

2023-24 学年

# 高中课程报名简介



西雅图公立学校  
高中生规划指南



# 目录

<b>教务助理学监寄语</b>	<b>2</b>	<b>按内容推荐的课程序列</b>	<b>12</b>
高中联系信息.....	2	职业与技术教育 (CTE) .....	13
<b>毕业要求</b>	<b>3</b>	英语语言艺术.....	14
2026 届毕业生 .....	3	健康 .....	15
2026 届毕业途径 .....	4	数学 .....	16
2021 至 2025 届毕业生 .....	5	体育教育 .....	17
2021 至 2025 届毕业途径 .....	6	科学 .....	18
服务学习 .....	7	社会学.....	19
高中及未来规划 .....	7	视觉与表演艺术 .....	20
个人《高中及未来规划》说明 .....	8	世界语言 .....	21
双学分机会 .....	9		
职业匹配度工作表.....	10		
大学匹配度工作表.....	11		
完成初中课程获得高中学分 .....	12		
世界语言能力学分.....	12		
高中在线课程选项.....	12		

# 教务助理学监寄语

亲爱的西雅图公立学校**未来**毕业生：

以下是关于 2023-24 学年西雅图公立学校高中课程报名过程的简要说明。本说明旨在协助你们在为未来做准备时做出明智的教育决策，也是作为高中所提供信息的补充。

学校教职工致力于为每位学生营造富有挑战且有意义的体验，同时传授学生应掌握的技能，以应对高中毕业后的各项选择。本说明中的指导内容可帮助你们制定最适合自己的四年课程计划。在为下一学年及未来做准备时，本指南也可作为持续性资源。

你们的学业规划及课程选择是非常重要的决定。所以请务必审慎考虑你们的选择。务必选择在学习方面对你们而言有挑战的课程，从而发掘新的技能与才能。

西雅图公立学校希望所有学生都能成功修习严格的课程，特别是高级课程，以便毕业时为中学后的机会做好准备。这些课程包括进阶先修课程（Advanced Placement, 简称“AP”）、国际文凭课程（International Baccalaureate, 简称“IB”）、高中阶段的大学预修课程（College in High School, 简称“CIHS”），以及双学分职业与技术教育课程（Career and Technical Education, 简称“CTE”）。我们学区已做出特别承诺，以确保远未获得教育公平待遇的学生有更多机会参加上述课程。

我们希望这份文件能作为西雅图公立学校高中的一般性指导，为你们提供帮助。本文件内容包括毕业要求概要、《高中及未来规划》，以及按内容领域推荐的课程序列。

如果对特定课程或四年规划存有疑问，请联系所在学校的老师、辅导员或管理人员。他们会为你们提供帮助。你们在制定西雅图公立学校高中阶段规划时，我们建议大家考虑以下几点：

- 大学和职业准备甚至早在学前班就已开始，一直持续到高中，而 9 年级是特别重要的一年。
- 要在大学取得成功，最佳预备是完成严格的高中课程。
- 评估你们未来想做什么，然后编写目标实现计划。
- 尽早确定并开始研究特定大学或职业的入门级要求。
- 做好计划，在高三时挑战自我。
- 规划过程中与家人进行讨论，并分享你们的高中课程目标。在制定《高中及未来规划》时，家人扮演着重要角色。

祝大家充分把握西雅图公立学校的机会，取得成功。

真诚问候

Keisha Scarlett 博士  
教务助理学监



## 高中

更多学校相关信息，请访问：

[www.seattleschools.org/schools/](http://www.seattleschools.org/schools/)

### Alan T. Sugiyama High School

8601 Rainier Ave.S  
Seattle, WA 98118  
总办公室：206-252-6600

### Ballard High School

1418 NW 65th St.  
Seattle, WA 98117  
总办公室：206-252-1000

### Chief Sealth International High School

2600 SW Thistle St.  
Seattle, WA 98126  
总办公室：206-252-8550

### Cleveland High School

5511 15th Ave.S  
Seattle, WA 98108  
总办公室：206-252-7800

### Franklin High School

3013 S Mt Baker Blvd.  
Seattle, WA 98144  
总办公室：206-252-6150

### Garfield High School

400 23rd Ave.  
Seattle, WA 98122  
总办公室：206-252-2270

### Ingraham High School

1819 N 135th St.  
Seattle, WA 98133  
总办公室：206-252-3880

### Interagency Academy

3528 S Ferdinand St.  
Seattle, WA 98118  
总办公室：206-743-3930

### Lincoln High School

4400 Interlake Ave.N  
Seattle, WA 98103  
总办公室：206-413-2500

### Middle College

901 12TH Ave  
Seattle 98122  
总办公室：206-252-9900

### Nathan Hale High School

10750 30th Ave.NE  
Seattle, WA 98125  
总办公室：206-252-3680

### Nova

2410 E Cherry St.  
Seattle, WA 98122  
总办公室：206-252-3500

### Rainier Beach High School

8815 Seward Park Ave.S  
Seattle, WA 98118  
总办公室：206-252-6350

### Roosevelt High School

1410 NE 66th St.  
Seattle, WA 98115  
总办公室：206-252-4810

### Seattle World School

1700 E Union St.  
Seattle, WA 98122  
总办公室：206-252-2200

### Skills Center

2445 3rd Ave.S.  
Seattle, WA 98134  
总办公室：206-252-0730

### The Center School

305 Harrison St.  
Seattle, WA 98109  
总办公室：206-252-9850

### West Seattle High School

3000 California Ave.SW  
Seattle, WA 98116  
总办公室：206-252-8800

# 毕业要求

2021 级及以后的学生毕业须修满 24 学分。新的毕业要求由华盛顿州教育委员会 (Washington State Board of Education) 指定。委员会指定的新要求既严格又灵活，旨在支持教育体系的愿景，即，让所有学生都为大学、就业及生活做好准备。

## 2026 届毕业生<sup>a</sup>

### 24 学分课程要求

#### 英语：4 学分

- 文学与写作入门 9、LGBTQIA 文学与写作入门
- 世界文学与写作 10
- 美国文学与写作 11、种族研究或 LGBTQIA 文学与写作 11、非洲、亚洲、拉丁美洲或美国本土文学与写作 11、AP 语言、IB 语言与文学 11，或 Running Start/ 高中大学课程 (CIHS) 英语
- 比较文学与写作 12、AP 语言与写作或 AP 文学与写作、12 年级 IB 语言与文学，或 Running Start/ 高中大学课程 (CIHS) 英语

#### 社会学：3 学分

- 世界历史 1
- 世界历史 2、种族研究世界历史 2、AP 世界历史 1，或 AP 人文地理 A
- 世界历史 3、AP 世界历史 2，或 AP 人文地理 B
- 美国历史或种族研究美国历史、IB 美洲历史、AP 美国历史、CIHS 美国种族研究 151，或 CIHS 147 和 148、黑人研究世界历史 3、LGBTQIA 世界历史 3、黑人研究、菲律宾人、拉丁美洲人和美国历史
- 美国政府、IB 20 世纪，或 AP 美国政府与政治
- 华盛顿州历史

#### 数学：3 学分

- 代数 1
- 几何学
- 代数 2、IB 数学 SL 一年级、金融代数、CIHS Bus 130、数学 107、建模我们的世界，或数学序列中更高级的课程或经批准的 CTE 数学课程。

#### 科学：3 学分

- 物理 A/ 化学 A
- 生物学
- 物理 B/ 化学 B 或经批准的核心课程系列的选课或 OSPI 批准的同等职业与技术教育 (CTE) 课程。

#### 职业和技术教育 (CTE)：1 学分

- 经批准的课程系列的选课。

#### 健康：0.5 学分

- 0.5 健康或家庭健康

#### 体育学：1.5 学分

- 个人健身
- 经批准的课程系列的选课

#### 视觉与表演艺术：1-2 学分

- 经批准的课程系列的选课。

#### 个人途径课程 (世界语言、艺术、科学等)：2-3 学分

- 经批准的课程系列的选课。

#### 选修课程：4 学分

- 除上述课程以外的任何其他课程。

### 总计：24 学分

<sup>a</sup> 请注意，2027 届学生的毕业要求尚未确定，但预计将与 2026 届学生的毕业要求非常相似。有关西雅图公立学校 (SPS) 毕业要求的最新信息及详情，请访问：<https://www.seattleschools.org/academics/high-school-college-career/graduation-requirements>

