

制定“个人学习规划”指南

什么是“个人学习规划”(ILP)?

“个人学习规划”是一份因人而异的规划，每学年由学生与其顾问及其他帮助其学业的成人一同制定。“个人学习规划”共分四个部分：

- 制定目标
- 列出潜在的障碍
- 确定实现目标的策略
- (按年级)列出成功实现目标所需的项目清单

“个人学习规划”的目的是什么?

制定“个人学习规划”目的在于帮助学生培养自我反省的习惯，并以主人翁态度规划自己的学业。学生利用“个人学习规划”制定自己的目标，并确定实现目标的具体行动步骤。作为一种工具，“个人学习规划”可以帮助每一位学生顺利毕业，并帮助确定其在为未来生活取得成功做准备的过程中所需的资源。

如何查阅及使用“个人学习规划”?

学生可以登录自己的“学生联网”账户(学生顾问会提供他们所需的密码)查看自己的“个人学习规划”。学生可以直接在“学生联网”上在线补充或更新自己的“个人学习规划”内容。学生顾问、教师及其他学校工作人员可以在“学校联网”上查阅学生的“个人学习规划”，家长可以通过“家庭联网”上看到只供查看之用的子女“个人学习规划”。

谁帮助学生制定他们的“个人学习规划”?

学生顾问、教师及其他学校工作人员将和学生合作制定该规划，他们在学生制定“个人学习规划”的过程中提供指导、便利和支持，确保学生在整个学年中的关键时间点审阅自己在“学生联网”上的成绩记录，并回顾“个人学习规划”中的内容。

我们鼓励家长/监护人以及组织学生课堂、课后活动的费城市及社区合作伙伴对学生如何使用“学生联网”及制定“个人学习规划”提供指导、便利及支持。

“个人学习规划”与“学生联网”有什么关系?

“学生联网”和“个人学习规划”的目的相同：在学生规划自己通往毕业及毕业后成功之路的过程中向学生提供信息、资源，并直接与学生顾问及其他支持学生学业的成人沟通。

“学生联网”帮助学生查看自己的学业记录，提供其它工具及资源，帮助他们制定有实际意义的“个人学习规划”。

所有教育局所属学校幼儿园至十二年级学生都有权使用“学生联网”和“个人学习规划”。2010-2011学年，教育局要求所有四至十二年级学生都必须在学生顾问、教师及其他教职员工的帮助下制定“个人学习规划”，并定期查看自己的“学生联网”账户。

“个人学习规划”的格式是怎样的?

规划前三部分所填内容的格式为“开放式文本”，没有字数或格式限制。学生可以随意填写内容，随意使用自己喜欢的格式。不同年级的项目清单部分只能以在选择框里打勾的形式填写。

制定目标

制定目标是制定“个人学习规划”非常重要的组成部分，它是规划中其它内容的基础。学生和学生顾问可以根据 SMART 目标制定模式，以及/或者利用教学大纲“Career Choices”里提到的模式来帮助制定短期或长期的目标。学生应当在学生联网上查看自己的学业成绩记录，分析自己的长处与短处。同时，与他人讨论如何制定目标将帮助学生在短期或长期内取得成功。

如果制定的目标能做到“SMART”，就会有意义。SMART 是 Specific（具体）、Measurable（可度量）、Achievable（可实现）、Relevant/Realistic（符合实际需求/有现实意义）及 Timed（时间性）五个词的首字母缩写。

具体/Specific: 所制定目标必须非常细致具体。所以，你制定的目标可以是“本学年我打算所有的科目都至少达到 B+”，而不是“我打算在 7 年级时表现出色”。

可度量/Measurable: 按 SMART 模式制定的目标应该可以度量，这样你才能知道自己什么时候取得了成功。如果你打篮球，你的目标应该是“我打算本赛季积累 1 5 0 个得分点”，而不是“我打算本赛季积累许多得分点”。这样你就知道自己什么时候达到了目标。以上也是一个近期目标的例子。打篮球的长远目标可能是“到我毕业时，我打算积累 1 0 0 0 个得分点”。

可实现/Achievable: 你的目标应该具有挑战性；我们希望你能给自己施加压力，但是你必须为自己制定合理目标。对于大多数 9 年级学生来说，“我想在两年内从高中毕业”是个不合理的目标。“我想在 2 0 1 3 年 6 月以优生身份毕业”对 9 年级学生来说是一个有挑战性但更加合理的目标。

