**多彩假期 体验成长**

**星河实验小学2019年寒假活动方案**

一、指导思想

为了弘扬中华优秀传统文化，在实践中落实社会主义核心价值观教育，将“学英雄 树理想 见行动”教育继续深化开展。在2019年寒假来临之际，学校本着在体验教育中成长的主旨，组织开展以体验为主的综合实践活动。

二、活动主题

“多彩假期 体验成长”

三、活动安排

（一）开展四项实践活动

第一项：行万里路

在假期，有的同学会跟随家长走出北京，到全国甚至世界各地探访亲朋，游历山水，在这难忘的历程中，一定有你成长的足迹，用你喜欢的方式，比如可以利用电子设备中的软件做攻略、行前准备、记录路线、录像，也可以手写、绘画，制作图文并貌的旅行游记，将自己去过的地方图文并茂地展示给大家，回来与大家分享。

第二项：走进身边的博物馆

利用假期，去体验历史留给我们的珍贵文化遗产。博物馆是最好的社会大课堂，我们在去之前要做好充分的准备，提前了解博物馆的信息，自己制定学习计划，边参观边完成学习报告，这样的积累，一定会让你变得越来越博学，对课内学习的帮助可是巨大的啊！

第三项：好影片伴随我成长

观看5-10部爱国影片（参考见附件1）。近日由中宣部、中央文明办、教育部、文化部、国家广电总局、新闻出版总署、共青团中央七部委联合推荐了100部爱国主义电影。这100部影片融会了不同历史、不同题材、不同风格的精品电影。好的影片影响人的一生。观影后，1、2年级可以口头自主交流观后感或用简短的词语、句子进行观后感阐述；3、4用手抄报形式记录感受；5、6撰写完整的观后感；返校后，班级评选出“观影小达人”和“影评小达人”若干。

第四项：我与好书有个约会

利用宝贵的长假，多读几本好书，不仅能培养阅读兴趣，增长知识，陶冶精神，而且有利于写作能力的提高。这个假期，学校大队建议大家根据《人民日报》的推荐，参考本年级的阅读任务，按照语文老师的要求，博览10本左右的图书，至少精读1本书。在博览过程中，可以选择听书的方式，劳逸结合，保护视力。精读过程要求同学们边阅读，边做好阅读记录和摘抄，有兴趣的同学可以通过画插画，改写结局，写续集的方式进行创作，相信我们身边一定有未来的大文豪，没准就是爱读书的你！返校后用自己擅长的方式班级展示。

（二）传承好家风，“今天我当家”，成长在其中（表格见附件2）

我们的成长离不开家人的关爱，同学们作为家庭的重要成员，不能总是一味索取。劳动是生活的基础，是幸福的源泉，也是每个人走向成功和辉煌的唯一途径。我们利用寒假中的一天时间开展“今天我当家”活动，希望同学们用行动感恩父母和家人。

一二年级学生参加“我是小小安全员”活动，指挥全家参加一次安全演练活动。低年级的同学们可以在家长的协助下完成这项活动。

三四年级参加“我是家务小能手”活动，即学会统筹安排家人的一天衣食住行，负责一天的家务。

五六年级参加“厨艺展示”活动，为家人制作美味的食物。

特别提醒大家，我们在学校已进行过多次安全演练活动，在家中同学们要向家人讲清安全演练注意事项，在我们的指导下，帮助家人快速撤离。同学们可以用图片和小报的方式将活动能够记录下俩，有条件的家庭可拍摄录制DV短片，记录成长历程，学校将择优在校园电视台展播。

（三）感受传统文化，过好“我们的节日”——春节

一年一度的春节是中华民族的重要传统节日，也是“我们的节日”。在春节间，你们可以尽情地玩耍、贴春联、吃美食、放鞭炮、看晚会、逛庙会……同学们可以把这些珍贵的画面和场景记录下来，回来和大家分享。