## 2026 届毕业途径<sup>b</sup>

学生须完成至少一项“毕业途径”，我们鼓励学生们根据自身职业及教育目标完成尽可能多的“毕业途径”。

ELA + 数学途径	职业与技术途径	武装部队职业能力测验 (ASVAB) 途径
包含至少一门 ELA 课程和所列数学课程中的一门数学选课的组合	在一个 CTE 课程系列中修得 2.0 学分	参加武装部队职业能力测验，成绩为 31 分或以上
<b>英语选课</b>	农业科学、商业与市场营销、家庭与消费者科学、健康科学、技能与技术科学、STEM	
SBA ELA(2548) 或 WA-AIM(104) 或 SAT(410) 或 ACT (14) 得分或		
Running Start 英语或 CIHS 英语或衔接大学英语桥梁课程成绩为 D 或以上，或		
以下任何一门课程修得 1 学分： AP 语言与写作 AP 经济学 AP 心理学 AP 美国历史 AP 世界历史 AP 美国政府与政治 AP 比较美国政府与政治或 IB 人文社会学或 IB 英语语言 / 文学课程成绩为 C+ 或以上 (或有一门 AP/IB 考试成绩合格)		
<b>数学选项</b>		
SBA 数学 (2595) 或 WA-AIM(103) 或 SAT(430) 或 ACT(16) 得分或		
Running Start 数学或 CIHS 数学或衔接大学数学课程成绩为 D 或以上，或		
以下任何一门课程修得 1.0 学分： AP 统计学 AP 计算机科学 A AP 计算机科学原理 AP 微积分 任何 IB 数学课程成绩为 C+ 或以上 (或有一门 AP/IB 考试成绩合格)		

### 说明：

- SBA = 智能平衡评估 (Smarter Balanced Assessment, 华盛顿州规定的数学和英语语言艺术年终测试)
- WA-AIM = 教育和衡量通道 (Washington Access to Instruction & Measurement, 一种基于《共同核心州立标准》的替代成绩标准的替代性评估, 适用于有严重认知障碍的学生)
- SAT 以前指“学术能力测试” (Scholastic Aptitude Test, 衡量学生的识字、数学及写作能力的标准化大学入学考试)
- AP = 进阶先修课程 (Advanced Placement)
- IB = 国际文凭课程 (International Baccalaureate)
- CIHS = 高中大学课程 (College in the High School)
- STEM = 科学、技术、工程、数学 (Science, Technology, Engineering, Mathematics)

<sup>b</sup> 请注意，2027 届学生的毕业要求尚未确定，但预计将与 2026 届学生的毕业要求非常相似。有关西雅图公立学校 (SPS) 毕业要求的最新信息及详情，请访问：  
<https://www.seattleschools.org/academics/high-school-college-career/graduation-requirements>

# 2021 至 2025 届毕业生

## 24 学分课程要求

### 英语：4 学分

- 文学与写作入门 9、LGBTQIA 文学与写作入门
- 世界文学与写作 10
- 美国文学与写作 11、种族研究或 LGBTQIA 文学与写作 11、非洲、亚洲、拉丁美洲或美国本土文学与写作 11、AP 语言、IB 语言与文学 11，或 Running Start/ 高中大学课程 (CIHS) 英语
- 比较文学与写作 12、AP 语言与写作或 AP 文学与写作、12 年级 IB 语言与文学，或 Running Start/ 高中大学课程 (CIHS) 英语

### 社会学：3 学分

- 世界历史 1
- 世界历史 2、种族研究世界历史 2、AP 世界历史 1，或 AP 人文地理 A
- 世界历史 3、AP 世界历史 2，或 AP 人文地理 B
- 美国历史或种族研究美国历史、IB 美洲历史、AP 美国历史、CIHS AES 151，或 CIHS 147 和 148、黑人研究世界历史 3、LGBTQIA 世界历史 3、黑人研究、菲律宾人、拉丁美洲人和美国历史
- 美国政府、IB 20 世纪，或 AP 美国政府与政治
- 华盛顿州历史

### 数学：3 学分

- 代数 1
- 几何学
- 代数 2、IB 数学 SL 一年级、金融代数、CIHS Bus 130、建模我们的世界，或该序列中更高级的课程或经批准的 CTE 数学课程。

### 科学：3 学分

- 物理 A/ 化学 A
- 生物学
- 物理 B/ 化学 B 或经批准的核心课程系列的选课或 OSPI 批准的同等职业与技术教育 (CTE) 课程。

### 职业和技术教育 (CTE)：1 学分

- 经批准的课程系列的选课。

### 健康：0.5 学分

- 0.5 健康或家庭健康

### 体育学：1.5 学分

- 经批准的课程系列的选课

### 视觉与表演艺术：1-2 学分

- 经批准的课程系列的选课。

### 个人途径课程 (世界语言、艺术、科学等)：2-3 学分

- 经批准的课程系列的选课。

### 选修课程：4 学分

- 除上述课程以外的任何其他课程。

## 总计：24 学分



## 2021 至 2025 届毕业途径

学生须完成至少一项“毕业途径”，我们鼓励学生们根据自身职业及教育目标完成尽可能多的“毕业途径”。

ELA + 数学途径	职业与技术途径	武装部队职业能力测验 (ASVAB) 途径
包含至少一门 ELA 课程和所列数学课程中的一门数学选课的组合	在一个 CTE 课程系列中修得 2.0 学分	参加武装部队职业能力测验，成绩为 31 分或以上
<b>英语选课</b>	农业科学、商业与市场营销、家庭与消费者科学、健康科学、技能与技术科学、STEM	
SBA ELA(2548) 或 WA-AIM(104) 或 SAT(410) 或 ACT (14) 得分或		
Running Start 英语或 CIHS 英语或衔接大学英语桥梁课程成绩为 D 或以上，或		
以下任何一门课程修得 1 学分： AP 语言与写作 AP 经济学 AP 心理学 AP 美国历史 AP 世界历史 AP 美国政府与政治 AP 比较美国政府与政治或 IB 人文社会学或 IB 英语语言 / 文学课程成绩为 C+ 或以上（或有一门 AP/IB 考试成绩合格）		
<b>数学选项</b>		
SBA 数学 (2595) 或 WA-AIM(103) 或 SAT(430) 或 ACT(16) 得分或		
Running Start 数学或 CIHS 数学或大学数学桥梁课程成绩为 D 或以上，或		
以下任何一门课程修得 1.0 学分： AP 统计学 AP 计算机科学 A AP 计算机科学原理 AP 微积分 任何 IB 数学课程成绩为 C+ 或以上（或有一门 AP/IB 考试成绩合格）		
2021 届学生是最后一届可在 ELA/ 数学选课中使用个人成就证书的学生		

### 说明：

- SBA = 智能平衡评估 (Smarter Balanced Assessment, 华盛顿州规定的数学和英语语言艺术年终测试)
- WA-AIM = 教育和衡量通道 (Washington Access to Instruction & Measurement, 一种基于《共同核心州立标准》的替代成绩标准的替代性评估, 适用于有严重认知障碍的学生)
- SAT 以前指“学术能力测试” (Scholastic Aptitude Test, 衡量学生的识字、数学及写作能力的标准化大学入学考试)
- AP = 进阶先修课程 (Advanced Placement)
- IB = 国际文凭课程 (International Baccalaureate)
- CIHS = 高中大学课程 (College in the High School)
- STEM = 科学、技术、工程、数学 (Science, Technology, Engineering, Mathematics)

