

# 缤纷暑假 快乐一夏

# 2025暑假

## 一年级暑假实践手册

级: \_\_\_\_\_

名: \_\_\_\_\_

## 暑假寄语

亲爱的同学们：

随着轻风阳光，伴着蛙声蝉鸣，一年级在炎炎夏日中落下帷幕，愉快的暑假来到了我们身边。我想此时的你一定开心极了！两个月的暑假你有什么计划呢？

古人云：凡事预则立，不预则废。所以长长的假期，我们要有目标、有计划。“好的开始是成功的一半”，老师为大家量身定做了 2025 暑假特色作业，相信有了它你的暑假生活会更加丰富。

“学要学个扎实，玩要玩个痛快。”希望暑假的你合理利用时间，能够吃好、喝好、玩好、学好，在校外广阔的天地里体验快乐、汲取营养，书写精彩！

时间从来不语，却回答了所有问题，你挥洒的汗水，辛勤的付出，一定会滋润我们重逢的欣喜！加油吧，孩子！

~9月1日，我在二年级等你！

2025年7月

# 目录

content



**第一站：知识妙妙屋**

**第二站：快乐诵读吧**

**第三站：静心练字坊**

**第四站：运动冒险岛**

**第五站：甜蜜劳动巢**

**第六站：科学巧手绘**

**第七站：奇趣大世界**



# 第一站：知识妙妙屋

亲爱的同学们，欢迎你来到缤纷暑假之旅的第一站。知识妙妙屋《暑假园地》将载入你的学习轨道，知识是最宝贵的财富，学习基础知识、掌握基础知识是每个小学生的必修课！暑假如期而至，愉快而充实的旅途已经开启，希望你们在知识的海洋里尽情遨游！

**请每天完成 1 页《暑假园地》，巩固一年级基础知识，在每日摘星表中登记完成情况（见附 3）。**



# 第二站：快乐诵读

## 一、诵

诗歌来源于生活，是生活大海的闪光。这个假期让我们一起畅游诗海，感受岁月中最美的语言、最美的感情吧！



## 二、读

阅读点亮童年，老师建议你在假期中至少读完两本课外书，推荐阅读书籍：《小巴掌童话》《小鲤鱼跳龙门》《“歪脑袋”木头桩》。不动笔墨不读书，阅读完一本书后要记录自己的收获哦！

