

# 高中和未来计划

## (High School & Beyond Plan)

姓名：\_\_\_\_\_ 年级：(圈选) 7 ; 8 ; 9 ; 10 ; 11 ; 12

学校：\_\_\_\_\_ 毕业年份：\_\_\_\_\_

对自 2017-18 学年度开始，ESHB 2224 的通过全体学生的高中和未来计划提出了新的要求。高中和未来计划 (HSBP) 围绕三个问题展开：**我是谁？我能成为什么样的人？我如何才能成为这样的人？**本计划为一项毕业条件，旨在帮助全体学生充分利用高中生涯，好好考虑自己未来的人生。**自 7 年级或 8 年级开始**，你将填写一份《职业兴趣调查表》，并且直至 12 年级都需要持续完善和修改该计划的内容。你需要与学校辅导员、指导教师及/或老师共同创建自己的个人计划，名称为“个性化途径”，并且每年对计划进行修改，以反映职业兴趣或高等教育计划（高中毕业后的第一年计划要做的事）的变化。高中毕业后的目标可能包括四年高校学习、两年社区或技术学院学习、学徒工计划、行业标准证书课程、军事训练或职业培训。

### 高中和未来计划的必备要素

1. 利用《职业兴趣调查表》明确你的**职业目标**。
2. 明确你的**教育目标**。
3. 一份满足毕业要求且符合你的职业与教育目标的**四年课程计划**（其中包括**个性化途径**）。
4. 12 年级结束时的一份当前**简历或活动日志**。
5. 如果你尚未达到州评估考试标准，则该计划**必须包括干预措施和学业支持、额外课程，或者同时包括这两项内容**，从而满足高中毕业的要求。

高中和未来计划用于指导你在高中的经历，使你为自己的高等教育或培训及职业生涯做好准备。为了反映你的评估结果、查看你的高中成绩单以及评估既定目标的完成进展，每年都需要对该计划进行更新。根据兴趣、目标及需求的变化，对你的计划进行必要的修订。

## 开始创建你的个人简介。

我是谁？	我能成为什么样的人？	我如何才能成为这样的人？

## 我的计划

### 1. 职业兴趣调查表

可以每年参加填写一份职业兴趣调查表或评估表，从而了解你的职业及教育愿望。

- ▶ Career Bridge: [http://www.careerbridge.wa.gov/Survey\\_Cluster.aspx](http://www.careerbridge.wa.gov/Survey_Cluster.aspx)
- ▶ Career One Stop: <https://www.careeronestop.org/toolkit/careers/interest-assessment.aspx>
- ▶ 高等职业技术教育 (Advance CTE)：职业类型兴趣调查：<https://careertech.org/student-interest-survey>
- ▶ 美国职业前景手册：<https://www.bls.gov/ooh/>

### 我的职业兴趣定位：

---

---

---

### 2. 教育目标

以自己的职业兴趣为指导，使用下方高中毕业后出路链接，发现你为了实现高中毕业后的心愿而应设定的教育目标。

- ▶ 位于华盛顿州的四年制公立大学：<http://www.wsac.wa.gov/college-admissions>
- ▶ 位于华盛顿州的两年制社区或技术学院：<https://www.sbctc.edu/our-colleges/search-college-programs/default.aspx>
- ▶ 四年及两年学院（华盛顿州以外的学院/私立学院）
  - 大学委员会的远大前程 (College Board' s Big Future): <https://bigfuture.collegeboard.org/>
  - Peterson' s 学院信息指南：<https://www.petersons.com/college-search.aspx#/sweeps-modal>
- ▶ 学习课程：<http://www.k12.wa.us/careerteched/ProgramsofStudy.aspx>
- ▶ 行业标准证书课程及职业类型：<http://www.k12.wa.us/CareerTechEd/clusters/>
- ▶ 学徒工计划：<http://www.lni.wa.gov/tradeslicensing/apprenticeship/>

- ▶ 学徒工学习课程：  
<http://www.k12.wa.us/careerteched/pubdocs/ProgramsofStudyandApprenticeshipAlignmentGrid.pdf>
- ▶ 军事训练：<http://todaysmilitary.com/>