符合实际需求/有现实意义/Relevant/Realistic: 为了让自己保持上进心，制定目标非常重要。请仔细考虑：什么对你来说非常重要？你看重什么？如果你喜爱音乐，可以制定提高音乐才能的目标。如果进入大学学习对你来说非常重要，你制定的目标就要能帮助你上大学。

有时间性/Timed: 你所制定的目标应该有开始及结束日期。如果不给目标制定时间期限，你将不会很上心地努力实现目标。你制定的目标可以是在 1 7 岁之前创作一首曲子，而不是“我想创作一首曲子”。

制定短期及长期目标

只有既制定短期又制定长期目标，个人学习规划才最具有实际意义。

短期目标应当关注本学年。考虑以下两种短期目标：

- 与学习科目有关的目标（如，将数学成绩从 C 提高到 B，准时完成作业等。）
- 操行方面的目标（如，提高出勤率，杜绝迟到现象等。）

首先，在“学生联网”上查看自己的学业记录，考虑自己的长处、短处与兴趣。之后，根据你的成绩，确定并描述能帮助你在参加本年度的课程学习、考试及各种活动中获得成功或改进的具体目标。

确定短期目标后，别忘了至少每周审核一遍这些目标，并且利用“学生联网”来核查自己实现目标的进展情况。如果你在实现某个目标过程中需要帮助，那就制定如何获得帮助的计划。例如，如果你打算在代数 1 考试中取得 B+，但是到了第二次计分阶段，你似乎无法达到这一目标，这时你应制订计划寻求辅导员帮助或课后请老师帮你解释。经常审核你的目标可以帮助你实现这些目标。

长期目标关注的是你高中毕业后未来的去向。

首先，在“学生联网”上查看自己的学业记录，考虑自己的长处、短处与兴趣。之后，根据你的成绩，确定并描述你在高中毕业之后马上想实现的以及在更远的将来想实现的具体目标。

确定长期目标后，不要忘记在整个学年中定期复核目标实现情况。利用“学生联网”查看自己的学业表现，其中包括：累计的学分数、分数、考试成绩、出勤情况等。确定自己的学业表现，如果你偏离了某个特定目标，你应该寻求他人的帮助。经常审核你的目标可以帮助你实现这些目标。

短期目标关注的问题：我怎么做才能在本学年内提高我的学业成绩？

以下是一些短期目标的实例，制定个人计划时，你可以利用或变通利用这些例子。

我所有课程都应该考试及格。

下个成绩发放阶段，我要把_____科目的分数从_____提高到_____。

本学年结束时，我的_____科目分数要达到_____。

本学年结束时，我的平均积分点(Grade Point Average) 要从_____提高到_____。

我要在今年从高中毕业。

在成绩报告单上，我在所有科目的“努力程度”这一项目上要达到良好以上的成绩。

在所有科目有关操行一项评分标准上要达到良或更好的成绩。

我要将宾州统一学业考试阅读成绩提高到及格/良好/优秀。

我要将宾州统一学业考试数学成绩提高到及格/良好/优秀。

本学年结束时，我要将自己的阅读水平至少提高一个级别。

我要准时上每一堂课。

我要定期上学，每个月（因故）缺勤不超过一次。

我将尽力帮助我所在的班级和学校创建良好班风和校风。

我将参与课外活动。

我要改进我做决定的技能，每月得到的过失分不超过5分。

其它：

长期目标所关注的问题：我高中毕业后想成为什么样的人，想做什么样的事？

以下是一些长期目标的实例，制定个人计划时，你可以利用或变通利用这些例子。

我的职业目标是

我的个人目标是

我将用以下方式回报我的社区：

高中毕业后我将读两年制/四年制大学，之后将从事_____领域的工作

高中毕业后我将读技工职业学校，之后将从事_____领域的工作

高中毕业后我将从军，之后将从事_____领域的工作

高中毕业后我将工作，将在_____领域发展自己的职业生涯

其它：

确认潜在障碍

在“个人学习规划”的这一部分中，你应该找出可能会阻止你实现目标的障碍。别忘记想法消除有碍实现你在“制订目标”部分写明的长期和短期目标的具体障碍。

短期性障碍重点问题：我在实现短期目标的过程中将会遇到哪些问题？

以下是一些短期性障碍的实例，在制定个人计划时，你可以利用或变通利用这些例子。

我不知道达到什么要求才能让自己功课成绩及格。

我不知道达到什么要求才能保证自己高中毕业。

我需要弥补_____科目丢掉的学分。

我听不见老师的授课。

我看不见老师的板书。

坐在我旁边的同学上课时总是打扰我。

我早晨必须做家务，所以早晨不能准时到校。

我家里没有人能帮助我做家庭作业。

我晚上睡觉太迟第二天早上起不来。

我不清楚自己学校或社区里有什么课外活动。

我的小学 / 初中 / 高中没有提供我需要的辅助服务。

其它:

