2021-2022学年第二学期4月30-5月4日课后作业公示：高一年级

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 学科 | 内容 | 备注 |
| 学科类 | 语文 | 1. 完成《在马克思墓前的讲话》练习册第4、6题
2. 完成第三单元水平测试
3. 完成常规文言文训练第51-55则
4. 阅读《中国人的心灵》，做好至少三面摘抄
 | 每天控制1小时 |
| 数学 | 1.校本一课（30分钟） 2.周末卷两张（3小时） | 每天控制1小时 |
| 外语 | 校本天天练核心词汇背诵听力练习  | 每天控制1小时 |
| 政治 | 各班根据进度自行安排配套练习册和相关框节的同步练习 | 每天控制40分钟 |
| 历史 | 随堂练习订正五一练习作业 | 每天控制40分钟 |
| 地理 | 作业0429作业0501 | 每天控制40分钟 |
| 物理 | 作业0429作业0430 | 每天控制40分钟 |
| 化学 | 校本作业 | 每天控制40分钟 |
| 生命科学 | 五一练习作业 | 每天控制40分钟 |
| 阳光体育 | 《乐运动 强体魄 疫情居家不停练》（1）运动时穿好运动装和运动鞋，根据小区的封控情况选择性的练习（2）运动时注意安全，注意周边环境，不要扰民（3）运动时如感觉身体不适，马上停止运动 |
| 4月30日 | 1.快走或慢跑10分钟；2.做一遍广播体操；3.综合体能练习：（1）俯卧撑10-15次；（2）平板支撑30-60秒；（3）开合跳50-60次；（4）卷腹20-30次；（5）动态平板支撑10-15次；（6）半蹲跳18-20次；（7）俯卧撑10-15次；（8）快速冲拳1分钟，以上重复2组，此部分35分钟内完成。4.自主练习10分钟（据个人体能与技能情况选择性完成）。5.拉伸放松3分钟（上下肢、躯干）。 |
| 5月1日 | 1. 八段锦10分钟；
2. 肩关节热身、坐姿手后拉、坐姿开肩、坐姿侧身展、牛面式、反祈祷式、婴儿式、低弓步10分钟；
3. 卷腹12次/组、仰卧交替摸脚16次/组、俄罗斯转体10次/组、左/右侧屈膝支持60秒每组动作练习两次20分钟；
4. 腹部拉伸60秒；

5.自主选择锻炼20分钟 |
| 5月2日 | 1.快走或慢跑10分钟2.跳绳 5分钟3.综合体能练习：（1）高抬腿10-15次；（2）平板支撑30-60秒；（3）开合跳50-60次；（4）小碎步20-30次；（5）动态平板支撑10-15次；（6）半蹲跳18-20次；（7）胯下击掌10-15次；（8）踢毽子10-15次，以上重复2组，此部分35分钟内完成。4、自主选择锻炼10分钟 |
| 5月3日 | 1.快走或慢跑10分钟2.跳绳 5分钟3.综合体能练习：（1）高抬腿10-15次；（2）交叉跳10-15次；（3）开合跳50-60次；（4）卷腹20-30次；（5）动态平板支撑10-15次；（6）俄罗斯转体18-20次；（7）胯下击掌10-15次；（8）踢毽子10-15次，以上重复2组，此部分35分钟内完成。4、自主选择锻炼10分钟 |
| 5月4日 | 1. 八段锦10分钟

2.跳绳 5分钟3综合体能练习：（1）高抬腿10-15次；（2）交叉跳10-15次；（3）开合跳50-60次；（4）深蹲转体20-30次；（5）保加利亚深蹲10-15次；（6）俄罗斯转体18-20次；（7）胯下击掌10-15次；（8）踢毽子10-15次，以上重复2组，此部分35分钟内完成。4、自主选择锻炼10分钟 |
| 社会实践 | 以班级为单位，4月25日（周一）讨论确定补充主题（1）为家人烧一顿饭菜（2）小区掠影…… | 秀一秀赛一赛 |
| 教育主题 | 《疫情背景下“我”的自我成长分享》各班开展一次主题班会分享交流 | 班主任指导、挑选1~2份 |
| 主题团日 | 《建团百年、高举青春旗帜主题活动》在“五四”青年节与建团100周年来临之际，为了弘扬“五四”精神，放飞青春梦想，展现嘉懿青年健康向上的精神风貌，活跃居家氛围，提升正能量，举办五四青年节暨建团100周年主题团日活动。 |
| 青春飞扬、杨帆起航 | 新团员入团仪式 | 本学期新发展团员 |
| 长路漫漫，砥砺前行 | 分享会（班团形式） | 所有同学 |
| 青春如歌、由我奏响 | 艺术创作 | 高一年级 |
| 青春有梦、未来可期 | 《我和我的团徽》征文 | 高二年级 |

说明：

（1）请各位学科主任设计好作业，体现分层--基础巩固，学科提高；

（2）语数外严控40分钟；等级严控30分钟；合格及考察科目以课堂作业为主；

（3）提交时间：当天17：00之前。若当天作业有所调整，请在当天17：00前在线编辑好。