

暑假 作业

为明学校
博雅高中

WEIMING
SCHOOL
Chongqing Campus

为理想 明未来 | 仁爱 智慧 勇敢 责任

语文

一、夯实基础,厚积薄发

1.练一手好字:每天练一篇楷书,可用田英章《高中必背古诗文楷书字帖》,采取"三阶训练法":① 单字结构分析(每天5个重点字)② 诗文通篇摹写(每周2篇)③ 创作书法作品。

2.预习新课:预习高中语文教材(必修上册)课文《短歌行》《归园田居》《梦游天姥吟留别》《登高》《琵琶行》《劝学》《师说》和课后诵读古诗词。要求:读准字音,结合注释和工具书理解文意,能比较流畅地背诵课文。

二、勤于阅读,滋养精神

1.看一部纪录片:如《千古风流人物》《宗师列传》《典籍里的中国》《风云战国》等,选择一篇感受最深的写一篇不少于650字的观后感。

2.读一部名著:建议:阅读《乡土中国》,自主学习思维导图,力争用思维导图精要地梳理每个章节的内容,做到读书有痕(可结合央视的《乡土中国》节目,回溯精神原乡,关注乡村振兴,培养大格局、大情怀);阅读《红楼梦》前五回,用思维导图绘制主要人物关系表;阅读文学、哲学、科学、历史、地理等方面的名著,养成做读书笔记的习惯。

三、知行合一,多元成长

通过查阅资料或听人讲述、参观游览等方式,了解家乡民俗与文化,写一篇相关的日记。要求:体现家乡文化特点,阐明你的感受,不少于800字。

数学

扫码下载数学试卷,自行打印并完成试卷



英语

一、词汇

准备一本高中词汇本,如维克多英语出版的《新高中英语同步词汇笔记》,有计划地阅读词条及例句。

二、听说

在微信视频号中搜索“Anne 英语学社”,其中有的视频是三遍学习英语:第一遍盲听,第二遍有字幕,第三遍跟读模仿。

一天一个视频内容,并记笔记。坚持一个月,你的英语会惊艳所有人。

三、阅读

预习新人教版必修第一册。先自学词汇,再按顺序浏览课文,借助上下文语境猜测生词,猜不出的生词可查询《新高中英语同步词汇笔记》或词典,回答课前和课后的问题。

四、书写

准备一本衡水体英文字帖,坚持每天练习书写。

物理

高中教材:新人教版

预习衔接教材:重庆市为明学校初高中物理衔接教程
(力学基础部分)(扫码下载,提取码:6688)



- 1.高中物理涉及到的数!知识:直角三角形,正余弦,弧度制等;
- 2.结合衔接教材的内容对比初中知识和高中知识的区别,理解力的概念,规范画出力的图示和示意图,力的分类和力的性质;
- 3.重力、弹力、摩擦力种性质力的大小计算和方向的判断,正确进行受力分析。

推荐物理课外阅读书籍和视频:

- 1.费曼讲物理
- 2.别闹了,费曼先生
- 3.从一到无穷大
- 4.观看各期的太空实验

化学

- 1、复习巩固:初中教材涉及的化学反应及酸碱盐的溶解性表
- 2、预习教材版本:人教版必修一
- 3、智慧中小学学习路径:登录“智慧中小学官网”→选择“课程教学”→选择“学生自主学习”→选择“化学人教版必修一”
→选择“教学视频及课件”
- 4、推荐书籍及视频:《视觉之旅:神奇的化学元素》、《化学简史》、《门捷列夫很忙》、《美丽化学》

生物

- 1、复习巩固:《初中生物常识》
- 2、预习人教版高中生物必修 1:《分子与细胞》
- 3、智慧中小学学习路径:登录“智慧中小学官网”→选择“课程教学”→选择“学生自主学习”→选择“生物人教版必修一”
→选择“教学视频及课件”
- 4、推荐书籍及视频:《细胞的奥秘》、《科学纪录片:生命的奥秘》、《物种起源》、《生命是什么》

历史

一、重庆地区用的高中历史教材是人教版的,一共有5本分别是:

- 1.《中外历史纲要(上)》
- 2.《中外历史纲要(下)》
- 3.选择性必修 1《国家制度与社会治理》
- 4.选择性必修 2《经济与社会生活》
- 5.选择性必修 3《文化交流与传播》

二、预习《中外历史纲要(上)》的 1---3 单元。

三、给同学们推荐一本课外读物《中华上下五千年》

四、给同学们推荐两部纪录片:

- 1、央视的《大国崛起》
- 2、《河西走廊》

政治

了解中国:

