



北京师范大学附属实验中学2026级高一新生假期学习指南

亲爱的同学们：

欣闻诸君以优异成绩荣登北京师范大学附属实验中学，谨此致以诚挚祝贺与热忱欢迎！实验园中，红墙映翠，绿树含烟，百年文脉于此绵延；书声琅琅，星火灼灼，求索之思时时跃动。诸君将在此仰观历史之厚重，俯察科学之辉光；沐师长春风化雨之泽，得同窗并肩偕行之道。

高中学业之深广，于每位同学而言，皆为崭新之挑战。此间暑假，乃休整蓄力、承前启后之要津。愿诸君善加利用，规划高中学习之蓝图，立定持久用功、不懈奋进之志。学部稽考往昔经验，特编撰新高一暑假学习生活指南，冀以减诸君之焦虑，增前行之勇气，去迷茫而见明光。请诸君各依所好，择取篇章，躬行实践。开学之后，学部将以展览、推送等形式，展示诸位假期之收获，共赏成长之足迹。

学部建议

一、观纪录片以广见闻

纪录片乃认识世界之窗口，观之可增广见闻、涵养学养。学部推荐以下纪录片，诸君选观其三，每部撰写不少于三百字之观后感：

（一）文博历史类：《如果国宝会说话》以百件国宝述说中华文明之创造力；《“字”从遇见你》从汉字源流讲述鲜活历史；《何以中国》依托百年考古成果，追溯中华文明起源与发展；《定风波》多维度描绘苏东坡之志趣与精神世界。

（二）自然地理类：《航拍中国》以空中视角俯瞰三十四个省级行政区之地形地貌与人文风貌；《影响世界的中国植物》记录中国植物之最；《蔚蓝之境》系统拍摄中国海洋之自然故事。

（三）科学思想类：《被数学选中的人》探讨数学与人类文明之关系；《门捷列夫很忙》以轻松幽默之方式讲述化学元素之发现历程；《我的牛顿教练》以牛顿为虚拟人物讲解运动中之物理原理。

（四）人文社会类：《风味人间》以食物为载体挖掘历史与生存智慧；《跟着书本去旅行》以课本或经典名著为线索走近文化古迹。

二、读经典以厚积学养

高中之学，重在思辨与积淀。学部建议诸君假期精读三至五本经典著作，并撰写读书笔记：



书目：《中国哲学简史》（冯友兰）——拓展思辨能力；《呐喊》（鲁迅）——提升思想深度；《我与地坛》（史铁生）——感悟生命之坚韧；《人类群星闪耀时》（斯蒂芬·茨威格）——理解勇气与责任；《古文观止》——夯实文言文基础。

三、勤实践以知行合一

学部鼓励诸君走出书斋，投身实践：

社会实践：积极参与社区志愿服务、公益讲解等活动；走进博物馆、科技馆、艺术展览，开阔眼界。

体育锻炼：每日坚持不少于六十分钟之运动时间，跑步、跳绳、球类皆可。

兴趣拓展：发展一项非学科特长，如编程、视频剪辑、乐器、绘画等；学习使用思维导图梳理知识框架。

学部寄语：暑期之要义，不在超前学透，而在建立适应高中节奏之能力与习惯。愿诸君劳逸结合、张弛有度，以充实之假期、饱满之精神，迎接高中新征程。开学后，学部将以展览、推送等形式展示诸位假期之成果，共赏成长之足迹。



1. 古诗文背诵+练字（必做）

【任务说明】

①背诵古诗文：攻克难关，请尽早行动。

高中语文学习的第一大挑战是古诗文。与初中相比，高中教材中的古诗文篇幅长，难度高，在教材中占比大，要求背诵的篇目多（2025年新修订的《普通高中语文课程标准》中，古诗文推荐背诵篇目由以前的50篇增加到了72篇）。而在高考中，古诗文题块是众所周知拉开考生分差的重难题块。实事求是地讲，同学们要想三年后在高考中提升古诗文题块得分率，从现在起，认认真真夯实课内古诗文是绕不过去的坎儿，也是必须要走的正途。对此，我们的经验是：每天坚持诵读10分钟，在诵读中加深理解，形成记忆，提升认知，得法乎课内，受益于课外；尽早动手，熟读成诵不焦虑。

