

| 上海大学附属嘉定留云小学每日作业公示（2025年4月16日） |    |          |       |                                                                                                                 |        |
|--------------------------------|----|----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 班级                             | 学科 | 课题       | 作业类型  | 作业内容                                                                                                            | 预估作业时间 |
| 一1班                            | 语文 | 第一单元复习   | 口头作业  | 1. 巩固第一单元的知识点（尤其是园地一），以字词句篇的形式自主复习第二单元；<br>2. 记一记第二单元每课的添加词，准备明天默写；<br>3. 阅读第五单元练习卷反面；<br>4. 熟读第十二课荷叶圆圆。        | 20分钟   |
|                                | 数学 | 不进位加法1   | 口头作业  | 口答小练习—不进位加法1。                                                                                                   | 10分钟   |
|                                | 英语 | Revision | 口语作业  | 1. 听录音跟读26个字母发音规则，尝试书空字母Aa-Ff并熟读<br>2. 熟读Unit5课文 and 知识卷各一遍                                                     | 15分钟   |
|                                | 体育 | 体能练习     | 实践长作业 | 跳绳耐力（连续跳1分钟×3组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                                  | 10分钟   |
| 一2班                            | 语文 | 第四单元复习   | 口头作业  | 1. 继续巩固第四单元的知识点（尤其是园地四中的）；<br>2. 复习第三单元课文、生字、添加的词和园地中的知识点，记一记第三单元每课的添加词，准备明天默写；<br>3. 复习今天讲解的第五单元练习卷，读读错题，说说错因； | 20分钟   |
|                                | 数学 | 半时       | 口头作业  | 1. 口答练习《阶段练习2》。<br>2. 复习所学的知识，熟读课本。                                                                             | 15分钟   |
|                                | 英语 | Revision | 口语作业  | 1. 听录音跟读26个字母发音规则，尝试书空字母Aa-Ff并熟读<br>2. 熟读Unit5课文 and 知识卷各一遍                                                     | 15分钟   |
|                                | 体育 | 体能练习     | 实践长作业 | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                                  | 10分钟   |
| 一3班                            | 语文 | 第一、二单元复习 | 口头作业  | 1. 复习第一、二单元课文和词语，朗读两遍。<br>2. 读读课本课后习题中的词语、短语，口头说说课后习题的答案。                                                       | 15分钟   |
|                                | 数学 | 半时       | 口头作业  | 1. 口答练习《阶段练习2》。<br>2. 复习所学的知识，熟读课本。                                                                             | 15分钟   |
|                                | 英语 | Revision | 口语作业  | 1. 听录音跟读26个字母发音规则，尝试书空字母Aa-Ff并熟读<br>2. 熟读Unit5课文 and 知识卷各一遍                                                     | 15分钟   |
|                                | 体育 | 体能练习     | 实践长作业 | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                                  | 10分钟   |
| 一4班                            | 语文 | 第一、二单元复习 | 口头作业  | 1. 复习第一、二单元课文和词语，朗读两遍。<br>2. 读读课本课后习题中的词语、短语，口头说说课后习题的答案。                                                       | 15分钟   |
|                                | 数学 | 不进位加法1   | 口头作业  | 1. 小练习《4.1不进位加法1》                                                                                               | 10分钟   |
|                                | 英语 | Revision | 口语作业  | 1. 继续书空字母Aa-Pp<br>2. 听录音，跟读26个字母发音规则<br>3. 熟读Unit1课文 and 知识卷各一遍                                                 | 15分钟   |

|     |    |          |       |                                                                                                                                          |      |
|-----|----|----------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|     | 美术 | 大自然相框    | 实践长作业 | 运用剪贴和绘画的方法，制作一个造型美观的相框底板， <b>下周美术课带来。</b>                                                                                                |      |
|     | 体育 | 体能练习     | 实践长作业 | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                                                           | 10分钟 |
