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：张悠然

日期：　　年　　月　　日

PJXT

基本信息

学生基本情况

姓名：	张悠然	性别：	男	学籍号：	G210726200511010313	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_12

家庭成员信息

关系：	母子	姓名：	郭丽华	工作单位：	黑山县新立屯镇中心小学	联系电话：	13130662496
关系：	父子	姓名：	张志勇	工作单位：	工行锦州分行银行卡业务部	联系电话：	18941662125

个性特长

兴趣爱好：	喜欢学习理科，善于钻研理科类的难题，在课余休息时间，比较关注新手机的发行和手机配置等新闻，假期时，喜欢下厨，和家人一起享用自己制作的美食。
突出特长：	计算机

人生规划

报考专业：	理工科类
未来职业：	理工科类

担任学生干部情况

担任时间：	2023-03-01	卸任时间：	2023-06-09	担任职务：	班长	班级：	2020 年 12 班
担任时间：	2022-09-01	卸任时间：	2023-01-15	担任职务：	班长	班级：	2020 年 12 班
担任时间：	2022-03-01	卸任时间：	2022-08-15	担任职务：	班长	班级：	2020 年 12 班
担任时间：	2021-09-01	卸任时间：	2022-01-15	担任职务：	班长	班级：	2020 年 12 班
担任时间：	2021-03-01	卸任时间：	2021-08-05	担任职务：	班长	班级：	2020 年 12 班
担任时间：	2020-09-01	卸任时间：	2021-01-15	担任职务：	班长	班级：	2020 年 12 班

高中阶段校级及以上获奖情况

获奖时间：	2023-03-16	奖励名称:（等级）	优秀学生干部	奖励部门：	渤大附中	班级：	2020 年 12 班
获奖时间：	2023-03-01	奖励名称:（等级）	学习标兵	奖励部门：	渤大附中	班级：	2020 年 12 班
获奖时间：	2021-05-01	奖励名称:（等级）	优秀学生干部	奖励部门：	锦州市教育局	班级：	2020 年 12 班
获奖时间：	2021-03-01	奖励名称:（等级）	优秀学生干部	奖励部门：	渤海大学附属高级中学	班级：	2020 年 12 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	附中 12 班小组	志愿服务	关爱老人	集体活动	已公示	有效
2	附中 2020 级 12 班小组	公益劳动	社区义务劳动	集体活动	已公示	有效
3	渤大附中 2020 级 12 班小组	志愿服务	老年公寓献爱心活动	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	转基因食品的安全性	3	A	张育旗	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
生涯规划	下学期	高一	18	A	1	陈雯雯
青松文化	下学期	高一	18	A	1	侯宝松
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）	181	181.50	182
	体重（千克）	70	72	75
	胸围（厘米）	96	96	97
身体机能	视力（左）	0.5	0.5	0.5
	视力（右）	0.6	0.6	0.6
	心率（次/分钟）	76	76	77
	血压（mhg）	120/80	120/80	120/80
	肺活量（毫升）	3800	3800	3800
《国家学生体质健康标准》测试成绩	1000 米（男）（分.秒）	4 分 30 秒	4 分 10 秒	4’21
	800 米（女）（分.秒）			
	50 米跑（秒）	7.4 秒	7.5 秒	8.51
	坐位体前屈（厘米）	8 厘米	14 厘米	7
	立定跳远（厘米）	200 厘米	240 厘米	229
	引体向上（男）	10 个	15 个	18
	仰卧起坐（女）			
评价信息	评价等级	良好	优秀	良好
	体育老师签字	刘江河	刘江河	刘江河
	班主任签字	张育旗	张育旗	张育旗
	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	进入高中，突然增加了晚自习，在校学习时间一下子增加了好几个小时。面对如此变化，我努力调整自己，让自己尽快适应高中的学习节奏。高中的学习任务是繁重的，我制定好各科的学习计划，有序地安排好自己的时间，学好各门功课。课堂上，我认真听讲，自习	2021

