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：姚宏坤

日期：　　年　　月　　日

PJXT

基本信息

学生基本情况

姓名：	姚宏坤	性别：	女	学籍号：	G2107032005062520 22	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：	母女	姓名：	王萍	工作单位：		联系电话：	13050401999
关系：	父女	姓名：	姚斌	工作单位：		联系电话：	15009892799

个性特长

兴趣爱好：	喜欢研究数学，读书，擅长游泳、钢琴、舞蹈、跑步
突出特长：	数学研究，游泳

人生规划

报考专业：	数学
未来职业：	科学研究，数据分析师

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：		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	锦州市凌河区善缘居养老院	志愿服务	关爱老人 你我同行	集体活动	已公示	有效
2	锦州市古塔区日月明老年公寓	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	人工智能——计算机编程	3	A	张育旗	已公示	有效
2	课题研究	中学生消费观研究性报告	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	侯宝松

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）	168	168	169
	体重（千克）	49	50	49
	胸围（厘米）	75	77	80
身体机能	视力（左）	4.7	4.7	4.7
	视力（右）	4.8	4.8	4.8
	心率（次/分钟）	70	70	72
	血压（mhg）	110/70	110/70	110/70
	肺活量（毫升）	3800	3800	4000
《国家学生体质健康标准》测试成绩	1000 米（男）（分.秒）			
	800 米（女）（分.秒）	4 分 04 秒	3 分 36 秒	4’23
	50 米跑（秒）	8.3 秒	7.6 秒	9.12
	坐位体前屈（厘米）	19 厘米	19 厘米	2
	立定跳远（厘米）	179 厘米	195 厘米	158
	引体向上（男）			
	仰卧起坐（女）	42 个	50 个	29
评价信息	评价等级	良好	优秀	良好
	体育老师签字	杨宏宇	杨宏宇	杨红宇
	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
1	800 米	学校	渤大附中教育集团	第二名	已公示	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	刚刚高中面对陌生的环境和同学，再加上节奏的加快，难度的增加，因而有些抵触，导致我在学业上颓废，成绩下降。对于这样突如其来的变化，让我有种想辍学的念头，很长一段时间情绪低落，不爱学习。面对母亲失望的眼神和父亲的唉声叹气，我无动于衷，不知所措。 母亲说：“既然学不下去，那就先停一停吧，你喜欢做什么都可以。”望着母亲绝望的眼神，我肆无忌惮地点了点头，心想：终于解放了。 遭受挫折后，我却感觉度日如年。整天无所事事的我，突然有一天拿起一本书，看到了巴尔扎克说的一句话：“挫折和不幸是天才的进身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底深渊，真的勇士可以操纵自我，跨越道道障碍，打破重重险阻，奋力前行，在人生的道路上，只有那些泯灭的挫折，不畏艰难，凭坚强的毅力拼搏的人才有希望成功。 我静下来想想，与此同时，有多少人已经坐在教室里背起了单词，他们都在自己看不见的地方努力着，自己又何尝有理由不去坚持呢？再者说，学习是为了什么，是为了实现自己的目标，体现人生价值。人间没有不凋谢的花，世上没有不曲折的路。接下来，我应该冷静地对待这些问题，不应把挫折看作是一种打击，而要把它看成是对自己的一次考验，一次磨练的机会，我要把挫折看作是前进路上的必经关口，从而增强自己心里的韧性，扬长避短，	2021