## 服务学习

西雅图公立学校要求学生毕业前完成 60 小时的服务学习。

通过服务学习，学生可将学术技能与知识应用于现实生活中。请联系各个学校以了解相关详情。

## 高中及未来规划

找工作并不是一个目的地，而是一段旅程。

在这段旅程中，你们需要运用许多学术和生活方面的技能，帮助你们应对各种生活挑战，做出明智决策。

《高中及未来规划》是你们未来目标的路线图。本规划指南的制定在于让你们在对未来做出决策之前，先掌握各类相关信息。它将帮助你们制定并更新规划。它与你们在课堂上运用 Naviance 系统所学的课程相一致。

大学与职业准备文化包括自我认识、职业探索、技能发展以及职业规划。

### 1) 自我认识

首先：了解自我，了解自己的兴趣、优势等。

了解所在社区和家庭、总体的优势，集思广益。在《高中及未来规划》中使用多种工具，将上述因素与职业考量相结合。你们可能会有意外发现。

### 2) 职业探索

要想做出明智决策，了解并体验不同的职业很重要。探索是指了解不同的兴趣以及众多选项中的技能及价值观。

你的兴趣和职业与我们的课程选项有何联系？从事各种职业需要哪些技能？你们如何确定达到这些职业要求所需的培训？

### 3) 技能培养

目标设定、问题解决、决策及应变能力是在课堂、工作和生活上取得成功的必要技能。《高中及未来规划》帮助学生培养此类技能。学生还可以学习制作简历等更多技能，助力职场成功。

## 4) 职业规划

培养有助于求职、简历制作、大学规划、大学费用规划（经济补助）、大学和职业匹配度等方面的洞察力与技能。

大学和职业准备是指将学术、社会情绪以及职业技能应用于生活与职场中。你们还可以了解工作习惯、服务学习和职业发展。

为上大学做好准备是许多职业准备过程中的一环。

你们的规划是一项工具，也是一个过程，用于确定职业目标并做出明智决策。

这个过程关乎审视你们的兴趣和优势，以制定目标。随着你们越来越了解自我及职业选择，你们将重新进行评估。

在这段旅程中，这将会为你们提供支持，还有支持你们的家人与长辈；从而确立并发展目标。

本规划指南分为以下三个部分：“高中未来规划”、“课程安排”，以及“职业和技术教育”。

### 高中及未来规划

在 6-12 年级，你们将会设定目标、进行兴趣和职业调查、制定 4 年课程和具体的高中后计划，从而制定《高中及未来规划》，以实现个人目标。

你们将参与课堂教学、使用 Naviance 系统、参加活动并与学校辅导员、顾问、照顾者、长辈或信任的成年人交流，以制定并更新年度规划。

### 课程安排

西雅图公立学校开设了众多课程。本指南介绍了许多符合毕业要求的核心课程，但并未涵盖 SPS 的所有课程。

每门课程都配有描述、相关要求、可得学分数，也说明了哪些课程计入双学分或“毕业途径”要求。



## 职业和技术教育

“职业和技术教育”将职场与课堂联系起来。

例如，工作场所参观、职场嘉宾演讲、职业导师、实习、学徒制、医疗保健诊所、学校商店工作，以及与课程相关的服务项目。上述机会让你们可以在工作环境下与职业人员接触，帮助你们探索与自己的优势和兴趣相匹配的职业并做好相关准备。

## 规划组成部分

- 确定职业目标
  - 兴趣和技能评估
- 确定教育和职业目标
  - 研究职业目标以及达到目标的必要条件
  - 专业/技术课程选项、2 年制学位选项、4 年制学位选项、在职培训、学徒制、军事或其他教育培训
  - 确定适合职业目标的中学后课程
  - 中学后课程中是否提供所需的课程、证书或学位？还有其他考虑因素。
- 确定 4 年课程计划，每年可进行更新
  - 满足毕业要求及中学后教育入学要求
  - 基于工作的学习、工作见习、实习、服务学习
- 简历或活动日志
- 针对尚未达到高中毕业标准的学生，确定可用的干预措施、学术支持和课程

## 个性化高中及未来规划的组成部分

你们的规划应反映**自己**的目标。

制定规划的过程也是有助于培养技能的过程，培养你在任何时候希望改变课程、未来目标、职业等方面时需要用到的技能。

选择职业并不是全部，它只是你们未来的一部分。志愿者、宗教、社区、表演等其他机会非常多。该规划重点在于帮助你们制定职业目标；然而，我们必须强调一点的是，有许多方法可以符合你们的兴趣，也有很多方法可以在工作之外支持和赞美你们的社区。

为帮助你们做出高中毕业后的决策，我们将重点关注以下几项内容：

## 自我认识

- 我喜欢什么？
- 我对什么感兴趣？
- 我的优势是什么？

## 我想要什么？

- 哪些课程符合毕业要求和我的职业目标？
- 我对哪些职业感兴趣？
- 我想要的途径课程是什么？
- 我需要什么学位或证书来实现职业目标？

## 我怎样才能达到目标？

- 哪些大学或学徒制有我想学的课程？
- 是否适合我？学校是大是小？
- 离家近还是远？离城市近吗？
- 我需要上哪些课程才能入学？
- 哪些与职业相关或服务学习的经验能够帮助我培养所需的技能？
- 我需要什么证书？
- 费用是多少？
- 我是否有资格获得经济补助？奖学金呢？
- 我是否需要申请学生贷款？

## 做出调整

- 在生活中，我们时不时会对自己、自己的事业或规划产生新的认识，所以需要做出调整。每年制定规划时，你们都可以做出改变。
- 更新你们的途径或 4 年课程计划
- 改变个人目标
- 获得父母/照顾者/长辈或学校辅导员的支持并征询反馈

## 双学分机会

学生可以通过多种方式同时获得高中和大学的学分。如修习 CTE 双学分课程、CIHS 课程、Running Start 课程、AP 课程或 IB 课程。

家长需知，高校将根据其内部准则评估和对待每一个双学分机会。有关双学分转换的问题，请联系意向高校。

研究表明，选修过至少一门双学分课程的学生更有可能按时获得 4 年制学位；在大学课程中获得“B”或以上成绩的可能性也更高；也更有可能在大学入学考试中获得更高分。

西雅图公立学校的每所高中都有至少一门双学分选课。

### 进阶先修课程 (AP)

课程内容、进度和结果由大学委员会 (College Board) 制定，旨在为结课后的 AP 考试做准备。为获得大学学分，学生的考试成绩须达到一定的分数；分数线由各高校自行决定。部分高校在做出录取决定时可能会对其 AP 学分数设有限制。考试需要付费，但符合“免费或减价午餐” (Free or Reduced Lunch) 条件的学生可能有资格免除考试费。如需了解相关详情，请联系所在学校的考试协调员。

### 国际文凭课程 (IB)

IB 课程框架由国际文凭组织 (International Baccalaureate, 简称“IB”) 制定。

如修习 IB 课程，则凭借结课考试可获得大学学分，也可以通过课程组合来获得 IB 文凭或 IB 职业资格证书。大学学分由各高校指定。

IB 文凭有助于学生获得更多的大学学分。部分大学在做出录取决定时可能对其学分数设有限制。考试需要付费，但符合“免费或减价午餐” (Free or Reduced Lunch) 条件的学生可能有资格免除考试费。如需了解相关详情，请联系所在学校的考试协调员。

## 高中大学课程 (CIHS)

高中大学课程 (CIHS) 是华盛顿州的一项计划，允许学校与当地大学合作，在高中开设大学课程。

完成课程的学生可以同时获得高中和大学的学分。学生将收到分别来自大学和高中的两份成绩单。申请大学学分的学生须支付学分对应的大学学费。具体费用因合作大学而异。

只有在达到付费学生数最低标准的情况下，学校才能开设该课程。选修该课程但未支付学分费用的学生，其成绩单上仍会标注 College in the High School。