1、查阅资料,了解“科学社会主义”的相关内容。结合近代以来中国历史,思考为什么只有社会主义才可以救中国、只有社会主义才可以发展中国。

2、搜集资料,列举党的十八大以来我国经济社会发展的历史性成就,并思考其意义。

3、每日收听、收看时政新闻,如央视、人民网,人民日报等,提高政治素养:观看《经典咏流传》《中国诗词大会》《国家宝藏》等文化类节目,坚定文化自信。

4、留心生活,积极实践。生活中的很多经济、政治现象与我们学习的知识相关,参与到社区的志愿服务中去,服务他人,提升自己;也可以调查了解自己所在的社区居委会或村委会的一些活动、事件等,初步了解我国的基层民主制度,为社区建设奉献自己的力量等。

了解世界:

查阅资料,了解国际社会成员,国际形势,国际关系,了解中国外交,中国为世界和平发展贡献的智慧和方案,并尝试勾勒简单逻辑线索。

地理

周次	学习内容	建议时长	见证人
第一周	复习初中《世界地理》,在笔记本上写出知识清单	每天 40 分钟	
第二周	在A3纸上绘制彩色的《世界地形图》	每天 40 分钟	
第三周	复习初中《中国地理》,在笔记本上上写出知识清单	每天 40 分钟	
第四周	在A3纸上绘制彩色的《中国地形图》	每天 40 分钟	
第五周	阅读课外读物《这里是中国 1》	每天 40 分钟	
第六周	阅读课外读物《这里是中国 2》	每天 40 分钟	
第七周	1.观看《航拍中国之重庆》,建议写出重要地理信息。 2.预习高中地理必修第一册第一,二,三单元。勾画重要的地理知识。	每天 40 分钟	
第八周	1.观看《航拍中国之新疆》,建议写出重要地理信息。 2.预习高中地理必修第一册第四,五,六单元。勾画重要的地理知识,	每天 40 分钟	

体育

一、训练目标

- 1.提高身体的力量和耐力。
- 2.提升心肺功能,增强身体的抵抗力。
- 3.增加身体的柔韧性,减少运动损伤的风险。

二、训练频率

每周进行[4]次训练,每次训练时间为[60]分钟左右。

三、训练安排

周一:力量训练

- 1.热身:快走或开合跳5分钟,活动全身关节。
- 2.俯卧撑:3组,每组10-15次。
- 3.仰卧起坐:3组,每组10-15次。
- 4.深蹲:3组,每组10-15次。
- 5.平板支撑:2组,每组持续30-60秒。
- 6.拉伸:全身拉伸放松10分钟。

周二:心肺功能训练

- 1.热身:慢跑或跳绳5分钟,活动全身关节。
- 2.高抬腿:3组,每组30秒。
- 3.开合跳:3组,每组30秒。
- 4.波比跳:3组,每组10-15次。
- 5.登山跑:3组,每组30秒。
- 6.拉伸:全身拉伸放松10分钟。

周三:休息日

周四:力量训练

- 1.热身:快走或开合跳5分钟,活动全身关节。
- 2.哑铃划船:3组,每组10-15次。

3. 哑铃弯举:3 组, 每组 10-15 次。
4. 哑铃深蹲:3 组, 每组 10-15 次。
5. 哑铃卧推:2 组, 每组 10-15 次。
6. 拉伸:全身拉伸放松 10 分钟。

周五:心肺功能训练

1. 热身:慢跑或跳绳5分钟, 活动全身关节。
2. 跳绳:3 组, 每组 1-2 分钟。
3. 踢毽子:3 组, 每组 1-2 分钟。
4. 原地高抬腿:3 组, 每组 30 秒。
5. 仰卧脚踏车:3组, 每组 30 秒。
6. 拉伸:全身拉伸放松 10 分钟。

周六和周日:休息日或进行轻松的户外活动, 如散步、骑自行车等。

四、自学“第九套广播体操”(视频号搜索“第九套广播体操”, 找“百宏666视频号的学习)

利用这个暑期, 扫码学会《第九套广播体操》



五、注意事项

1. 训练前热身:在进行正式训练前, 进行 5-10 分钟的热身运动, 如快走、开合跳等, 活动全身关节, 预防运动损伤。
2. 训练后拉伸:训练结束后, 进行 10-15 分钟的拉伸运动, 帮助放松肌肉, 减少肌肉酸痛。



3.控制训练强度:根据自己的身体状况和运动能力,逐渐增加训练强度和时间。如果在训练过程中感到不适或疼痛,应立即停止训练。

4.保持正确的动作:在进行力量训练时,要保持正确的动作姿势,避免因动作不正确而导致受伤。

5.合理饮食:保证充足的营养摄入,多吃富含蛋白质、碳水化合物和维生素的食物,如鸡胸肉、鱼、米饭、蔬菜和水果等。

6.充足休息:保证充足的睡眠时间,让身体有足够的时间恢复和修复。

7.注意安全:在进行训练时,要注意安全,避免因器械使用不当或场地不安全而导致受伤。

8.避免干扰:如果运动场地在家里,在运动的过程中,要避免因运动造成对邻里的干扰。