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：庞一同

日期：　　年　　月　　日

PJXT

基本信息

学生基本情况

姓名：	庞一同	性别：	男	学籍号：	G210703200510112014	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_03

家庭成员信息

关系：	母子	姓名：	路蔷	工作单位：	锦州市凌河区医院	联系电话：	15841659684
关系：	父子	姓名：	庞国亮	工作单位：		联系电话：	15204167993

个性特长

兴趣爱好：	围棋，音乐，主持
突出特长：	围棋

人生规划

报考专业：	医学类
未来职业：	医生

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：		奖励名称:（等级）		奖励部门：		班级：	

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	锦州市凌河区榴花街道榴花北社区	志愿服务	文明祭祀树新风	集体活动	已公示	有效
2	锦州市凌河区榴花街道榴花北社区	志愿服务	请勿非法占用消防通道	集体活动	已公示	有效
3	锦州市凌河区榴花街道榴花北社区	公益劳动	捡拾垃圾，净化环境	集体活动	已公示	有效
4	锦州市凌河区龙江街道菊园社区	志愿服务	清明祭英烈，志愿者在行动	集体活动	已公示	有效
5	锦州市凌河区龙江街道菊园社区	志愿服务	支持新疆棉花	集体活动	已公示	有效
6	渤大附中高二三班	志愿服务	利用暑假期间参与班级劳动	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	废电池的危害及处理方法	3	A	侯宝松	已公示	有效
2	课题研究	饺子的由来	3	A	柴彬	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）	174		
	体重（千克）	80		
	胸围（厘米）	110		
身体机能	视力（左）	4.5		
	视力（右）	4.5		
	心率（次/分钟）	78		
	血压（mhg）	115/70		
	肺活量（毫升）	2600		
《国家学生体质健康标准》测试成绩	1000 米（男）（分.秒）	4 分 00 秒	3 分 30 秒	3’52
	800 米（女）（分.秒）			
	50 米跑（秒）	7.5 秒	6.8 秒	8.12
	坐位体前屈（厘米）	5 厘米	15 厘米	4
	立定跳远（厘米）	230 厘米	250 厘米	207
	引体向上（男）	9 个	14 个	9
	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	侯宝松	侯宝松	侯宝松
	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	刚上高中，满眼都是陌生的面孔还有陌生的环境，我的心里有点忐忑，怕处理不好同学之间的关系，怕达不到老师要求，再加上姥爷生病住院，妈妈一直陪护，也不在我身边，所以感到有些落寞，后来意识到我已经是高中生了，该独立解决问题，不给家人添麻烦，让姥爷和妈妈放心，所以我试着调整心态，多和老师沟通，慢慢的我感觉心里轻松很多，也有了学习的劲头 我在初中学习还可以但由于种种原因，没有考上理想的学校，一度我特别消沉，老师了解了我的情况，耐心的开导我，鼓励我，我对学习似乎突然有了一种全新的认识，逐渐找回了学习的状态。细细思量，解决问题的关键还是：课堂认真听老师的授课，课下立即整理好	2021