| 一5班 | 语文 | 古诗二首     | 口头作业  | 1. 复习第四单元，熟读课文至少3遍，复习补充词语，准备明天默写<br>2. 熟读古诗二首，书空田字格田字格里的生字                                                                               | 20分钟 |
|     | 数学 | 不进位加法1   | 口头作业  | 口答小练习一不进位加法1。                                                                                                                            | 10分钟 |
|     | 英语 | Revision | 口语作业  | 1. 继续书空字母Aa-Ll及其发音规则<br>2. 听录音，尝试跟读字母Mm-Zz及其发音规则                                                                                         | 10分钟 |
|     | 体育 | 体能练习     | 实践长作业 | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                                                           | 10分钟 |
| 一6班 | 语文 | 第一、二单元复习 | 口头作业  | 1. 复习第一、二单元课文和词语，朗读两遍。<br>2. 读读课本课后习题中的词语、短语，口头说说课后习题的答案。<br>3. 背诵《荷叶圆圆》<br>4. 部分人订正2号本                                                  | 15分钟 |
|     | 数学 | 不进位加法1   | 口头作业  | 1. 小练习《4.1不进位加法1》                                                                                                                        | 10分钟 |
|     | 英语 | Revision | 口语作业  | 1. 听录音跟读26个字母发音规则，尝试书空字母Aa-Ff并熟读<br>2. 熟读Unit5课文和知识卷各一遍                                                                                  | 15分钟 |
|     | 体育 | 体能练习     | 实践长作业 | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                                                           | 10分钟 |
| 二1班 | 语文 | 复习       | 口头作业  | 1. 读第四单元练习单错题2遍，写话也要读一读。<br>2. 读默写本错词2遍。                                                                                                 | 10分钟 |
|     | 数学 | 复习       | 口头作业  | 复习阶段练习1-4                                                                                                                                | 10分钟 |
|     | 英语 | 复习       | 口头作业  | 1. 复习课文P18-21课文和笔记（指读），背记黄页M2U2单词；<br>2. 熟读M2U2朗读卷                                                                                       | 15分钟 |
|     | 体育 | 体能练习     | 实践长作业 | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                                                           | 10分钟 |
| 二2班 | 语文 | 复习       | 口头作业  | <b>复习第四单元：</b><br>1. 熟读课文，拼读生字，书空田字格里的生字；2遍。<br>2. 识字卡片：熟读第四单元生字+词语，2遍。<br>3. 词语表：熟读第四单元生字+词语，2遍。<br><b>整体复习1-4单元，重点复习语文园地</b> ，明天做一张练习。 | 25分钟 |
|     | 数学 | 复习       | 口头作业  | 复习阶段练习1-3                                                                                                                                | 10分钟 |

|     |    |          |       |                                                                                      |      |
|-----|----|----------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 一六班 | 英语 | Revision | 口头作业  | 1. 读M2书本笔记和课文 包括标点符号<br>2. 背M2黄页单词拼写<br>3. 听读阶段练习（二）听力题目                             | 20分钟 |
|     | 体育 | 体能练习     | 实践长作业 | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                       | 10分钟 |
| 二3班 | 语文 | 复习第一～四单元 | 口头作业  | 1. 朗读并书空听写本中的所有错字<br>2. 认真复习第一～四单元课文、笔记、课后习题及生字词，背诵相关课文<br>3. 朗读并书空第四单元练习卷和阶段素养卷中的错题 | 10分钟 |
|     | 数学 | 复习       | 口头作业  | 1. 自主复习阶段练习错题                                                                        | 15分钟 |
|     | 英语 | Revision | 口头作业  | 1. 自主复习阶段练习（一）、（二）<br>2. 巩固M1, M2核心词汇和课文                                             | 20分钟 |
|     | 体育 | 体能练习     | 实践长作业 | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                       | 10分钟 |
| 二4班 | 语文 | 复习第一～四单元 | 口头作业  | 1. 朗读并书空听写本中的所有错字<br>2. 认真复习第一～四单元课文、笔记、课后习题及生字词，背诵相关课文<br>3. 朗读并书空第四单元练习卷和阶段素养卷中的错题 | 15分钟 |
|     | 数学 | 复习       | 口头作业  | 1. 自主复习阶段练习错题                                                                        | 15分钟 |
|     | 英语 | Revision | 口头作业  | 1. 自主复习阶段练习（一）、（二）<br>2. 巩固M1, M2核心词汇和课文                                             | 20分钟 |