### CTE 双学分

参与“职业与技术教育 (CTE) 双学分计划”的学生可在完成计划内高中的 CTE 课程后获得大学学分。

“CTE 双学分”是行业与教育的合作计划，致力于打造高度专业化、积极进取的人才，并准备好在不断变化的技术社会中追求终身学习。“CTE 双学分”包括一门严格且目标明确的学习课程，让学生们掌握重要的学术与技术基础，获得必要的工作技能。

### Running Start 计划

这个机会面向的是华盛顿州所有高二、高三的学生。学生在当地大学注册课程，可以同时获得高中和大学学分。

学生在相应的大学上学。

学生及其家人需要支付书本及其他费用，除非学生符合“免费或减价午餐”资格。学生将收到分别来自大学和高中的两份成绩单。大学学分将由接收的高校决定，如有疑问，请联系大学顾问办公室。如需了解相关详情，请咨询所在学校的辅导员。

以下工作表将帮助你们确定职业兴趣以及有助于从事该职业的中学后机会。它们也将帮助你们确定想要修读的高中课程。

## 职业匹配度工作表

我们通过这个表收集一些信息，以便针对你们的职业和中学后教育目标做出决策。如需了解更多相关信息，请访问 Naviance 系统。

职业 1	职业 2	职业 3
职业 / 工作名称：	职业 / 工作名称：	职业 / 工作名称：
需要的中学后培训或教育类型：	需要的中学后培训或教育类型：	需要的中学后培训或教育类型：
费用：	费用：	费用：
西雅图的基层工资（年薪）：	西雅图的基层工资（年薪）：	西雅图的基层工资（年薪）：
西雅图的生活工资（年薪）： (时薪 X 每周 37.5 小时 X 每年 52 周的全职工作)	西雅图的生活工资（年薪）： (时薪 X 每周 37.5 小时 X 每年 52 周的全职工作)	西雅图的生活工资（年薪）： (时薪 X 每周 37.5 小时 X 每年 52 周的全职工作)

### 需要考虑的问题

在职业生涯中，你看重哪些方面？

---



---

你所关注的职业是否包含对你来说很重要的方面？

---



---

如果没有，你能接受吗？

---



---

你可以做志愿者或者以其他方式满足你的兴趣吗？

---



---

你认为培训费用与你所选工作的薪水相比是否值得？

---



---



---



---

## 大学匹配度工作表

你认为哪些方面对你的成功最重要？你的经济补助是否能涵盖所有的大学费用？如需了解更多相关信息，请访问 Naviance 系统中的 SuperMatch® 部分。你也将在《高中及未来规划》课程中进一步讨论相关内容。

大学 1	大学 2	大学 3
名称（学院 / 大学）：	名称（学院 / 大学）：	名称（学院 / 大学）：
专业（我的意向）：	专业（我的意向）：	专业（我的意向）：
位置（城市 / 市区或乡村 / 农村）：	位置（城市 / 市区或乡村 / 农村）：	位置（城市 / 市区或乡村 / 农村）：
规模（学生数量是多是少）：	规模（学生数量是多是少）：	规模（学生数量是多是少）：
私立或公立：	私立或公立：	私立或公立：
宗教性质或世俗性质，是否男女同校：	宗教性质或世俗性质，是否男女同校：	宗教性质或世俗性质，是否男女同校：
校内或校外住宿：	校内或校外住宿：	校内或校外住宿：
就业率：	就业率：	就业率：
总费用：	总费用：	总费用：
“财政经济补助”金额：	“财政经济补助”金额：	“财政经济补助”金额：

## 完成初中课程获得高中学分

西雅图公立学校的学生可以通过完成特定的初中课程获得相应的高中学分。

对于 2024 届及以后的毕业生，高中成绩单上将包括学生在七年级或八年级时获得的学分，除非学生及其家人另有要求。

对于 2024 届以前的毕业生，如学生及其家长有要求，那么高中成绩单上也将包含学生在七年级或八年级时获得的学分。

在其他学区就读初中期间完成含高中学分的课程的学生，须出示授课所在学区的成绩单，以供西雅图公立学校高中校长审批。

## 世界语言能力学分

西雅图公立学校的学生可以凭借英语以外语言的能力获得世界语言学分。评估标准将与美国外语教学委员会 (ACTFL) 规定的能力准则保持一致，以确保不同语言之间的一致性。

如需了解更多相关信息，请咨询所在学校的辅导员或访问“世界语言评估 (World Languages Assessments)”网页：

[www.seattleschools.org/world-languages](http://www.seattleschools.org/world-languages)

## 高中在线课程选项

学生有五种在线课程选项：

1. 通过 Cascade Parent Partnership 注册在线课程。
2. 在 Interagency Academy 注册并学习在线课程。
3. 注册学区的美国印第安人研究、黑人研究、种族研究或世界语言在线课程。
4. 通过高中的合作供应商，学习在线课程以补修学分。
5. 根据“2024 政策和程序” (Policy and Procedure 2024)，申请学区外的学分课程。

## 按内容推荐的课程序列

以下几页罗列了推荐的课程序列和各内容领域可用的选课、途径或示例。

如果对所列课程的描述存有疑问，或者想了解所在高中提供的特别选项，请联系所在学校。有关其他重要信息，可参阅各学校的注册资料。

综合使用各项资料将帮助你们制定能够满足毕业要求的学习计划，并帮助你们做好准备以应对高中毕业后的各种计划。此计划旨在为整个高中阶段提供有意义的、相关的和个性化的教育经历。

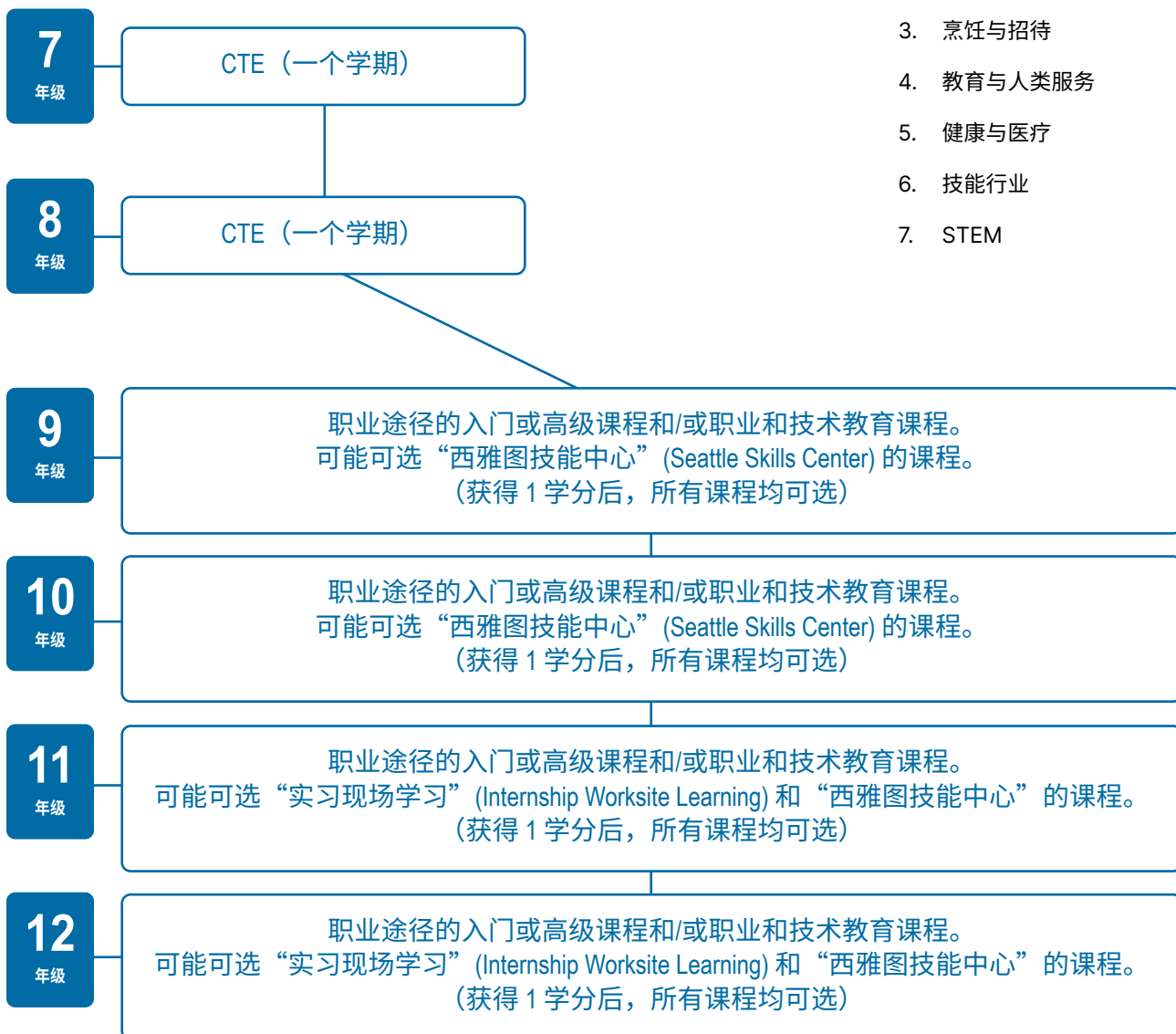
# 职业与技术教育 (CTE)



