

# 郑州市第四十九中学

## 2023 年春节寒假《致家长的一封信》

尊敬的家长朋友：

大家好！

同心共铸教育梦，携手奋进向未来。过去的一年，我们众志成城，共克时艰；过去的一年，家校共育，共促成长。在此，向一直以来大力支持和配合学校工作的您致以诚挚的问候和新年的祝福！

为了确保学生度过一个安全健康、愉快充实的假期，我们诚挚地希望您和学校全力配合，共同引领孩子规划好假期的生活。

### 一、放假、开学事宜

七、八年级寒假放假时间：

**2022 年 12 月 31 日—2023 年 2 月 6 日**

九年级寒假放假时间：

**2023 年 1 月 14 日—2023 年 2 月 6 日**

开学报到时间：

**2023 年 2 月 6 日（周一） 七年级 14:30 报到； 八年级 15:00 报到； 九年级 15:30 报到。**

报到注意事项：

**1.规范仪容仪表 2.检查各科假期作业 3.打印填写《劳动清单》 4.打印填写《体育锻炼记录表》 5.自主申报《书香家庭》 6.展评《成长手册》《成长记录袋》。**

仪容仪表要求：

**1.男生短平头、女生不留刘海，头发盘扎，不染、不留长指甲。 2.统一穿着冬季校服，七年级佩戴红领巾。 3.不佩戴饰品，不带手机，不骑电动车，背双肩书包，穿运动鞋。**

## 二、安全教育记心间

**1.疫情防控。**引导孩子做好居家防护，降低疫情传播风险，养成戴口罩、勤洗手、不生食、用公筷、咳嗽礼仪等良好卫生习惯，在乘坐公共交通工具、电梯等密闭场所要全程佩戴口罩，做自己健康的第一责任人。

**2.预防冬季流行疾病。**寒假和春节期间注意天气变化，加强防范低温天气，适时添衣保暖，预防感冒和呼吸道疾病。不去人多拥挤场所，做好个人防护。

**3.交通安全。**严格遵守交通规则，提高交通安全意识。靠右行驶，不闯红灯，过马路要做到一停、二看、三通过；未满 16 岁严禁驾驶摩托车、电动车上路。家长和学生一起登陆郑州市学校安全教育平台学习安全知识。

**4.网络安全。**远离网吧、合理使用手机、文明上网，不浏览不良网站。不信谣、不传谣；注意个人信息的保护，警惕网络诈骗；家长要指导和监督孩子的上网情况，多加关心，避免沉迷网络。

**5.防火、防电安全。**教育孩子了解火、电、煤气相关知识，在生活中注意消除水、火、气、电等方面的安全隐患，做到不玩火，正确使用电器，遇到火灾时及时拨打 119 报警电话。

## 三、阅读学习不放松

引导孩子制定假期计划，并按照计划督促孩子严格落实，及时完成各项作业。假期要和孩子坚持阅读，开展亲子共读、读书分享等，提升阅读水平；家长要积极参加"家长大学"学习，提高家庭教育能力，树立科学的育儿理念，营造良好的家庭氛围。

## 四、五育并举重实践

劳动教育是人生的第一教育，而家务劳动是最基础的劳动，能培养孩子的自理能力。家长督促孩子按照《劳动清单》，开展劳动实践，提高生活技能，磨炼生活品质。假期期间，坚持体育锻炼，增强体质。提

倡发展体、音、美、书法等兴趣特长，提高学生的审美情趣，培养学生的动手能力。

### **五、落实双减促成长**

假期是孩子休息调整、自主发展的重要阶段，希望您能够尊重孩子的成长规律，理性确定孩子成长预期，积极与孩子沟通，关注心理情绪，帮助其养成良好学习生活习惯，体育锻炼习惯，给予孩子爱的陪伴，不参加校外学科培训和其他违规培训。

家校携手共育希望，全力以赴静待花开。特殊时期，我们的每一份付出都是在为孩子成长保驾护航。最后，再次感谢您对学校工作的理解和大力支持，祝您身体安康、阖家幸福、新春愉快！