②练一手好字：书写有底气，提高卷面分。

高中语文整张试卷主观题多，书写量大。因此，工整美观的字体，整洁有序的文面，不仅成为个人修养的外显，也向来是大考中不可忽视的隐形加分项。同学们如果到高三才意识到要通过练字来提升分数，真的有点来不及，何不趁现在时间从容，每天练字十分钟，日积月累，水到渠成？

【任务要求】

请同学们按照以下基本步骤认真落实高一第一学期12首古诗词的背诵和练字任务。

①借助工具书或汉典网，读准字音（尤其是通假字）②每天放声诵读10分钟，做好计划，确保所有篇目都能滚动完成。建议以六天为一周期，前五天只读，第六天强化背其中的



几篇，滚动推进③每天练字 10 分钟（建议自行购买人教版高考语文必背古诗文 72 篇字帖，将背诵和练字合二为一），做好计划，认真落实，确保开学前把以下全部背诵篇目至少抄写一遍④熟读成诵，能够熟练背诵高一第一学期指定背诵的 12 首古诗文。

➤ 篇目：

❖ **古诗词 9 首：**①《沁园春·长沙》（毛泽东）②《短歌行》（曹操）③《归园田居（其一 少无适俗韵）》（陶渊明）；④《梦游天姥吟留别》（李白）；⑤《登高》（杜甫）；⑥《琵琶行并序》（白居易）；⑦《念奴娇·赤壁怀古》（苏轼）；⑧《永遇乐·京口北固亭怀古》（辛弃疾）；⑨《声声慢（寻寻觅觅）》（李清照）

❖ **古文 3 篇：**①《劝学》（荀子）②《师说》（韩愈）③《赤壁赋》（苏轼）

脱离字帖后，对书写工整的基本要求：字体方正（不歪不斜），大小适中，疏密有致，允许有适当连笔，但笔画尽量不重叠，不影响辨认。

2. 名著热身，文化浸润

【任务说明】

当前，高中阶段整本书学习的内容有《乡土中国》《红楼梦》《论语》，这三部书高中阶段都会安排相应的学习，如果想要为日后的学习争取主动，减轻负担，可以利用假期先做一些泛读。

书目举例：

- ❖ **《乡土中国》费孝通著** 人教版名著阅读课程化丛书 人民教育出版社（**必读** 一本比较薄的小册子，用心读，很快就能读完，一开学就用到）
- ❖ **《红楼梦》（上下册）** 中国古典文学读本丛书 人民文学出版社（前 80 回为重点。初读的同学可阅读前 40 回，**前五回必读**）
- ❖ **读懂《论语》的六堂课——李小龙讲《论语》** 李小龙 著 北京师范大学出版社
- ❖ **《课本里的论语》** 李山 著 中信出版社

当然，我们阅读的范围远不止此，同学们也可以泛读其他文学文化类书籍，思考并研究一下你得到了哪些有益的启示，这些都将成为你高中阶段作文素材的源头活水：

书目举例：

- 《苏东坡传》林语堂 著 湖南文艺出版社
- 《杜甫传》 冯至 著 人民文学出版社
- 《时评中国 4》曹林 著 北京大学出版社
- 《给青年的十二封信》朱光潜 著（任何一个出版社出版皆可）
- 《中学生思辨读本：经典名著的人生智慧》《中学生思辨读本：现代杂文的思想批判》
- 《中学生思辨读本：当代时文的文化思辨》上海教育出版社
- 《古典文学寻宝记》黄晓丹 著 上海社会科学院出版社
- 《中国文脉》余秋雨 著 长江文艺出版社

当然，如果你热爱外国文学作品，以下小说或戏剧的节选部分被选入了高中语文教材，推荐你先阅读原书：

列夫·托尔斯泰《复活》；加西亚·马尔克斯《百年孤独》；狄更斯《大卫科波菲尔》；海明威《老人与海》；易卜生《玩偶之家》……

（或可自选感兴趣的外国文学经典作品）

【任务要求】



请就以上一部或几部书的阅读撰写一篇“暑假读书心得”，可参阅资料，但要写出你的真实想法。请用一页 A4 纸设计制作这份读书心得，文字字数不少于 400 字。期待你亮眼的标题、清晰的书写、巧妙的版式设计和真诚的思考！

