

常州市滨江中学疫情防控期间线上教学工作指导方案

一、指导思想

根据常州市疫情防控 2022 年第 1-4 号通告要求，我校自 3 月 14 日起，停止线下教学，组织开展线上教学活动，为规范实施疫情防控期间线上教育教学工作，指导学生疫情防控期间健康生活、轻松愉悦、自主学习，促进学生健康成长和全面发展，学校以坚持轻负高效、形式多样、五育并举、智慧工作、家校合力为原则，追求高质量实现“停课不停教，停课不停学”目标要求，制定本方案。

二、组织领导

组 长：沈亚东

副组长：于惠兴、王建荣、姚财兴

组 员：各部门负责同志，教研组长、备课组长及其他全体教师

技术支持：柳列奇 蒋丽辉 李君

三、具体安排与要求

1. 时间：3 月 14 日-18 日为第一阶段，后续安排将视疫情情况变化，根据上级部门要求及时作出调整并向师生公布。

2. 课程安排：

(1) 各年级课表

七年级课表

	周一	周二	周三	周四	周五
7: 50	打卡报到	打卡报到	打卡报到	打卡报到	打卡报到
8: 00-8: 30	语文	语文	语文	语文	语文
9: 00-9: 30	数学	数学	数学	数学	数学
10: 00-10: 30	英语	英语	英语	英语	英语
10: 30-11: 00	室内操、眼保 健操	室内操、眼保 健操	室内操、眼保 健操	室内操、眼保 健操	室内操、眼保 健操
11: 00-11: 30	道德与法治 (单班) 历史 (双班)	道德与法治 (双班) 历史 (单班)	道德与法治 (单班) 历史 (双班)	道德与法治 (单班) 历史 (双班)	道德与法治 (双班) 历史 (单班)
12: 00-12: 30	科学防疫与	科学防疫与	科学防疫与	科学防疫与	科学防疫与

	心理健康	心理健康	心理健康	心理健康	心理健康
12: 30-13: 15	午休	午休	午休	午休	午休
13: 20	打卡报到	打卡报到	打卡报到	打卡报到	打卡报到
13: 30-14: 00	生物（单班） 地理（双班）	生物（双班） 地理（单班）	道德与法治 （双班）历史 （单班）	生物（单班） 地理（双班）	生物（双班） 地理（单班）
14: 30-15: 00	信息技术	生物（单班） 阅读（双班）	生物（双班） 阅读（单班）	信息技术	班会
15: 00-15: 30	体育锻炼	体育锻炼	体育锻炼	体育锻炼	体育锻炼
15: 30-17: 00	自主作业和 答疑（语、数）	自主作业和 答疑（语、数）	自主作业和 答疑（语、数）	自主作业和 答疑（语、数）	自主作业和 答疑（语、数）
19: 00-20: 30	自主作业和 答疑（英、政、 史）	自主作业和 答疑（英、政、 史）	自主作业和 答疑（英、政、 史）	自主作业和 答疑（英、政、 史）	自主作业和 答疑（英、政、 史）

八年级课表

	周一	周二	周三	周四	周五
7: 50	打卡报到	打卡报到	打卡报到	打卡报到	打卡报到
8: 00-8: 30	语文	语文	语文	语文	语文
9: 00-9: 30	数学	数学	数学	数学	数学
10: 00-10: 30	英语	英语	英语	英语	英语
10: 30-11: 00	室内操、眼保 健操	室内操、眼保 健操	室内操、眼保 健操	室内操、眼保 健操	室内操、眼保 健操
11: 00-11: 30	物理	物理	物理	物理	物理
12: 00-12: 30	音乐美术欣 赏	科学防疫与 心理健康	音乐美术欣 赏	科学防疫与 心理健康	音乐美术欣 赏
12: 30-13: 15	午休	午休	午休	午休	午休
13: 20	打卡报到	打卡报到	打卡报到	打卡报到	打卡报到
13: 30-14: 00	道德与法治	历史	道德与法治	信息技术	历史
14: 30-15: 00	生物（单班）	生物（双班）	信息技术	生物（单班）	生物（双班）

	地理（双班）	地理（单班）		地理（双班）	地理（单班）
15: 00-15: 30	体育锻炼	体育锻炼	体育锻炼	体育锻炼	体育锻炼
15: 30-17: 00	自主作业和 答疑（语、数）	自主作业和 答疑（语、数）	自主作业和 答疑（语、数）	自主作业和 答疑（语、数）	自主作业和 答疑（语、数）
19: 00-20: 30	自主作业和 答疑（英、物、 政、史）	自主作业和 答疑（英、物、 政、史）	自主作业和 答疑（英、物、 政、史）	自主作业和 答疑（英、物、 政、史）	自主作业和 答疑（英、物、 政、史）