附：

- 1.假期作业统计表
- 2.假期计划表
- 3.书香家庭阅读清单
- 4.义务教育劳动课程标准
- 5.七八年级体育锻炼计划
- 6.九年级体育锻炼计划

郑州市第四十九中学

2022年12月30日

# 2023 年春节寒假各科作业

年级班级

姓名

科目	作业内容	完成情况
语文		
数学		
英语		
其他		

# 假期计划及作息安排表

年级班级

姓名

类别	内容与安排	完成情况
假期 总体 安排 计划		
每天 作息 安排		

说明：此表主要帮助同学们构建一个假期的整体概念。根据实际把作业、锻炼、读书、休闲等分类填写，同时列出自己一天的作息时间表，落实假期计划。

# 郑州 49 中 “书香家庭” 读书计划

为营造“爱读书，读好书，善读书”的家庭良好阅读氛围，现面向全体学生家庭，开展“书香家庭”评选活动，让阅读成为习惯，让阅读成为生活重要的组成部分，与孩子共享阅读的美好时光！

推荐 学生 阅读 书目	<b>七年级推荐阅读</b> 《骆驼祥子》老舍      《海底两万里》凡尔纳 《红岩》罗广斌 杨益言      《创业史》柳青 《基地》阿西莫夫      《哈利波特与死亡神器》J.k 罗琳 <b>八年级推荐阅读</b> 《傅雷家书》傅雷      《给青年的十二封信》朱光潜 《名人传》罗曼·罗兰      《苏菲的世界》乔斯坦·贾德 《平凡的世界》路遥      《钢铁是怎样炼成的》奥斯特洛夫斯基 <b>九年级推荐阅读</b> 《儒林外史》吴敬梓      《简爱》夏洛蒂·勃朗特 《格列佛游记》乔纳森·斯威夫特      《围城》钱钟书 《契诃夫短篇小说选》契诃夫      《我是猫》夏目漱石						
	<b>申报说明</b> 1、《书香家庭》为自主申报，家长和孩子要真实读书，填写此表并制作一张手抄报（A4 纸），交政教处。 2、家长需积极参加《家长大学》网络学习，积分不少于 50 分，学校将结合实际，评选《书香家庭》，并集中表彰。						
学生姓名		班级		妈妈姓名		爸爸姓名	
学生读书书名				是否制作手抄报			
妈妈读书书名				爸爸读书书名			
是否坚持阅读				是否开展读书分享			
学生读书心得	另附						
家长读书心得	另附						