- 1.在“快乐读书吧阅读记录册”上记录每天的阅读情况（见附 3）。
- 2.完成读书笔记两则（见附 2）。



# 第三站：静心练字

墨香悠远，笔韵流芳，润心习字开始啦！

一点一横书正气，一撇一捺写人生！练习书法，写的是字，练的是心！一手漂亮的好字，能让人赏心悦目，如清风出袖，明月入怀，无声之音，无形之相。

请你自行准备二年级上册字帖，一天一页，在每日摘星表中登记完成情况（见附 3）。

老师期待暑假后你的一手好字！

# 第四站：运动冒险

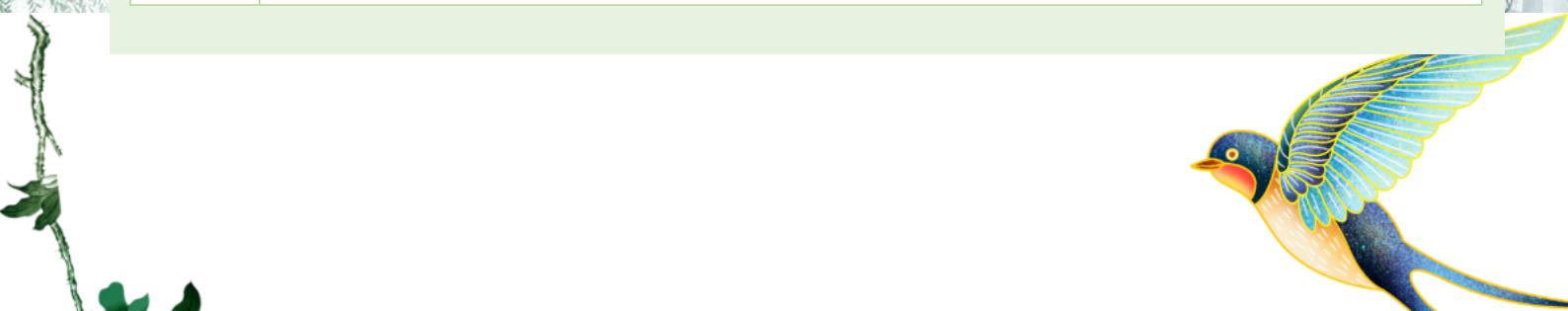


小朋友们，生命因健康而美丽，体育锻炼是我们一日生活中必不可少的环节。这个假期请你参照下面的“体育运动计划表”进行每日锻炼，并在每日摘星表中登记完成情况（见附3）。

体育使人快乐，体育丰富人生，体育塑造人格，体育是最基础、最美好的教育！

一年级暑期体育运动计划表

内容	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
力量	原地双脚跳 (30-50次) 2组	球性练习 (拍篮球) 20分钟	立定跳远练习 (3-4次) 2组	原地双脚跳 (30-50次) 2组	原地开合跳 (30次) 2组		
耐力	一分钟跳绳 (2组)	一分钟跳绳 (2组)	慢跑 20分钟	一分钟跳绳 (2组)	一分钟跳绳 (2组)	在家长陪同下参加户外运动，注意安全。	学生根据自己的爱好选择运动项目，注意安全。
柔韧	仰卧起坐 20次 2组	压腿练习 (3分钟)	压腿练习 (3分钟)	仰卧起坐 20次 2组	压肩练习 (3分钟)		
目标和要求	1. 学生根据自己的运动能力，可适当增减运动强度。请在家长督促下完成。 2. 运动前热身，运动后注意放松，着运动装备，注意安全。 3. 一分钟跳绳标准：男生 120 个以上，女生 130 个以上。						



# 第五站：甜蜜劳动巢

劳动可以磨炼意志，强化责任感；丰富生活知识，发展智力；增强信心，提高学习效率，做事有条理。暑假正是提升劳动技能的好时候，赶快行动起来吧！

**每天完成家务劳动：摆（收）碗筷、擦桌子、扫地、洗袜子、叠被子等，并在每日摘星表中登记完成情况（见附3）。**



# 第六站：科学巧手绘

为了丰富同学们的暑假生活，响应国家科技未来的号召，这个暑假我们将进行“科学学科竞赛”，一年级的同学们将进行一场科幻画大比拼！看看谁的想象力更丰富多彩，比一比，将你的奇思妙想用画笔进行一场大创作！

(一)对象：一年级全体学生

(二)时间：暑假完成，开学上交评比

(三)作品形式：科幻画

(四)作品具体要求：

1.每班每个学生需参与，可以创意畅想，不限制幻想画主题，学生可以参照未来世界、人工智能、未来交通、太空遨游等等进行联想作画，发挥自己的想象力。

2.要求想象力丰富、富有童趣、表现力和感染力强。

3.A3 大小，绘画形式不限，油画除外，所有形式均可(如国画、油画棒、水彩、水粉、线描、粘贴画等)

