 班

思想品德

序号	组织单位	活动类型	活动主题	活动形式	状态	是否有效
1	锦州市中学生模拟联合国协会	社团活动	锦州市中学生模拟联合国大会	集体活动	已公示	有效

研究性学习

序号	课题类型	课题名称	学分	评定等级	审核教师	状态	是否有效
1	课题研究	对锦凌水库旅游资源的研究	3	A	侯舒馨	已公示	有效
2	课题研究	垃圾分类与资源化	3	A	宋一凡	已公示	有效

校本课程修习情况

课题名称	学期	年级	总学时数	期末成绩	学分	授课教师
生涯规划	上学期	高一	18	A	1	陈雯雯
青松文化	下学期	高一	18	A	1	侯宝松
生涯规划	下学期	高一	18	A	1	陈雯雯

青松文化	下学期	高二	18	A	1	候宝松

身心健康

项目|测试结果|年级		高一	高二	高三
身体形态	身高（厘米）	183	185	187
	体重（千克）	90	100	100
	胸围（厘米）	100	105	105
身体机能	视力（左）	4.7	4.5	4.5
	视力（右）	4.7	4.5	4.5
	心率（次/分钟）			
	血压（mhg）			
	肺活量（毫升）		5300	5500
《国家学生体质健康标准》测试成绩	1000 米（男）（分.秒）	3 分 50 秒	4 分 00 秒	4’11
	800 米（女）（分.秒）			
	50 米跑（秒）	7.6 秒	8.0 秒	8.23
	坐位体前屈（厘米）	10 厘米	10 厘米	2
	立定跳远（厘米）	230 厘米	250 厘米	248
	引体向上（男）	10 个	11 个	1
	仰卧起坐（女）			
评价信息	评价等级	良好	良好	良好
	体育老师签字	刘江河	刘江河	刘江河
	班主任签字	侯舒馨	代英	代英
	免于体质健康测试的情况说明			

运动经历

序号	参加体育比赛项目	级别	主办单位	名次或等级	状态	是否有效

获奖运动情况

序号	体育特长项目	等级	颁证单位	审核教师	状态	是否有效

心理素质

年级	心理素质展示	填写时间
高一	开朗的我积极参加各种活动，学校举行的演讲比赛、“同一首歌”等活动，我都积极参加。我还在爱心捐赠活动中感受到了情感的意义。在课外，我和同学一起参加搞研究性学习，在顺应时代的前提下，探讨了我们最感兴趣的课题，这对我来说一样重大，因为它使我了解了社会，体验了社会。其他方面，由于兴趣爱好，我参加了运动会，足球，篮球比赛，为班级争光 学习上我自觉认真，学习方法较灵活，能科学安排好时间，有竞争意思，分析问题解决问题能力较强。我课前做好预习，课堂上积极思维，大胆发表意见，配合好老师。能较高质量完成作业，课后及时复习。我对语言运用以及人际交往方面兴趣浓厚，并有志于向这些方面发展。具备较强的逻辑思维和判断能力，对事情认真负责，有很强的责任心和团队意识；具备较强的组织协调能力，为人坦诚、自信、乐观、处事冷静，人际关系良好，具有一定的创新意识热情、性格活泼开朗的我，心理素质好，对待生活、工作乐观向上、为人真诚、坦	2021

	率，善于人际关系，能吃苦耐劳，有较强的适应能力和自学能力，不易受外界环境的干扰。	
高二	我是一个积极向上的学生，在班里我担任学习委员，我能主动化解矛盾，为建设和谐班集体立功我们中学生豆蔻年华，思想单纯，做法幼稚，在与同学交往的过程中，难免会出现分歧和矛盾。我能够包容与体谅别人这往往会使我和其他同学消除矛盾，和谐共处。我常常想，学会共处是建设和谐班级的需要，更是我们成长和做人的需要。有一次我和邻位发生了口角，她一点也不让步，尽管是她挑起事端无理取闹，我也主动向他道歉，平息她心中的不平之气，从而保持了我们的友谊。事后老师向我了解情况，并且说我为建设和谐班级立了功，表扬了我的做法。同学们也很敬佩我的勇气。其实我能主动化解矛盾，为建设和谐班集体立功，不只是因为信奉雨果的至理名言，＂世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的胸怀”，还因为我爱我班。	2022
高三	我不仅给同学们学习充电，还帮助他们增强自信作为“有效学习”小组长，我能够认真听讲，积极叶推荐言，乐于组织同组同学一同完成学业。记得在刚开学不久，一位同学来问我一道数学题目，当时那道题我也不会做，但既然有同学来问，我就放下手中的其它作业，一定要把它研究出来。经过努力，我终于解出了这道难题。这样的事在我们班级是常有的，在合作学习中，我不仅帮助了别人，也进步了自己。经历这件事后，我认识到学会合作学习是一同进步的需要，是建立同学友谊达成学习目标的需要。在两年的合作学习中，我们班的整体成绩当然都是突飞猛进。	2023