# 《义务教育劳动课程标准》

劳动教育是人生的第一教育亲爱的同学们，请结合此表和个人实际进行劳动实践，提高生活技能，磨练意志品质。

任务群	内容要求	评价
<b>1 整理与收纳</b>	内容要求：灵活运用整理与收纳的方法，从整体上完成对家庭各居室和教室内部物品的整理与收纳。与他人合作对居室、教室进行适当的装饰和美化，设计有特色、易操作的环境美化方案。独立完成外出远行的行李箱整理与收纳，依据行程安排、天气状况准备衣物和生活用品等。	☆☆☆
<b>2 烹饪与营养</b>	内容要求：根据家庭成员身体健康状况、饮食特点等设计一日三餐的食谱，注意三餐营养的合理搭配。独立制作午餐或晚餐中的3~4道菜。了解科学膳食与身体健康的密切关系，增进对中华饮食文化的了解，尊重从事餐饮工作的普通劳动者。	☆☆☆
<b>3 家用器具使用与维护</b>	内容要求：通过阅读产品说明书，了解家庭常用电器的基本结构、工作原理和保养方法。用螺丝刀、扳手等工具对家用电器进行简单的拆卸、清理、维修等，如空调滤网的清洗，饮水机的清洗、消毒，家用电器小故障的判断与维修等。	☆☆☆
<b>4 农业生产劳动</b>	内容要求：体验当地常见的种植、养殖等生产劳动。选择1~2种优良种植或养殖品种，开展系列化种植或养殖劳动实践，如组合盆栽、农副产品保鲜与加工、水产养殖、稻田养殖等，体验先进的种植、养殖方式和方法。了解中国传统农业特点，分析现代农业与传统农业的区别，理解种植、养殖与生活及经济的关系。	☆☆☆
<b>5 传统工艺制作</b>	内容要求：选择1~2项传统工艺制作项目，如陶艺、纸工、布艺、木雕、刺绣、篆刻、拓印、景泰蓝、漆艺、烙画等，了解其基本特点，熟悉制作的基本技能与方法。根据劳动需要，综合运用工艺知识进行设计，通过绘制规范的示意图表达设计方案，并合理选择相应的技能进行制作。	☆☆☆
<b>6 工业生产劳动</b>	内容要求：选择1~2项工业生产项目，如木工、金工、电子、服装、造纸、纺织等，进行产品设计与加工，体验工业生产劳动过程。熟悉所选项目的工具特点、设备特点、加工材料要求。根据产品使用要求选择材料并制订符合人机关系的创意设计，识读并绘制简单的产品技术图样，根据图样加工制作产品模型或原型，完成产品组装、测试、优化。理解工业生产劳动对人类生活、生产的重要作用。	☆☆☆
<b>7 新技术体验与应用</b>	内容要求：选择1~2项新技术，如三维打印技术、激光切割技术、智能控制技术、数控加工技术、液态金属打印技术等，进行劳动体验与技术应用。熟悉某项新技术的基本工作过程、常用参数设置、材料的适用范围等。根据设计要求选择某项新技术，制订合理的设计、加工方案或设计图样，完成应用某项新技术进行加工、组装、测试、优化的全过程。记录某项新技术在改变传统加工方式、降低加工成本、提高工件质量方面带来的主要变化。感受新技术在生产、生活中发挥的重要作用，体悟劳动人民创造新技术的智慧。	☆☆☆
<b>8 现代服务业劳动</b>	内容要求：根据学生的年龄特征、自身兴趣与实际条件，选择1~2项现代服务业劳动项目进行参与、体验。例如：结合学校食堂的信息化管理需要，为学校食堂提供基于数据分析的现代信息服务；基于当地地理、文化、历史等情况，提供旅游景点设计等现代旅游服务；针对当地某一特色产品提供基于营销方案设计的现代销售服务。	☆☆☆
<b>9 公益劳动与志愿服务</b>	内容要求：利用学生已有的日常生活劳动、生产劳动经验，选择1~2项具有一定挑战性的学校、社区公益劳动与志愿服务项目进行实践。例如：以小组或班级为单位，在学校或社区建立移动书亭、物品捐赠资源共享站，以自己创造性的劳动服务更大范围的群体；参与科技馆、博物馆、纪念馆、植物园、动物园、流浪动物救助站等公共空间与社会机构的服务性劳动，担任讲解员、特定活动志愿者等；参与社区环境治理，进行社区公园环境优化、公共健身设施维护等；参与社区公共卫生服务，进行疫情防控宣讲等。根据服务对象(包括个体和集体)的实际需要，确定公益劳动与志愿服务的形式、内容与过程，制订合理的服务性劳动方案并加以组织与实施。	☆☆☆

**注：按照任务群，结合个人情况自评。较好完成打3星；基本完成打2星；较差完成打1星。**

家长评价	
自我评价	

# 郑州49中2023年寒假七、八年级学生体育锻炼计划

## 注意事项:

1. 运动时, 着装要舒适, 以运动装为佳。注意不宜穿得太过厚重, 否则运动不便; 也不宜穿得太薄, 容易受风感冒。
2. 早起时不宜剧烈运动。早上起来, 身体筋骨还没有完全舒展开, 加之早上较为寒冷, 所以不宜进行剧烈运动, 对身体产生不利影响。
3. 热身运动不可少。尤其是在冬季, 如果热身不到位在运动中容易受伤。
4. 运动不喝凉水。运动过后, 需要补充水分, 切记剧烈运动后不要立即大量喝水。