3. 关注社会，开阔视野

【任务说明】

想要学好语文，要始终积极思索人生的意义，充分了解国家民族和人类的发展历程，深入吸纳人类积累的宝贵思想财富，密切关注与理解当下的社会现实。请你在暑假阅读时评文选《与青春谈谈心——睡前聊一会》（人民日报评论部 著，2024 年 7 月出版），你可以通读全书，也可以通过标题发现自己感兴趣的话题，有选择性地阅读。

同时，我们还应该主动开阔视野，去了解更广阔的时空，在这样的参照系下更好地理解世界，理解历史，更好地理解自己是谁，从哪里来，要到哪里去。

【任务要求】

请从B站视频《激荡四十年》（“大象放映室”）、央视系列节目《青春大课》和《关于明天的热门话题》中任选一些观看，借助这些生动的影像和故事，跨越自身的时空局限，获得新知与成长。

请准备一本 B5 大小的笔记本并开始随时剪贴积累，记录阅读和思考的火花。期待开学听到你的观读感受分享！



1. 夯实根基：全面复习初中核心内容

(1) 系统梳理：复习回顾初中数学主干知识。建议制作思维导图，清晰把握各模块的核心概念、性质、定理、公式，形成知识体系。

(2) 强化运算：请重点练习以下内容，务必达到熟练、准确、快速。

- 整式、分式的运算
- 因式分解（尤其是十字相乘法）
- 解方程与方程组（包括一元一次方程、二元一次方程组、一元二次方程及根与系数的关系）
- 根式的运算与化简

(3) 重中之重：函数！初中函数是高中数学学习的重要基础，务必熟练掌握它们的表达式、图象特征、基本性质，可以做一定量的基础题巩固。

• 2. 预习准备：做好高一必修一、二的预习工作，提升自学能力

建议自学必修一、二的相关内容（以教材为范本进行预习、辅以相关讲解详细的参考书，能完成教材课后习题即可）

(1) 预备知识：集合与常用逻辑用语、等式与不等式；

(2) 函数：函数、指对幂函数



(3) 平面向量初步

3. 展望未来：反思与规划

撰写小作文《期待数学》——开学第一节数学课提交

(1) 反思初中：分析你的优势是什么？短板在哪里？具体分析原因。

(2) 了解高中：通过咨询或简单查阅资料，了解高中数学的特点

(3) 规划高中：

- 目标设定：你希望在高中数学学习中达到什么样的目标？
- 策略方法：你打算如何学习？
- 心态预期：你预计会遇到哪些挑战？你打算如何保持信心和克服困难？
- 兴趣方向：你对高中数学的哪些领域特别感兴趣或好奇？

4. 拓宽视野：品味数学之美

推荐书目 1：《数学那些事儿——思想、发现、人物和历史》

推荐书目 2：《数学万花筒》

祝你在暑假中有所收获，满怀信心地迎接精彩的高中数学学习！

英语

1. 背单词：

(1) 复习初中词汇（1600），做到听、说、读、写、用全会，为进入高中英语学习打好词汇基础。

(2) 英语能力较强的同学可以试背高中词汇（可参考书目《维克多新高中英语词汇》）。建议要结合例句在具体语境中背诵，这有助于减轻高中背单词的压力。

2. 听读训练：（尽早为听口高考打好基础）

(1) 复习音标，朗读高中词汇。

(2) 朗读并模仿。朗读材料新概念第二册 Lesson 40 课之后，（在喜马拉雅 App 里能找到音频），最好熟读并背诵。

(3) 能力较强的同学可听英语新闻（如 CNN 学生英语新闻），或者看几部英文电影。推荐：《怦然心动》《奇迹男孩》《阿甘正传》《死亡诗社》《寻梦环游记》和《幸福来敲门》等。建议选 2-3 部精看，尝试高效看片“三步法”：第一遍：开着中英字幕，沉浸剧情。第二遍：切换纯英文字幕，暂停跟读，记下实用表达。第三遍：关掉字幕“盲听”，检验自己还能不能跟上。