**我的教育目标：**

(可填写多个目标)：

---

---

---

# 如何实现我的目标

## 3. 我的四年课程计划助手

**指示说明：** 在下方列出高中期间每年参加过（或计划参加）的课程。注意考虑地方/州毕业要求以及高等专科学校的入学要求。

科目	9 年级	10 年级	11 年级	12 年级
<b>英语</b> 毕业要求 _____ 入学要求 _____				
<b>数学</b> 毕业要求 _____ 入学要求 _____				
<b>科学</b> 毕业要求 _____ 入学要求 _____				
<b>社会研究</b> 毕业要求 _____ 入学要求 _____				
<b>健康与健身</b> 毕业要求 _____ 入学要求 _____				
<b>*艺术或 PPR (学习单文档)</b> 毕业要求 _____ 入学要求 _____				
<b>*世界语言或 PPR (学习单文档)</b> 毕业要求 _____ 入学要求 _____				
<b>职业技术 - CTE</b> 毕业要求 _____ 入学要求 _____				
<b>普通选修课</b> 毕业要求 _____ 入学要求 _____				
<b>总学分</b> 毕业要求 _____				

要求可能会有所不同。请注意：

- 地方毕业要求：请参阅学区政策了解地方要求（可能会高于州毕业要求）
- 州毕业要求：OSPI [www.k12.wa.gov](http://www.k12.wa.gov) 或州教育委员会 [www.sbe.wa.gov](http://www.sbe.wa.gov)
- 学习课程及入学要求：参阅具体教育机构的入学要求或华盛顿学生成就理事会 (Washington Student Achievement Council) (<http://www.wsac.wa.gov/>)

PPR = 个性化途径要求，根据高中和未来计划为 2019 级及以后的学生制定

## 我的个性化途径要求 (PPR) 学习单 (2019 级及以上)

除了 24 学分所必需的 17 门核心课程外，共有 7 门可以用来规划个性化途径的课程。

### 个性化途径的定义

- ▶ 由你自行选择的一系列课程，能帮助你准备好达到毕业要求以及特定的高中后职业或教育目标。
- ▶ 由你、你的父母/监护人以及学校辅导员、指导教师或老师共同创建。
- ▶ \*需要额外参加 1 门美术和 2 门世界语言课程，除非替换为根据你的职业兴趣及教育目标而制定的四年课程计划中选择的“个性化途径”课程。
- ▶ 这三种选择以及 4 门选修课和 17 门核心课程便可让你取得通过职场预备证书及大学预备证书所需要的 24 个学分。