艺术素养

序号	参加艺术活动类型	艺术活动名称	获奖级别	主办单位	名次或等级	状态	是否有效

艺术素养信息获奖情况

序号	艺术特长项目	等级	颁证单位	审核教师	状态	是否有效

社会实践

序号	类别	实践形式	实践项目	指导教师	组织单位	状态	是否有效
1	社会劳动类	社会服务	劳动		锦州市社会福利院	已公示	有效
2	社会劳动类	社会服务	社区服务		锦州市凌河区锦铁街道办事处	已公示	有效

期末总结

序号	学期	自我总结	教师寄语	教师
1	高一上学期	时光飞逝，斗转星移。转眼成为班级一员已半年多了。回首这半年的点点滴滴，朝朝暮暮，心中顿生了许多感触。这半年中经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这些印记见证我这样一个新生的成长。在过去半年的内，通过不断地学习，我收获了很多.时间就是这么无情头也不回的向前走着，而我们却在为了不被它丢下死命的追赶着。是的，谁都不想被时间丢下.而我们也随着时间的流逝一点一点的成长.而美好的纯真随着风雨的磨灭化成了成熟.或许这正是成长的代价.回想自己还是考生的那段日子，显得是那么的遥远。我在憧憬中懂得了来之不易的珍惜;在思索中了解了酝酿已久的真理;在收获后才知道努力的甜美。突然觉得自己似乎明白了许多事情，但是仔细琢磨后又不尽然……原来过去所见所识都是那么的偏见而又肤浅，以前的天真似乎在一瞬间幻化	该生积极上进，努力进取，乐观向上，坚持不懈，脚踏实地，是一个品学兼优的好学生！	宋一凡

		成无知和可笑，我想谁又不是这样的呢?或许在以后也回嘲笑现在的渺小……我们不得不笑着回首我们所走过的路.： 在学习上：我深知学习的重要性。面对二十一世纪这个知识的时代，面对知识就是力量，科学技术是第一生产力的科学论断，我认为离开了知识将是一个一无是处的废人。以资本为最重要生产力的"资本家"的时代将要过去，以知识为特征的"知本家"的时代即将到来。而高中时代是学习现代科学知识的黄金时代，我应该抓住这个有利的时机，用知识来武装自己的头脑，知识是无价的。 在纪律方面，基本可以做到：尊重教师，同学之间可以真诚相待;能遵守学校各项纪律，遵守公共秩序，遵守社会公德;不迟到、不早退、不旷课;上学穿校服;举止文明; 有良好的卫生习惯，不乱扔废弃物。 以上是我对高一上学期期末一些方面的个人总结，我将结合这个小结回顾过去，确定未来的发展目标，我对未来充满信心。自然，这需要老师们的精心培养和同学们的真诚帮助。		
2	高一下学期	时间像那无情的流水，朝朝暮暮间滚滚东去。高一已停留在六月——早已结束。过不了多久，“高一新生”的称号就要离我们而去。我们将从高一“晋升”到高二，到达一个新的起点。回忆起高一的学习生活，还真是有点舍不得。转过身，回顾这一年的点点滴滴，回首这一年的朝朝暮暮，心里百感交集。各种陈杂的感受如泉水一般顿时涌上了心头。这逝去的一年内的点点滴滴像放电影一般都在我心里一一闪过，这些将会在我心里镂刻下深深的印记。这些印记见证着我的成长，无论是幼稚、懵懂还是任性，对我来说，都会变成我最宝贵的精神财富。 品味高一，是一种特殊的甜味，还是淡淡的苦涩?让人深思，能否让我回味? 在过去的一年内，不断地学习，使我的成长背包里满载着收获。学到不少知识倒是其次，最重要的是我有了属于我自己的学习方法，学会了合理安排自己的时间。 高二是一个新的开始，我拥有新的目标。如果太阳是我的目标，那我会踮起脚尖，因为只有这样，才能更靠近阳光，才能向着目标一步一步的进发!面对高二，我有 7 分自信， 3 分期待。我在期待着一个新的开始，自信着接受新的学习内容。 时间就像手中的沙砾，可以拥有，却不能把握。时间就是这么无情的向前走着，而我们却在为了不被它丢下拼命的追逐着，谁都不想被时间丢下。就这样，高一学年过去了，而我将升到二年级。	你学习目的明确，态度端正，认真努力，勤奋刻苦，好学好问，成绩稳步上升;头脑灵活，思维敏捷，有较强的探究创新能力;工作主动积极，认真负责，胆大心细，踏实肯干，有主见，有方法，有耐心;敢想敢做敢抓敢管，有较强的组织协调能力和良好的生活习惯。	代英