	学习笔记，归纳总结好重要的知识点。重点加强对知识点的试题练习，自己感到疑惑的地方，利用自习时间跟同学之间互相研究探讨，真正做不出来的及时问老师，做到把不会的疑难问题解决消化在第一时间。注意搞好知识的归纳总结，建立错题本，将不会的及时记录下来，复习时重点加强。当然最重要的一点还是要拾起自己的自信，有了自信，才能更好地应对困难和挫折；有了自信，才能有更大的勇气去面对学习中的一个个障碍，更加坚定地朝着自己设定的目标努力前进。	
高二	我遵纪守法，尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。我有较强的集体荣誉感，努力为班为校做好事。我思想进步，遵守社会公德，积极投身实践，关心国家大事。在团组织的领导下，力求更好地锻炼自己，提高自己的思想觉悟。性格活泼开朗的我积极参加各种有益活动。我爱好运动，积极参加体育锻炼，力求德、智、体、美、劳全面发展。	2022
高三	在高中的三年来，我发生了许多改变，岁月的逝去将我带入成年，我成熟了许多，也获得了许多。学习上，我顽强拼搏，刻苦学习珍惜点滴时间，课上积极发言，课后向老师提出质疑，使己向知识的殿堂一步步迈进；在处理同学关系方面，我与同学关系融洽，不断改进自己，帮助同学在学习上积极指导和鼓励，在生活上给予无微不至的关怀。在对待师长方面，我尊敬长，树立好学生的形象，努力做好老师与同学之间的沟通，活跃课堂的气氛，提高学习乐趣，我还积极服从班主任和班委的安排。 通过三年的学习，我也发现了自己的不足，也就是吃苦精神不够，具体就体现在学习上“钻劲”不、“挤劲”不够。当然，在我发现自己的不足后，我会尽力完善自我，培养吃苦精神，从而保证日后的学习成绩能有较大幅度的提高。在这最后的中学生活里，我将努力完善自我，高学习成绩，为几年来的中学生活划上完美的句号，也以此为人生篇章中光辉的一页。	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	社会体验类	其他活动	日常金融知识的学习和实践	许丽	中国建设银行股份有限公司锦州分行	已公示	有效
2	社会体验类	社会服务	宣传新冠疫苗	路蔷	锦州市凌河区锦铁街道社区卫生服务中心	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	高一生活已过半年，在这段学习生活中有过收获也有过遗憾。 自入学以来，一直遵守学校的各项规章制度，具有良好的思想道德品质，各方面较好。有强烈的集体荣誉感，思想端正能吃苦耐劳。 在学习上我严格要求自己,我渐渐培养了自己学习的能力,上课认真听讲积极配合老师,课后及时完成作业做好复习工作.但学习效率有待提高，学习方法还需要完善。我学会了很多知识,热心帮助有需要的同学,团结有爱乐于助人. 我会在以后的学习生活中继续努力，做更好的自己！	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！	柴彬
2	高一下学期	光阴似箭，转眼间高一生活已经过去了，这段时间里一直遵守学校的各项规章	你有一颗纯真的心，你的笑容如春风洋溢。这学期以来，你心理上成熟了许	侯宝松

		制度，具有良好的思想道德品质，各方面较好。有强烈的集体荣誉感，思想端正能吃苦耐劳。课认真听讲，积极配合老师。课后及时完成作业，做好复习工作。 我在学习上还不够主动，遇到难题经常退缩，不积极解决，没有经常去问问题.时间的利用问题成了我学习的一个绊脚石。 今后我会制定时间表，合理的规划时间，提高对时间的利用率。	多，为人处事有了自己的主见。学习上克服了浅尝辄止，能深入钻研，逐渐形成了良好的学习习惯。学习成绩稳步提高，我真为你高兴。老师想说的是：在学习中，有时会遇上暂时的困难，对自己要有信心，你最需要的是要自信而不自卑，事到万难须放胆，困难是一定可以克服的。只要不断努力，要有毅力，要持之以恒，你的成绩会有很大突破，老师和你一起努力。	
3	高二上学期	这学期我的表现与上学期比有了很大的进步！课上，我能认真听讲，记笔记。并在期末阶段认真进行复习工作。 因为在高一的磨练中，我更深一步的了解到了“学无止境”这四个大字的深意，并且在过去的一学期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、工作、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，老师布置的作业一般是她多年教学经验的总结，具有很高的价值，应认真完成。认真对待考试，考前认真复习。经常提出问题，与同学讨论，向老师请教；搞好师生关系，师生相处得融洽和睦；在这学期的期末考试中，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。我相信自己可以不怕困难，昂首挺进，向自己的目标前进。	你有一颗纯真的心，你的笑容如春风洋溢。这学期以来，你心理上成熟了许多，为人处事有了自己的主见。学习上克服了浅尝辄止，能深入钻研，逐渐形成了良好的学习习惯。学习成绩稳步提高，我真为你高兴。老师想说的是：在学习中，有时会遇上暂时的困难，对自己要有信心，你最需要的是要自信而不自卑，事到万难须放胆，困难是一定可以克服的。只要不断努力，要有毅力，要持之以恒，你的成绩会有很大突破，老师和你一起努力。	侯宝松
4	高二下学期	高二下学期，是我迈进高三前的最后一个学期，我有很深的感触，尤其要为进入高三做好冲刺准备。这个学期，我能够认真学习，认真梳理和解决在学习中遇到的问题，打牢学习基础，我给自己的这个学期的评价为： 学习上认真刻苦，态度端正，不断修偏，准确掌握知识点，为提高学习成绩提供好基础保障。特别是在学习任务较重的情况下，认真听取科任老师的每一堂课，提高课堂听课效率，课下有不懂的问题及时跟同学交流，直到学会弄懂。总之，我对自己这个学期的学习还是满意。 在搞好学习的基础上，我还特别注意锻炼身体，课余时间偶尔出去跑步，休息时打打羽毛球，时刻保持良好的精神状态和健康的体魄。放假上网课时，没有因为互联网上课而分神去浏览网页，而是专心致志地进行学习。良好的学习和生活习惯，使我学会了自我管理，自我鞭策。 我相信，经过我自身的努力，一定会让自	学习成绩稳步提高，我真为你高兴。老师想说的是：在学习中，有时会遇上暂时的困难，对自己要有信心，你最需要的是要自信而不自卑，事到万难须放胆，困难是一定可以克服的。	侯宝松