	努力发挥自己的优点和长处。 母亲并没有急于让我去上学。她领我走出户外，去呼吸大自然新鲜的空气，适当的安排一些健康的娱乐活动，带我去钢琴馆、体育馆，使我的情绪得以调适，情感得到了升华，最后又带我去图书馆读一些在挫折中奋进的名人的故事，感悟力量，扩大思路，使我内心产生一种向上的激情而增加自信心。 古人云，人贵有自知之明，要对自己有一个正确全面客观的认识，自己有哪些优点？缺点有哪些成功的经验和失败的教训。要做到心中有数，既不夸大，也不缩小，实事求是的去接受现实，及时的摆脱挫折感，排除一切干扰自己心智的因素，以积极主动，乐观向上的态度对待所发生的一切。罗曼罗兰说得好，每个人心中都有两盏灯光，一盏是希望的灯光，一盏是游戏的灯光，有了这两盏灯光，我们就不怕海上的黑暗和风涛的险恶了。 我想清楚了，我要怀着轻松的心情去对待高中学习，真正把学习融入自己的生活。我要对自己说一声，我一定会做好，一定会把学习当作自己一生钟爱的事业，努力追随。几年后，一定会呈现出一个不一样的我。	
高二	热情、性格活泼开朗的我，心理素质好，对待学习、生活乐观向上，为人真诚、坦率，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，性格坚毅。我认为诚信是立身之本，所以我一直是以言出必行来要求自己的，答应别人的事每次都按时完成。而且我做事向来都是有始有终,就算再难的事也全力以赴，追求最好的结果。正因为如此,我把自己的意志视为主要因素，我相信只要有恒心铁棒就能磨成针。我懂得一个人最大的敌人不是别人，而是自己。一直以来，我始终是在跟自己作战,准确地说，是和自己的意志战斗。接下来，我会继续保持我的恒心，并不断以此鞭策自己奋发向上。 转眼间高二就要结束了。回首过去，一切都还历历在目。时间，摧残人，也磨炼人。重要的是在经历过时间的洗炼和冲刷中，我学会了什么，领悟了什么，铭记了什么。学习，是要我们通过不断努力奋斗而得到其精华所在，从而转成属于自己的东西。因此，学习靠自己，也为自己；生活，是要我们通过在自主自立成长高中会维系自己身边的人际关系和事物，从而使自己懂得朋友和团结的重要性。因此，学会理解生活比学会生活要重要；梦想，是连接现实与未来的纽带，有了梦想从而使我们朝着它不断走去，或许坎坷崎岖，但是坚定不移！ 高二，告别了曾经的幼稚青嫩，我们都要学会长大。我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。在高中学习生涯中，我始终坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读了一些名著和几本完善人格的书，对自己有所帮助，越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实地去遵行。我有信心，我一定会越来越好。	2022
高三	高中生活宛若白驹过隙，伸出手想挽留，却发现时间已从指间溜走。仿佛是昨天带着新奇与梦想进了入了高中的校门，今天却又将奔赴高考的战场。 高中三年定将是我人生最美的回忆，一路磕磕碰碰走来，洒下了欢声笑语，也难忘那些迷茫无助的日夜，但我仍无怨无悔地走到了现在。在这里，我变得更加坚强，更加勇敢。每一次考试不只是知识的检测，还是对心理的考验，也曾害怕过，也曾哭泣过，但我知道自己正在成长着。 不知多少次将自己的目标降了又升，不知多少次面对身边的高手想说放，我知道，我能走到现在离不开老师和同学曾经的鼓励，或许就是在放弃与挣扎的边缘上，我渐渐明白我要勇敢地走下去，走出自己的风采，创造自己的辉煌。 成功、失败都已成为过去，我要尽最大的努力为高中生活画上一个圆满的句号，纵使一百次跌倒，我也要第一百零一次站起来，不到最后时刻，我决不会放弃自己的梦想！ 既然选择了在大海航行，纵使风再大，浪再狂，都没有理由改变戏定的航程！	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	社会服务	走出校门 服务社会 在实践中学习		凌河区榴花街道榴花南里社区	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	高一上学期期末自评 高一上学期生活已成为过去，在这段时间里，我学会了很多知识，也从别人的身上收获了很多道理。 我学习成绩不是很好，但我却在这半年的学习过程中收获了很多。我是一个追求完美的人，十分注重自己的品行，并希望自己一直能做到最好。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己，无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实去遵行它。我平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。我觉得帮助别人是一种传统美德，不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮助自己。 我的体育成绩一向很好。我喜欢运动，基本对所有运动都感兴趣，尤其是游泳、跑步。这两项运动不仅锻炼了身体，而且增强了团队精神和集体荣誉感。我也很喜欢看书，我是那种只要你给我一堆书我就可以一整天不出门的人。 我还利用假期多次参加社会实践活动。通过自身的参与、体会生活，让生活丰富多彩，从而感悟生活，不但锻炼了自己的交际能力，而且帮助自己树立正确的人生观、价值观。 我做事从来都是有始有终，就算再难的事也全力以赴，追求最好的结果，正因为如此，我把自己的意志视为主要因素，相信只要有恒心铁棒就能磨成针。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。 我会继续保持我的长处，并不断以此鞭策自己奋发向上，尽自己最大努力为祖国和家乡的发展多做一份贡献。	该生能很好地履行中学生行为规范，能始终严守班规校纪，积极参加社会实践和文体活动。在学习上肯下功夫，勤学好问，努力钻研，成绩稳定上升。尊敬师长，团结同学，劳动积极。是德、智、体全面发展且综合素质高的好学生。	张育旗
2	高一下学期	时间像那无情的流水，朝朝暮暮间滚滚东去。我已从高一“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。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。 在过去的一年内，我的成长背包里满载着收获。本学期在学习上，做到了对学的内容有基本的了解，在其基础之上，又有提高。数学方面，成绩稳定，对基础内容掌握扎实，能够做到灵活运用老师所讲的重点内容。语文方		