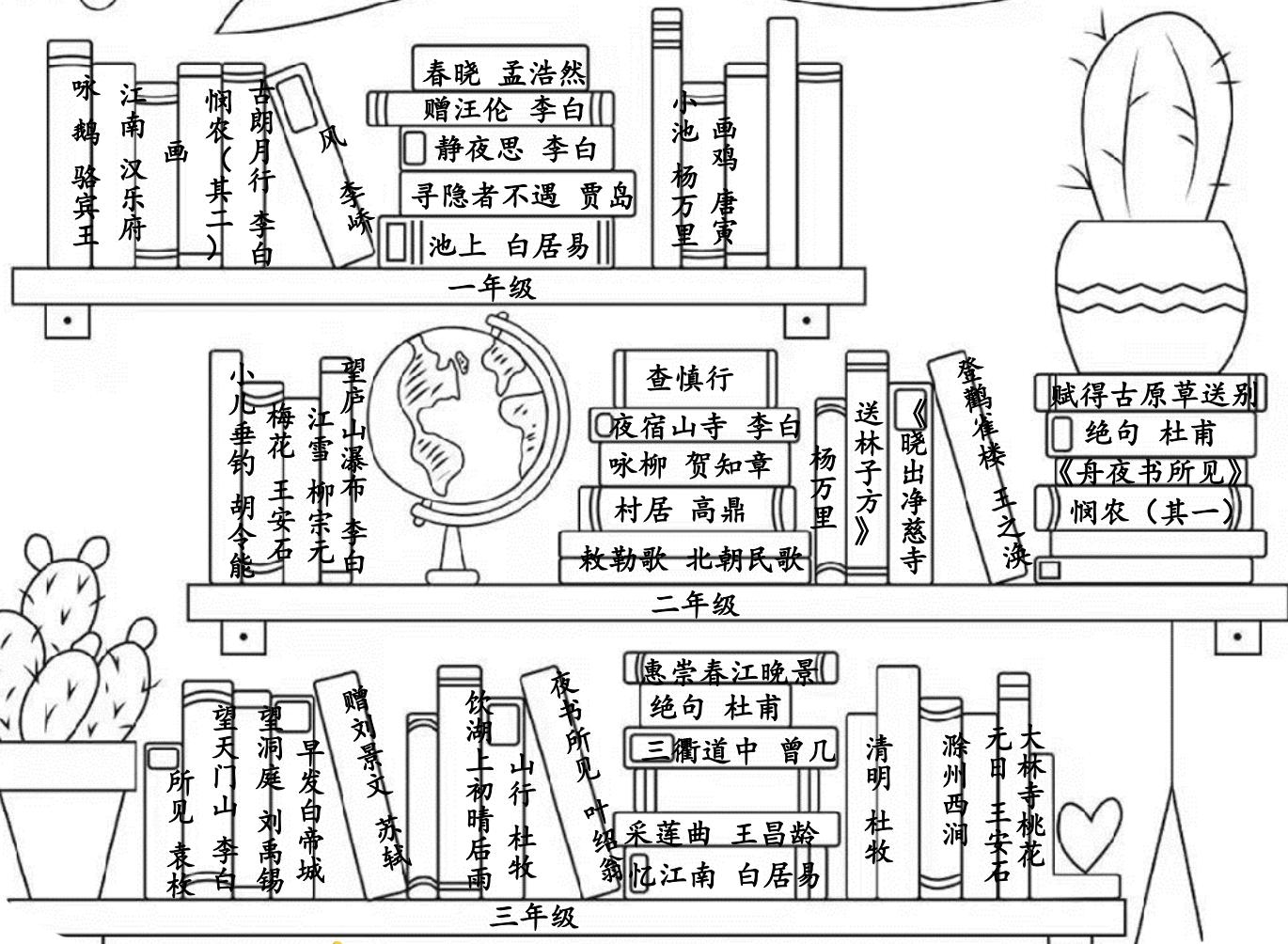
4.具有科学性、创意性，对未来可以无限畅想，但是设计的内容还是要符合一般科学事实。

# 第七站：奇趣大世界

欢迎你来到本次缤纷暑假之旅的最后一站：奇趣大世界。老师给你提供了许多暑假可以做的趣事。在这里你可以更加深入地感受生活的本质、世界的奇妙，感悟生命的纯真与美好。同时也希望同学们在家长的陪同下，学会微信搜索小程序“无水印学习资料”进行有效自学。