日期、锻炼内容	自我评价	日期、锻炼内容	自我评价
<b>1月1日 重点: 小腿肌肉以及跟腱</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 素质练习 (开合跳、深蹲跳、波比跳) 练习次数: 3-5组。每组10-15次, 休息间隔30秒。 3. 放松拉伸	☆☆☆	<b>1月18日 重点: 肩关节以及腰腹</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 素质练习 (俯卧撑、V字两头起、一分钟平板支撑) 练习次数: 3-5组。每组10-15次, 休息间隔30秒。 3. 放松拉伸	☆☆☆
<b>1月2日 重点: 肩关节以及腰腹</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 素质练习 (俯卧撑、V字两头起、一分钟平板支撑) 练习次数: 3-5组。每组10-15次, 休息间隔30秒。 3. 放松拉伸	☆☆☆	<b>1月19日 重点: 腿部肌肉以及关节韧带</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 素质练习 (高抬腿、收腹跳、展腹跳、蛙跳) 练习次数: 3-5组。每组20-30次, 休息间隔30-60秒。 3. 放松拉伸	☆☆☆
<b>1月3日 重点: 腿部肌肉以及关节韧带</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 素质练习 (高抬腿、收腹跳、展腹跳、蛙跳) 练习次数: 3-5组。每组20-30次, 休息间隔30-60秒。 3. 放松拉伸	☆☆☆	<b>1月20日——1月22日。重点: 恢复性练习。</b> 慢跑时间: 10-15分钟、徒手操拉伸放松	☆☆☆
<b>1月4日 重点: 小腿肌肉以及跟腱</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 素质练习 (开合跳、深蹲跳、波比跳) 练习次数: 3-5组。每组10-15次, 休息间隔30秒。 3. 放松拉伸	☆☆☆	<b>1月23日 重点: 腿部肌肉以及关节韧带</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (高抬腿、后踢退、深蹲跳) 练习次数: 3-5组, 每组20-25次。休息间隔30-60秒 4. 拉伸放松	☆☆☆
<b>1月5日 重点: 肩关节以及腰腹</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟 2. 素质练习 (俯卧撑、V字两头起、一分钟平板支撑) 练习次数: 3-5组。每组10-15次, 休息间隔30秒。 3. 放松拉伸	☆☆☆	<b>1月24日 重点: 膝关节踝关节</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (跑台阶、跳台阶) 练习次数: 根据学生居家情况以及场地限制进行练习, 每组练习不少于20个台阶, 练习三组。 4. 拉伸放松	☆☆☆
<b>1月6日 重点: 腿部肌肉以及关节韧带</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟 2. 素质练习 (高抬腿、收腹跳、展腹跳、蛙跳) 练习次数: 3-5组。每组20-30次, 休息间隔30-60秒。 3. 放松拉伸	☆☆☆	<b>1月25日 重点: 手臂、肩膀</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (斜式俯卧撑、自重俯卧撑、一分钟平板支撑) 练习次数: 3-5组, 每组15-20次。休息间隔30-40秒 4. 拉伸放松	☆☆☆
<b>1月7日 重点: 腿部肌肉以及关节韧带</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (高抬腿、后踢退、深蹲跳) 练习次数: 3-5组, 每组20-25次。休息间隔30-60秒 4. 拉伸放松	☆☆☆	<b>1月26日 重点: 腰腹肌肉</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (V字两头起、俄罗斯转体、平板支撑) 练习次数: 3-5组, 每组10-15次。休息间隔30-40秒。 4. 拉伸放松	☆☆☆
<b>1月8日 重点: 膝关节踝关节</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (跑台阶、跳台阶) 练习次数: 根据学生居家情况以及场地限制进行练习, 每组练习不少于20个台阶, 练习三组。 4. 拉伸放松	☆☆☆	<b>1月27日 重点: 腿部肌肉以及膝关节踝关节</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (跪跳起、辅助单腿蹲撑起、自重单腿蹲撑起) 练习次数: 3-5组, 每条腿每组10-15次。休息间隔30-40秒。 4. 拉伸放松	☆☆☆
<b>1月9日 重点: 手臂、肩膀</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (斜式俯卧撑、自重俯卧撑、一分钟平板支撑) 练习次数: 3-5组, 每组15-20次。休息间隔30-40秒 4. 拉伸放松	☆☆☆	<b>1月28日 重点: 腰腹肌肉</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (仰卧起坐、俯卧背起、仰卧举腿) 练习次数: 3-5组, 每组15-20次。休息间隔30-40秒 4. 拉伸放松	☆☆☆
