

# 暑假学习生活指导

## 一、品汉字之美，感读书之趣

### 小锦囊一：书端正汉字

汉字书写的笔法和结构都有讲究。笔画中的露锋和藏锋、中锋和侧锋，写法各不相同；结构中的疏与密、避和让等都给人以启示。请你在这个暑期开启硬笔书写的新体验吧！

#### 【具体要求】

1. 选用硬笔楷书字帖：推荐田英章、荆霄鹏、司马彦。
2. 书写形式自选一种：（1）拓帖摹写 （2）对帖临写（写在田字格中）。  
每天不少于 60 字（一页）。总量不少于 30 页。
3. 感受书法之美，自选一种形式：参观书法展、观摩名家字帖、阅读书法相关作品（如：《怎样写钢笔字》《启功给你讲书法》《字美在何处》《汉字书法之美》）。
4. 写有关练字、赏字、阅读书法相关作品的心得，不少于两篇，题目自拟，每篇不少于 300 字。

### 小锦囊二：读经典名著

名著都是经过岁月考验的，其中有丰富的见闻、深刻的思想、积极的人生态度，能让我们在潜移默化中受到感染，有助于我们的成长！这个暑假，就让我们一起来读名著，体会读书之趣吧！

#### 【具体要求】

##### 1. 推荐必读：《西游记》研读

请同学们参考“读书方法指导”（见【附录】），阅读《西游记》。并根据自己的兴趣，从以下三个专题中选择自己喜欢的一或两个专题（也可以自己另设专题），完成两篇读书笔记（三调芭蕉扇的故事除外）。

三个参考专题如下：

##### 专题一：取经故事会

唐僧师徒西天取经的路上经历了重重磨难，构成了一系列惊险而曲折的故事。选择你最喜欢的一个故事复述并点评。要求：

- (1) 注意呈现出故事曲折的情节，以及某些生动的细节。
- (2) 写出你喜欢这个故事的理由。

##### 专题二：话说唐僧师徒

唐僧师徒四人，你最喜欢谁？写一篇短文介绍这个人物。要求：

- (1) 简单介绍人物的身世、经历。
- (2) 用自己的语言勾勒其性格特征，并引用一些故事来印证，最好有细节。
- (3) 写出你喜欢这个人物的理由。

### 专题三：创作新故事

从小说中找几个故事，分析一下其情节结构模式，包括如何开头，如何结尾，妖精有何来历，唐僧师徒如何解决等。然后大胆发挥想象，创作一个取经路上的新故事。

要求：

- (1) 虚构要合理，人物的表现必须符合其性格特征。
- (2) 故事要生动有趣，注意设置悬念，还要有具体的细节。

#### 【附录：读书方法指导】

我们读一本书，根据兴趣或读书目的的不同，可以分别采取精读或跳读的方法。精读指向细腻的感受、透彻的理解和广泛的联想；跳读则是主动地舍弃、有意地忽略，以求更高的效率。这两种方法在同一阅读过程中是可以交替使用的。读《西游记》这样的古典小说，就适合“精读”与“跳读”并用。

例如，孙悟空三调芭蕉扇的故事，就很值得精读。作者用了三个章回的篇幅来讲述这个故事，场面宏大，情节曲折，人物个性鲜明，在《西游记》诸多故事中很具代表性。对此我们怎样精读呢？

精读就是细读。想一想，孙悟空借芭蕉扇为什么会遭到拒绝？这与孙悟空在观音菩萨的帮助下，降伏了牛魔王与罗刹女之子红孩儿有关。如果不仔细阅读作者的回叙，就无法理解“借扇”的艰难。

精读就是精思。想一想，一借芭蕉扇被骗后，沙僧、猪八戒、唐僧三人关于是否“西行”的对话，表现了各自怎样的心理？可以这样概括：沙僧认为“进退两难”，深为取经前途担忧；猪八戒想“拣无火处走”，其一贯的“散伙”想法再次复燃；唐僧“只欲往有经处去”，表达了坚定不移的取经决心。

