

# 2025国庆中秋假期计划

厦门市双十中学思明分校 初一年段

## 每日作息参考模板

时间段	内容
7:00–7:30	起床 + 洗漱
7:30–8:00	早餐
8:00–9:00	学习/作业（上午第一段）
9:00–10:00	学习/作业（第二段）
10:00–10:30	休息 / 零食 / 游戏（短时）
10:30–11:30	学习/作业（第三段）
11:30–12:30	午餐 + 休息
12:30–13:30	自由活动 / 游戏 / 出游准备
13:30–14:30	运动 / 户外活动
14:30–15:30	学习/作业（第四段）
15:30–16:00	休息 / 喝水 / 小憩
16:00–17:00	学习/作业（第五段）
17:00–18:00	运动 / 散步 / 游戏
18:00–19:00	晚餐
19:00–20:00	自由时间（游戏、阅读、视频）
20:00–21:00	复习或完成当天任务
21:00–21:30	洗漱、准备睡觉

21:30

睡觉

注意：实际执行中可根据当天行程灵活调整，但需确保核心任务完成。

## 10月1日（星期三）

厦门本地 · 国庆首日

### 重点任务

- 完成"家国情怀"主题阅读练习
- 第一册数学校本练习

### 详细时间安排

时间	安排
8:00–9:00	数学：第1–10页巩固整理
9:00–10:00	语文：完成"家国情怀"阅读练习
10:00–10:30	休息
10:30–11:30	英语：背诵复习1–2课本作业词汇
11:30–12:30	午餐
12:30–13:30	游戏（1小时）
13:30–14:30	运动（跳绳/慢跑）
14:30–15:30	生物：细胞模型制作准备（材料采购/构思）
15:30–16:00	休息
16:00–17:00	历史：背诵P1–3内容
17:00–18:00	体育：A3校本作业1
18:00–19:00	晚餐

19:00–20:00	游戏（1小时）
20:00–21:00	总结今日任务，预习明日

出游建议：下午可去鼓浪屿或中山路步行街（提前预约船票）

## 10月2日（星期四）

看牙 + 回老家（泉州安溪）

### 重点任务

- 完成国庆作业一（语文、历史、地理）

### 详细时间安排

时间	安排
7:30–8:00	早餐
8:00–9:00	出发去医院看牙（建议早到）
9:00–10:00	看牙治疗
10:00–11:00	返回家中，简单休息
11:00–12:00	语文：手抄书签/中秋寄情（完成）
12:00–13:00	午餐
13:00–14:00	地理：制作地球仪模型（开始准备材料）
14:00–15:00	历史：国庆作业一（背诵+默写）
15:00–16:00	游戏（1小时）
16:00–17:00	运动（户外散步/骑车）
17:00–18:00	语文：创作《西游记》小报（草稿）
18:00–19:00	晚餐
19:00–20:00	游戏（1小时）

20:00–21:00	打包行李，准备出发安溪
-------------	-------------

交通建议：18:30前从厦门北站或厦门站出发前往安溪（高铁/大巴），预计20:00抵达

## 10月3日（星期五）

泉州安溪 · 家乡时光

### 重点任务

- 完成国庆作业二（语文、数学、英语）

### 详细时间安排

时间	安排
8:00–9:00	数学：第一册校本练习（11–18页）
9:00–10:00	语文：完成《西游记》小报（绘制+文字）
10:00–10:30	休息
10:30–11:30	英语：背诵复习1–4课课本作业
11:30–12:30	午餐
12:30–13:30	游戏（1小时）
13:30–14:30	运动（爬山/打羽毛球）
14:30–15:30	数学：A3校本作业2
15:30–16:00	休息
16:00–17:00	历史：背诵P4–6内容
17:00–18:00	体育：体能训练（跳绳/俯卧撑）
18:00–19:00	晚餐
19:00–20:00	游戏（1小时）
20:00–21:00	检查作业完成情况

出游建议：上午可去清水岩景区（安溪著名景点），下午回家休息

## 10月4日（星期六）

安溪 · 继续学习

### 重点任务

- 完成国庆作业三（语文、数学、英语、物理）

### 详细时间安排

时间	安排
8:00–9:00	语文：完成"中国的世界遗产"阅读
9:00–10:00	数学：第二册校本练习（1–10页）
10:00–10:30	休息
10:30–11:30	英语：背诵复习3–6课课本作业
11:30–12:30	午餐
12:30–13:30	游戏（1小时）
13:30–14:30	运动（骑行/打篮球）
14:30–15:30	物理：A3校本作业1
15:30–16:00	休息
16:00–17:00	历史：完成"中国的世界遗产"笔记
17:00–18:00	体育：体能训练（仰卧起坐）
18:00–19:00	晚餐
19:00–20:00	游戏（1小时）
20:00–21:00	复习当日内容

