1. **义务教育段**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年级 学科 | 语文 | 数学 | 体育 | 劳动 | 其他 |
| 一年级 | 每天打着指语读拼音表，看图打着指语读词语，并书空词语。 | 1.每天20道口算。2.实践作业：在生活中寻找形状是长方体、正方体、圆柱、球的物品，用这些物品设计一个场景。 | 户外活动：步行半小时、跳绳200个 | 每天叠被子、整理书桌。 |  |
| 二年级 | 每人阅读在学校领取的至少一本带拼音的课外书；每人将本学期的语文课本所有课文至少读一遍。 | 每天10—20道口算练习。 | 户外活动：步行半小时、跳绳300个、拍球200个 | 每天叠被子、叠衣服、扫地。 |  |
| 三年级 | A层：每天预习1课三下，按照课后要求进行背诵、朗读，课后生字小号本书写一遍，2号本写一行；课后题中的有需要造句的写两句，每个语文园地中的写话写在造句本中。B层：复习二上，每天复习一课，按照课后要求背诵、朗读课文，课后生字2号本写2行，组词1个。 | A类：自选教科书课后练习B类：20以内加减法和表内乘法口诀 | 户外活动：步行15分钟慢跑10分钟、跳绳300个、拍球200个 | 每天扫地、拖地、整理卧室。 |  |
| 四年级 | 1. 练字。书写内容为课本中要求背诵的课文段落。
2. 日记。每周至少写3篇日记，记录自己多彩的寒假生活。

读书。阅读自己喜欢的书籍，完成读书记录卡，开学后和同学们交流分享。 | 1、每天自主练习：口算10道题；计算5道题；应用题2道题。2、完成一份数学手抄报 | 户外慢跑15分钟、跳绳300个、平板支撑1分钟两组 | 每天洗碗、收拾餐桌。 |  |
| 五年级 | 1.复习五上，完成练习小卷；2.每天一篇日记，把所见、所闻、所感写下来。3.阅读两本好书，选其中10篇故事填写阅读记录卡；4. 预习五下1-10课，课文读3遍，完成生字预习卡。 | 1、每天自主练习：口算10道题；计算5道题；应用题2道题2、完成1份数学手抄报 | 户外慢跑20分钟、跳绳100个×5组、平板支撑1分钟两组 | 帮助家长择菜、洗菜。 |  |
| 六年级 | 必做：1.课后词语表、生字表（带拼音、组词两个）每天一课，每课2遍；2.每周一篇周记；3.制作两份手抄报（读书、节日）4.了解关于春节期间的民俗、神话故事，至少会讲一个故事，开学分享。选做：1.搜集“年味”，寻找当地能代表年味的物品，录制一个介绍小视频，横版竖版皆可，时间不超过2分钟；2. 查找并积累关于寒假期间节日的古诗或俗语，积累在50页本上，多多益善。 | A类：每天自主选做教科书课后练习5道。B类：背诵20以内加减法和表内乘法口诀。 | 户外慢跑20分钟、跳绳100个×5组、平板支撑1分钟两组原地高抬腿20个×3组 | 洗自己的衣服、晾干、整理好。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学科年级 | 语文 | 数学 | 英语 | 体育 | 思政 | 劳动 |
| 七年级 | 1、每单元课后“读读写写”两遍（带拼音）2、每周日记或周记（300字以上）3、手抄报《放假啦》《过年啦4、背诵《古代诗歌四首》《论语》十二章、《世说新语》5.制作忙年的小视频（打扫卫生、择菜洗菜等），作文《除夕真热闹》（400字以上） | 必做作业：1.每日口算20题；2.补充和整理七上四章思维导图。提升作业：积累生活中用到分数及运算的事例，越多越好。 | 1. 自主练习英文书写；
2. 完成每日词汇记忆训练；
3. 结合本学期内容绘制一份英文主题手抄报；
4. 按计划朗读每单元重点句。
 | 1. 慢跑：10分钟×1组

2、原地蹲跳起：10次×2组3、跳绳：1分钟×2组4、平板支撑：30秒×2组 | 1.每天10分钟，关注时事新闻。推荐观看《朝闻天下》、《央视新闻》、《新闻联播》、《学习强国》等；2. 每周至少摘录两则印象最深刻的新闻，手写打印皆可。3.至少提交8则新闻，整理成新闻纪录手册，开学后交流展评。 | 1.做好个人卫生，整理床铺，自己的衣服自己洗；2.收拾个人物品、收纳衣物；3.帮助家长做力所能及的家务：扫地、拖地、择菜、洗菜、刷碗等。 |
| 八年级 | 1.完成2-3篇周记。2.精读一本书，完成读书笔记或一篇读后感400-500字3.诵读古诗。背诵《登幽州台歌》《望岳》《游山西村》，诵读《孙权劝学》《伤仲永》，背诵《木兰诗》1. 手抄报：传统节日
 | 1. 八上复习题一至四2. 预习八下内容 | 1. 巩固基础知识；
2. 观看两部英语电影；
3. 阅读一本英语绘本，开学以后进行分享；
4. 预习新课词汇、句子。
 | 1. 慢跑：10分钟×1组
2. 原地蹲跳起：10次×2组