<b>1月10日 重点: 腰腹肌肉</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (V字两头起、俄罗斯转体、平板支撑) 练习次数: 3-5组, 每组10-15次。休息间隔30-40秒	☆☆☆	<b>1月29日 重点: 协调与耐力</b> 1. 恢复慢跑10-15分钟、徒手操5分钟 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次 3. 拉伸放松	☆☆☆
<b>1月11日 重点: 腿部肌肉以及膝关节踝关节</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (跪跳起、辅助单腿蹲撑起、自重单腿蹲撑起) 练习次数: 3-5组, 每条腿每组10-15次。休息间隔30-40秒。 4. 拉伸放松	☆☆☆	<b>1月30日 重点: 腿部肌肉以及关节韧带</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (高抬腿、后踢退、深蹲跳) 练习次数: 3-5组, 每组20-25次。休息间隔30-60秒 4. 拉伸放松	☆☆☆
<b>1月12日 重点: 腰腹肌肉</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (仰卧起坐、俯卧背起、仰卧举腿) 练习次数: 3-5组, 每组15-20次。休息间隔30-40秒 4. 拉伸放松	☆☆☆	<b>1月31日 重点: 膝关节踝关节</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (跑台阶、跳台阶) 练习次数: 根据学生居家情况以及场地限制进行练习, 每组练习不少于20个台阶, 练习三组。 4. 拉伸放松	☆☆☆
<b>1月13日 重点: 腿部肌肉以及关节韧带</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (高抬腿、后踢退、深蹲跳) 练习次数: 3-5组, 每组20-25次。休息间隔30-60秒 4. 拉伸放松	☆☆☆	<b>2月1日 重点: 手臂、肩膀</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (斜式俯卧撑、自重俯卧撑、一分钟平板支撑) 练习次数: 3-5组, 每组15-20次。休息间隔30-40秒 4. 拉伸放松	☆☆☆
<b>1月14日 重点: 小腿肌肉以及跟腱</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 素质练习 (开合跳、深蹲跳、波比跳) 练习次数: 3-5组。每组10-15次, 休息间隔30秒。 3. 放松拉伸	☆☆☆	<b>2月2日 重点: 腰腹肌肉</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (V字两头起、俄罗斯转体、平板支撑) 练习次数: 3-5组, 每组10-15次。休息间隔30-40秒。 4. 拉伸放松	☆☆☆
<b>1月15日 重点: 肩关节以及腰腹</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 素质练习 (俯卧撑、V字两头起、一分钟平板支撑) 练习次数: 3-5组。每组10-15次, 休息间隔30秒。 3. 放松拉伸	☆☆☆	<b>2月3日 重点: 腿部肌肉以及膝关节踝关节</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (跪跳起、辅助单腿蹲撑起、自重单腿蹲撑起) 练习次数: 3-5组, 每条腿每组10-15次。休息间隔30-40秒。 4. 拉伸放松	☆☆☆
<b>1月16日 重点: 腿部肌肉以及关节韧带</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 素质练习 (高抬腿、收腹跳、展腹跳、蛙跳) 练习次数: 3-5组。每组20-30次, 休息间隔30-60秒。 3. 放松拉伸	☆☆☆	<b>2月4日 重点: 腰腹肌肉</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 跳绳。练习次数: 3-5组, 每组200次。休息间隔30-60秒; 3. 素质练习 (仰卧起坐、俯卧背起、仰卧举腿) 练习次数: 3-5组, 每组15-20次。休息间隔30-40秒 4. 拉伸放松	☆☆☆
<b>1月17日 重点: 小腿肌肉以及跟腱</b> 1. 热身慢跑5分钟、徒手操5分钟; 2. 素质练习 (开合跳、深蹲跳、波比跳) 练习次数: 3-5组。每组10-15次, 休息间隔30秒。 3. 放松拉伸	☆☆☆	<b>2月5日 重点: 腰腹肌肉</b> 1. 恢复慢跑10-15分钟、徒手操5分钟 2. 跳绳练习次数: 3-5组, 每组200次 3. 拉伸放松	☆☆☆
请对照计划中的每一个项目, 根据完成情况打星: 没有锻炼不打星; 完成1项打1星, 基本完成打2星, 认真完成打3星。			
自我评价		家长评价	