长期性障碍重点问题：我在实现长期目标过程中将会遇到哪些挑战？

以下是一些长期性障碍的实例，在制定个人计划时，你可以利用或变通利用这些例子。

我家里没有人引导我顺利完成大学入学申请。

我的家庭无法资助我上大学。

我的朋友们给我施压，让我辍学。

我的小学 / 初中 / 高中没有开设让我感兴趣的课程。

其它:

确定实现目标的策略

在“个人学习规划”的这一部分，确定如何实现长期和短期目标的策略，以及应该如何克服“潜在障碍”部分提到的种种障碍。请尽量写得具体些。考虑到你学校、社区、城市、地区等内所能被利用的资源，有些障碍你可能无法克服，或者你需要得到别人的帮助后才能克服。集中精力攻克你能够削弱的障碍，并对实现自己的梦想保持积极乐观的态度。

实现短期目标的策略：为了实现我的短期目标，克服在实现这些目标过程中遇到的障碍，我应该采取哪些具体步骤？

以下是一些实现短期目标策略的实例，制定个人计划时，你可以利用或变通利用这些例子：

我要向老师了解拿到及格成绩需要达到什么要求。

我要在“学生联网”上仔细阅读费城教育局有关毕业及升级方面的规定。

我要注册补修学分课程补修需要的科目学分。

每周我会出于自娱在家读书四天或四天以上。

我要抄下家庭作业，至少按时完成其中的 80%。

如果我听不懂课，我会寻求帮助。

如果他人需要帮助，我会帮助他/她。

我会请老师将自己的座位移到靠近黑板处。

我会向老师请求调换座位，使我听课时不再受到同学的干扰。

我会请学校护士给我做听力/视力测试。

每次考试或测验之前我要至少复习半小时。

如果知道老师所提问题的答案，我每周至少要在课堂上举手回答一次问题。

我要从学生顾问、辅导员、学生联网等处了解如何才能参加一项有益于我个人成长以及学习新知识的课外活动。

我会为自己设好闹钟，或请某个人来叫我起床，这样我就能准时到校上学。

我会向学生顾问了解能帮助我家庭的各种资源和支持服务。

我要利用“学生联网”以及/或者课后学业辅导。

我要采取以下行动以保证准时上学/出勤（参见杜绝逃学合同）。

我将使用“学生联网”，并将联系“重返校园”中心寻找一所灵活性大的学校，以便我能够一边工作及/或照看小孩，一边完成高中学业。

我将努力转到一所能帮助我取得成功的小学/初中/高中。

其它：

实现长期目标的策略：为了实现我的长期目标，克服在实现这些目标过程中遇到的障碍，我应该采取哪些具体步骤？

以下是一些实现长期目标策略的实例，制定个人计划时，你可以利用或变通利用这些例子：

我要寻找适合我的学校。

我要采取必要行动以便能够申请进入一所优秀的小学/初中/高中。

我要转学到一所开设我感兴趣课程的学校。

我将寻找一位可以做我的“毕业教练”的成人，为我提供一对一辅导，并支持我学业取得成功（请见 www.phillygradcoach.org）。

我将在学业上对自己提出挑战，参加大学预科课程（AP）及/或双注册课程的学习，获取大学学分。

我将在学业上对自己提出挑战，参加大学预科课程（微积分、物理、西班牙语 4 等）。

我将加入一项领导才干培训项目。

我将寻求帮助以便提高我的学习技能。

我将对至少三所高校或大学作细致的研究，并搞清楚这些职业各自需要什么样的教育/培训。

我将与上述职业的从业人员预约面谈，以便更多地了解这些职业的详情。

我将研究高中毕业后上大学的机会。

我将通过从事初级性工作、学徒、见习生、民政服务、City Year 社区服务活动等工作的机会，对高中毕业后开始就业的机会进行探索。

我将对高中毕业后通过从军接受大学教育的机会进行探索。

我要参加高校经济资助讲座，了解怎样支付大学学费。

我要利用“奖学金信息中心”（the Scholarship Clearinghouse）了解获取助学金、奖学金的机会。

我将填好递交 FAFSA（联邦高校学生经济资助免费申请表），以获得高校经济资助的资格。

其它：

为学业成功做准备必备清单

本章向您提供按年级段划分的一系列必备清单，其重点放在学生在家庭、学校和社区的帮助下，为学业成功打好基础而制定的切实可行的诸项行动步骤。其目的在于确保每个学生时刻关注与关键决定有关的方方面面。

“个人学习规划”的这一章的格式是问卷式。如有必要，对其中任何一项的详细答复可在“个人学习规划”的其它章节中详述。在问卷针对的年级段就读的学生应审读问卷的每一项，并一一给予答复。他们随时可以修改自己的答复。

小学（幼儿园-五年级）ELEMENTARY (K-5)

我将参加以下列方面为重点的课外活动（请在所有适用的答复上打勾）**I participate in extracurricular activities focused on (check all that apply):**

- 体育运动队 Athletics
- 学业 Academics
- 艺术 Arts
- 社区服务 Community Service
- 领导才干培训 Leadership Development
