**上海市嘉定区疁城实验学校 中学部 七 年级 作业记录表 第13周（5.9—5.13）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **学科** | **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** | **备注** | | **语文** | 内容：预习《最苦与最乐》  时长：25分钟 | 内容：完成《最苦与最乐》校本作业  时长：25分钟 | 内容：完成《最苦与最乐》练习册部分  时长：25分钟 | 内容：预习古诗5首并背诵  时长：25分钟 | 内容：背诵古诗五首  完成单元练习  随笔《我的一天》  时长：30分钟 |  | | **数学** | 作业内容：练习册14.6（1）1~3题，第4题选做  时长：25分钟 | 作业内容：练习册14.6（2）1~4题，第5题选做  时长：30分钟 | 作业内容：练习册14.7第1~3题，第4题选做  时长：25分钟 | 作业内容：校本14.6（2），解答题第4题选做  时长：30分钟 | 练习册第62~63页  时长：25分钟 |  | | **英语** | 内容：U8校本练习  时长：25分钟 | 内容：U8校本练习  时长：25分钟 | 内容：U8辅导报  时长：25分钟 | 内容：U8辅导报  时长：25分钟 | 内容：U8单元测试卷  时长：25分钟 |  | | **综合（体育等）** | 一、固定内容：（每天完成以下全部内容）  1、完成一遍中考武术考试内容---少年连环拳；2、完成一次四分钟跳绳；3、一分钟仰卧起坐（女）、四十个标准俯卧撑（男）。  二、自选内容，不做内容规定。根据自身发展需求、中考选项、运动场地等原因自选内容进行锻炼。  时长：10-15分钟 | 一、固定内容：（每天完成以下全部内容）  1、完成一遍中考武术考试内容---少年连环拳；2、完成一次四分钟跳绳；3、一分钟仰卧起坐（女）、四十个标准俯卧撑（男）。  二、自选内容，不做内容规定。根据自身发展需求、中考选项、运动场地等原因自选内容进行锻炼。  时长：10-15分钟 | 一、固定内容：（每天完成以下全部内容）  1、完成一遍中考武术考试内容---少年连环拳；2、完成一次四分钟跳绳；3、一分钟仰卧起坐（女）、四十个标准俯卧撑（男）。  二、自选内容，不做内容规定。根据自身发展需求、中考选项、运动场地等原因自选内容进行锻炼。  时长：10-15分钟 | 一、固定内容：（每天完成以下全部内容）  1、完成一遍中考武术考试内容---少年连环拳；2、完成一次四分钟跳绳；3、一分钟仰卧起坐（女）、四十个标准俯卧撑（男）。  二、自选内容，不做内容规定。根据自身发展需求、中考选项、运动场地等原因自选内容进行锻炼。  时长：10-15分钟 | 一、固定内容：（每天完成以下全部内容）  1、完成一遍中考武术考试内容---少年连环拳；2、完成一次四分钟跳绳；3、一分钟仰卧起坐（女）、四十个标准俯卧撑（男）。  二、自选内容，不做内容规定。根据自身发展需求、中考选项、运动场地等原因自选内容进行锻炼。  时长：10-15分钟 |  | |