精读就是鉴赏。想一想，孙悟空、罗刹女的语言各有什么特点？孙悟空的话是不是机智善变？罗刹女的话是不是泼辣犀利？作者用“撮盐入火，火上浇油”来形容罗刹女憎恨孙悟空的情态，用“旋风翻败叶，流水淌残花”来形容孙悟空被芭蕉扇“扇得无影无踪”的情形，是不是都非常真切传神？

跳读可以跳过与阅读目的无关或自己不太感兴趣的内容。比如，书中一些描写人物外貌、打斗场面或环境气氛的诗词，有“说书人”渲染夸饰的痕迹，大多处于“游离状态”，可以略而不读。再有，书中少数降妖除魔故事，套路相同，情节简单，也可以跳过。

总之，精读和跳读作为两种适应不同情形的阅读方法，在阅读一些长篇著作时可以结合运用。它们有一个共同的目的，就是要抓住一部作品的重要内容、精彩片段、加以解读欣赏，而忽略那些无关紧要或并不精彩的内容，从而提高阅读的效率。

#### 《西游记》研读

- (1) 写两篇读书笔记，自拟题目，每篇不少于300字。
- (2) 专题探究的题目仅供参考，也可以自选角度。

## 2. 推荐选读（建议至少选择其中一部阅读）

《重返狼群》李微漪（推荐语：长篇纪实文学，生动有趣。）

《世说新语选》人民文学出版社（推荐语：增强文言积累，培养文言语感。）

《李白传》李长之（推荐语：带我们走近李白诗意而传奇的一生。）

《四时之诗》蒙曼（推荐语：在最美的唐诗中感受四季的诗意。）

**【自选阅读留痕的具体要求】**（以下四种形式，自选一种或两种）：

（1）圈点批注（在书上）

（2）设计推荐阅读卡片（三张，推荐语每张不少于 80 字）

（3）读书摘抄+点评（六处，摘抄每处不少于 80 字，点评不少于 50 字）

（4）读书笔记（一或两篇，自拟题目，每篇不少于 300 字）

## 小锦囊三：绘文化地图

能读万卷书，也要能行万里路。除阅读外，希望同学们从七年级暑假到九年级寒假绘制完成自己的“京城文化地图”。活动建议如下：

1. 每个假期至少一处，最好两处。

2. 建议参观的博物馆和名人故居有：

故宫博物院、国家博物馆、首都博物馆、现代文学馆、美术馆、军事博物馆、香山革命纪念馆、中国人民抗日战争纪念馆、中国园林博物馆、东四胡同博物馆、鲁迅故居、老舍故居、李大钊故居、宋庆龄故居、梅兰芳故居、徐悲鸿纪念馆等（前三个博物馆适合多次前往）

**【具体要求】**

1. 每位同学准备一个文件夹或档案袋，在初中三年里，每去一个博物馆或名人故居，就用自己喜欢的方式做一次详细认真的记录，成为自己“京城文化之旅”的宝贵财富。这个暑假建议去国家博物馆、现代文学馆、香山革命纪念馆、鲁迅故居。

2. 建议的“记录方式”（1 项必选，2 至 3 项选一即可）

（1）绘制自己的主要参观路线图。

（2）保留门票、简介手册和参观照片（整理照片规类+简明有趣的照片说明）。

（3）图文并茂的简报介绍（如：感受最深的展品、展厅和展览介绍等），或用文字表达自己参观后的收获，题目自拟，不少于 300 字。

（简报可制作电子版并打印，或也可手绘图样并将参观感悟的文字请用黑色签字笔工整地写在 A3 纸上。）

其他小贴士：

**【用本与用笔指南 落实细节】**

1. 请同学们准备一本新的 B5 车线装订笔记本（250mm\*180mm）（请不要用活页本和线圈本），不用太厚，40 页-60 页最好，可以选择自己喜欢的封面，作为你初一的随笔、心得、

读书笔记本。(以上“三个小锦囊”布置的写作内容，都写在此本上，请把标题写明确。)