|     | 体育 | 体能练习     | 实践长作业 | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                       | 10分钟 |
| 二5班 | 语文 | 复习       | 口头作业  | 1. 自主复习1-4单元，明天继续听默。（背诵相关课文及日积月累、读课后习题、朗读词语表，书空田字格生字。）<br>2. 朗读、书空练习册错题，巩固2号本。       | 20分钟 |
|     | 数学 | 复习       | 口头作业  | 1. 自主复习已做阶段练习错题                                                                      | 15分钟 |
|     | 英语 | Revision | 口头作业  | 1. 读M2书本笔记和课文 包括标点符号<br>2. 背M2黄页单词拼写<br>3. 听读阶段练习（二）听力题目                             | 20分钟 |
|     | 体育 | 体能练习     | 实践长作业 | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                       | 10分钟 |
| 一六班 | 语文 | 复习       | 口头作业  | 1. 读第三单元和第四单元大练习单错题2遍。<br>2. 复习第三单元（熟读课文、书后练习、识字卡片、词语表词语；书空田字格汉字）                    | 20分钟 |
|     | 数学 | 复习       | 口头作业  | 1. 自主复习已做阶段练习错题                                                                      | 15分钟 |

|     |    |            |              |                                                                                         |      |
|-----|----|------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 二〇班 | 英语 | Revision   | 口头作业         | 1. 自主复习阶段练习（一）、（二）<br>2. 巩固M1, M2核心词汇和课文                                                | 20分钟 |
|     | 体育 | 体能练习       | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                          | 10分钟 |
| 三1班 | 英语 | 复习         | 口头作业<br>书面作业 | 1. 读背M1三个单元课文、笔记及知识单<br>2. 完成专项练习-辨音<br>3. 复习改句子专项及选词填空1错题                              | 10分钟 |
|     | 数学 | 复习         | 书面作业         | 1. 订正大卷<br>2. 复习整理做过大卷上的错题                                                              | 20分钟 |
|     | 语文 | 15小虾       | 书面作业         | 1. 完成15课校本<br>2. 家默①《忆江南》②《守株待兔》及注释<br>提醒：检查校内15课1号本是否完成                                | 20分钟 |
|     | 体育 | 体能练习       | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳2分钟×3组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                          | 10分钟 |
| 三2班 | 语文 | 16. 宇宙的另一边 | 书面作业<br>口头作业 | 1. 完成写字本<br>2. 抄写词语<br>3. 读习作例文                                                         | 20分钟 |
|     | 数学 | 复习         | 书面作业<br>口头作业 | 1. 整理错题（阶段练习6）<br>2. 复习长度单位、面积单位之间的进率                                                   | 15分钟 |
|     | 英语 | 复习         | 口头作业<br>书面作业 | 1. 读背M1三个单元课文、笔记及知识单<br>2. 完成专项练习-辨音<br>3. 复习改句子专项及选词填空1错题                              | 10分钟 |
|     | 体育 | 体能练习       | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                          | 10分钟 |
| 三3班 | 语文 | 16. 宇宙的另一边 | 口头作业         | 1. 家默以下内容，明天校默：4课词语+4首古诗（词语：第10、11、13、14课，古诗：第9课三首+《滁州西涧》）<br>2. 认真订正第四单元练习卷，做好查漏补缺     | 0分钟  |
|     | 数学 | 复习         | 书面作业         | 完成大卷剩余部分                                                                                | 20分钟 |
|     | 英语 | 复习         | 口头作业<br>书面作业 | 1. 熟练背诵M2U3课文、四篇作文《My favourite fruit/animal/toy/clothes》、黄页词汇（建议默写）<br>2. 继续完成M2U3单元练习 | 10分钟 |
|     | 体育 | 体能练习       | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                          | 10分钟 |
| 三4班 | 语文 | 复习         | 书面作业<br>口头作业 | 1. 复习第四单元，熟读课文，回答课后习题，默写要求背诵的段落，词语。朗读第四单元练习卷2遍。<br>2. 订正2号本。                            | 20分钟 |
|     | 数学 | 复习         | 书面作业<br>口头作业 | 1. 整理错题（阶段练习6）<br>2. 复习长度单位、面积单位之间的进率                                                   | 15分钟 |

|     |    |           |              |                                                                                                        |      |
|-----|----|-----------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 二4班 | 英语 | 复习        | 口头作业<br>书面作业 | 1. 熟练背诵M2U3课文、四篇作文《My favourite fruit/animal/toy/clothes》、黄页词汇（建议默写）<br>2. 继续完成辨音1                     | 10分钟 |
|     | 体育 | 体能练习      | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                         | 10分钟 |