- 其它 Other
- 不参加 None
- 我将与我的学生顾问和其他人交谈，并到“学生联网”查询有哪些课外活动对学生开放。I will talk to my Counselor and others, and will visit StudentNet, to find out what extracurricular activities are available

我将怎样跟上学习进度（请在所有适用的答复上打勾）**How I'm staying on track (check all that apply):**

- 课后辅导员的辅导 After-school tutoring
- 为了升级参加暑期班 Attending summer school for promotion
- 为了充实自己参加暑期班 Attending summer school for enrichment
- 自己读书 Reading on my own
- 定期到“学生联网”查询自己的学业成绩，并挖掘其它有关资料。Visiting StudentNet regularly to review my academic record and explore other resources
- 定期回顾自己的“个人学习规划”以检查学习进度，决定自己是否需要帮助，如有必要，对“规划”作出更新调整。Reviewing my ILP regularly to check progress, determine if I need help, and make updates if necessary
- 其它 Other

我在高中毕业后的打算（请在所有适用的答复上打勾）**My next steps after high school (check all that apply):**

- 高校 College
- 专科学校 Technical school

- 从军 Military
- 就业 Employment
- 其它 Other

初中（六-八年级） MIDDLE (6-8)

我将参加以下列方面为重点的课外活动（请在所有适用的答复上打勾） I participate in extracurricular activities focused on (check all that apply):

- 体育运动队 Athletics
- 学业 Academics
- 艺术 Arts
- 社区服务 Community Service
- 领导才干培训 Leadership Development
- 其它 Other
- 不参加 None
- 我将与我的学生顾问和其他人交谈，并到“学生联网”查询有哪些课外活动对学生开放。 I will talk to my Counselor and others, and will visit StudentNet, to find out what extracurricular activities are available

我将怎样跟上学习进度（请在所有适用的答复上打勾） How I'm staying on track (check all that apply):

- 课后辅导员的辅导 After-school tutoring
- 为了升级参加暑期班 Attending summer school for promotion
- 为了充实自己参加暑期班 Attending summer school for enrichment
- 自己读书 Reading on my own
- 定期到“学生联网”查询自己的学业成绩，并挖掘其它有关资料。 Visiting StudentNet regularly to review my academic record and explore other resources
- 定期回顾自己的“个人学习规划”以检查学习进度，决定自己是否需要帮助，如有必要，对“规划”作出更新调整。 Reviewing my ILP regularly to check progress, determine if I need help, and make updates if necessary
- 其它 Other

我打算进以下类别的高中（请在所有适用的答复上打勾） My plan is to attend a high school that is (check all that apply):

- 就近入学高中 Neighborhood
- 就近入学高中（不在自家所在区域） Neighborhood (in another zone)
- 全市招生高中 Citywide Admission
- 重点高中 Special Admission
- 特许高中 Charter
- 教会高中 Parochial
- 在家学习 Home schooling
- 其它 Other

