|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 8月1日 | 8月2日 | 8月3日 | 8月4日 | 8月5日 | 8月6日 | 8月7日 |
| 专注力训练：端坐时间 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |
| 书写训练（工整程度） |  星 |  星 |  星 |  星 |  星 |  星 |  星 |
| 亲子阅读/独立阅读 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |
| 跳绳次数（每分钟） |  次 |  次 |  次 |  次 |  次 |  次 |  次 |
| 日期 | 8月8日 | 8月9日 | 8月10日 | 8月11日 | 8月12日 | 8月13日 | 8月14日 |
| 专注力训练：端坐时间 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |
| 书写训练（工整程度） |  星 |  星 |  星 |  星 |  星 |  星 |  星 |
| 亲子阅读/独立阅读 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |
| 跳绳次数（每分钟） |  次 |  次 |  次 |  次 |  次 |  次 |  次 |
| 日期 | 8月15日 | 8月16日 | 8月17日 | 8月18日 | 8月19日 | 8月20日 | 8月21日 |
| 专注力训练：端坐时间 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |
| 书写训练（工整程度） |  星 |  星 |  星 |  星 |  星 |  星 |  星 |
| 亲子阅读/独立阅读 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |
| 跳绳次数（每分钟） |  次 |  次 |  次 |  次 |  次 |  次 |  次 |
| 日期 | 8月22日 | 8月23日 | 8月24日 | 8月25日 | 8月26日 | 8月27日 | 8月28日 |
| 专注力训练：端坐时间 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |
| 书写训练（工整程度） |  星 |  星 |  星 |  星 |  星 |  星 |  星 |
| 亲子阅读/独立阅读 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |  分钟 |
| 跳绳次数（每分钟） |  次 |  次 |  次 |  次 |  次 |  次 |  次 |

 同学 幼小衔接暑期适应性训练记录表

1.专注力训练 2.书写训练 3.阅读：亲子阅读/独立阅读 4.体质锻炼：跳绳《国家学生体质健康标准》：优秀：99-109（男）99-117（女）良好：87-98（男、女）

备注：请于8月28日报到时将记录表交给班主任。