## 为 6-12 年级推荐的课程序列与途径

### 7 条 CTE 途径：

1. 艺术、设计与绘图
2. 商业与市场营销
3. 烹饪与招待
4. 教育与人类服务
5. 健康与医疗
6. 技能行业
7. STEM

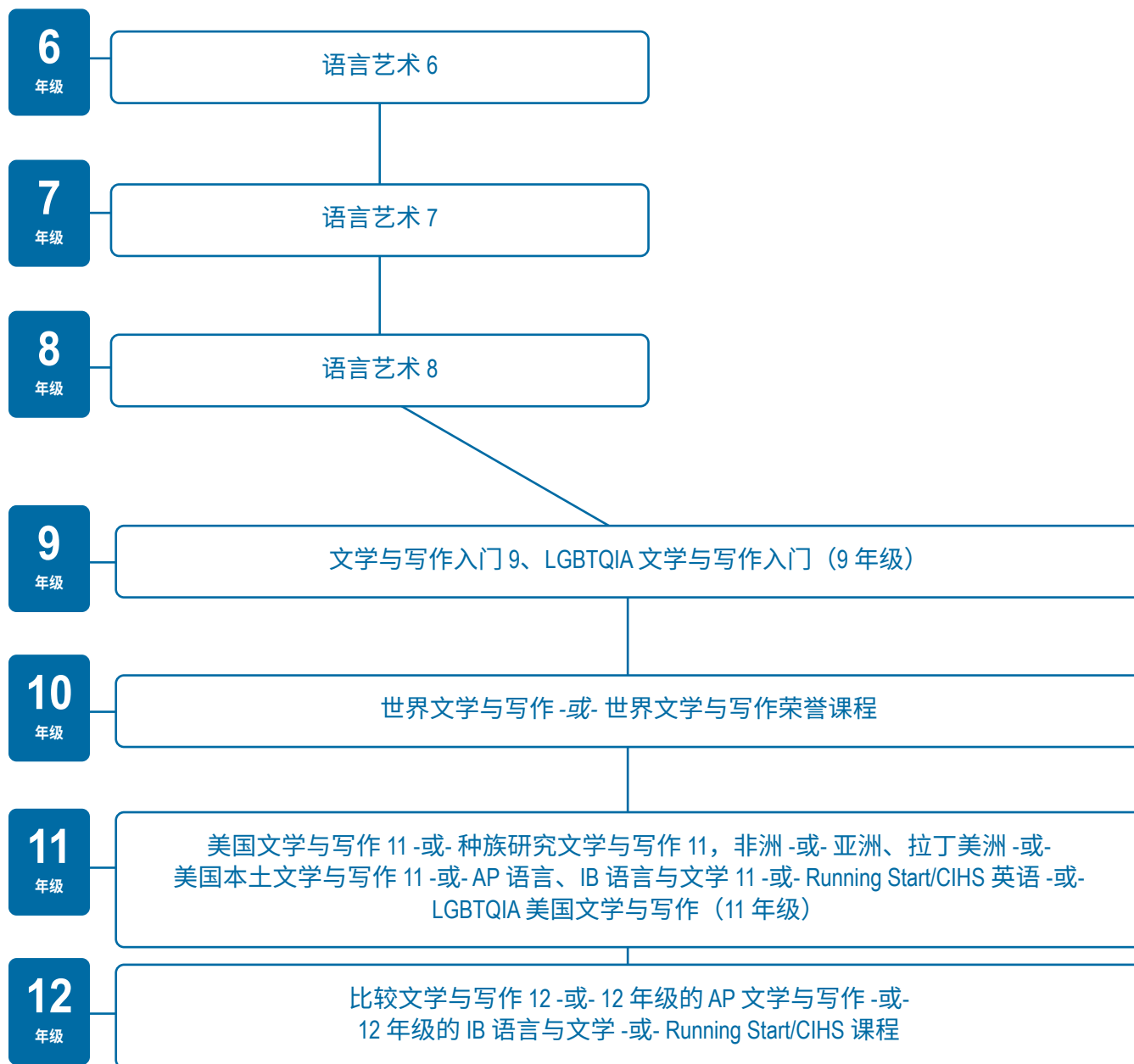




# 英语语言艺术

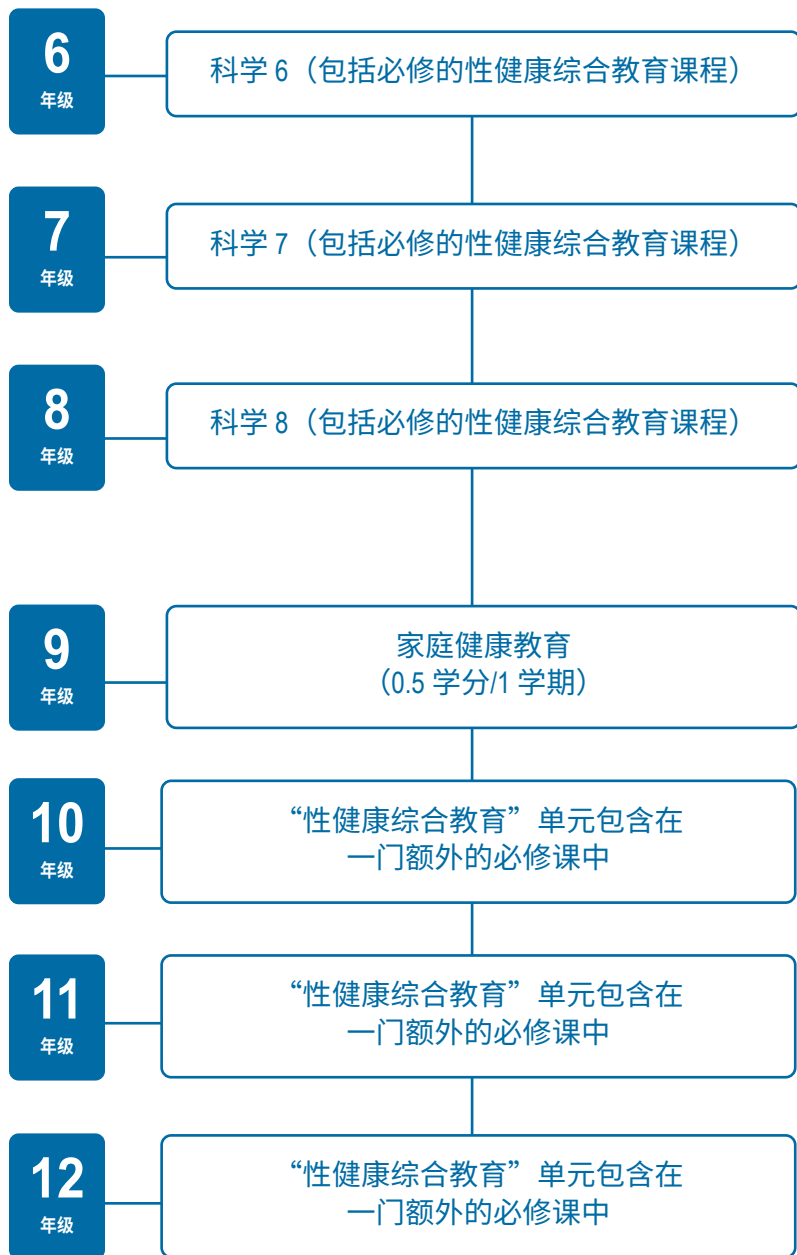


## 为 6-12 年级推荐的课程序列与选项



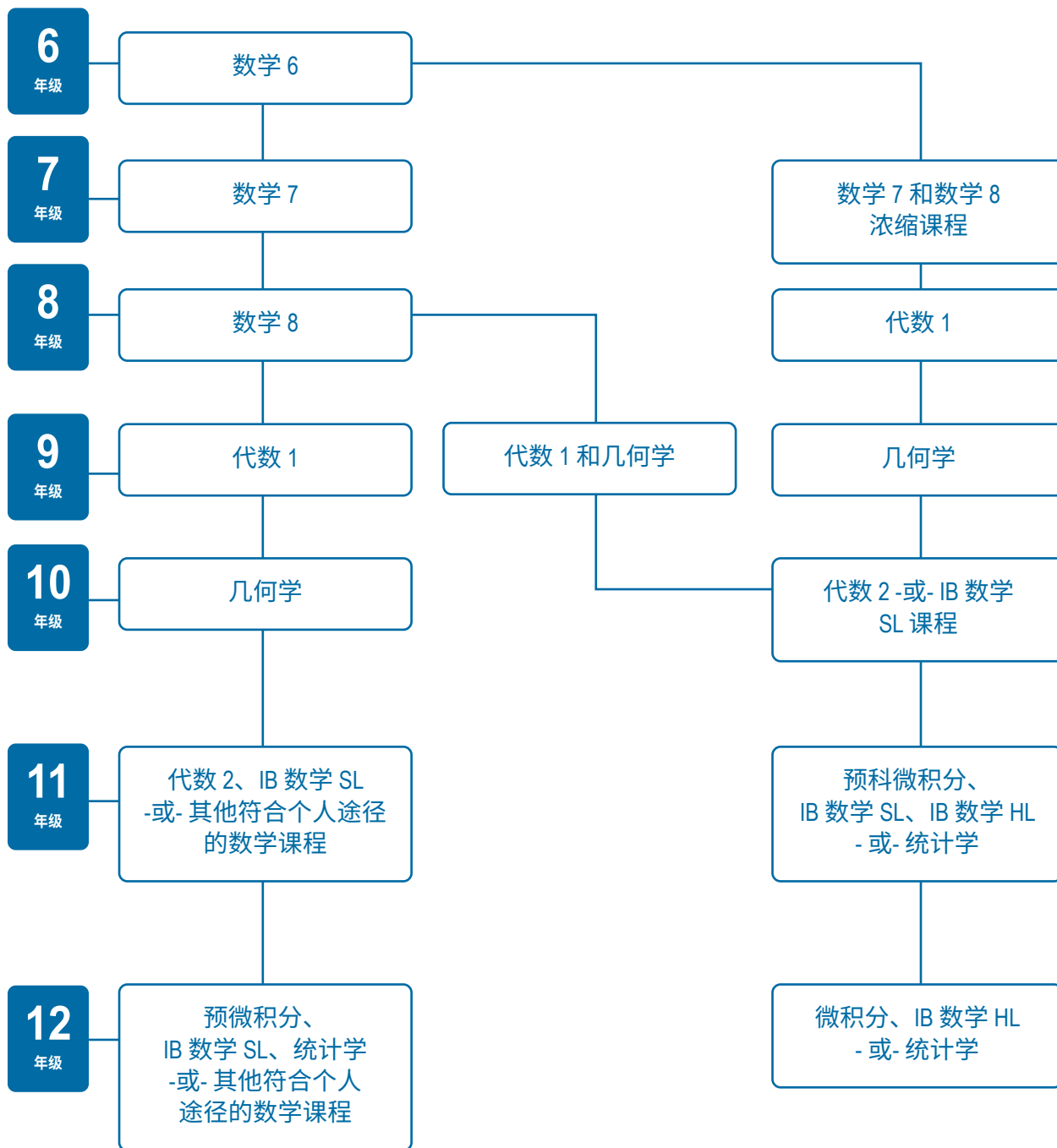


## 为 6-12 年级推荐的课程序列





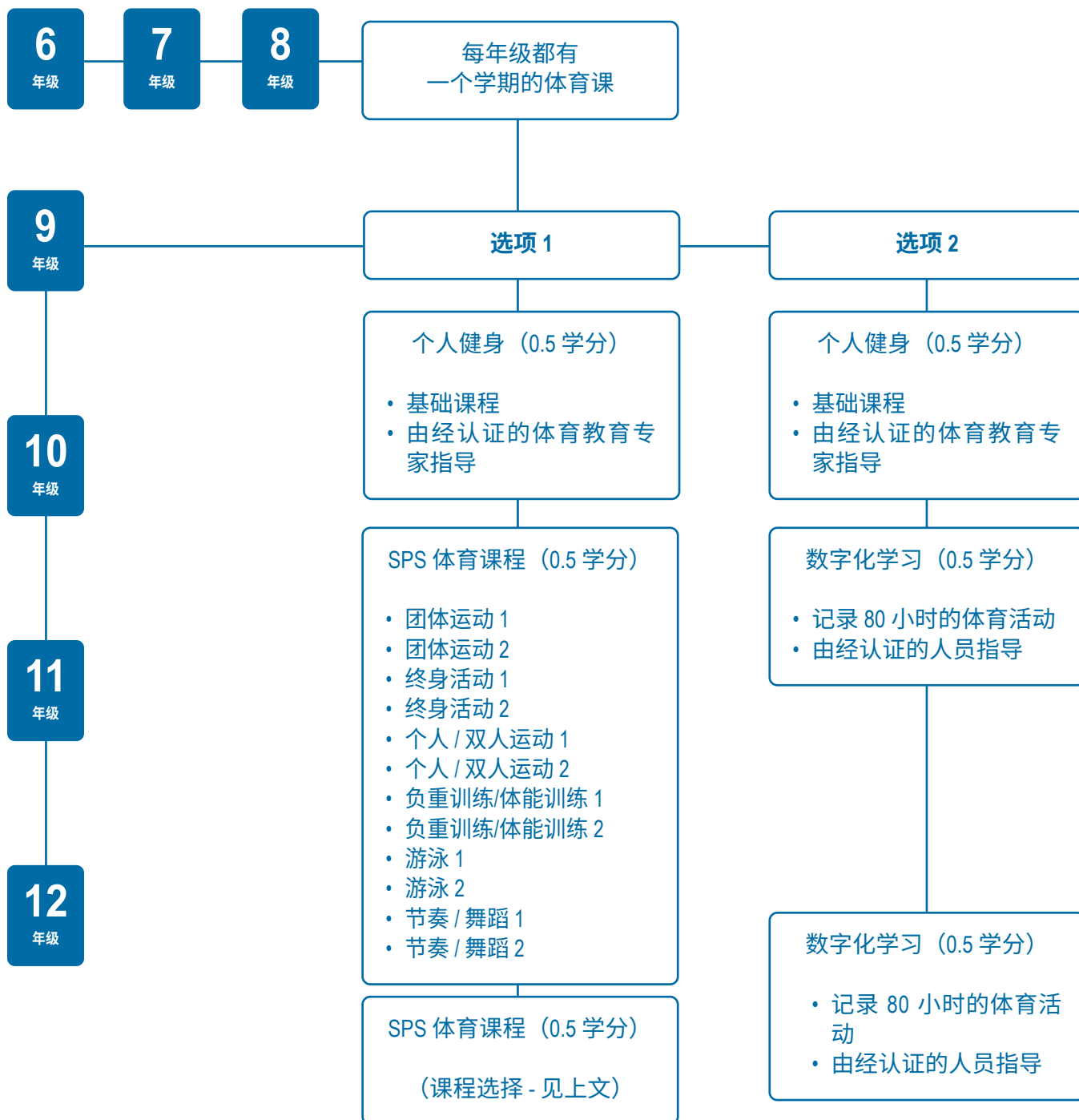