		回首过去，心中无限感慨，展望未来，相信依旧灿烂。学习中的收获，生活中的点滴，思想上的感悟，使我成长。明天的我，吸取教训，不再让自己陷入过去错误的泥潭中。我将启航扬帆，驶向我理想的目标。我也不再感到迷茫了，而过多的是对未来的美好憧憬。让我以崭新的自我，更强的自我，去迎接新一学期的学习生活吧！		
3	高二上学期	都说高二是关键的一年，进步在此，退后亦是在此。进入高中以前，我记住了这句话。经历了初中毕业后的一个真正轻松了的假期，进入高一，我却怎样也找不回初三时那种紧张又快节奏的感觉了。整个高一，就在不知不觉中度过了，我就那么进入了高二的学习。带着高一遗留下来的一些问题，带着与同学分离的后的情绪，带着既憧憬又有些恐惧的心情，我就那么进入了高二的学习。 大部分学科换了新的老师来教，还好，我很快就适应了，或者说，没有所谓的适应，就在不知不觉中接受了这些改变。小学时“辗转”于各个班级的经历，使我有了很强的适应能力。 不同于高一时那个全年级人数最少的班级，这个新的班级成为了全年级人数最多的班级。当第一次在楼门口“高二（1）班”的表格上看到那些或熟悉或陌生的名字时，我便了解到，这个新的班级将会是一个竞争很强的班级，将会是又一个令我难忘的班级。 然而，这也使我有了些许担心，高一时加速直线下落的成绩让我想到：高二还会那样吗？在试验班里被同学落到最后面，又是糊里糊涂地过完了高二？ 我总是很会调节和安慰自己，从前就是那样。初一入学时也是在后面的，初二不就变好了吗？如今，高二的我，也一定能摆脱成绩不好的阴影。 班里面强者如云，身边坐着的是年级的第一名，我就是需要这样的压力。 可是，我还是有很多难以克服的缺点，或是难以解决的弱点。 别人可以学习到夜里 12 点，甚至是 1 点、2 点，我却做不到。如果学习学到 11 点还不睡觉，第二天的一整天我都没有精神，什么也听不进去，做不下去，连抬头都困难。于是我本着 10—11 点之间结束学习的原则，无论作业是否完成，无论第二天要考的东西有没有复习，也一定要睡觉。 这样的话，我就比别人少了很多学习的时间。可是我认为这样是值得的，小学时双眼视力都是 5.3 的我，由于在初中时睡觉太晚，用眼疲劳，视力在几周之内下降到 4 点多，如今，戴上了 250 度的镜片。我想，还是“健康第一”。 于是，我只有上课时仔细听才行。这一	你诚实守信，为人正直，作风踏实，做事具有很好的计划性，认真负责。学习勤奋，刻苦努力，尊敬师长，关心同学 ，人际关系融洽，活动积极。遵守学校各项规章制度，积极参加社会活动，热心公益事业。	代英