温馨提示： 完成一件事， 便在方格中涂 上自己喜欢的 颜色。  无论你做什么 事情，都要确 保自己的安 全，并尊重和 照顾他人的感 受。祝你度过 一个难忘的暑 假！	生活趣事	情商培养	交往连接	开阔视野	趣味体验
	露营一次	对家人说“我爱你”	为全家人准备一次早餐	去博物馆	种点什么
	吃成都特色小吃	陪家人散步	和朋友尽情玩一天	去科技馆	跳广场舞
	找个新爱好	真诚地赞美一个人	和家人一起大扫除	去美术馆	检查视力或牙齿
	随手捡垃圾	拥抱你的好朋友	举办一场家庭晚会	去植物园	采摘水果
	和家人比赛打球	给老师或同学写一封信	拜访幼儿园老师	去动物园	赏荷花
	观赏日出或夕阳	给家人制造一次惊喜	捐赠你不用的物品	登一座山	学会游泳
	用心听一听虫鸣或鸟叫	给家人捶背	跟家人一起去菜市场买菜	去父母工作的地方体验工作	做一个小手工
	和家人晨跑	睡觉前给家人说晚安	给很久没见的好朋友打电话	看一部纪录片	学会穿鞋带

# 古诗小书架



## 背诵要求

1. 大声、流利、有节奏、有感情地背诵；给背诵了的古诗涂上颜色。
2. 假期中不定期复习，会记得更牢哦！

## 评价标准

1. 小萌星：背完其中 20 首；
2. 智多星：背完其中 30 首；
3. 闪耀星：全部背诵。

## 自我评价

我背了 \_\_\_\_\_ 首诗，我获得了 \_\_\_\_\_ 称号。



# 读书笔记



书名:



阅读起止日期:



好



读感受:



我把最喜欢的情节画下来:

# 读书笔记



书名:



阅读起止日期:



好



读感受:



我把最喜欢的情节画下来:

## 第一站~第六站每日摘星计划（七月）

日期	暑假园地	课外阅读	非写不可	体育运动	家务劳动	每日摘星
1	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
2	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
3	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
4	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
5	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
6	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
7	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
8	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
9	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
10	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
11	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
12	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
13	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
14	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
15	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
16	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
17	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
18	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
19	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
20	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
21	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
22	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
23	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
24	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
25	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
26	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
27	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
28	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
29	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
30	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
31	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	

### 评价标准

未完成不得星；完成得一星；主动完成得两星；主动、认真完成得三星。

### 自我评价

七月，我过得非常充实，我一共获得了\_\_\_\_\_颗星，我要给我自己点赞！

# 第一站~第六站每日摘星计划 (八月)

日期	暑假园地	课外阅读	非写不可	体育运动	家务劳动	每日摘星
1	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
2	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
3	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
4	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
5	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
6	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
7	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
8	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
9	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
10	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
11	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
12	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
13	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
14	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
15	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
16	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
17	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
18	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
19	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
20	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
21	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
22	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
23	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
24	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
25	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
26	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
27	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
28	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
29	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
30	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	
31	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	评价标准	

评价标准

未完成不得星；完成得一星；主动完成得两星；主动、认真完成得三星。

自我评价

八月，我过得非常充实，我一共获得了\_\_\_\_\_颗星，我要给我自己点赞！

## 写在最

祝贺你们完成了“缤纷暑假 快乐一夏”之旅，相信你在这趟旅途中看到了别样的风景、有了奇妙的体验，度过了一个快乐的、有意义的、有收获的暑假。

这本实践手册除了陪伴你们度过快乐的时光外，它还有个非常重要的作用，是引导你们学会规划、学会掌控时间。

勤奋的人是时间的主人，懒惰的人是时间的奴隶。每个人都希望掌控自己的人生，掌控人生的本质就在于掌控自己的自由、时间和自由时间。老师希望你们能慢慢体悟、慢慢感受，做时间的主人，做一名主动学习者，终身学习者。

孩子们，整装待发，二年级，我们来啦！