- 目前尚不知道，但我会从我的学生顾问和其他人那里寻求帮助，并将到“学生联网”对教育局局属高中作一番调查。Don't know yet, but will seek help from my Counselor and others, and will visit StudentNet to research District schools

我在高中毕业后的打算（请在所有适用的答复上打勾）My next steps after high school (check all that apply):

- 高校 College
 专科学校 Technical school
 从军 Military
 就业 Employment
 其它 Other

高中（九-十二年级）HIGH SCHOOL (9-12)

按我的学业进展情况，我将于以下日期毕业 I am on-track to graduate

- 年中（二月份）Mid-year (February)
 学年结束时（六月份）At the end of this school year (June)
 在暑期班结束时（七月份）At the end of summer school (July)
 两年后 In two years
 三年后 In three years
 四年后 In four years
 四年以上过后 In more than four years
 不肯定，将向我的学生顾问请教 Not sure and will seek help from my Counselor

我将怎样跟上学习进度（请在所有适用的答复上打勾）How I'm staying on track (check all that apply):

- 课后辅导员的辅导 After-school tutoring
 为了升级参加暑期班 Attending summer school for promotion
 为了充实自己参加暑期班 Attending summer school for enrichment
 自己读书 Reading on my own
 定期到“学生联网”查询自己的学业成绩，并挖掘其它有关资料。Visiting StudentNet regularly to review my academic record and explore other resources
 定期回顾自己的“个人学习规划”以检查学习进度，决定自己是否需要帮助，如有必要，对“规划”作出更新调整。Reviewing my ILP regularly to check progress, determine if I need help, and make updates if necessary
 与毕业教练合作，使其为我的学业成功提供辅导和支持（详情请查阅网站：www.phillygradcoach.org）Working with a Graduation Coach to provide mentorship and support for my academic success (see www.phillygradcoach.org)
 其它 Other

我将参加以下列方面为重点的课外活动（请在所有适用的答复上打勾）I participate in extracurricular activities focused on (check all that apply):

- 体育运动队 Athletics

- 学业 Academics
- 艺术 Arts
- 社区服务 Community Service
- 领导才干培训 Leadership Development
- 半日工作 Part-time Job
- 其它 Other
- 不参加 None
- 我将与我的学生顾问和其他人交谈，并到“学生联网”查询有哪些课外活动对学生开放。I will talk to my Counselor and others, and will visit StudentNet, to find out what extracurricular activities are available

我将通过另类途径取得高中文凭（请在所有适用的答复上打勾，如无适用的选项，请在最后的选项上打勾）**I will take an alternative pathway to graduation (check all that apply, or select last box if none apply):**

- 高中补课班 Accelerated High School
- 高中同等文凭班 GED Program
- “高校通途”项目 Gateway to College
- “多种教育途径”Educational Options Program (EOP)
- “绿洲”项目 Oasis Program
- 其它 Other
- 我将与我的学生顾问和其他人交谈，并/或走访教育局“重返学业”中心，查询最适合我的项目。I will talk to my Counselor and/or visit a District Re-Engagement Center to find out what options are available and best suited to my needs
- 我不会通过以上各种途径达到高中毕业的目的。I will NOT take an alternative pathway to graduation

我在高中毕业后的打算（请在所有适用的答复上打勾）**My next steps after high school (check all that apply):**

- 两年制高校 College (two-year)
- 四年至高校 College (four-year)
- 技术专科学校 Technical school
- 从军 Military
- 民政部门 Civil Service
- 学/艺徒 Apprenticeship
- 实习 Internship
- 服务性组织 Service program (City Year 等, etc.)
- 就业 Employment
- 其它 Other
- 目前尚不知道，但我会从我的学生顾问和其他人那里寻求帮助，并将到“学生联网”查询更多信息 Don't know yet, but will seek help from my Counselor and others, and will visit StudentNet to learn more

到目前为止，我为高中毕业后的高等教育的费用所采取的步骤（请在所有适用的答复上打勾）**Steps I've taken to pay for post-secondary education (check all that apply):**

- 参加了在高校申请经济资助的讲座 Participated in a financial aid workshop
- 递交了 FAFSA （联邦高校学生经济资助免费申请表）Completed the FAFSA (Free Application for Federal Student Aid)