出游建议：下午可去安溪茶都了解茶叶文化，体验采茶（若有空）

## 10月5日 (星期日)

安溪 · 放松+学习

### 重点任务

- 完成语文作文 + 数学拓展训练

### 详细时间安排

时间	安排
8:00–9:00	语文：完成"中国的世界遗产"作文（300字）
9:00–10:00	数学：拓展训练（应用题）
10:00–10:30	休息
10:30–11:30	英语：背诵复习3–6课课本作业
11:30–12:30	午餐
12:30–13:30	游戏（1小时）
13:30–14:30	运动（爬山/徒步）
14:30–15:30	历史：背诵P7–9内容
15:30–16:00	休息
16:00–17:00	数学：A3校本作业2
17:00–18:00	体育：体能训练（跳绳）
18:00–19:00	晚餐
19:00–20:00	游戏（1小时）
20:00–21:00	复习本周内容

出游建议：全天可安排安溪湖头古镇一日游（文化+自然风光）

## 10月6日（星期一）

安溪 · 休闲+准备返程

### 重点任务

- 完成"劳动"项目（做菜vlog）+ 复习总结

### 详细时间安排

时间	安排
8:00–9:00	劳动：和家人一起做饭（记录过程）
9:00–10:00	制作vlog（拍摄+剪辑）
10:00–10:30	休息
10:30–11:30	数学：第二册校本练习（11–20页）
11:30–12:30	午餐
12:30–13:30	游戏（1小时）
13:30–14:30	运动（打羽毛球）
14:30–15:30	历史：复习全周内容
15:30–16:00	休息
16:00–17:00	英语：背诵复习5–8课课本作业
17:00–18:00	语文：检查小报是否完成
18:00–19:00	晚餐
19:00–20:00	游戏（1小时）
20:00–21:00	整理行李，准备第二天返程

出游建议：下午可去安溪文庙参观，感受传统文化

## 10月7日（星期二）

返程泉州 → 接妈妈（晋江机场）

### 重点任务

- 完成"劳动"项目提交 + 体育测试准备

### 详细时间安排

时间	安排
7:00–7:30	起床洗漱
7:30–8:00	早餐
8:00–9:00	语文：提交"劳动"vlog（上传平台）
9:00–10:00	数学：第二册校本练习（21–30页）
10:00–10:30	休息
10:30–11:30	体育：跳绳训练（3分钟测试）
11:30–12:30	午餐
12:30–13:30	出发前往晋江机场（建议12:30前出发）
13:00–14:00	在机场等待接人（可看书/玩游戏）
14:00–15:00	接妈妈，返回安溪/厦门
15:00–16:00	休息/喝水
16:00–17:00	英语：背诵复习5–8课课本作业
17:00–18:00	运动（散步）
18:00–19:00	晚餐
19:00–20:00	游戏（1小时）



20:00–21:00	复习本周所有作业
-------------	----------

注意：若接完妈妈后直接回厦门，建议当晚在厦门住宿，避免第二天赶车

## 10月8日（星期三）

返厦 + 最后收尾

### 重点任务

- 完成"整理作业" + 为开学准备

### 详细时间安排

时间	安排
7:00–7:30	起床洗漱
7:30–8:00	早餐
8:00–9:00	整理所有作业（拍照/打包）
9:00–10:00	数学：第二册校本练习（31–40页）
10:00–10:30	休息
10:30–11:30	英语：背诵复习9–12课课本作业
11:30–12:30	午餐
12:30–13:30	游戏（1小时）
13:30–14:30	运动（打篮球）
14:30–15:30	历史：复习P10–12内容
15:30–16:00	休息
16:00–17:00	语文：检查所有作业是否完成
17:00–18:00	体育：体能训练（综合）
18:00–19:00	晚餐

19:00–20:00	游戏（1小时）
20:00–21:00	整理书包，准备明天上学

**出游建议：**若时间允许，可去集美学村或南普陀寺走走，轻松收假

### 总结与提醒

类别	内容
✔ 学习任务	全部完成，每日≥3小时
✔ 游戏时间	每日1–2小时，合理安排
✔ 运动时间	每日1小时，形式多样
✔ 出行安排	合理穿插，兼顾家庭与学习
✔ 特殊事项	10月2日看牙、10月7日接妈妈已安排妥当
🔄 可调整项	若某天任务多，可延至次日补，但尽量完成

祝您度过一个充实而有意义的国庆中秋假期！