1、2年级的同学们可以用学过的认识钟表、感受时间的知识，记录大年三十这一天自己的日程安排。深入感受节日的气氛，体会时间的珍贵，养成好习惯。

3、4年级的同学们，可以利用长辈们给的“压岁钱”，走进生活中的数学，在数学老师和家人指导下，制定、实施一个关于压岁钱的小方案：如用一笔压岁钱准备一场家宴，买食材、记重量、对比价格，开学后比一比看谁的压岁钱花的最值、最有意义！

5、6年级的同学们，参加“压岁钱我做主”活动，可以选择自己喜欢的、正确的压岁钱管理方式：

（1）储蓄。可以扣掉压岁钱的一小部分，作为新年期间购买新物品和合理消费的费用，其余的全部采用定期的“教育储蓄”的方式存入银行。

（2）用作学习费用，用到下个学期的学习费用上。

（3）扶贫。把钱用来帮助别人，如资助残疾人、贫困者，做对社会有益的事。

（4）投资。结合压岁钱的数目在爸爸妈妈的参考帮助下进行投资，分享投资理财的经验。

（5）礼物。压岁钱大多都是长辈给予同学们的新年祝福，可以利用这笔压岁钱购买一份感恩礼物，送给身边的人。

（四）开展邻里守望，美德公益行动（表格见附件3）

假期走进社区，是星河少年的好传统。今年寒假实践的同学们各自在生活的社区广泛开展丰富多彩的活动，锻炼生活能力的同时增强社会责任感。

返校后，学校大队将根据社区志愿者服务记录评选出以下假期好少年：

1.“闪亮行动”好少年：爱护环境、积极宣传并践行环保行动。

2.“文明有礼”好少年：在校内外见到客人文明有礼，节假日帮助家长招待亲戚朋友。

3.“感恩行动”好少年：有感恩之心，面对他人的付出懂得用力所能及的行动去回报，如利用假期及休息时间，关心社区及敬老院中的孤寡老人；关爱家人，常做家务活；雪天及燃放烟花后主动清扫楼道、小区地面等。

（五）向冬奥英雄学习，开展阳光体育活动（表格见附件4）

假期坚持参加阳光体育活动。按照体育、卫生老师的体质健康训练要求和朝阳区体质健康手册安排严格执行锻炼计划，过一个健健康康的新年。开学后，每个同学都会参加体质健康测试活动，检验成果。

（六）网上冬令营活动

为引导全市中小学生欢度新春佳节，度过一个愉快而有意义的寒假，市教委依托北京市中小学数字德育网，面向全市中小学生组织开展2019年网上冬令营活动。网上冬令营以“迎新春树美德 乐实践共成长”为主题，设计了小学生喜闻乐见、互动性强的网络活动内容与形式，开设喜迎新春过新年、快乐寒假我做主、勤于实践共成长等3个活动版块共6个活动栏目。要求同学们全员参与，在2019年1月26-2月24日期间，直接访问北京市中小学数字德育网（网址：moral.bjedu.cn），点击北京市2019年中小学网上冬令营图标，用自己的教育ID号和密码登录网上冬令营，进入相应活动页面，按照页面提示，自主参加网上冬令营的各项活动。

同学们通过网上知识答题闯关游戏、观看电影、分享自己的好书、学习安全自护知识、展示分享成果，快乐学习、积极实践、传播美德、健康成长。各班留存参与数据留档，方便开学后学校进行整体数据统计。提醒同学们网络安全和信息安全是网上冬令营活动中最重要的环节。要求大家发布内容健康文明，绿色健康。同时注意个人信息的保护，做健康网络生活的主人。