## 为 6-12 年级推荐的课程序列与选项



# 体育教育



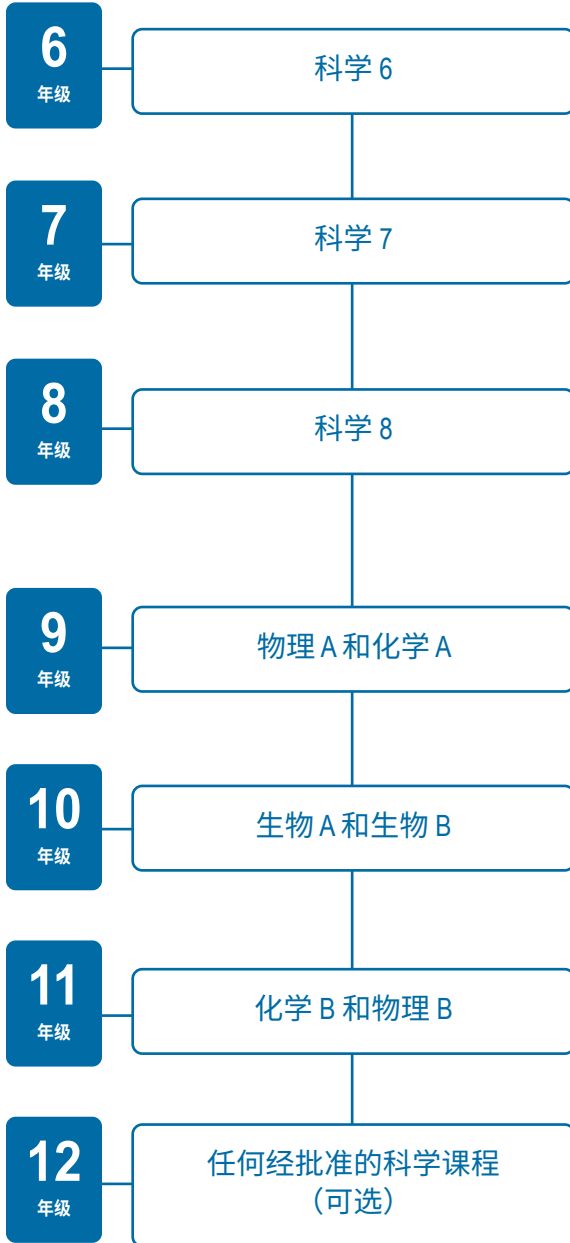
## 为 6-12 年级推荐的课程序列与选项



# 科学

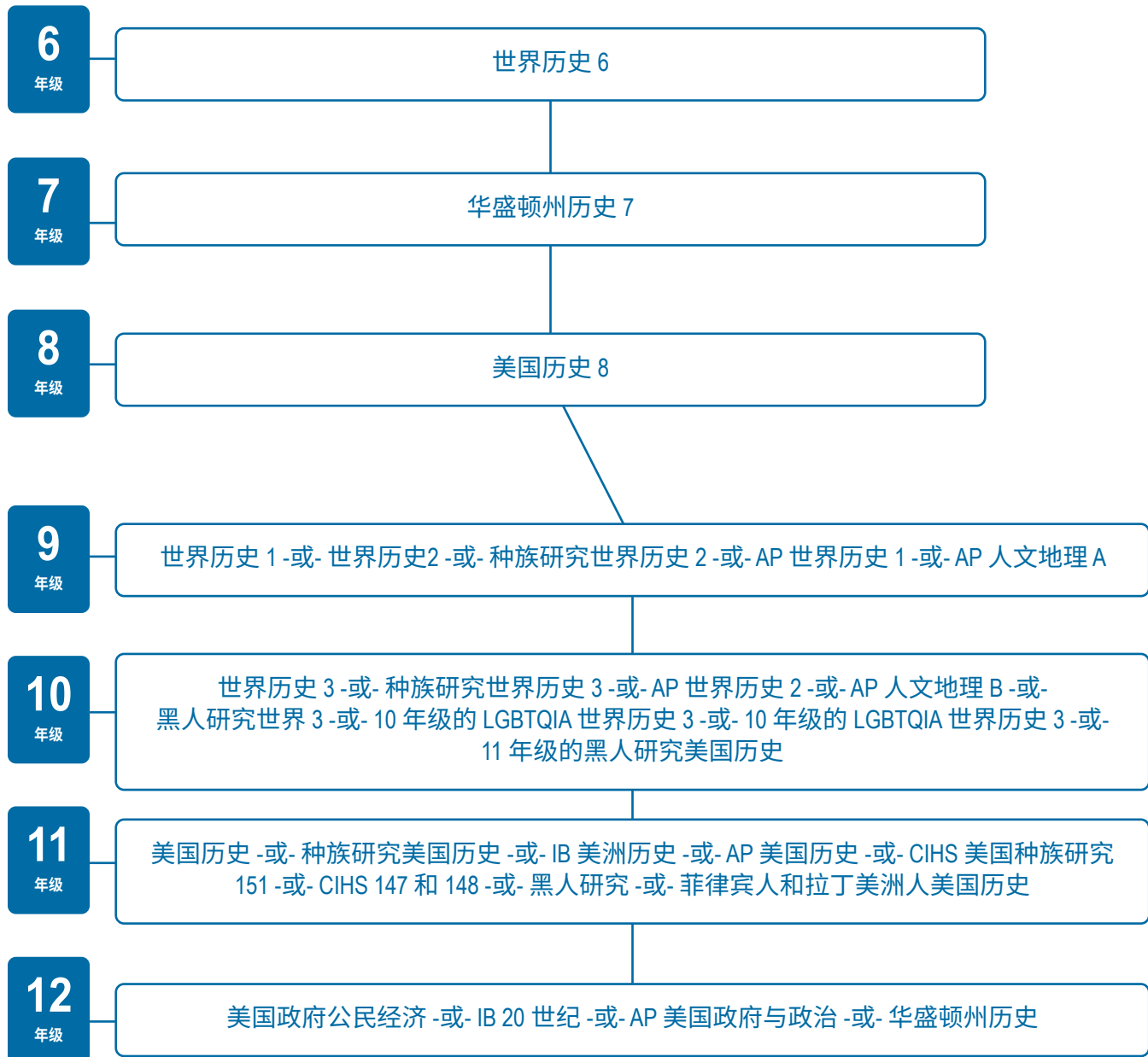


## 为 6-12 年级推荐的课程序列





## 为 6-12 年级推荐的课程序列与选项

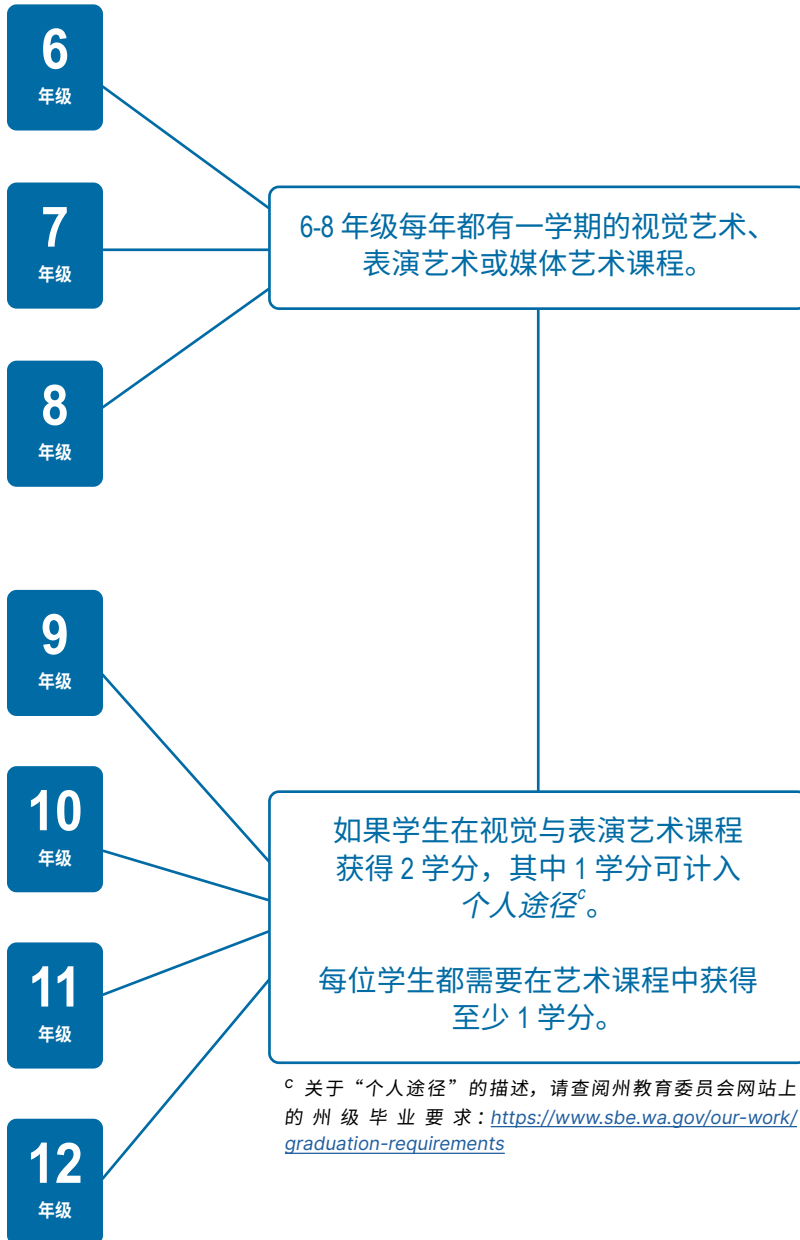




# 视觉与表演艺术



## 为 6-12 年级提供的课程序列与示例



<sup>c</sup> 关于“个人途径”的描述，请查阅州教育委员会网站上的州级毕业要求：<https://www.sbe.wa.gov/our-work/graduation-requirements>