3. 练习书写：

建议找衡水印刷体或者其他工整美观的字体来临摹（推荐：湖北美术出版社出版的《漂亮英文速成宝典》），养成良好书写习惯。



4. 读英文原著或外刊：

根据自己的程度选择一到两本书目，以下为推荐书目：

- 初级：And Then There Were None 《无人生还》 579L；Holes 《别有洞天》 660L。
- 中级：The Miraculous Journey of Edward Tulane 《爱德华的奇妙之旅》 700L；Wonder 《奇迹男孩》 790L；The Hunger Games 《饥饿游戏》第一部蓝思值约为 570L；Flipped 《怦然心动》 720L；Everything I Never told you 870L。
- 高级：The Alchemist 《炼金术士》 910L；Flowers for Algernon 《送给阿尔及侖的花束》 910L；The Boy in the Striped Pajamas 《穿条纹睡衣的男孩》 1000L。

注：L表示蓝思值，蓝思值越大，难度系数越大。

Success is the sum of small efforts, repeated day in and day out.

物理

1. 温故知新：复习巩固初中物理所学内容（声现象、运动和力、压强、浮力、功和能、简单机械、热学、光学、电磁学等），为高一年级物理学习奠定基础，对准备开学的入学考试也有帮助。

2. 教材阅读：阅读人教版高一物理必修一教材（可从网络上自行下载电子版 <https://jc.pep.com.cn/>）。对自己的收获和问题做出记录，尝试解决教材所附思考题和习题，开学后可以和老师、同学进行交流。

3. 预习高一知识：如果你想提前了解高一物理知识，还可以尝试登录国家中小学智慧教育平台（<https://basic.smartedu.cn>），选择自己感兴趣的课程进行观看。

4. 拓展阅读观影：观看科幻电影或纪录片《流浪地球》《中国航天》等，阅读物理相关书籍《什么是高中物理》《物理学之美》《物理世界奇遇记》《时间简史》《三体》等，体会物理世界的奇妙。就以上内容完成一份读后感或观后感，或对视频或书中的某一科学问题进行研究并完成研究报告。开学后统一上交。

化学

一、复习初中化学知识

熟练掌握初中化学的全部知识！这是学习高中化学必要的基础。

不要局限于近几年的化学试题，而是要真正掌握教材里的全部内容，也可以做做 2018 年中考改革前的中考化学试题，对准备开学分班考试也有帮助。具体内容如下：

（一）物质的组成、构成与分类

1. 原子、分子、离子的概念及相互关系，分子和离子形成的微观过程。原子、分子、离子与宏观物质之间的关系；



2. 原子结构、原子核外电子排布规律、原子最外层电子数与元素化学性质的关系；
 3. 元素的概念及物质分类
 - (1) 元素概念及分类、元素周期表；
 - (2) 纯净物、混合物、单质（金属、非金属）、化合物、氧化物、酸、碱、盐的概念及辨析；
 4. 溶液
 - (1) 溶液的概念和特征；
 - (2) 饱和与不饱和溶液的概念及相互转化；
 - (3) 溶解度、溶质质量分数的概念及相关计算，溶解度曲线的应用（结晶方法的选择）；
- （二）化学用语、化学原理与化学计算
- (1) 元素符号，分子、离子（离子团）的表示方法；
 - (2) 常见元素、原子团化合价及化学式书写；
 - (3) 化学方程式的书写；
 - (4) 利用化学式及化学方程式进行计算（基础计算、差量法、守恒法、极值法）；
 - (5) 化学反应的分类（基本反应类型的概念及判定、典型的放热和吸热反应）
- （三）元素化合物

1. O_2 、 CO_2 、 H_2 的实验室制法（发生、净化、收集、尾气处理）及相关性质实验（综合）；气体制备的一般性方法（基于实验原理和物质性质选择制备方法）
2. 以Al、Fe、Cu、Zn、Ag为例的金属活动性顺序研究（活动性判定、实验设计、证据获取、反应原理）
3. 酸、碱、盐的化学性质
 - (1) 与指示剂的反应、溶液pH的判定；
 - (2) 无明显实验现象的化学反应的证明（中和反应及实质、 CO_2 与NaOH溶液）；
 - (3) 酸与金属氧化物、碱与酸性氧化物的反应；
 - (4) 酸与碳酸盐的反应（碳酸盐的检验）；
 - (5) 复分解反应发生条件（实质）；常见物质的溶解性表；

二、预习高中课程（注意：不要提前学！）

预习是良好的学习习惯，可以帮助我们发现上课时 needing 着重学习的内容；但提前系统学习会让你误以为自己没有任何问题，以至于降低听课效率，错过了宝贵的课堂思考机会！