最后，预祝大家度过一个安全祥和的、健康、快乐而多彩的寒假生活！

星河实验小学

2019年1月

附件1

**一百部爱国主义教育影片**

1、《[小兵张嘎](http://www.baike.com/sowiki/%E5%B0%8F%E5%85%B5%E5%BC%A0%E5%98%8E?prd=content_doc_search)》 [北京电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E5%8C%97%E4%BA%AC%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)  
2、《[林则徐](http://www.baike.com/sowiki/%E6%9E%97%E5%88%99%E5%BE%90?prd=content_doc_search)》上海海燕电影制片厂  
3、《[闪闪的红星](http://www.baike.com/sowiki/%E9%97%AA%E9%97%AA%E7%9A%84%E7%BA%A2%E6%98%9F?prd=content_doc_search)》八一电影制片厂  
4、《[万水千山](http://www.baike.com/sowiki/%E4%B8%87%E6%B0%B4%E5%8D%83%E5%B1%B1?prd=content_doc_search)》 八一电影制片厂  
5、《[革命家庭](http://www.baike.com/sowiki/%E9%9D%A9%E5%91%BD%E5%AE%B6%E5%BA%AD?prd=content_doc_search)》 北京电影制片厂  
6、《[狼牙山五壮士](http://www.baike.com/sowiki/%E7%8B%BC%E7%89%99%E5%B1%B1%E4%BA%94%E5%A3%AE%E5%A3%AB?prd=content_doc_search)》 八一电影制片厂  
7、《[鸡毛信](http://www.baike.com/sowiki/%E9%B8%A1%E6%AF%9B%E4%BF%A1?prd=content_doc_search)》[上海电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E4%B8%8A%E6%B5%B7%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)  
8、《平原游击队》[长春电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E9%95%BF%E6%98%A5%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)  
9、《[铁道游击队](http://www.baike.com/sowiki/%E9%93%81%E9%81%93%E6%B8%B8%E5%87%BB%E9%98%9F?prd=content_doc_search)》上海电影制片厂  
10、《[地道战](http://www.baike.com/sowiki/%E5%9C%B0%E9%81%93%E6%88%98?prd=content_doc_search)》 八一电影制片厂  
11、《[地雷战](http://www.baike.com/sowiki/%E5%9C%B0%E9%9B%B7%E6%88%98?prd=content_doc_search)》 八一电影制片厂  
12、《[红色娘子军](http://www.baike.com/sowiki/%E7%BA%A2%E8%89%B2%E5%A8%98%E5%AD%90%E5%86%9B?prd=content_doc_search)》 八一电影制片厂  
13、《英雄儿女》长春电影制片厂  
14、《[甲午风云](http://www.baike.com/sowiki/%E7%94%B2%E5%8D%88%E9%A3%8E%E4%BA%91?prd=content_doc_search)》长春电影制片厂  
15、《上甘岭》 八一电影制片厂  
16、《[南征北战](http://www.baike.com/sowiki/%E5%8D%97%E5%BE%81%E5%8C%97%E6%88%98?prd=content_doc_search)》八一电影制片厂  
17、《烈火中永生》 北京电影制片厂  
18、《[洪湖赤卫队](http://www.baike.com/sowiki/%E6%B4%AA%E6%B9%96%E8%B5%A4%E5%8D%AB%E9%98%9F?prd=content_doc_search)》 北京电影制片厂  
19 、《渡江侦察记》 八一电影制片厂  
20、《白求恩大夫》 上海电影制片厂、八一电影制片厂  
21、《[野火春风斗古城](http://www.baike.com/sowiki/%E9%87%8E%E7%81%AB%E6%98%A5%E9%A3%8E%E6%96%97%E5%8F%A4%E5%9F%8E?prd=content_doc_search)》八一电影制片厂  
22、《啊摇篮》 上海电影制片厂  
23、《火烧圆明园》[中国电影](http://www.baike.com/sowiki/%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E7%94%B5%E5%BD%B1?prd=content_doc_search)合拍公司、香港新昆仑影业公司  
24、《开天辟地》上海电影制片厂  
25、《南昌起义》上海电影制片厂  
26、《长征》[广西电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E5%B9%BF%E8%A5%BF%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)  
27、《[西安事变](http://www.baike.com/sowiki/%E8%A5%BF%E5%AE%89%E4%BA%8B%E5%8F%98?prd=content_doc_search)》西安电影制片厂  
28、《[开国大典](http://www.baike.com/sowiki/%E5%BC%80%E5%9B%BD%E5%A4%A7%E5%85%B8?prd=content_doc_search)》长春电影制片厂  
29、《毛泽东和他的儿子》 [潇湘电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E6%BD%87%E6%B9%98%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)  
30、《雷锋》八一电影制片厂  
31、《[周恩来](http://www.baike.com/sowiki/%E5%91%A8%E6%81%A9%E6%9D%A5?prd=content_doc_search)》 广西电影制片厂  
32、《[孙中山](http://www.baike.com/sowiki/%E5%AD%99%E4%B8%AD%E5%B1%B1?prd=content_doc_search)》 珠江电影制片厂  
33、《[焦裕禄](http://www.baike.com/sowiki/%E7%84%A6%E8%A3%95%E7%A6%84?prd=content_doc_search)》 峨眉电影制片厂  
34、《[蒋筑英](http://www.baike.com/sowiki/%E8%92%8B%E7%AD%91%E8%8B%B1?prd=content_doc_search)》 长春电影制片厂  
35、《聂耳》上海电影制片厂  
36、《大转折》 八一电影制片厂  
37、《大进军》 八一电影制片厂  
38、《[毛泽东在1925](http://www.baike.com/sowiki/%E6%AF%9B%E6%B3%BD%E4%B8%9C%E5%9C%A81925?prd=content_doc_search)》 潇湘电影制片厂  
39、《走近毛泽东》[中共中央文献研究室](http://www.baike.com/sowiki/%E4%B8%AD%E5%85%B1%E4%B8%AD%E5%A4%AE%E6%96%87%E7%8C%AE%E7%A0%94%E7%A9%B6%E5%AE%A4?prd=content_doc_search)、中央新闻纪录电影制片厂等