2.请用黑色签字笔书写，不要用铅笔或可擦笔。

3.不要使用涂改带。

### 【开学后展示活动：小试牛刀，大显身手】

1. 硬笔书法展（年级、班级均有）（评选“小小书法家”）

2. 各班举办暑期名著阅读交流会（评选“阅读达人”）

3.“我的京城文化地图”展示活动（评选“最佳行者”）

## 二、融汇东西文化，讲好中国故事

### 1. 探索英文发音

观看自己喜欢的英文视频，内容可以是名人演讲、你喜欢的动画片或电影的精彩对白，也可以是英文诗歌、散文，试着模仿并录下自己的声音，探索一下英、美读音的不同之处。注意元音、辅音、连读、升降调等基本朗读技巧，关注字母及字母组合的发音规律。

小贴士：每天 15 分钟发音练习，让自己的语音更加标准、地道！你还可以下载“英语趣配音”或者“英语魔方秀”等 App。在这里，你可以欣赏到喜欢的各种电影片段，同时还可以跟读台词，并发布自己的作品。

### 2. 阅读英文读物，了解国外文化

挑选一些适合自己的英文分层读物或者英文原版读物，每天坚持阅读，在阅读中了解国外文化。不要纠结于个别单词的释义，试图整体领会精彩的故事情节，品味人物性格，挖掘精神内涵。我们还期待你能划出文中精彩的句子或者单词，丰富自己的语言世界。以下是书目推荐：

(1) 名著：《The Diary of a Young Girl》(安妮日记)、《The Little Prince》(小王子)等

(2) 经典读物：《典范英语》、《牛津树》等

(3) 英文期刊：21 世纪英语报 (Teens) 等

小贴士：准备一个积累本，每周 2-3 次读书和摘抄，记得带来和老师、同学们分享！

### 3. 假期练字，让英文书写更加美观

“字如其人”。书写能力是写作能力的一部分，而且是最基本的一部分。一篇文章书写优美规范，会给人一种美的享受，让人更愿意去品读你的文章内容。选一本规范的英文字帖，坚持练习，期待同学们都能写一手漂亮的英文字！

小贴士：每天临摹一篇英文字帖（最好是衡水英文字帖），注意字母的斜度、宽度、高度以及单词间隔。以下是学长的书写模板，请参考：

*Dear Jim,*

*I'm so glad to hear your future education plan in Beijing in your last letter. First I would like to express my warmest welcome to you and I am sure you will have the most unforgettable experience during your college in Beijing.*

#### 4. 用英语讲好暑假经历

这个暑假，你一定去了不少地方，也长了不少见识。试着开学回来用英语分享给自己的老师和同学吧！

**小贴士：参观时，请留意英语介绍和讲解！**

此外，同学们还可以利用英语词汇 APP 每天积累词汇，祝愿大家度过一个充实快乐的暑假！

### 三、提升逻辑思维，探寻数字奥秘

#### 1. 数字运算的准确性

**【具体要求】**

- ①每天一组，不要多做；
- ②限时完成，认真书写过程，完成后及时对答案，订正并反思。

注意做的时候先追求准确率再追求速度！

练习题及答案下载链接（注：数学的三个材料链接都是一样）

链接：<https://pan.baidu.com/s/18Vus2CaycF5opclBgSf16w?pwd=yfd9>

提取码：yfd9

#### 2. 生活中的数学问题

**【具体要求】**

- ①每天两个题，不要多做；
- ②限时完成，认真书写过程，完成后及时对答案，最后订正并总结。

练习题及答案下载链接（注：数学的三个材料链接都是一样）

链接：<https://pan.baidu.com/s/18Vus2CaycF5opclBgSf16w?pwd=yfd9>

提取码：yfd9

#### 3. “我与数学的故事”手抄报设计

**【具体要求】**

- ①同学们可以从以下主题中任选一个来完成手抄报设计：

题目 1：预习七上数学课本第一章《有理数》，查阅资料，介绍数的起源与发展；

题目 2：阅读课本中的相关材料，查阅资料，介绍数学与生活；

材料下载链接（注：数学的三个材料链接都是一样）

链接：<https://pan.baidu.com/s/18Vus2CaycF5opclBgSfl6w?pwd=yfd9>

提取码：yfd9

题目 3：观看有关数学的电影，介绍数学简史或者你感兴趣的数学家的故事；

（相关电影及链接见本段最后，可选择感兴趣的 2-3 个）

② 请用 A4 纸横版设计，手绘完成，右下角写上你的名字，开学后年级将集中展示同学们的作品。

#### 附：相关数学电影及链接（非常值得观看）

电影 1：《数学大谜思》 <https://www.bilibili.com/video/av3249309/>

电影 2：《地平线系列：大数据时代》

[https://www.bilibili.com/bangumi/play/ep120905?bsource=baidu\\_aladdin](https://www.bilibili.com/bangumi/play/ep120905?bsource=baidu_aladdin)