开学后我们会使用人教版教材，如果你想提前了解高一化学知识，可以自己阅读山东科技出版社出版的高中化学教材作为预习，这是一种很好的课内学习补充，这种学习方法可以持续整个高中化学学习。

三、完成初高中衔接暑期化学打卡练习

请同学们在进行初中复习、高中预习的同时，扫码完成8个初高中衔接暑期化学打卡练习。



四、拓展阅读

书名	简介
《蜡烛的故事》 法拉第	法拉第通过一系列的实验展示，抽丝剥茧，由表及里，层层深入地将蜡烛燃烧的各种化学原理，详细介绍给学生。其中所体现的科学思维和科学方法，历久弥新，可以充分体会实验探究的魅力。
《元素的故事》 依·尼查叶夫	科学家在寻找元素这个课题上曾经花费了几百年的时间，这里付出了许多的劳动，也出现了许多聪明而又有发明才干的人物。本书就用说故事的方式，给大家讲讲元素的一些最重要的发现。
《元素与人类文明》 孙亚飞	这本书生动巧妙地截取了文明时期的一些经典瞬间或代表物件，从化学元素的视角去重新认识它们，是一种颇有趣味的解读，从中能够更直观地看到不同化学元素在整个历史长河之中扮演的角色。
《视觉之旅》系列 西奥多·格雷；尼克·曼	《视觉之旅》系列通过层层递进的结构，帮助读者建立系统化的化学认知。这套书为课本知识提供了更为有趣的补充，为考试提供了有力的知识支撑。

大家可以通过阅读，体会化学学科的思维方法，熟悉常见的化学物质，加深对化学与生活的了解。请大家从以上图书中选取 1-2 本书完成整本阅读，至少阅读完其中一本！



生物

1. 复习初中生物知识

初高中生物的学习内容存在显著差异。对于相同的知识点或情境，高中课程往往从更微观的视角进行审视——一个生物学现象，通常需要从细胞结构和化学反应的角度加以解释，这是初高中课程最核心的区别。

但初高中的内容并非矛盾对立，而是递进深化。初中实验中观察到的现象、教材中提出的问题、以及老师反复强调的结论，在高中学习中都属于应知应会的基础内容。尤其是光合作用、呼吸作用、遗传规律、生物体结构层次等核心知识，务必通过阅读教材进行巩固复习。

2. 预习高中课程

在正式学习前建立一个简单的知识框架，就像旅行前查看行程攻略一样。若想旅程更有趣、收获更丰，功课必须提前做足——这样我们才知道哪里的景色最美、哪些细节最有趣、哪些美食不可错过。学习亦是如此：提前预习能帮助我们识别核心概念与难点所在。通过浏览目录和章节概要，对知识脉络形成整体印象，听课时才能更具针对性，避免盲目跟随。这种“带着问题去听课”的状态，能显著提升课堂吸收率，让思维始终紧跟老师的节奏。

预习的目的并非彻底掌握所有细节，而是扫清认知障碍，建立初步的认知地图，为后续的深度学习和逻辑构建铺平道路。

下面二维码中是《实验中学高中生物读本：分子与细胞》电子版的链接，请同学们利用假期时间进行学习。



3. 拓展阅读

通过阅读以下书籍，你可以体会生物学的思维方式，了解生命科学的探索历程，感受生物与生活的紧密联系。请从以下书目中选取1-2本完成整本阅读，至少读完其中一本。

书名	作者	简介
《生命的法则》	肖恩·B·卡罗尔	从热带丛林到草原荒漠，从远古巨兽到细菌病毒，不同生物似乎共享着某些“底层代码”。卡罗尔通过讲述不同生物的故事，逐步揭示了这些支配生命的普遍法则。
《漫画生物学》	拉里·戈尼克 / 戴	一位会画，一位能写，两人用生动有趣的



	维·威斯纳	漫画形式，呈现了生命科学研究中最重要的问题与发现。
《尼安德特人》	斯万特·帕博	2022 年诺贝尔生理学或医学奖得主帕博的自传式科学著作。书中既讲述了他研究尼安德特人基因组的科学历程，也记录了个人的成长故事。其中涉及的部分技术或许暂时超出你的理解范围，但帕博的探索精神本身就足够动人。有志于未来从事生物研究的同学，读这本书一定会有收获。
《好玩的生物学》	张超 / 赵奂 / 林祖荣	本校老师编写，用讲故事的方式聊生物、说道理，亲切易懂。