		面，有所提升，对文言文的理解，阅读理解等比上学期有了明显进步。英语一直是薄弱科目，听力，完型，还存在很多问题。物理和化学两科，本学期成绩还算比较稳定，做到了上课认真听讲，课后复习，认真完成作业。生物因自身不感兴趣，下的功夫太少，是拉分科目，争取在下学期克服自己，使自己的弱势科目有了质的飞越。 学到很多知识是其次，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，我会踮起脚尖，向着目标一步一步的进发!我很自信，非常自信地去接受新的学习内容。		
3	高二上学期	经过一年多的磨练，我更深一步的了解到了“学无止境”四个字的深意，并且在思想上对自己学业的认识也更加的深刻了。 这学期，我们经历了因疫情而导致的停课，但是在学习上我并没有懈怠！在这科学发展的新时代，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。高中时代是学习现代科学知识的黄金时代，我觉得我应该抓住这个有利的时机，用知识来武装自己的头脑。总的来说，我认为这个学期我的总体表现还是不错的，但是在下个学期我相信自己还会有个实质性的飞跃。首先，我能做到合理安排时间，调整分配好作息时间。时间是搞好学习的前提与基础，效率和方法更为重要。其次，能保质保量的完成老师布置的作业，老师布置的作业是她多年教学经验的总结，具有很高的价值，所以每次我都认真完成。其次认真对待考试，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。在这学期的几次考试中，尽管成绩稍微有些进步，但离心中的目标还很远，仍需继续努力。只要努力了，我相信在自己的学习中一定会有好的成果。当然，努力之中，一定会隐藏着一种压力，我会把压力变为动力，不再为了单纯的考试而学习，更多的是为了自己走向工作岗位而打基础。在学习中寻找乐趣，在快乐中感受学习。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。 总而言之，言而总之，不管结果如何，我都会在新学期更加努力。这种努力不是表面的，是发自内心的。还有一年半就要参加高考了，我一定要做学习中、生活中的强者，一切不可因为一些挫折而自		