40、《[周恩来外交风云](http://www.baike.com/sowiki/%E5%91%A8%E6%81%A9%E6%9D%A5%E5%A4%96%E4%BA%A4%E9%A3%8E%E4%BA%91?prd=content_doc_search)》中央新闻纪录电影制片厂  
41、《[共和国主席刘少奇](http://www.baike.com/sowiki/%E5%85%B1%E5%92%8C%E5%9B%BD%E4%B8%BB%E5%B8%AD%E5%88%98%E5%B0%91%E5%A5%87?prd=content_doc_search)》中央新闻纪录电影制片厂  
42、《邓小平》 珠江电影制片厂、电影频道节目中心  
43、《我的法兰西岁月》共青团中央网络影视中心、中共广东省委宣传部、电影频道节目中心、广东电信实业(集团)网星影视文化有限公司  
44、《邓小平·1928》 上海电影集团公司  
45、《惊涛骇浪》 八一电影制片厂  
46、《青年刘伯承》长春电影制片厂  
47、《国歌》 潇湘电影制片厂  
48、《国旗》 北京紫禁城影业公司  
49、《[冼星海](http://www.baike.com/sowiki/%E5%86%BC%E6%98%9F%E6%B5%B7?prd=content_doc_search)》珠江电影制片公司  
50、《鸦片战争》 峨眉电影制片厂、四川《鸦片战争》影视制作有限公司  
51、《[詹天佑](http://www.baike.com/sowiki/%E8%A9%B9%E5%A4%A9%E4%BD%91?prd=content_doc_search)》上海电影制片厂、电影频道节目中心  
52、《[我的1919](http://www.baike.com/sowiki/%E6%88%91%E7%9A%841919?prd=content_doc_search)》 西安电影制片厂、电影频道节目中心、北京电影制片厂  
53、《[横空出世](http://www.baike.com/sowiki/%E6%A8%AA%E7%A9%BA%E5%87%BA%E4%B8%96?prd=content_doc_search)》 中国电影集团公司、北京电影制片厂、电影频道节目中心  
54、《铁血大动脉》八一电影制片厂   
55、《[嘎达梅林](http://www.baike.com/sowiki/%E5%98%8E%E8%BE%BE%E6%A2%85%E6%9E%97?prd=content_doc_search)》 中国电影集团公司  
56、《[英雄郑成功](http://www.baike.com/sowiki/%E8%8B%B1%E9%9B%84%E9%83%91%E6%88%90%E5%8A%9F?prd=content_doc_search)》潇湘电影制片厂、[福建电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E7%A6%8F%E5%BB%BA%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)  
57、《[张思德](http://www.baike.com/sowiki/%E5%BC%A0%E6%80%9D%E5%BE%B7?prd=content_doc_search)》中国电影集团公司、北京紫禁城影业公司、北京新影联影业有限公司  
58、《暖春》 [山西电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E5%B1%B1%E8%A5%BF%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)  
59、《[冲出亚马逊](http://www.baike.com/sowiki/%E5%86%B2%E5%87%BA%E4%BA%9A%E9%A9%AC%E9%80%8A?prd=content_doc_search)》八一电影制片厂  
60、《首席执行官》[中国电影集团](http://www.baike.com/sowiki/%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E7%94%B5%E5%BD%B1%E9%9B%86%E5%9B%A2?prd=content_doc_search)、山东电影制片厂  
61、《法官妈妈》 北京紫禁城影业有限公司  
62、《[生死抉择](http://www.baike.com/sowiki/%E7%94%9F%E6%AD%BB%E6%8A%89%E6%8B%A9?prd=content_doc_search)》 上海电影制片厂  
63、《[一个都不能少](http://www.baike.com/sowiki/%E4%B8%80%E4%B8%AA%E9%83%BD%E4%B8%8D%E8%83%BD%E5%B0%91?prd=content_doc_search)》 广西电影制片厂  
64、《真心》 [天山电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E5%A4%A9%E5%B1%B1%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)、上海永乐电影电视(集团)公司  
65、《红河谷》上海电影制片厂