1. 回顾旧知，为分班考试作准备

同学们可以利用暑假时间，将初中历史教材完整地通览一遍，尤其关注中外不同历史时期的时代特征；中外重要历史事件发生的时间和空间；史料及其类型；以及一些重要历史事件的背景、过程、影响、本质等。同时对重要的历史发展规律（如唯物史观），尝试去初步理解和运用。这些内容可能会在分班考试中涉及，正式开学后也会进行历史学科基本功大赛，对这些内容进行检测。

2. 预习新知，了解高中学习内容

预习是良好的学习习惯，如果你想提前了解高中历史学习内容，可以尝试这三种方法：

(1) 通过“电子课本网”，浏览高一上学期历史教材——中外历史纲要（上），可以适当关注每一单元首页的单元导语，每一课的标题和子目标题。

(2) 登录“国家中小学智慧教育平台”，选择“课程教学-高中-历史-必修 中外历史纲要（上）”，选择自己感兴趣的课程进行观看。

(3) 未来有意选考历史的同学可以找到近几年北京高考历史真题看一看，对历史高考的试卷构成、题型、设问方式等做初步了解。

3. 阅读参观，拓宽历史学习视野

历史从来不是一门只靠机械地背诵就能学好的科目，拥有开阔的视野与活跃的思维是取得好成绩的关键。这个假期是你拓宽视野、开阔思维的绝佳机会，建议未来有意选考历史的同学从以下三项拓展任务中任选两项完成：

(1) 读一本历史专业书：推荐张帆《中国古代简史》、陈旭麓《近代中国社会的新陈



代谢》、中央党史和文献研究院《中国共产党的一百年》、钱乘旦《西方那一块土》、美国历史学家斯塔夫里阿诺斯的《全球通史》等。

(2) 观看一部历史影片（纪录片和故事片都可以）或历史科普节目：推荐《圣雄甘地》《四渡》《河西走廊》《世界历史》《大国崛起》《如果国宝会说话》等。

(3) 参观一个历史展览：推荐国家博物馆“古代中国”“复兴之路”等陈列、首都博物馆“中华文明的有力见证——北京通史陈列”“纪念北京建都 870 周年特展”等陈列。

地理

地理备课组热烈欢迎高一新同学！同学们在初中阶段已完成了两个学年的地理学习，我们即将开始的高中阶段，地理老师会继续带同学们看到更大的世界，发现更好的自己！

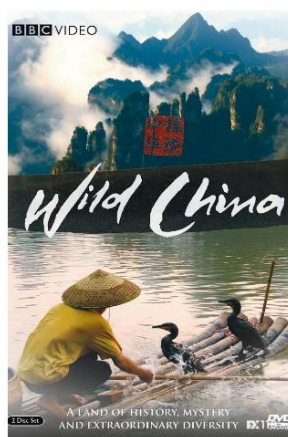
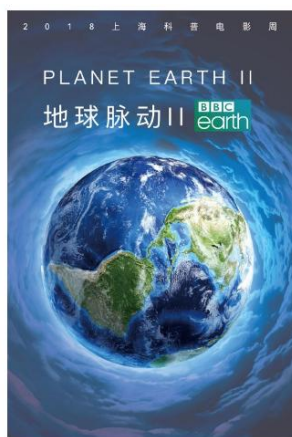
以下是给大家的一些假期学习建议：

1. 认识地理：思考地理是一门怎么样的学科？请同学们结合暑假的经历（旅游、实践、科学探究实验或者观察）思考这个问题，谈一谈你对地理学科的认识，制作 1~2 页 PPT。

2. 重拾地理：大家在紧张的初三阶段没有地理课程，希望大家利用暑假阶段，重新复习一下中国地理（气候、地形、河流等）、世界地理基础（大洲大洋、世界气候、地形等），区域地理掌握的程度，很大程度上会影响高中地理学习，希望大家能有所回顾、有所收获。

3. 涉猎地理：地理从来不是关于考试的学科，而是关于生活、关于实践、关于人类发展的学科，请大家相信：地理并不是完全在课本上，更不是完全在考题中，而是在大家身边，在一个个鲜活的案例中，所以希望大家广泛的涉猎，不断地深入思考。