PJXT

		己在高三期间取得更大的进步，我会全身心 的投入到高三的学习生活当中去，让自己学习生活更加丰富多彩，百尺竿头更进一步。		
5	高三上学期	这学期是高中生涯的关键学期，将所有高中阶段的课程内容学习完成了，其学习的好坏将直接决定着高考的成绩。基于对此的认识，本学期我学习十分认真，能够严格落实老师的要求，紧跟老师的思路，也达到了比较理想的学习效果。 在搞好学习的同时，我也注重生活中的养成，与同学处理好关系，做到友善共处;与老师处理好关系，做到尊重老师，勤学好问;处理好与家长的关系，不再像小时候不懂事的情况，不再与父母对着干，而是像一个成年人与父母做朋友，同时体谅父母的不容易，尽量与父母分担家务。 在搞好学习的同时，我还尽量做到劳逸结合，每天坚持下下围棋，一方面放松一下脑子，另一方面也是个人的爱好。实践证明，这样的生活学习方式还是比较有益的。 时间如白驹过隙，努力的时光总是显得比较短暂。这学期整体感觉收获满满，但是距离个人设定的目标还有一家的距离。希望在高三的最后一个学期，继续进行拼搏和奋斗，争取在学习上更上一层楼，考入理想的大学，打开人生新的篇章	学习成绩稳步提高，我真为你高兴。老师想说的是：在学习中，有时会遇上暂时的困难，对自己要有信心，你最需要的是要自信而不自卑，事到万难须放胆，困难是一定可以克服的。	侯宝松

毕业鉴定

学生自我陈述	流年似水，时不我待；白驹过隙，风华不再。三年前雄心斗志地踏入高中时的情景还历历在目，现在马上就面临高考了。正是这不知不觉逝去的高中时光锻炼了我，让我在这片圣地上增长了知识，也学会了面对生活。 三年前那个刚刚踏入高中的我，仍然是一个稚气未改的学生，平时不喜欢把成绩看得过重。但是高中的气氛一下子感染了我，让我成为了一名成熟的高中生，我就重新认识了学习，也彻底地爱上了高中的生活。我把这里的生活比作一个快车道，谁都不能停一停，而且我积极地融入了这有着紧张节奏的大家庭里。 在这三年的学习生涯里，我带着父母期盼的目光，念着老师鼓励的话语，拉着同学们相互帮助的手,一步一步走过来。可以地说，这三个春秋里，经历了疫情的困扰和几乎一年的网课，我彻头彻尾地失落过，也发自内心地高兴过，这些都是不重要的，唯有一点令我铭记心底，我曾我为我的学习疯狂过，只为有取得优异的成绩，看到父母脸上满意的微笑。正如泰戈尔所说“天空不留下痕迹，但我已飞过”。我对自己的努力很自信，不后悔。 现在，高考的步伐临近了，冲刺的号角已经奏响。我会拿出十足的精力备战高考，把最后的分数当作我努力的硕果。		
日　期			
教师毕业评语	优秀		
教师姓名	侯宝松	日　期	2023-04-04

学习成绩

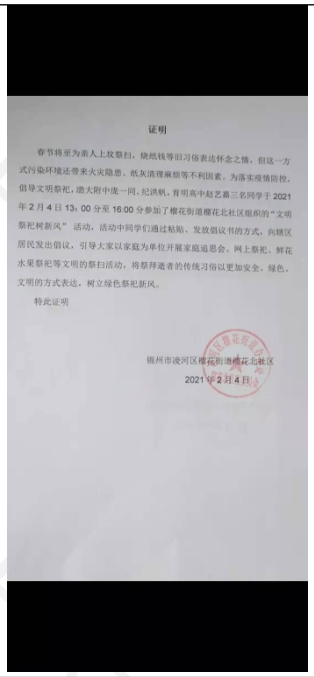
科目	期末考试成绩						学业水平考试成绩		
	高一		高二		高三		合格性考试	等级性考试	实验操作/听说/
	上学期	下学期	上学期	下学期	上学期	下学期			

		成绩	学分	成绩	学分	成绩	学分	成绩	学分	成绩	学分	成绩	学分			专业测试
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	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					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								