| 三5班 | 语文 | 复习        | 书面作业<br>口头作业 | 1 订正2号本，没得AB的增加默写练习。<br>2 复习第三单元，熟读课文，建议默写经常得不了AB的增加自默。                                                | 20分钟 |
|     | 数学 | 复习        | 书面作业<br>口头作业 | 1. 复习之前大卷的错题<br>2. 复习长度单位、面积单位之间的进率                                                                    | 15分钟 |
|     | 英语 | 复习        | 书面作业<br>口头作业 | 1. 订正改句练习3和M2模块练习<br>2. 读课文P26-29, 自默P26五个单词在三号本，尝试钉群口头表达<br>3. 未完成1、2号本订正的同学完成后明天交                    | 15分钟 |
|     | 体育 | 体能练习      | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                         | 10分钟 |
| 三6班 | 语文 | 复习        | 口头作业         | 1. 课上没完成第三单元抄写的同学完成抄写；<br>2. 完成第四单元抄写（部分同学课上也已完成）；<br>3. 自主复习第一、二单元，明天做1-4单元综合练习单。                     | 20分钟 |
|     | 数学 | 复习        | 书面作业<br>口头作业 | 1. 复习之前大卷的错题<br>2. 复习长度单位、面积单位之间的进率                                                                    | 15分钟 |
|     | 英语 | 复习        | 书面作业<br>口头作业 | 1. 订正“选词填空”练习2，M2模块练习和M1U2单元练习<br>2. 读课文P26-29, 拼读P26五个单词<br>3. 未完成1、2号本订正的同学完成后明天交                    | 15分钟 |
|     | 体育 | 体能练习      | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                         | 10分钟 |
| 四1班 | 语文 | 课文16 海上日出 | 书面作业<br>口头作业 | 1. 完成本课抄写本<br>2. 认真完成今日小练笔+诗歌<br>3. 完成语文园地四校本                                                          | 20分钟 |
|     | 数学 | 阶段复习      | 书面作业         | 1. 订正并复习《阶段复习（一）》上的错题（蓝笔，计算部分抄题3遍）<br>2. 完成《阶段复习（二）》计算部分                                               | 20分钟 |
|     | 英语 | M3U1      | 书面作业<br>口语作业 | 1. 完成校本P26<br>2. 订正校本P25（划线抄题订1遍）<br>3. 抄写（2遍）并背诵书本P32 Look and say和P33 Make and say<br>备注：复习M1-M2黄页词汇 | 20分钟 |
|     | 体育 | 体能练习      | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                         | 0分钟  |
| 四9班 | 语文 | 复习        | 书面作业         | 1. 完成第三单元练习卷基础部分和第一篇阅读                                                                                 | 20分钟 |
|     | 数学 | 阶段复习      | 书面作业         | 1. 完成《阶段复习（二）》计算部分                                                                                     | 20分钟 |

|     |    |          |              |                                                                                                 |      |
|-----|----|----------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 四六班 | 英语 | M3U1     | 书面作业<br>口语作业 | 1. 完成校本P26<br>2. 订正校本P25（划线抄题订1遍）<br>3. 背诵书本P32 Look and say和P33 Make and say<br>备注：复习M1-M2黄页词汇 | 20分钟 |
|     | 体育 | 体能练习     | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                  | 10分钟 |
| 四3班 | 语文 | 复习       | 书面作业         | 1. 完成0号本<br>2. 完成第16课校本<br>3. 默写第16课词语                                                          | 20分钟 |
|     | 数学 | 阶段复习     | 书面作业         | 1、完成阶段复习卷（四）剩余部分<br>2、订正阶段复习卷（三）第一部分+第二部分<br>（注：已讲评）                                            | 25分钟 |
|     | 英语 | M3U1     | 书面作业         | 1. 完成校本P26<br>2. 背诵P34                                                                          | 15分钟 |
|     | 体育 | 体能练习     | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                  | 10分钟 |
| 四4班 | 语文 | 16. 海上日出 | 书面作业         | 1. 抄写本：16个词语，一个句子（并自默）；<br>注：部分同学需要誊抄作文。                                                        | 15分钟 |
|     | 数学 | 阶段复习     | 书面作业         | 完成阶段复习卷（四）剩余部分                                                                                  | 25分钟 |
|     | 英语 | M3U1     | 书面作业         | 1. 完成校本P26<br>2. 背诵P34                                                                          | 15分钟 |
|     | 体育 | 体能练习     | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                  | 10分钟 |
| 五1班 | 语文 | 复习       | 书面作业<br>口头作业 | 1. 完成综合练习基础+第一篇阅读<br>2. 读第四单元所有课文里出现的带拼音的生字词语                                                   | 30分钟 |
|     | 数学 | 复习       | 书面作业         | 大卷（阶段练习二）计算+概念                                                                                  | 20分钟 |