		点，是我一直坚持的。 从小，都说我内向，不喜欢和人说话。这个缺点如今我已经改了不少，但是，仍旧是不喜欢问老师问题。从上学到现在，我从来没问过老师一个问题。有性格的原因在里面，也有别的。我总是不知道自己到底哪里不明白，只是知道自己好像还不太明白。所以我还挺喜欢考试的，无论成绩好坏我都还挺高兴，因为总算能知道自己哪里不会了。知道了自己不会什么，下次再考就能好一些了。		
4	高二下学期	纵观整个高二，我身处于高二(8)班这个竞争激烈的集体中，同学们之间学习气氛十分浓郁，学风良好，我感到十分欣慰，并因此激励自己不断向前，向着更高更深的目标迈进。在这一年中，我从其他同学身上学到了很多，其中最可贵的应该是坚持。正是由于我学到了这种精神，在高二整个学年中，我才能永不止步。在高二的磨练中，我更深一步的了解到了“学无止境”这四个大字的深意，并且在过去的一年里受到了老师的教育，思想上对自己学业的认识也更加的深刻了。首先，我能做到合理安排时间，调整好作息时间，分配好学习和娱乐的时间。时间是搞好学习的前 提与基础，效率和方法更为重要。其次，要保质保量的完成老师布置的作业。认真对待考试，考前认真复习。另外，积极阅读有关书籍和资料，扩大自己的知识面；经常提出问题，与同学讨论，向老师请教；抓住点滴时间学习一些其它专业领域的知识，知识总是有用的。在本学年中，我尽管取得一些成绩，但离心中的目标还很远，仍需继续努力，抓紧自己的学习。知识无止境，探索无止境，人的发展亦无止境，我还有很多的知识需要学习。然而，在高二这个学年中，我在各个方面上仍存在很大不足。学习和思考仍不够严经过这一学期的学习，我在德、智、体诸方面都取得了长足的进步，但也清醒地认识到自己的不足之处，学习还应更细心，防止因审题粗心而失分，争取在在一年后的高考中发挥自己的最好水平，向祖国汇报。	你生性乖巧、懂事；你关心集体、热爱劳动、尊敬老师、待人有礼。你的学习目的很明确，态度也很端正。但在学习方法和时间安排上，要多动脑筋，善于思考。望继续努力，在新的一学年中各方面更上一层楼。	代英
5	高三上学期	“逝者如斯，不舍昼夜”弹指间时间已匆匆而过。岁月的脚步匆匆走过，眨眼我们就即将迎来紧张的高三生活。回想自己高二这一学年习、生活和班级工作中有很多值得总结的地方，现在在这里我对自己在这一学年中的各方面做一个总结，向大家做一个汇报，我觉得一个人只有不断的发现自我，扬长避短才能有所进步。 在学习上，比起高一有了很大的进步，各次测验的成绩也明显比以前有所提高。经过这个高中三年生活即将随着我的成长而慢慢逝去，回顾这丰富多彩的三年学习生	老师和同学都喜欢你的性格，随和而又有主见。你很活泼，也很热心，所以你的身边总有很多的朋友。成绩的不断提高是你刻苦训练，虚心求教的结果。希望你继续努力，总结方法，提高效率，你一定会达到希望的目标。	代英

		活，我已在老师的辛勤培育下成长为一名品学兼优的合格中学生了，这些日子将永远铭记在我心中。我热爱我们的党，热爱社会主义祖国，思想觉悟高，积极参加学校组织的各项活动努力要求进步。在学校，我模范遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》。尊敬师长，组织纪律性强，连续担任班学习委员等职务。工作认真负责，团结同学，发挥友爱互助的精神神，多次被评为校三好生、优秀学生干部，高二年还被评为市三好生。我天资聪颖，学习认真自觉，理解和自学能力强，善于质疑、析疑、解疑。积极探索，总结出一套适合自己的学习方法。思维敏捷，懂得举一反三，学以致用，不断巩固已掌握的知识。高中三年以来学习成绩优异，名列年段前茅。积极参加各种兴趣小组，丰富自己的知识。在全国中学生生物奥林匹克竞赛中或市一等奖、省二等奖。		