- 通过教育局所属“奖学金信息中心”及“学生联网”对奖学金及各种资助金的机会做了查询。 Used the School District’s Scholarship Clearinghouse and StudentNet to research scholarship and grant opportunities
- 递交了申请奖学金和各种资助金的申请表。 Submitted applications for scholarship and grant awards
- 目前尚未采取任何上述步骤，但我会从我的学生顾问和其他人那里寻求帮助。我将进入“学生联网”查询更多信息。 Not yet taken any of these steps, but will seek help from my Counselor and others, and will visit StudentNet to learn more

到目前为止，我为了解有关高校和就业取向所采取的步骤（请在所有适用的答复上打勾） Steps I’ve taken to learn about college and career pathways (check all that apply):

- 走访了多所两年和/或四年制大学 Visited the campus of two and/or four-year college(s)
- 走访了多所有执照的技术专科学校 Visited the campus of accredited technical schools
- 对至少三所高校或大学作了细致的研究 Researched at least three colleges or universities
- 参加了从业观察活动 Participated in a job shadowing day
- 去过人才招聘市场 Participated in a career fair
- 对至少三种不同的就业取向以及在此三种行业中成功所需的教育及训练内容作了细致的研究 Researched at least three different careers and the education/training needed for success in each
- 与我感兴趣的行业中的从业人员探讨过 Spoken with professionals in the careers I am interested in
- 在暑期打过工和/或在课后打过半日工 Worked in a summer and/or part-time job after school
- 完成了一项实习项目 Completed an internship program
- 目前尚未采取任何上述步骤，但我会从我的学生顾问和其他人那里寻求帮助。我将进入“学生联网”查询更多信息。 Not yet taken any of these steps, but will seek help from my Counselor and others, and will visit StudentNet to learn more

到目前为止，我为高中以上学历所参加的资格考试（请在所有适用的答复上打勾） Post-secondary exams I’ve taken (check all that apply):

- PSAT
- SAT
- ACT
- NOCTI（为从业及技术专科学校学生而设）for Career and Technical Education students)
- 目前尚未参加任何考试，但我会向我的学生顾问和其他人查询，并将进入“学生联网”查询更多信息。 No exams yet taken, but will ask my Counselor and others for information, and will visit StudentNet to learn more

到目前为止，我上过的高级班/大学学分的课程（请在所有适用的答复上打勾） Advanced/College credit-bearing courses I’ve taken (check all that apply):

- 大学预科班 Advanced Placement
- 双注册班 Dual Enrollment
- 国际高中文凭班 International Baccalaureate
- 大学暑期班 Summer enrollment on college campus
- 目前尚未上过大学学分的课程 No college credit-bearing courses taken

- 目前尚未上过任何上述课程，但我会向我的学生顾问和其他人查询，并将进入“学生联网”查询更多信息。 No courses yet taken, but will ask my Counselor and others for information, and will visit StudentNet to learn more

到目前为止，我为争取高校录取和/或就业所采取的步骤（请在所有适用的答复上打勾）**Steps I've taken take gain admission and/or employment (check all that apply):**

- 向很适合我的许多高校和大学递交了入学申请 Applied for admission to a range of colleges and universities that are a good fit for me
- 向我所感兴趣的（一些）职业专科学校递交了申请 Applied for admission to technical school(s) that fit my career interests
- 已经申请了诸如学/艺徒、实习、民政部门、社区服务等就业机会 Applied for employment opportunities such as an apprenticeship, internship, civil service, community service programs
- 已报名参军 Applied for admission to the military
- 目前尚未递交任何申请，但我会从我的学生顾问和其他人那里寻求帮助。 No applications made yet, but will seek help from my Counselor and others
- 目前递交申请为时过早（九至十一年级的学生） It is too early to make applications (students in grades 9-11)

学生文件/其它评估 **STUDENT WORK/OTHER EVALUATIONS**

本章节可供学生登载与他们的目标和规划有关的文件。每个学生每年可上载 1 MB 大小的文件量，文件的种类不限。为了节省存储空间，几份文件（尤其是一套文件中之一部分或与某一项目有关的文件）可以一并压缩成“zip”文档一同储存。

以下所列的是学生可以为自己的“个人学习规划”上载的一些文件：

- 为申请高校奖学金及高校录取所写的“个人声明”/短文
- 可充实个人档案、实习项目及/或高中项目的范例
- 表演艺术项目的相片及摄像短片
- 自己签署的出勤及消除旷课合同