方式一：可以选择观看优秀纪录片。





北京师范大学附属实验中学

THE EXPERIMENTAL HIGH SCHOOL ATTACHED TO BEIJING NORMAL UNIVERSITY



方式二：可以选择阅读优秀的地理杂志或书籍。



方式三：可以关注优秀的地理公众号。



星球研究所



地球知识局



中国国家地理



地理沙龙



中国气象爱好者

4. 实践地理：暑假里大家外出旅行，一定会有很多与地理相关的现象：它可以是一场突



如其来的暴雨，可以是一片美不胜收的稻田，可以是高山、是土壤、是河流。希望大家举起相机，拍一组你看到的独特的地貌、收集一些当地有特色的岩石（或土壤），记录一些当地的温度和降水，观察一些当地的民居和民俗，并且思考：为什么？请大家制作一个《旅行中的地理》PPT，将你的所见所闻记录下来，深入思考，开学后我们会收集大家的成果并进行展示。

政治

欢迎同学们进入北京师范大学附属实验中学！

又是一个新的起点，希望同学们利用暑假广泛开展阅读、走进博物馆，不断拓宽学科视野、丰富人文素养。现将分模块、分学段的阅读书目与实践活动推荐如下：

► 中国特色社会主义（高一上）

1. 《邓小平时代》 傅高义

展现了中国政治、经济及社会转型的历史变局和内在逻辑，帮助同学们理解中国特色社会主义的发展历程与时代背景。

2. 参观实践：中国共产党党史展览馆

地址：朝阳区北辰东路9号

3. 影像学习：观看电视剧《觉醒年代》。

► 经济学（高一上）

1. 《牛奶可乐经济学》 罗伯特·弗兰克

用通俗的经济学道理解释日常生活中常见又不容易被人思考的现象，生动有趣。

2. 《大家的经济学》 茅于軾

适合入门者了解经济学的主要内容，通俗易懂。

3. 《置身事内：中国政府与经济发展》 兰小欢

将经济学原理与中国经济发展的实践紧密结合，以地方政府投融资为主线，深入浅出地论述中国经济的发展。

► 政治学（高一下）

1. 《民心政治：生活中的全过程人民民主》 汪仲启

结合日常生活案例解读全过程人民民主。

2. 《中国模式：经验与挑战》 郑永年

立足中国发展实践，系统总结我国治理体系优势、发展特色，客观对比中西发展路径，理解当代中国制度优势。

【提示】同学们可结合兴趣自主选择，建议至少完成1本阅读、1项活动（参观实践和影像学习任选其一）。



体育

养成良好的体育锻炼习惯，是提升体能、预防疾病的有效途径，是摆脱屏幕依赖、愉悦身心的最佳选择。拥有强健的体魄，方能筑牢持续学习、不懈求知的根基。希望同学们在假期期间能够坚持锻炼，自觉自主完成每日的运动目标。具体安排如下：

1. 练前注意事项

- 注意场地安全、运动安全和交通安全等。
- 服装要求：运动服、运动鞋。
- 运动前后要做好热身准备和拉伸放松。
- 在身体健康的基础上，遵循循序渐进的原则，逐步增加运动量和运动强度。
- 建议做好每天锻炼的记录。

2. 锻炼流程

- 热身 3~5 分钟：
室内：原地并脚跳、开合击掌跳、弓步跳、胯下击掌跳均 4x8 拍++徒手操（扩胸振臂、体转运动、体侧运动、腹背运动、膝关节、腕踝关节）2x8 拍；
室外：慢跑 400~800 米+徒手操（扩胸振臂、体转运动、体侧运动、腹背运动、膝关节、腕踝关节）2x8 拍。
- 主要练习内容 25 分钟左右。
- 放松 2~3 分钟慢走、调整呼吸。

3. 锻炼记录表

日期	时长	必做		选做				自主锻炼
		平板支撑 1 分钟 *3~4 组	波比跳 25 个 *2~3 组	开合跳 50 个 *3~4 组	静蹲 1 分钟 *3~4 组	仰卧举腿 15 个*2~ 3 组	俯身登山 跑 50 次 *1~2 组	球类、跳绳、 跑步、爬山、 游泳等

注：建议遵循FITT原则（频度、强度、时间和类型），保持一周2~3次锻炼频率