### 示例：

对于想学习特定艺术学科的学生（以音乐为例）：

- 6 年级：入门级管弦乐
- 7 年级：中级管弦乐
- 8 年级：音乐会级管弦乐
- 9 年级：弦乐
- 10 年级：音乐会级管弦乐
- 11 年级：交响乐
- 12 年级：室内管弦乐

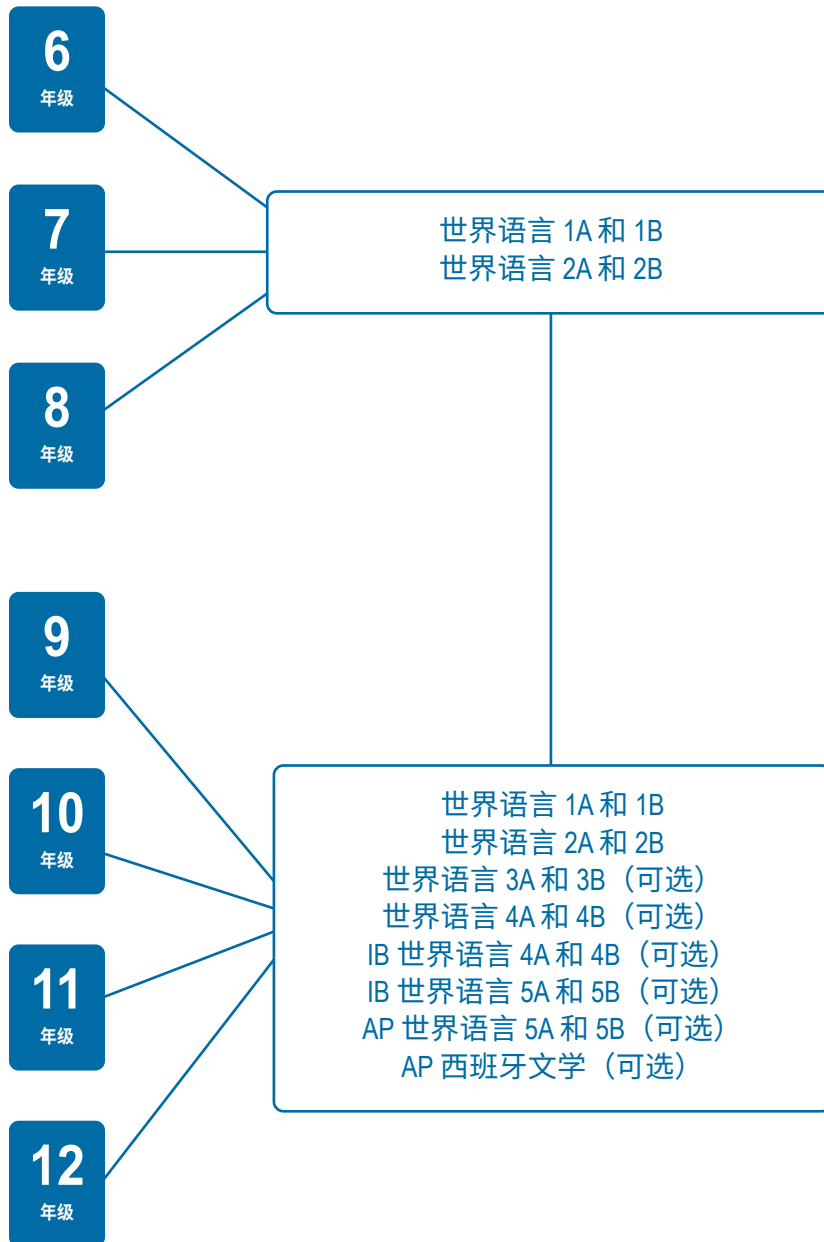
对于想探索多门艺术学科的学生：

- 6 年级：视觉艺术初级
- 7 年级：体验音乐
- 8 年级：戏剧初级
- 9 年级：素描与绘画初级
- 10 年级：戏剧初级/高级
- 11 年级：吉他实验室 1
- 12 年级：摄影初级

# 世界语言



## 为 6-12 年级推荐的课程序列





教育和就业机会平等：西雅图公立学校（SPS）提供平等的教育和就业机会，在任何课程计划或活动中均不基于以下因素而歧视对待：性别、种族、信仰、肤色、宗教、血统、国籍、年龄、经济状况、性取向（包括性别表现或性别认同）、怀孕、婚姻状况、外貌、残障（包括感官、精神或身体方面）、荣誉退伍军人或军人身份，或使用受过训练的导盲犬等服务性动物。SPS 还为童子军和其他指定青年团体提供平等机会。

SPS 遵守所有适用的州级和联邦级法律法规，包括但不限于：1972 年《教育法修正案》第 9 条、1964 年《民权法案》第 6 章、1973 年《康复法案》第 504 条、1990 年《美国残疾人法》(ADA) 和 2008 年《美国残疾人法修正案》，以及《华盛顿州反歧视法》RCW 49.60。SPS 的合规范围包括但不限于所有学区的课程计划、课程及活动，如课外活动、服务和设施使用等。