# 郑州 49 中 2023 年寒假九年级学生体育锻炼计划

注意做好疫情防护

## 注意事项:

1. 以上练习为寒假的循环训练计划，同学们可以根据自己的实际情况加减练习量，希望同学们坚持体育锻炼。
2. 保持好篮球、足球球感的训练，以免长时间不练习导致生疏。
3. 做好热身活动，避免造成肌肉与肌腱拉伤。
4. 气温比较低时，适当延长热身时间，让体温逐渐升高到合适的温度。

星期	锻炼内容	第一周 1月16日至 1月22日	第二周 1月23日至 1月29日	第三周 1月30日至 2月5日
周一	1、慢跑 5 分钟，关节活动韧带拉伸，特别是肩关节、膝关节拉伸 2、跳绳连续跳：30s、1min、1min30s 各一组，间隔 1 分钟休息 3、俯卧撑（跪卧撑）：女生 15 次 x2 组，男生 20 次 x2 组 4、收腹跳：15 次 X3 组，注意完成动作的质量 5、50 米冲刺跑 x5 组，间隔 1 分钟，如无场地，高抬腿 60 个*3 组代替 6、篮球运球（原地单手、行进间换手）、足球运球（原地脚内侧推拉球、行进间脚内侧运球）任选其一。 7、放松拉伸。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
周二	1、慢跑 5 分钟，做好热身操，充分进行关节活动，韧带拉伸 2、提踵练习：要求膝关节不弯曲，重心起伏有节奏。100 次一组，5 组 3、仰卧起坐：30 次 x3 组，间隔 2 分钟休息 4、跳绳：1 分钟 x5 组，间隔 1 分钟休息 5、连续蛙跳：15 次 x2 组，间隔 2 分钟休息 6、篮球运球（原地单手、行进间换手）、足球运球（原地脚内侧推拉球、行进间脚内侧运球）任选其一。 7、放松拉伸	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
周三	1、慢跑 5 分钟，关节活动韧带拉伸 2、跳绳：1 分钟 X4 组，每组间隔 1 分钟，1 分钟每组至少跳到 140 个 3、两头起：25 次 x3 组，间隔 2 分钟休息 4、平板支撑：1 分钟 x2 组，间隔 1 分钟休息 5、篮球运球（原地单手、行进间换手）、足球运球（原地脚内侧推拉球、行进间脚内侧运球）任选其一。 6、50 米冲刺跑 x5 组，间隔 1 分钟，如无场地，高抬腿 60 个*3 组代替 7、放松拉伸	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
周四	1、慢跑 5 分钟，关节活动韧带拉伸 2、平板支撑：1 分钟 x2 组，间隔 1 分钟休息 3、立定跳远：15 次 x2 组，注意动作质量 4、俯卧撑：男生 25 个 x2 组，女生 20 个 x2 组 5、跑台阶：50 个 x3 组或连跑 4 层楼 x3 组，注意安全，可自行增量 6、篮球运球（原地单手、行进间换手）、足球运球（原地脚内侧推拉球、行进间脚内侧运球）任选其一。 7、放松拉伸	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
周五	1、慢跑 5 分钟，关节活动韧带拉伸 2、篮球运球动作选其二，每个动作运 100 次以上 3、原地高抬腿：左右腿各 50 次，共跳 3 组 4、连续蛙跳：10 次 x3 组 5、跳绳：300 个 x3 组 6、50 米冲刺跑 x5 组，间隔 1 分钟 7、放松拉伸。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
周六	1、慢跑 5 分钟，关节活动韧带拉伸 2、平板支撑：1 分钟 x2 组，间隔 1 分钟休息 3、立定跳远：15 次 x2 组，注意动作质量 4、俯卧撑：男生 20 个 x2 组，女生 15 个 x2 组 5、跳台阶：10 个 x3 组，注意安全 6、弓箭步跳：20 个 x3 组 7、放松拉伸	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
周日	家庭活动日，可进行篮球、足球、羽毛球、乒乓球或进行其他户外体育活动。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

请对照计划中的每一个项目，根据完成情况打星：没有锻炼不打星；完成 1 项打 1 星，基本完成打 2 星，认真完成打 3 星。

自我评价：	家长评价：
-------	-------