PJXT

学分小计	53	61	33	
学分总计	147			

思想品德活动图片



证明

春节将至为亲人上坟祭扫，烧纸钱等旧习俗表达怀念之情，但这一方式污染环境还带来火灾隐患、纸灰清理麻烦等不利因素。为落实疫情防控，倡导文明祭祀，渤大附中庞一同、纪洪帆、育明高中赵艺嘉三名同学于 2021 年 2 月 4 日 13：00 分至 16:00 分参加了樱花街道樱花北社区组织的“文明祭祀树新风”活动，活动中同学们通过粘贴、发放倡议书的方式，向辖区居民发出倡议，引导大家以家庭为单位开展家庭追思会、网上祭祀、鲜花水果祭祀等文明的祭扫活动，将祭拜逝者的传统习俗以更加安全、绿色、文明的方式表达，树立绿色祭祀新风。

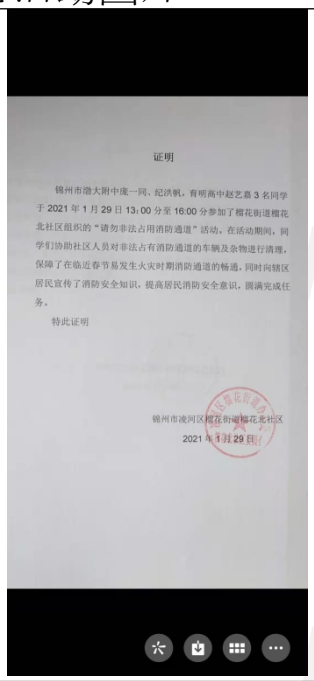
特此证明

锦州市凌河区樱花街道樱花北社区

2021 年 2 月 4 日

思想品德活动 1 图片(1)

思想品德活动 1 图片(2)



证明

锦州市渤大附中庞一同、纪洪帆，育明高中赵艺嘉 3 名同学于 2021 年 1 月 29 日 13:00 分至 16:00 分参加了樱花街道樱花北社区组织的“请勿非法占用消防通道”活动。在活动期间，同学们协助社区人员对非法占有消防通道的车辆及杂物进行清理，保障了在临近春节易发生火灾时期消防通道的畅通，同时向辖区居民宣传了消防安全知识，提高居民消防安全意识，圆满完成任务。

特此证明

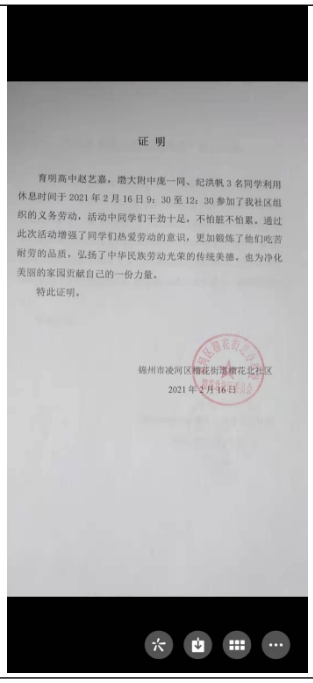
锦州市凌河区樱花街道樱花北社区

2021 年 1 月 29 日

思想品德活动 2 图片(1)

思想品德活动 2 图片(2)

思想品德活动 3 图片(1)



证 明

育明高中赵艺嘉，渤大附中庞一同、纪洪帆 3 名同学利用休息时间于 2021 年 2 月 16 日 9：30 至 12：30 参加了我社区组织的义务劳动，活动中同学们干劲十足，不怕脏不怕累。通过此次活动增强了同学们热爱劳动的意识，更加锻炼了他们吃苦耐劳的品质，弘扬了中华民族劳动光荣的传统美德，也为净化美丽的家园贡献自己的一份力量。

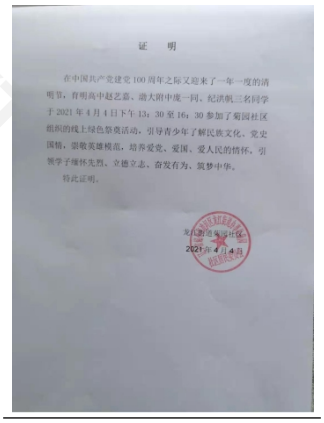
特此证明。

锦州市凌河区樱花街道樱花北社区

2021 年 2 月 16 日

思想品德活动 3 图片(2)

思想品德活动 4 图片(1)