	课，认真做练习册，做好对知识的巩固练习，遇到不懂的问题及时向老师请教或和同学一起研究。功夫不负有心人，在月考中，我取得了优异的成绩，但我不骄傲，我知道，人生如果想攀上成功的阶梯，就需要坚持不懈的努力。 人的一生哪能一帆风顺，总会遇到一些挫折，在期中考试中，我的语文没考好，名次下降了好几名，但我不灰心，不气馁，勇敢地面对。我记得妈妈曾对我说过，失败了并不可怕，可怕的是失败后爬不起来，在失败后要鼓起勇气去面对，找到失败的原因，寻求解决的办法。我主动地找到语文老师帮忙做试卷分析，分析丢分的原因，应该怎样解答这类题型的问题，课后我注重做了这方面的练习。我相信在我的不懈努力下，一定会解决学习中遇到的困难，取得更加优异的成绩。	
高二	上高二以来，我一直刻苦学习，自强进取，独立自主，努力学好各门功课，掌握了科学的学习方法，养成了良好的学习习惯，学习成绩优异，多次在考试中获一等奖。在学习中，也遇到过难题，有过百思不得其解的时候，但我不放弃，积极向老师和同学请教，不弄懂誓不罢休。作为班长，我认真完成老师交给的各项任务，团结同学，谁有困难我都会尽我所能地去帮助他们。能组织同学们上好自习课，成为了同学们信赖的朋友。 岁寒然后知松柏之后凋也。困难和挫折是倾覆弱者生活之舟的波涛，又是锤炼强者钢铁意志的熔炉。虽然高中的学业是繁重的，学习压力大，我能调节好心态，合理休息，寻找合适的学习方法，学习效率还不错。	2022
高三	逝者如斯夫，不舍昼夜。弹指一挥间，三年的高中生活即将结束了。高中三年，我学到了很多知识，也培养了我各方面的能力，为将来成为社会主义现代代建设的接班人打下了坚实的基础。 高中的学业是繁重的，而高三又是最磨炼人意志的时候。都说高考成功=实力 心态。高考不仅打知识战，也打心理战。高三的一次次模拟考试，就是在考验我们，让我们学会调整好心态。记得在第一次模拟考试时，我的数学成绩不理想，当时考完我就知道自己考砸了，在考场上答题过程中我遇到了难题，怎么解也解不出，导致在答后边的题时，有些慌，导致会的题也没答对。父母很着急，帮我分析成绩下降的原因，我也认真地进行了反思，找出这次失误的原因。失败乃成功之母，下一次我定会取得成功的，我对自己充满着信心。 阳光总在风雨后，经过三年的寒窗苦读，相信我能够进入自己向往的大学继续深造，我会更加努力，提高自身素质，把自己培养成为祖国的栋梁之才。	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	社区大扫除	张育旗	附中 12 班小组	已公示	有效
2	社会劳动类	社会服务	社区清扫，美化环境	张育旗	渤大附中 2020 级 12 班小组	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	弹指一挥间，一个学期的学习生活结束了，在这个学期里，我怀着对未来的憧憬，对梦想的追求，带着父母的期望，努力学习，奋发向上，取得了优异的成绩。 进入高中，面对繁重的学习任务，我始终保持端正的学习态度，每天以较好的精神面貌面对学习和生活，坚持当日事当日毕。课上认真听讲，积极配合老师。课后及时完成作业，做好复习和课前预习。在班集体中，作为班长，我努力地为同学	班长工作的你，认真负责，有较强的组织管理能力，凡事任劳任怨，以身作则，深得同学们好评，是老师的好帮手。学习目的明确，有刻苦钻研之精神，踏踏实实，持之以恒的努力，成绩优秀。你是一个很有潜力和上进心的好学生，相信在你的人生旅途中没有最好，只有更好。	张育旗

		们服务，与同学们相处融洽，在学习和生活中互相帮助，互相促进，积极完成老师布置的各项任务，成为老师的得力助手。 在新的学期里，我要继续保持良好的学习习惯，努力学习，争取有更大的收获。		
2	高一下学期	时光如梭，一转眼一个学期的学习生活已经结束了，我已经完全适应了高中的学习生活。虽然高中的学习任务繁重，但我能合理地安排好时间，每天精神饱满地上好每一节课，自习课上认真复习每门学科的知识点，并做好新课的预习。我有较强的自学能力，勤于钻研，肯思考，脚踏实地，精益求精，学习成绩优异。学习让我快乐，我会努力地朝着自己的目标前进。 我尊敬师长，热心助人，有很强的集体荣誉感。作为班长我尽职尽责，处处以身作则，协助老师做好各项工作，深得同学们的信赖，是老师的得力助手。本年度我光荣地被评为“市优秀学生干部”。这将鞭策我不断提升自己的能力，更好地服务于班级，为创建团结和谐、文明向上的班集体而努力。	该生遵守纪律，为人和善，学习用功，成绩优秀。	张育旗
3	高二上学期	时光如流水般匆匆逝去，在这半年的学习生活中，我学习态度端正，目的明确，用心上课并做好笔记，注意理解和把握，强化练习，不断总结，摸索出适合自己的学习方法，养成良好的学习习惯。在每一次考试中成绩优异。 本学期我继续担任班长一职，处处以身作则，做好同学的表率，协助老师管理好班级，认真完成老师交给的各项任务。 在未来的学习生活中，我会更加努力，让自己的高中生活更加辉煌，更加美妙。	该生遵守纪律，为人和善，学习用功，成绩优秀。	张育旗
4	高二下学期	时光如梭，转眼即逝，一个学期的学习生活又结束了。在这个学期里，我学习勤奋刻苦，自强进取，努力探索，在每一次考试中，都能取得优异的成绩。我尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。作为班长，我努力提升自己的能力，时时刻刻严格要求自己，处处做同学的表率，协助老师完成班级的各项工作，成为了老师的得力助手。 书山有路勤为径，学海无涯苦作舟，我们现在正处于最苦最累的高中阶段，我会继续刻苦学习，积极乐观，为实现自己的大学梦想而努力。	该生遵守纪律，为人和善，学习用功，成绩优秀。	张育旗
5	高三上学期	时间如流水般去而不返，不知不觉间半年又过去了，距离高考越来越近了。这半年学习更紧张了，学习任务更重了，我们已全面进入了一轮复习，我深知一轮复习的重要性，老师的话语时刻响在我耳边，“高中的一轮复习最重要，一定不能放松，高中知识量大，综合性强，难度大，不要想着高考前突击，要注重平时的积累。”这督促我更加刻苦学习，奋发向	该生遵守纪律，为人和善，学习用功，成绩优秀。	张育旗

