

上海市震旦外国语中学2025学年第一学期作业公示表					
第一周 9月1日-9月5日					
年级：六年级					
	作业类型	完成作业形式	作业内容范围	完成作业时长	作业簿册种类
语文	书面作业 口头作业	抄写词、诗歌	1课、3课	10分钟	练习本，练习册
		背诵	古诗	5分钟	
	长周期作业	名著阅读	《童年》	15分钟	
数学	书面作业	数学练习作业	1.1-1.5	10分钟	
	长周期作业	每日三题	1.1-1.5	5分钟	练习本
英语	书面作业	抄写	6A Starter	10分钟	练习本
	口头作业	朗读	6A Starter	5分钟	
	长期作业	听读课文	6A课文对话		
体育	长周期作业	练习广播体操：预备节、第一节伸展运动预习；第二节扩胸运动 均速跑：400米；（慢跑：5分钟）选其一			

年级：七年级					
	作业类型	完成作业形式	作业内容范围	完成作业时长	作业簿册种类
语文	书面作业	抄写基础知识	1课2课	15分钟	练习本
	口头作业	背诵	古诗	5分钟	
	长周期作业	名著阅读	《西游记》	10分钟	
数学	书面作业	数学练习部分	10.1-10.3	15分钟	练习册
	长周期作业	每日三题	合并同类项	10分钟	练习本
英语	书面作业	抄写生词	7A Starter	15分钟	抄写本
	口头作业	朗读对话	7A Starter	5分钟	
	长期作业	听读课文	7AU1-U6C篇	10分钟	
体育	长周期作业	体能练习：跳绳（2分钟）；慢跑5分钟：二选一 仰卧起坐：男生30/组×2；女生25/组×2（分层平板支撑1分钟） 开合跳：男生30个组；女生20个组			

年级：八年级					
	作业类型	完成作业形式	作业内容范围	完成作业时长	作业簿册种类
语文	书面作业	抄写及配套练习	第一单元所学课文	10分钟	配套练习
	口头作业	背诵	古诗文	5分钟	
	长周期作业	名著阅读	《红星照耀中国》	10分钟	
数学	书面作业	课外独立书写	19.2(3)-19.2(6)	20分钟	练习册
	长周期作业	自我研读探究	勾股定理简史		
英语	书面作业	抄写单词	U1 Water	10分钟	
	口头作业	朗读单词和课文	U1 Water	5分钟	
	长周期作业	听读课文	U1-U6 Reading	10分钟	
物理	书面作业	练习题	教材习题、综合手册	15分钟	教材配套练习
化学	书面作业	活动手册	P1-2	5分钟	配套练习册
	口头作业	复习+预习	P3-13	5分钟	
	长周期作业	科普阅读			
历史	书面作业	练习册	第1-2课	20分钟/周	
体育	长期作业	身体素质：女生：仰卧起坐30个/组*2；男生：俯卧撑：15个/组*2 体能：匀速跑：800米（女生）；1000米（男生）；慢跑5分钟（2选一） 体能类：一周2次；身体素质类：坚持每天5-10分钟			

年级：九年级					
	作业类型	完成作业形式	作业内容范围	完成作业时长	作业簿册种类
语文	书面作业	练习题	第3单元	20分钟	教材配套练习册，校本，名著
	口头作业	朗读 背诵			
	长周期作业	阅读《艾青诗选》			
数学	书面作业	练习题	24.1-24.3	20分钟	教材配套练习册，练习本
	长周期作业	解题习惯养成，解题思维训练			
英语	书面作业	抄写新词	U1 Ancient Greece	20分钟	配套练习册，练习本
	口头作业	朗读单词和课文	U1 Ancient Greece	5分钟	
	长周期作业	英语外刊阅读			
物理	书面作业	练习题	教材习题、综合手册	15分钟	教材配套练习
化学	书面作业	活动手册	P1-3	10分钟	配套练习册
	口头作业	复习+预习	P3-9	5分钟	
	长周期作业	科普阅读			
历史	书面作业	练习册	第1-3课	20分钟/周	
体育	长期作业	体能：4分钟跳绳 核心力量：女生仰卧起坐30个组×2；男生俯卧撑20个组×2 球性练习：折返运球（篮球）；排球颠球（二选一）			