

亲爱的素10同学：

热烈的欢迎你加入北京八中素质班这个大家庭！

“素质班”的全称是“北京八中智力优秀学生综合素质开发实验班”，是北京市拔尖创新人才的早期培养项目，是八中悠久的素质教育传统和超常儿童教育经验共同支撑的实验班，更是一群向往“素质教育”的老师、家长和孩子共同“追梦”的实验场！

在这里，我们将一起为你健康而充分的发展，努力打好人生的基础！老师们为你们的入学准备提出了具体的建议——

语文老师：

一、阅读

阅读书目推荐《草房子》、《青铜葵花》、《女生贾梅》、《男生贾里》、《小王子》、《窗边的小豆豆》，从这些书中挑选两本细读，每本书完成15字词积累，10个好句摘抄，从两本书中选择一个你喜欢的人物，结合具体的故事情节说说你喜欢他（她）的原因，字数不少于400字，字词、好句和文段均写在作文纸上开学时上交。

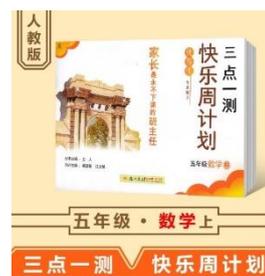
二、练字

选择正楷简体字帖即可，可根据自身的实际情况，选择描红或是临帖。每天练习30字。

数学老师：

1. 请孩子们完成人教版《三点一测 快乐周计划》

五上、五下计算部分的内容。



2. 请孩子们选一本数独书，并试着练一练。

英语老师：

看《小猪佩奇》第一季前二十集，按照试读英语学科积累单词要求，每集积累五个单词。回来后测试听力以及配音比赛。

体育老师：

体育学科在你们的素质班学习过程中占有重要的地位，我们培养的是德智体全面发展的综合型人才。开学后你们接触的体育学科课程分为常规体育课程和自然体育课程。这两种上课形式涵盖了一个共同的教育目的：锻炼身体、磨练意志、养成习惯、形成性格。当然你们还要接触一个完全自我锻炼的模式：每天放学后的体育锻炼。

常规体育课程内容趋于你们小学阶段学习过的体育知识、技能，上课的形式基本相同；自然体育包涵了众多的体育运动项目，比如远足、爬山、游泳、自行车、户外拓展练习、划船等。希望你们喜欢这门课程，也更希望你们有充分的思想准备和运动技能准备，更好地迎接新学期的到来。

以下是我们对新生假期体育活动的具体要求，请你们尽力完成。体育是一种精神、体育是一种力量、体育是一种文化，愿我们一起努力，共同开创我们的未来！

- 1、保持每周体育锻炼至少 3-4 次，每次练习时间 1 小时左右。
- 2、练习内容：跑、跳、投、球类、爬山、游泳、徒步、骑车、爬楼梯等形式自选，自己参加喜爱的项目学习并较好地掌握简单的动作方法和基本技能。

3、每次练习必做内容：跳绳 200 个*4-5 组。

4、开学后进行 400 米跑体能检查测试。

最后，愿同学们有一个美好愉快的假期生活！

北京八中超创中心素质班

2019年7月25日