66、《[孔繁森](http://www.baike.com/sowiki/%E5%AD%94%E7%B9%81%E6%A3%AE?prd=content_doc_search)》北京电影制片厂、山东电影制片厂  
67、《紧急迫降》 上海电影集团公司  
68、《冲天飞豹》 [青年电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E9%9D%92%E5%B9%B4%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)、电影频道节目中心  
69、《良心》 天山电影制片厂  
70、《世纪之梦》 湖北电影制片厂、湖北经济电视台  
71、《[下辈子还做母子](http://www.baike.com/sowiki/%E4%B8%8B%E8%BE%88%E5%AD%90%E8%BF%98%E5%81%9A%E6%AF%8D%E5%AD%90?prd=content_doc_search)》南京电影制片厂  
72、《离开雷锋的日子》[北京青年](http://www.baike.com/sowiki/%E5%8C%97%E4%BA%AC%E9%9D%92%E5%B9%B4?prd=content_doc_search)电影制片厂、北京紫禁城影业公司  
73、《我和乔丹的日子》中国电影集团公司  
74、《危险智能》 中国电影集团公司  
75、《[女生日记](http://www.baike.com/sowiki/%E5%A5%B3%E7%94%9F%E6%97%A5%E8%AE%B0?prd=content_doc_search)》 中国电影集团公司  
76、《宝莲灯》[上海美术电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E4%B8%8A%E6%B5%B7%E7%BE%8E%E6%9C%AF%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)  
77、《我们手拉手》[深圳电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E6%B7%B1%E5%9C%B3%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)  
78、《[飘扬的红领巾](http://www.baike.com/sowiki/%E9%A3%98%E6%89%AC%E7%9A%84%E7%BA%A2%E9%A2%86%E5%B7%BE?prd=content_doc_search)》 潇湘电影制片厂、今古影视策划公司  
79、《少女穆然》 湖北天空文化传播有限公司  
80、《我是一条鱼》中国电影集团公司  
81、《少年英雄》 共青团中央网络影视中心  
82、《纸飞机》潇湘电影制片厂、[南通电视台](http://www.baike.com/sowiki/%E5%8D%97%E9%80%9A%E7%94%B5%E8%A7%86%E5%8F%B0?prd=content_doc_search)  
83、《六月男孩》 [中国儿童电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E5%84%BF%E7%AB%A5%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)