1. \*针对根据我的职业兴趣及教育目标制定的个性化途径，我计划参加以下课程以满足我的毕业要求：

针对 2 门美术课或 1 门美术课（必须完成一门美术课以达到毕业要求），

我计划参加的课程为 \_\_\_\_\_。

针对 2 门世界语言或非世界语言课程。我计划参加的 2 门课程为

\_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_。

2. 我的职业兴趣与我正在参加或计划参加的课程有何联系？

---

---

---

3. 我正在参加或计划参加的课程与我的职业出路或大学专业有何联系？

---

---

---

4. 我该采取什么措施才能成功实现我的高等教育计划？

---

---

---

5. 我将与谁共同合作完成我的目标、计划及课程选择？在对制定如期毕业的计划和我的高等教育愿望进行决策时有什么时间限制？

---

---

---

6. 如果我中途改变主意该怎么办？如果我想修改自己的计划该找谁咨询？

---

---

---

## 我的评估、成绩及双学分

自 2017-2018 学年度开始，必须更新你的高中和未来计划来反映高中评估考试成绩。

<b>必修课</b>	
<b>州评估考试</b>	<b>我的分数/成绩 (CAA/CIA)</b>
智慧平衡 (Smarter Balanced) 评估	
英语语言文学 (ELA)	
数学	
科学	
结业考试或地方考试	
结业考试或地方考试	
替代性考试 – 请注明：	
替代性考试 – 请注明：	
<b>选修课</b>	
<b>职业和大学预备考试</b>	<b>合计分数</b>
PSAT 阅读 _____ 数学 _____	
SAT 阅读 _____ 数学 _____ 写作 _____	
ACT 阅读 _____ 数学 _____ 写作 _____ 社会科学 _____	
ASVAB	
大学入学分级考试	
其他 _____	
其他 _____	
<b>大学过渡 (Bridge-to-College) 课程</b>	<b>我的等级</b>
英语	
数学	
<b>大学学分双学分课程考试</b>	<b>我的分数、学分及/或等级</b>
大学预修课 (Advanced Placement, AP)	
国际文凭 (International Baccalaureate, IB)	
剑桥国际 (Cambridge International, CI)	
<b>大学学分双学分课程</b>	
英才教育 (Running Start)	
高中大学 (College in the High School)	
技术预备 (Tech Prep)	
<b>其他</b>	

## 我的成绩单和进步审核

自 2017-2018 学年度开始，你需要回顾自己的分数/成绩单及既定目标的完成进展情况，并且在兴趣、目标及需求改变时进行必要的修改。

与我的学校指导员/指导教师回顾成绩单和进步情况 日期：\_\_\_\_\_

### 4. 简历或活动日志

在 12 年级结束之前，你的高中和未来计划中必须包含一份完整简历。**简历或活动日志**是进行自我介绍的好方法。申请工作、实习或者奖学金时通常需要一份简历或活动日志，甚至申请大学时也可能需要。简历或活动日志总结了你的情况，包括但不限于你的经历、会做的事、独特的技能、才华以及领导和/或运动才能。

#### 创建一份简历或活动日志

一份成功的简历或活动日志包括四部分内容：

- ▶ **联系信息。** 简历或活动日志的最上方应注明你的联系信息。联系信息常位于页面中间位置。最好以大些的字体或加粗字体的方式注明自己的姓名，从而突出这一信息。多使用空格，字体或磅值要在 11 以上，从而方便他人阅读你的简历或活动日志。确保字体为无衬线字体，增强可读性。你的联系信息应包括：
  - 姓名
  - 地址（选填）
  - 电话号码
  - 电子邮件地址
  
- ▶ **目标。** 为什么想得到一份工作？为什么想进入高等教育机构或想获得奖学金？应简要陈述你的目标，通常只需 1-2 句话即可。
  
- ▶ **技能及特长。** 在这一部分内容中列出自己的技能、兴趣及能力。即使之前未曾从事过带薪工作，你也有自己的技能。是什么技能呢？或许你曾辅导过低年级学生或者知道如何创建网站。或许你曾参加过学生会竞选或者组织过什么学校活动。介绍自己的技能及特长时应注意：
  - 使用短语而非完整的句子。（例如：组织过飓风灾民筹款活动）
  - 使用动作词语。（例如：领导、组织、管理、设计、创建）
  - 使用软技能描述自己的特长（例如：友善、沟通技能、准时、团队协作、适应能力强、解决问题的能力、负责任、可信赖）
  - 使用数字及百分数量化你所取得的成绩。（例如：组织过地震灾民筹款活动，筹款金额为 \$5,000）
  - 介绍一下你的专业或电脑技能。（熟练掌握 Microsoft Office 及 Adobe Flash）

- ▶ **经历。** 在这一部分列出你的带薪工作、志愿者活动以及课外活动，尤其是能表现你的领导能力、技能和/或付出的活动。简短介绍每项内容。你也可以列出曾获得的奖项或其他荣誉。

## 我的简历或活动日志

你可以利用本指南记录以及跟踪可以写入简历或活动日志中的信息。

**联系信息：**（确保列明可以联系到你的电话号码，并且邮件地址要具有一定的专业性。）

---

---

---

---

**目标：**（如果你的目的是为了申请工作，请描述想获得该职位的原因以及希望学到的东西。如果你的目的并不是想立即申请工作，请写明自己希望将所掌握的技能应用到社区工作中。如果想用活动日志书写大学或奖学金申请的个人陈述，则需要详细介绍你的领导角色、目标或特殊情况）：