PJXT

		上。这半年我们还经历了疫情的严峻时期，几次突然转为线上教学，但我一刻也不放松，不管是线上还是线下，都自觉上好每一节课，自习课有计划地完成各科的复习。遇到自己解决不了的难题及时向老师请教，直到弄懂为止。 我具有很强的团队精神，珍惜集体荣誉，维护集体利益，有很强的组织能力，能够认真完成老师交给的各项任务。 新的学期，我会更加努力，不断完善自己，争取成为祖国的栋梁之才。		

毕业鉴定

学生自我陈述	时光流逝，三年紧张而充实的高中生活已接近尾声，这三年高中生活，让我不仅学到了丰富的知识，各方面的能力也有了显著的提高，真是收获满满。 我思想上积极要求进步，遵守校规校纪，尊敬师长，团结同学，三年来一直担任班级的班长，工作上认真负责，时时刻刻严格要求自己，事事以集体利益为重，深得同学们的信赖，是老师的得力助手，曾几次被评为校优秀学生干部，在 2020-2021 学年度被评为市优秀学生干部。 学习是学生的首要任务，我始终坚信业精于勤，学习上我勤奋刻苦，努力钻研，认真上好每一节课，课后有计划地进行复习，当遇到解决不了的难题时，主动向老师请教或与同学讨论，直到弄懂为止，正是这种一丝不苟的学习态度，在一次次的考试中，我都取得了优异的成绩，每次的领奖台上都有我的身影。我偏爱学习理科，尤其是物理、化学、生物，在考试中，曾几次获得单科第一名。 我身体素质良好，在学习之余适当地进行体育锻炼，在极少的休息日里喜欢和同学打打羽毛球，挥洒汗水，释放压力，以更饱满的精神状态投入到学习中。 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。我相信通过我的不懈努力，会考入自己理想的大学，学好本领，将来为建设我们伟大的祖国贡献力量。		
日　期	2023-04-28		
教师毕业评语			
教师姓名		日　期	

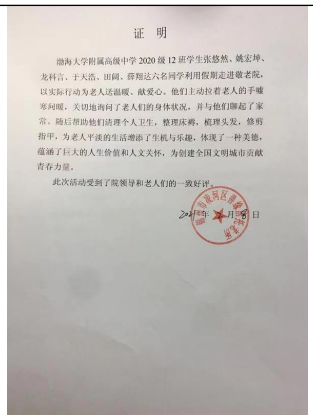
学习成绩

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	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					A	1									
	选择性必修							A								
通用技术	必修	A	1	A	1	A	1									
	选修					A	1									
	选择性必修							A								
体育与健康	必修	A	2	A	2	A	1			A	1	A	2			
	选修															
	选择性必修															
音乐	必修	B	1	A	1	A	1									
	选修					A	1									
	选择性必修							A								
美术	必修	B	1	A	1	A	1									
	选修					A	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		53				61				33						
学分总计		147														

思想品德活动图片

思想品德活动 1 图片(1)



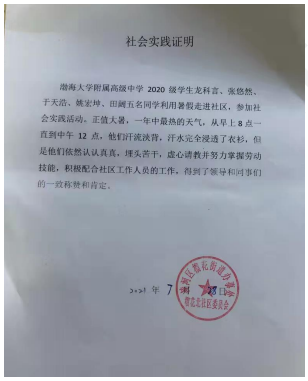
证 明

渤海大学附属高级中学 2020 级 12 班学生张悠然、姚宏坤、龙科言、于天浩、田阔、薛翔达六名同学利用假期走进敬老院，以实际行动为老人送温暖、献爱心。他们主动拉着老人的手嘘寒问暖，关切地询问了老人们的身体状况，并与他们聊起了家常。随后帮助他们清理个人卫生，整理床褥，梳理头发，修剪指甲，为老人平淡的生活增添了生机与乐趣，体现了一种关爱，蕴涵了巨大的人生价值和人文关怀，为创建全国文明城市贡献青春力量。