		暴自弃，永葆一颗开朗，明亮的心去迎接新的学期。 以上是我这学期的个人总结，我将结合这个总结确定未来的发展目标，我对未来充满信心。当然，也感谢老师们的精心培养和同学们的真诚帮助，今后，我们一起努力！		
4	高二下学期	进入高中两年来，因为疫情，我们经历了线上线下不停地变换学习，“停课不停学”，让我成长了许多，也明白了许多，懂得了学生只有自律才能弯道超车。 距离高考越来越近了，我踏踏实实的在学习的殿堂中努力拼搏，并能从所做的事情中总结出经验教训。 新冠病毒虽然来势汹汹，给我们的生活蒙上了厚厚的阴影。但是，疫情对于我们学生而言，是促进我们成长和锻炼的机会。作为学生的我们，要把这次疫情当作是一次学习的机会，去学习处变不惊，舍己为人的精神，我们要积极乐观，相信这个世界还是很美好的，我们要利用好这个机会，静下来想一想自己的人生规划，树立正确的人生观，价值观。 每天居家学习，在做好防护措施的情况下，我能做到和在校一样有条不紊地进行早读，听课，记笔记，写作业…一直都记着自己为什么而努力，克服了手机和游戏等各种诱惑，不断在网课中收获知识，当每天完成学习任务时，就会感觉自己离发光体越来越近！相信今天的努力，会是幸运的伏笔，把握当下，会是明日的花开！		
5	高三上学期	高中生活接近尾声了，此时的我有万万千千个不舍。三年的高中生活已将我磨练成一个成熟稳重的青年人，这三年将是我人生中一个精彩的片段。 这三年，我学会了如何规划自己的人生。我相信自己，一切皆有可能。阳光总在风雨后，经过三年寒窗苦读，我相信自己能够进入高等学校继续深造。 这三年，我觉得我一直都很努力，个别学科能摸索出适合自己高效的学习方法。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。有强烈的集体荣誉感，思想端正，能吃苦耐劳，有崇高的理想和伟大的目标。 在日常生活中，我十分重视锻炼身体，具有良好的心理和身体素质，体育成绩优秀，体锻达标，在校运会上取得了优秀的成绩。 生活上，为人朴实真诚，生活独立性较强。热爱集体，尊敬师长，团结同学，乐于助人，对班级交给的任务都能认真及时完成。经过这几年的学习，我在德、智、体等方面都有所进步，但也清醒地认		

		识到自己的不足之处，学习还应更加细心，争取在高考中发挥自己的水平。 高中三年定将是我人生最美的回忆，一路磕磕碰碰走来，难以忘记那些迷茫无助的日夜，但我仍无怨无悔地走到了现在。我也曾害怕过，也曾哭泣过，但我知道自己正在成长着。不管遇到怎样的打击或是磨难，我都从未去抱怨过，我知道，只有坚强不掉泪的往前走，才能赢得尊重。不依靠别人，方能成为自我。此时，我已变得坚强，勇敢。承载着父母、老师的希望、我会更加严格要求自己，努力拼搏，考入自己心仪的大学。 在迎接高考之前，我认为我也应该把自己的心态放正，这样高考中才会有备无患。未来一定是美好的，我一直都这么希望，我也一直期待着，我能遇到一个更好的自己，真正爱笑的自己，我会为此加倍努力去争取的！		