3、跳绳：1分钟×2组4、平板支撑：30秒×2组5、原地高抬腿：15次×2组 |
| 九年级 | 1复习九上需要背诵的课文。2.预习九年级下册第一单元及必背古文。3.完成相关学案。4.摘抄美文10篇。（每篇不少于200字） | 1、每天10道计算题（有理数加减法、整式的乘除）2、每天背诵默写计算法则。3、寻找1个实际生活中存在的数学问题并解决。 | 1. 完成每日词汇背诵计划；
2. 制作各单元语法点思维导图；
3. 各单元Grammar focus句式仿写；
4. 课外阅读拓展训练。
 | 1、慢跑：15分钟×1组2、原地蹲跳起：10次2组3、跳绳：1分钟×2组4、平板支撑：60秒×2组5、原地高抬腿：15次×2组6、开合跳20次×2组 |

1. **高中段**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学科年级 | 语文 | 数学 | 英语 | 美术 | 体育 | 劳动 | 思政 |
| 高一 | ★基础作业:1、复习本学期重点知识、自主测评。2、有主题的完成日记。★提高性作业:每周完成阅读理解2篇。 | 每周两张卷子。 | 1.制作本学期所学各个单元的知识点思维导图；2.背诵复习学过的词汇和重点句；3.观看两部英文电影；4.朗读每单元重点课文（SA 2d，Grammar Focus，SB 2b）。 | 每周几何石膏结构2幅、明暗2幅、静物素描2幅。 | 与职专段相同（见下） | 1.做好个人卫生，整理床铺，自己的衣服自己洗；2. 收纳个人物品、衣物；3.扫地、拖地、择菜、洗菜、刷碗等；4.其他力所能及的家庭劳动。 | 每日浏览国内外新闻，关注社会热点事件，每人准备一则新闻播报。 |
| 高二 | 基础性作业：背诵九上、九下和必修上中必背的古诗词和文言文篇目并默写。提高性作业：阅读《我与地坛》撰写读后感并绘制思维导图或手抄报。做相应的高考模拟题。 | 每天完成练习卷中的8 道题。 | 1.巩固基础知识；2.观看两部英语电影，写两篇简单的英语观后感；3.收集外内国的节日传统，开学以后进行分享。 | 每周素描石膏像2张，4开纸；色彩静物2张，4开纸写生一张，8开纸默写1张。 |
| 高三 | 1. 基础性作业

阅读练习，每日两篇。古诗背诵与默写，每日一首。每周一篇读书笔记。2.提高性作业（1）围绕“亲情”“梦想”“挫折”“成长”四大主题各构思一篇作文，要求每篇符合高考800字要求。（2）推荐阅读书目：《诗词格律》、《活着》、《文学回忆录》、《我与地坛》（3）推荐观看《感动中国人物》，摘抄你喜欢的颁奖词，并尝试为班级同学写一份颁奖词。 | 1.整理重点概念、性质、公式；2.每周完成一份高考试卷的解答、批改、错题订正与整理。 | 1.完成每日词汇背诵计划；2.各单元Grammar focus句式仿写训练；3.每日英语课外阅读拓展；4.英语话题作文写作训练。 | 石膏像5幅、静物素5幅、人像头像5幅、色彩5幅、创作5幅（根据报考学校选做） |

1. **职专段**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学科年级 | 语文 | 专业课 | 劳动 | 体育 | 思政 |
| 专一 | 1.A组阅读一本好书，写读书笔记。2.B组抄写10篇不一样的写人物的作文，400字以上，写在日记本上。 | 1. 每周练习学过的一道热菜和一种面点。
2. 利用互联网学习感兴趣的菜肴制作或中西面点品种制作。
3. 进行家庭厨房的深度清洁。
 | 1.做好个人卫生，整理床铺，自己的衣服自己洗；2.收纳个人物品、衣物；3.扫地、拖地、择菜、洗菜、刷碗等；4.其他力所能及的家庭劳动。 | 准备活动1、热身跳绳：3分钟/组\*3组2、柔韧性练习：每个动作1分钟/组\*3组① 向上拉伸② 左右拉伸③ 坐位体前屈④ 站位体前屈⑤ 双人压肩⑥ 单侧支撑压腿（以上项目自主选择练习）体能训练（五选二）心肺功能：波比跳：20个/组\*4组提升项目：俯卧撑：15次/组\*3组提升项目：深蹲：15次/组\*3组提升项目： 1、卷腹：10次/组\*3组2、两头起：10次/组\*3组提升项目：平板支撑：1分钟/组\*3组。 | 每日浏览国内外新闻，关注社会热点事件，每人准备一则新闻播报。 |
| 专二 | 1. 阅读2本课外书，在日记本上写出读书笔记，字数500字。

（如《三国演义》《狼图腾》,《老人与海》......）1. 积累50个成语。要求解释和造句。
2. 背诵5首古诗词，并抄写在日记本上。
3. 以寒假生活为内容，写出5篇日记，400字左右。
 | 1. 每周练习学过的一道热菜和一种面点。
2. 利用互联网学习感兴趣的菜肴制作或中西面点品种制作。并独立完成相关制作方法、工艺流程、操作要点的撰写。
3. 年夜饭独立完成3-5种红白案制品。
4. 撰写寒假专业实践心得与感悟。
 |