此次活动受到了院领导和老人们的一致好评。

2021年7月8日

思想品德活动 1 图片(2)



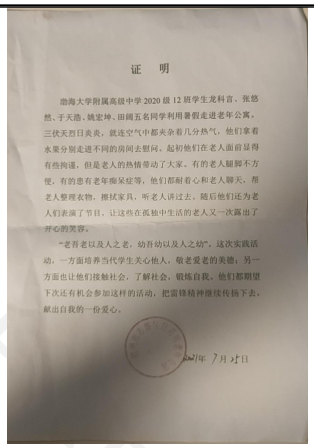
社会实践证明

渤海大学附属高级中学 2020 级学生龙科言、张悠然、于天浩、姚宏坤、田阔五名同学利用暑假走进社区，参加社会实践活动。正值大暑，一年中最热的天气，从早上 8 点一直到中午 12 点，他们汗流浃背，汗水完全浸透了衣衫，但是他们依然认认真真，埋头苦干，虚心请教并努力掌握劳动技能，积极配合社区工作人员的工作，得到了领导和同事们的一致称赞和肯定。

2021 年 7 月 8 日

思想品德活动 2 图片(1)

思想品德活动 3 图片(1)



证　明

渤海大学附属高级中学 2020 级 12 班学生龙科言、张悠然、于天浩、姚宏坤、田阔五名同学利用暑假走进老年公寓，三伏天烈日炎炎，就连空气中都夹杂着几分热气，他们拿着水果分别走进不同的房间去慰问。起初他们在老人面前显得有些拘谨，但是老人的热情带动了大家，有的老人腿脚不方便，有的患有老年痴呆症等，他们都耐着心和老人聊天，帮老人整理衣物，搬扶家具，听老人讲过去，随后他们还为老人们表演了节目，让这些在孤独中生活的老人又一次露出了开心的笑容。

“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，这次实践活动，一方面培养当代学生关心他人，敬老爱老的美德；另一方面也让他们接触社会，了解社会，锻炼自我。他们都期望下次还有机会参加这样的活动，把雷锋精神继续传扬下去，献出自我的一份爱心。

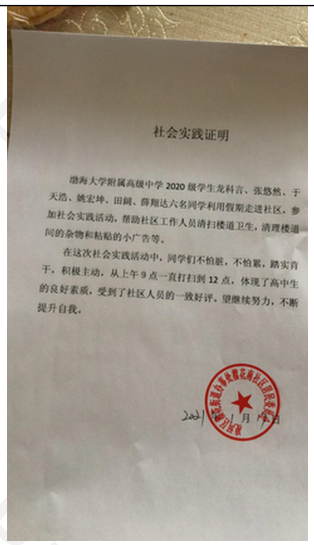
2021 年 7 月 21 日

思想品德活动 3 图片(2)

运动经历活动图片

艺术素养活动图片

社会实践活动图片



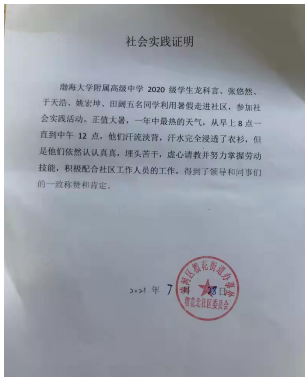
社会实践证明

渤海大学附属高级中学 2020 级学生龙科言、张悠然、于天浩、姚宏坤、田阔、薛翔达六名同学利用假期走进社区，参加社会实践活动，帮助社区工作人员清扫楼道卫生，清理楼道间的杂物和粘贴的小广告等。

在这次社会实践活动中，同学们不怕脏，不怕累，踏实肯干，积极主动，从上午 9 点一直打扫到 12 点，体现了高中生的良好素质，受到了社区人员的一致好评，望继续努力，不断提升自我。

2021 年 7 月 [illegible]

社会实践活动 1 图片(1)



社会实践证明

渤海大学附属高级中学 2020 级学生龙科言、张悠然、于天浩、姚宏坤、田阔五名同学利用暑假走进社区，参加社会实践活动。正值大暑，一年中最热的天气，从早上 8 点一直到中午 12 点，他们汗流浃背，汗水完全浸透了衣衫，但是他们依然认认真真，埋头苦干，虚心请教并努力掌握劳动技能，积极配合社区工作人员的工作，得到了领导和同事们的一致称赞和肯定。

2021 年 7 月 [illegible]

社会实践活动 2 图片(1)

社会实践活动 2 图片(2)

PJXT