毕业鉴定

学生自我陈述	紧张而又快乐的高中生活接近尾声了，此刻的我心中有万万千千个不舍。三年的高中生活已将我磨练成一个成熟稳重的青年人，每一次成功的取得都需要汗水的大力支持，高中生活将会是我人生中一个精彩的片段。 三年的时间我学会了如何规划自己的人生。我相信自己，一切皆有可能，阳光总在风雨后，经过三难得寒窗苦读，相信我能够进入高等学校继续深造，我会更加努力，提高自身素质把自己培养成德智体全面发展的人才。 这三年间，经历了大大小小种种的磨练，我也有了不少的收获：在一些问题上勇于表达自己的主见而不是一味依赖老师家长；学习的同时，我也学会了怎样处理人际关系；通过与同学的相处对团队精神、团队合作有了更加深刻的认识。我是一个性格开朗、听话懂事、诚实质朴的学生。对老师分配的任务认真负责，能积极向上，喜欢和同学讨论解决问题，经常参加班级学校组织的各种课内外活动；能与同学和睦相处，尊敬师长，自觉锻炼身体，能迅速的适应各种环境，并融合其中。我学习上很努力，思想端正，能吃苦耐劳，有崇高的理想和伟大的目标。在日常生活中，我十分重视锻炼身体，具有良好的心理和身体素质，体育成绩优秀，在校运动会上多次获得奖牌。 高中三年是我人生最美的回忆，一路磕磕碰碰走来，洒下了不少欢声笑语，也难忘那些迷茫无助的日夜，但我仍无怨无悔地走到了现在。在这里，我变得更加坚强，更加勇敢。不知多少次将自己的目标降了又升，不知多少次面对身边的高手想说放，我知道，我能走到现在离不开老师曾经的鼓励。我也能保持一份乐观的心态去看待每一件事情，这也培养了我一份平常心，不管遇到怎样的打击或是磨难，我都从未去抱怨过，我永远会笑对一切。 成功、失败都已成为过去，此刻的我，心已落定，多了一些满足，也多了一些美丽的记忆。承载着父母、老师的希望、我会严格要求自己，积极进取，努力拼搏，我要尽最大的努力为高中生活画上一个圆满的句号，纵使一百次跌倒，我也要第一百零一次站起来，我知道，只有坚强不掉泪的往前走，才能赢得尊重.不依靠别人，方才成为自我.
日　期	2023-03-28
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			

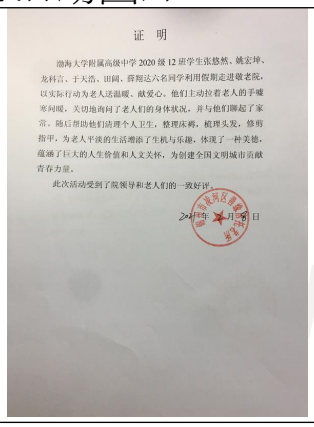
语文	必修	A	3	A	3	A	2									
	选修									A	2	A	2			
	选择性必修					A	1	A	3	A	2					
民族语文	必修															
	选修															
	选择性必修															
外语	必修	A	3	A	3											
	选修									A	2	A	2			
	选择性必修					A	3	A	3	A	2					
数学	必修	A	3	A	3	A	2									
	选修									A	2	A	2			
	选择性必修					A	1	A	3	A	2					
思想政治	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					B	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					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		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)

思想品德活动 1 图片(2)



证 明

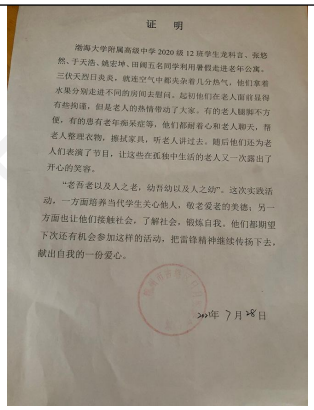
渤海大学附属高级中学 2020 级 12 班学生张慈然、姚宏坤、龙科言、于天浩、田阔、薛翔达六名同学利用假期走进敬老院，以实际行动为老人送温暖、献爱心。他们主动拉着老人的手嘘寒问暖，关切地询问了老人们的身体状况，并与他们聊起了家常。随后帮助他们洁理个人卫生，整理床褥，梳理头发，修剪指甲，为老人平淡的生活增添了生机与乐趣，体现了一种美德，蕴涵了巨大的人生价值和人文关怀，为创建全国文明城市贡献青春力量。

此次活动受到了院领导和老人们的一致好评。

20 年 月 日

思想品德活动 1 图片(3)

思想品德活动 2 图片(1)



证 明

渤海大学附属高级中学 2020 级 12 班学生龙科言、张慈然、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，擦拭家具，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。

20 年 7 月 8 日

思想品德活动 2 图片(2)

运动经历活动图片

运动经历活动 1 图片(1)

艺术素养活动图片

社会实践活动图片

社会实践活动 1 图片(1)			

PJXT