电影 3：《阿兰·图灵》

<http://tv.cctv.com/2016/12/31/VIDEqHNP2q87bjBbpHA0xJmb161231.shtml>

电影 4：《数学漫步》 [https://www.iqiyi.com/v\\_19rt4oytrs.html](https://www.iqiyi.com/v_19rt4oytrs.html)

电影 5：《逻辑的乐趣》

<https://haokan.baidu.com/v?pd=wisenatural&vid=3963780573272745902>

说明：如果有的链接不稳定，打不开视频。直接在百度上搜索纪录片名称可找到片源。

## 四、健康生活，强健体魄

（一）注意营养的摄入，少食油炸食品和碳酸型饮料，养成良好的饮食习惯。通过记录 BMI 指数，合理控制体重；BMI（身体质量指数）是国际上常用的衡量人体胖瘦以及是否健康的一个标准，计算公式为： $BMI = \frac{\text{体重}(\text{千克})}{\text{身高}^2(\text{米}^2)}$ ，标准如下方表格：

体重指数(15 分)

等级	单项得分	初一年级（女）	初一年级（男）
正常	100	14.8~21.7	15.5~22.1
低体重	80	$\leq 14.7$	$\leq 15.4$
超重		21.8~24.4	22.2~24.9
肥胖	60	$\geq 24.5$	$\geq 25.0$

请同学们每周六进行一次身高和体重的测量，记录数据并计算出自己的 BMI 指数，希望同学们以正常的标准监控自己的体重指数，以最好的状态进入初中。

（二）观看几场体育赛事，在学会欣赏比赛的同时，了解比赛规则以及进一步感受体育精神；也可以观看体育记录片和体育电影，如《夺冠》、《摔跤吧爸爸》等。

（三）坚持每天锻炼，记录锻炼内容和坚持的天数。

## 项目选择:

### 1.球类项目

学校有多种体育社团和丰富的体育赛事,你可以利用假期时间,掌握 1-2 个球类项目(建议为足球、篮球、排球、羽毛球或乒乓球),你的初中生活将会更加精彩。你也可以选择其他感兴趣的体育运动坚持锻炼。

### 2.“累跑马拉松”挑战活动

耐久跑是体育课的重点练习项目,因此我们发起假期“累跑马拉松”挑战活动。同学们可通过一整个暑假的时间,累计完成一个全程马拉松即为挑战成功。挑战要求:

- (1) 跑步总距离:匀速跑, **42 公里或以上**;
- (2) 跑步频率:建议每周练习 2~3 次,每次 2~3 公里;耐力较弱者可每次跑 1 公里;
- (3) 活动方式:记录自己每次跑的距离和时长,开学后提交纸质版记录表(家长签字)给体育老师;挑战成功的同学会有相应的奖励。

### 3.身体素质练习

男生需要重点发展上肢力量,可练习引体向上和俯卧撑,也可以结合小哑铃加强上肢力量;女生重点发展核心力量,可练习平板支撑、仰卧两头起、俯卧两头起、臀桥等动作。每次练习时选择三个动作,每个动作练习 20 到 30 次,循环 3 组。

学生每天可从上面的三大内容中任选一到两项内容进行练习,也可选择其他擅长的项目,运动时间在 45 分钟左右。在练习前、后要做好充分的准备活动和放松拉伸,家长如果可以和学生共同参与,锻炼效果更佳。

## 年级提醒:

最后再给家长们一个建议,请您利用暑假给孩子的班主任写一封信,介绍一下孩子的基本情况、兴趣爱好、对孩子小升初适应期的担忧和对他们中学生活的期待等,以便班主任能够及时了解孩子并帮助他们规划好初中生活。

期待与家长和同学们相见!