|     | 英语 | M3U2     | 书面作业<br>口头作业 | 1. 订正2号本，家签<br>2. 准备拼词大赛<br>1. 预习M3U3 (记好书上笔记，跟读录音两遍)                                           | 15分钟 |
|     | 体育 | 体能练习     | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                  | 10分钟 |
| 五2班 | 语文 | 阶段复习     | 口头作业<br>书面作业 | 1. 按要求复习语文课本、语文练习部分及校本第三单元相关内容。<br>1. 完成《五年级下册第三单元复习卷》。                                         | 20分钟 |
|     | 数学 | 阶段复习     | 书面作业         | 1. 完成阶段练习二计算部分，注意仔细计算。<br>3. 分析订正阶段复习3并签名                                                       | 10分钟 |

|     |    |        |              |                                                                                                     |      |
|-----|----|--------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 五4班 | 英语 | 阶段复习   | 书面作业<br>口语作业 | 1. 完成阶段练习（一）听力<br>2. 整理M3U2校本练习错题（至少8题）<br>1. 读背M1U2范文2<br>2. 读M2黄页单词和音标                            | 20分钟 |
|     | 体育 | 体能练习   | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                      | 10分钟 |
| 五3班 | 语文 | 复习     | 书面作业<br>口头作业 | 1. 家默第三单元，第一课和第九课古诗及诗意，明默<br>2. 复习第四单元<br>3. 阅读摘抄                                                   | 20分钟 |
|     | 数学 | 复习     | 书面作业         | 1. 完成应用专项22-31题。                                                                                    | 20分钟 |
|     | 英语 | M3U3   | 书面作业<br>口头作业 | 1. 抄写课本P51单词（共7个，每个两遍）、P50句子，背诵<br>2. 听录音跟读M3U3，抄课文笔记（见群文件夹）<br>3. 听录音自默（10单词+5句子）<br>4. 复习M1M2黄页单词 | 20分钟 |
|     | 体育 | 体能练习   | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                      | 0分钟  |
| 五4班 | 语文 | 讲评练习   | 书面作业<br>口头作业 | 1. 订正2号本，重默错词和第三单元复习内容<br>2. 完成第三单元复习卷                                                              | 30分钟 |
|     | 数学 | 阶段复习   | 书面作业         | 1. 完成阶段练习二计算部分，注意仔细计算。<br>3. 分析订正阶段复习1和3并签名                                                         | 10分钟 |
|     | 英语 | M3U2   | 书面作业<br>口头作业 | 1. 订正2号本，家签<br>2. 准备拼词大赛<br>1. 预习M3U3(记好书上笔记，跟读录音两遍)                                                | 15分钟 |
|     | 道法 |        | 口头作业         | 1. 复习朗读第三单元知识点                                                                                      | 0分钟  |
|     | 体育 | 体能练习   | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                      | 10分钟 |
| 五5班 | 语文 | 复习第二单元 | 书面作业<br>口头作业 | 1. 订正默写<br>2. 复习第三单元知识点，完成词句默写<br>3. 补全阶段练习卷                                                        | 25分钟 |
|     | 数学 | 复习     | 书面作业         | 大卷（阶段练习二）计算+概念                                                                                      | 20分钟 |
|     | 英语 | 复习     | 书面作业<br>口头作业 | 1. 背默作文“My eating habit”和“The film I like”<br>2. 完成期中一剩余部分<br>3. 复习M2U1，背诵P20.22熟读剩余部分，背诵笔记         | 15分钟 |
|     | 道法 |        | 口头作业         | 1. 复习朗读第三单元知识点                                                                                      | 0分钟  |
|     | 体育 | 体能练习   | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                                      | 0分钟  |

|     |    |          |              |                                                                                              |      |
|-----|----|----------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 五6班 | 语文 | 讲解第四单元试卷 | 书面作业         | 1. 订正试卷并签名<br>2. 默写第9课古诗和注释，第10. 11课词语和句子，以及其它                                               | 30分钟 |
|     | 数学 | 复习       | 书面作业         | 1. 完成应用专项22-31题。                                                                             | 20分钟 |
|     | 英语 | 复习       | 书面作业<br>口头作业 | 1. 背默作文“My eating habit”和“The film I like”<br>2. 完成期中一剩余部分<br>3. 复习M2U1，背诵P20. 22熟读剩余部分，背诵笔记 | 15分钟 |
|     | 体育 | 体能练习     | 实践长作业        | 跳绳耐力（连续跳1分钟×4组）+ 波比跳（简易版8次×3组）                                                               | 10分钟 |