84、《棒球少年》 福建电影制片厂

85、《真情三人行》上海电影制片厂  
86、《TV小子》珠江电影制片厂  
87、《枪手》 八一电影制片厂  
88、《[背起爸爸上学](http://www.baike.com/sowiki/%E8%83%8C%E8%B5%B7%E7%88%B8%E7%88%B8%E4%B8%8A%E5%AD%A6?prd=content_doc_search)》 北京紫禁城影业公司  
89、《花季雨季》 深圳电影制片厂  
90、《灿烂的季节》长春电影制片厂  
91、《我也有爸爸》上海电影制片厂  
92、《风雨上海滩》广西电影制片厂  
93、《凤凰琴》[天津电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E5%A4%A9%E6%B4%A5%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)  
94、《世纪大典》 (纪录片)中央新闻纪录电影制片厂  
95、《国庆纪事》 (纪录片)中央新闻纪录电影制片厂  
96、《宇宙与人》 (科教片)[北京科学教育电影制片厂](http://www.baike.com/sowiki/%E5%8C%97%E4%BA%AC%E7%A7%91%E5%AD%A6%E6%95%99%E8%82%B2%E7%94%B5%E5%BD%B1%E5%88%B6%E7%89%87%E5%8E%82?prd=content_doc_search)、电影频道节目中心  
97、《中华文明—英雄时代》(纪录片)中央电视台  
98、《中华文明—青铜的光辉》 (纪录片)中央电视台  
99、《中华文明—礼乐与争霸》 (纪录片)中央电视台  
100、《中华文明—铁血帝国》(纪录片)  
101、《小英雄雨来》（纪录片）

附件2

今天我当家

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 班级 |  | 姓名 |  |
|  | （附照片） | | |
| 活动  简介 |  | | |
| 家长  评议 |  | | |



附件3

**星河实验少年志愿者校外实践活动登记表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活动时间 |  | 活动时长 |  |
| 活动地点 |  | | |
| 志愿者  班级、姓名 |  | | |
| 活动过程  （附照片） |  | | |
| 活动情况简介 |  | | |
| 活动评价 | 社区签章：  年 月 日 | | |
| 备注 |  | | |

1．表格为志愿组织或活动负责人填写，若为个人活动则自行填写。

2．活动后要将此表同活动图片、总结材料一并交学校大队委员会志愿者社团认证。

北京市朝阳区星河实验小学

附件4

**寒假体育活动计划**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 跳绳 | 仰卧起坐 | 耐久跑 | 日期 | 跳绳 | 仰卧起坐 | 耐久跑 |
| 第一周 |  |  |  | 第三周 |  |  |  |
| 1.28 |  |  |  | 2.11 |  |  |  |
| 1.29 |  |  |  | 2.12 |  |  |  |
| 1.30 |  |  |  | 2.13 |  |  |  |
| 1.31 |  |  |  | 2.14 |  |  |  |
| 2.1 |  |  |  | 2.15 |  |  |  |
| 2.2 |  |  |  | 2.16 |  |  |  |
| 第二周 |  |  |  | 第四周 |  |  |  |
| 2.4 |  |  |  | 2.18 |  |  |  |
| 2.5 |  |  |  | 2.19 |  |  |  |
| 2.6 |  |  |  | 2.20 |  |  |  |
| 2.7 |  |  |  | 2.21 |  |  |  |
| 2.8 |  |  |  | 2.22 |  |  |  |
| 2.9 |  |  |  | 2.23 |  |  |  |

**注意：寒假中天气寒冷，所以锻炼时间最好选择在上午十点到下午四点之间，如有特殊天气，尽量在室内进行锻炼，并且练习之前一定要做好热身运动，注意安全！**

愉快的假期结束了，你坚持下来了吗？说说你的感受吧

班级： 姓名： 家长签字：