证 明

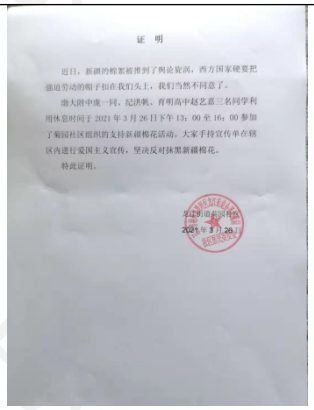
在中国共产党建党 100 周年之际又迎来了一年一度的清明节，育明高中赵艺嘉、渤大附中庞一同、纪洪帆三名同学于 2021 年 4 月 4 日下午 13：30 至 16：30 参加了菊园社区组织的线上绿色祭奠活动，引导青少年了解民族文化、党史国情，崇敬英雄模范，培养爱党、爱国、爱人民的情怀，引领学子继怀先烈、立德立志、奋发有为、筑梦中华。

特此证明。

龙凤街道菊园社区

2021 年 4 月 4 日

思想品德活动 4 图片(2)



证 明

近日，新疆的棉絮被推到了舆论旋涡，西方国家硬要把强迫劳动的帽子扣在我们头上，我们当然不同意了。

渤大附中庞一同、纪洪帆、育明高中赵艺嘉三名同学利用休息时间于 2021 年 3 月 26 日下午 13：00 至 16：00 参加了菊园社区组织的支持新疆棉花活动。大家手持宣传单在辖区内进行爱国主义宣传，坚决反对抹黑新疆棉花。

特此证明。

龙凤街道菊园社区

2021 年 3 月 26 日

思想品德活动 5 图片(2)

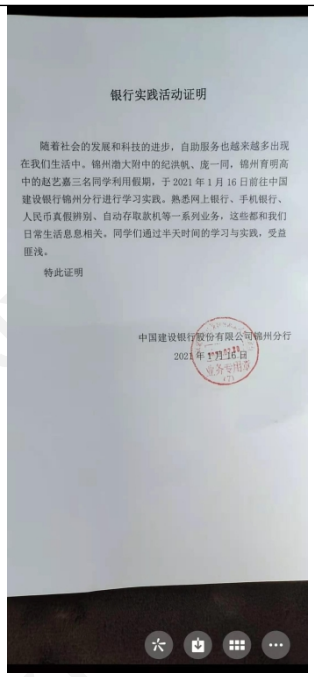
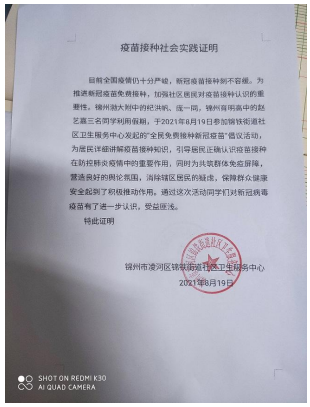
思想品德活动 6 图片(1)

思想品德活动 5 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

 银行实践活动证明 随着社会的发展和科技的进步，自助服务也越来越多出现在我们生活中。锦州渤大附中的纪洪帆、庞一同，锦州育明高中的赵艺嘉三名同学利用假期，于 2021 年 1 月 16 日前往中国建设银行锦州分行进行学习实践。熟悉网上银行、手机银行、人民币真假辨别、自动存取款机等一系列业务，这些都和我们日常生活息息相关。同学们通过半天时间的学习与实践，受益匪浅。 特此证明 中国建设银行股份有限公司锦州分行 2021 年 1 月 16 日	 	 	 疫苗接种社会实践证明 目前全国疫情仍十分严峻，新冠疫苗接种刻不容缓。为推进新冠疫苗免费接种，加强社区居民对疫苗接种认识的重要性。锦州渤大附中的纪洪帆、庞一同，锦州育明高中的赵艺嘉三名同学利用假期，于2021年8月19日参加愉铁街道社区卫生服务中心发起的"全民免费接种新冠疫苗"倡议活动，为居民详细讲解疫苗接种知识，引导居民正确认识疫苗接种在防控肺炎疫情中的重要作用，同时为共筑群体免疫屏障，营造良好的舆论氛围，消除辖区居民的疑虑，保障群众健康安全起到了积极推动作用。通过这次活动同学们对新冠病毒疫苗有了进一步认识，受益匪浅。 特此证明 锦州市凌河区铁路街道社区卫生服务中心 2021年8月19日
社会实践活动 1 图片(1)	社会实践活动 1 图片(2)	社会实践活动 2 图片(1)	社会实践活动 2 图片(2)

PJXT