毕业鉴定

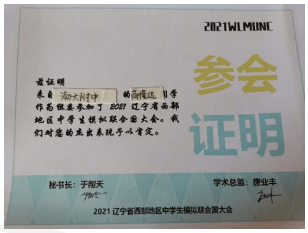
学生自我陈述			
日　期			
教师毕业评语			
教师姓名		日　期	

学习成绩

科目		期末考试成绩												学业水平考试成绩		
		高一				高二				高三				合格性考试	等级性考试	实验操作/听说/专业测试
		上学期		下学期		上学期		下学期		上学期		下学期				
		成绩	学分	成绩	学分	成绩	学分	成绩	学分	成绩	学分	成绩	学分			
语文	必修	A	3	A	3	A	2									
	选修									A	2	A	2			
	选择性必修					A	1	A	3	A	2					
民族语文	必修															
	选修															
	选择性必修															
外语	必修	A	3	A	3											
	选修									A	2	A	2			
	选择性必修					A	3	A	3	A	2					
数学	必修	A	3	A	3	A	2									
	选修									A	2	A	2			
	选择性必修					A	1	A	3	A	2					
思想政治	必修	A	2			A	2									
	选修															
	选择性必修					A	1	A	3	A	2					
历史	必修	A	2													
	选修															
	选择性必修					A	2	A	2	A	2					
地理	必修	A	2													
	选修															
	选择性必修					A	2	A	2	A	2					

物理	必修	A	2	A	2	A	2									
	选修															
	选择性必修					A	1	A	3	A	2					
化学	必修	A	2	A	2											
	选修															
	选择性必修					A	2	A	2	A	2					
生物学	必修	A	2													
	选修															
	选择性必修					A	2	A	2	A	2					
信息技术	必修	A	1	A	1	A	1									
	选修					B	1									
	选择性必修							A								
通用技术	必修	A	1	A	1	A	1									
	选修					B	1									
	选择性必修							A								
体育与健康	必修	B	2	B	2	A	1			A	1	A	2			
	选修															
	选择性必修															
音乐	必修	A	1	A	1	A	1									
	选修					A	1									
	选择性必修							A								
美术	必修	A	1	A	1	A	1									
	选修					B	1									
	选择性必修							A								
综合实践活动	研究性学习			A	3	A	3	A								
	社会实践			A	1	A	1	A								
劳动	志愿服务			A	1	A	1	A								
	技术校本					A	1	A								
学分小计		51				61				33						
学分总计		145														

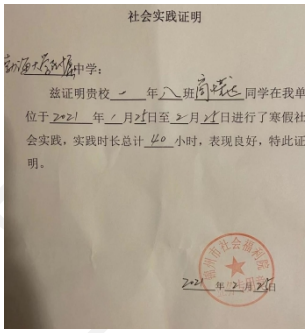
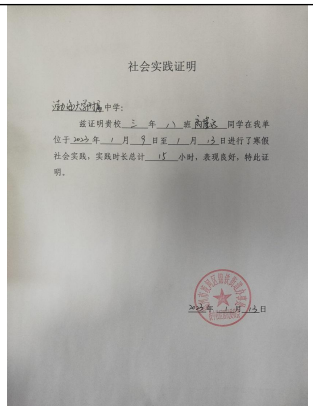
思想品德活动图片

 思想品德活动 1 图片(1)			

运动经历活动图片

艺术素养活动图片

社会实践活动图片

 社会实践证明 [illegible]中学： 兹证明贵校 一 年 八 班 [illegible] 同学在我单位于 2021 年 1 月 25 日至 2 月 25 日进行了寒假社会实践，实践时长总计 40 小时，表现良好，特此证明。 2021 年 2 月 25 日	 社会实践证明 [illegible]中学： 兹证明贵校 三 年 八 班 [illegible] 同学在我单位于 2022 年 1 月 9 日至 1 月 13 日进行了寒假社会实践，实践时长总计 15 小时，表现良好，特此证明。 2022 年 1 月 13 日		
社会实践活动 1 图片(1)	社会实践活动 2 图片(1)		