---

---

---

---

**技能及特长：**（记住，使用由动作词语组成的短语表达。还应列出所有职业及技术课程、资质证书、大学学分以及学徒预备证书。）

---

---

---

---

**经历：**（写明所任职位/职务以及任该职位期间的主要职责或事迹、工作经历或志愿者经历，以及在所参加的学校或社区团体中所取得的成绩）

---

---

---

---

**活动/体育运动、领导角色、才能、奖项、社区服务：**（描述你的职位并列在所参加的团体中所取得的成绩。）

---

---

---

---



## 5. 对 11 年级之前未达到州评估考试标准学生的额外要求

为帮助你达到高中毕业标准及要求的干预措施、支持或具体课程必须严格执行，并且必须与你的 HSBP 中的教育及职业目标保持一致；具体**可以**包括：

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 优先选课或计划变更                      | <input type="checkbox"/> 补救性课程           |
| <input type="checkbox"/> “既定”如期毕业计划咨询辅导                 | <input type="checkbox"/> 辅导/指导课程         |
| <input type="checkbox"/> 学术干预（包括经常性进步情况检查）              | <input type="checkbox"/> 父母/监护人/老师/辅导员会议 |
| <input type="checkbox"/> 为获得社会/情绪支持的学校辅导连接              | <input type="checkbox"/> 出勤合约            |
| <input type="checkbox"/> 双学分课程（AP、IB、CI、高中大学、英才教育、技术预备） | <input type="checkbox"/> 延长上课时间的机会       |
| <input type="checkbox"/> 职业及技术同等课程                      | <input type="checkbox"/> 暑期学校            |
| <input type="checkbox"/> 过渡课程（大学过渡数学与/或英语课程）            | <input type="checkbox"/> 其他 _____        |
| <input type="checkbox"/> 由本地学区制定且具有合格评估考试的课程            | <input type="checkbox"/> 其他 _____        |
| <input type="checkbox"/> 补修学分课程                         | <input type="checkbox"/> 其他 _____        |

### 我的干预措施：

所选策略：	时间限制：	成绩：

### 我的学业支持：

所选策略：	时间限制：	成绩：

## 针对8 年级学生的其他要求

### ► 中学生州评估数学考试未达到 3 级水平的 8 年级学生

中学生州评估数学考试分数在 3 级以下的学生在 9 年级和 10 年级必须参加数学课程（本课程可能包括数学职业及技术教育同等课程。）

### ► 州评估考试未达到 3 级水平的 8 年级学生

进入 9 年级前请填写《学生学习计划》(<http://www.k12.wa.us/studentlearningplan/default.aspx>)

父母/监护人签字：（选填）\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

ESHB 2224 (2017)：“建议学区在制定和更新高中和未来计划的过程中，邀请家长和监护人加入。”

E2SSB 6552 (2014)：“数学与科学的第三个学分内容必须由学生根据自身的兴趣以及高中和未来计划选择，但需获得学生父母或监护人的同意或者学校辅导员或校长的同意。”

## 评估考试的其他信息

### 2014-2018 级学生州评估考试豁免加急申请

<http://www.k12.wa.us/Assessment/GraduationAlternatives/ExpeditedAppeals.aspx>

### 学业成绩证书 (CAA) 州评估考试替代方案

<http://www.k12.wa.us/assessment/GraduationAlternatives/Options.aspx>

自 2017-18 学年开始取消证明收集 (COE) 程序。 <http://www.k12.wa.us/assessment/GraduationAlternatives/default.aspx>

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>► SAT/ACT 数学或英语语言文学 (ELA) 分数</li><li>► GPA 比较 (GPA 必须达到 3.2)</li><li>► 大学预修课 (AP) 或国际文凭 (IB) 考试分数</li><li>► 双学分课程</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>► 针对高中和未来计划中规定的 2018-19 学年由本地学区制定且具有合格评估考试的课程 (ELA 或数学科目中可能包括 CTE 同等课程)</li><li>► 针对 2018-19 学年高中过渡课程</li></ul> |
|---|---|

注