九年级课表

	周一	周二	周三	周四	周五
7: 50	打卡报到	打卡报到	打卡报到	打卡报到	打卡报到
8: 00-8: 30	语文	语文	语文	语文	语文
9: 00-9: 30	数学	数学	数学	数学	数学
10: 00-10: 30	英语	英语	英语	英语	英语
10: 30-11: 00	室内操、眼保 健操	室内操、眼保 健操	室内操、眼保 健操	室内操、眼保 健操	室内操、眼保 健操
11: 00-11: 30	化学	化学	化学	化学	化学
12: 00-12: 30	音乐美术欣 赏	科学防疫与 心理健康	音乐美术欣 赏	科学防疫与 心理健康	音乐美术欣 赏
12: 30-13: 15	午休	午休	午休	午休	午休
13: 20	打卡报到	打卡报到	打卡报到	打卡报到	打卡报到
13: 30-14: 00	物理	物理	物理	物理	物理
14: 30-15: 00	道德与法治 （单班）历史 （双班）	道德与法治 （双班）历史 （单班）	道德与法治 （单班）历史 （双班）	道德与法治 （双班）历史 （单班）	道德与法治 （单班）历史 （双班）（第 二周对调）
15: 00-15: 30	体育锻炼	体育锻炼	体育锻炼	体育锻炼	体育锻炼
15: 30-17: 00	自主作业和 答疑（语、数、 英）	自主作业和 答疑（语、数、 英）	自主作业和 答疑（语、数、 英）	自主作业和 答疑（语、数、 英）	自主作业和 答疑（语、数、 英）

19: 00-20: 30	自主作业和 答疑(物、化、 政、史)	自主作业和 答疑(物、化、 政、史)	自主作业和 答疑(物、化、 政、史)	自主作业和 答疑(物、化、 政、史)	自主作业和 答疑(物、化、 政、史)
---------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

备注：1. 课间的室内操和眼保健操补充说明：室内操为滨江中学室内操，按照视频和音乐节奏高质有效的完成，眼保健操由第三节课的老师下课后播放音乐，督促学生认真完成，相关视频与音频会发到班级家长群。2. 每天的课程进度参照教材教学进度，授课内容会提前一天告知，便于同学们做好充分预习工作；倡导同学们在7点30进入家庭阅读状态，中午坚持40分钟午休，晚上坚持拓展：八年级学生不能疏忽地理、生物、信息会考学科的学习，九年级学生更要全情投入，英语口语听力，体育训练等不能因居家学习而放松自我要求。

(2) 体育课程安排

星期	男生锻炼项目	女生锻炼项目	时间
周一	原地小碎步：25秒/3组	原地小碎步：20秒/3组	3分钟内完成
	原地高抬腿：25秒/3组	原地高抬腿：20秒/3组	3分钟内完成
	深蹲：30个/3组	深蹲：25个/3组	5分钟内完成
	俯卧撑：20个/3组	俯卧撑：15个/3组	5分钟内完成
	开合跳：30个/3组	开合跳：25个/3组	5分钟内完成
周二	俯卧撑：20个/3组	俯卧撑：15个/3组	5分钟内完成
	仰卧起坐：25个/3组	仰卧起坐：25个/3组	5分钟内完成
	仰卧举腿：20个/3组	仰卧举腿：20个/3组	5分钟内完成
	弓箭步交换跳：25个/3组	弓箭步交换跳：20个/3组	5分钟内完成
周三	原地高抬腿：25秒/3组	原地高抬腿：20秒/3组	3分钟内完成
	开合跳：30个/3组	开合跳：25个/3组	5分钟内完成
	蹲跳起：20个/3组	蹲跳起：20个/3组	5分钟内完成
	收腹跳：18个/3组	收腹跳：15个/3组	5分钟内完成

周四	原地小碎步：25 秒/3 组	原地小碎步：20 秒/3 组	3 分钟内完成
	平板支撑：1 分钟/组	平板支撑：1 分钟/组	5 分钟内完成
	俯卧背起：25 个/3 组	俯卧背起：25 个/3 组	5 分钟内完成
	立卧撑：18 个/3 组	立卧撑：15 个/3 组	5 分钟内完成
周五	原地高抬腿：25 秒/3 组	原地高抬腿：20 秒/3 组	3 分钟内完成
	深蹲：30 个/3 组	深蹲：25 个/3 组	5 分钟内完成
	俯卧撑：20 个/3 组	俯卧撑：15 个/3 组	5 分钟内完成
	弓箭步交换跳：25 个/3 组	弓箭步交换跳：20 个/3 组	5 分钟内完成
周六	原地小碎步：25 秒/3 组	原地小碎步：20 秒/3 组	3 分钟内完成
	仰卧起坐：25 个/3 组	仰卧起坐：25 个/3 组	5 分钟内完成
	仰卧举腿：20 个/3 组	仰卧举腿：20 个/3 组	5 分钟内完成
	俯卧背起：25 个/3 组	俯卧背起：25 个/3 组	5 分钟内完成
	收腹跳：18 个/3 组	收腹跳：15 个/3 组	5 分钟内完成
周日	俯卧撑：20 个/3 组	俯卧撑：15 个/3 组	5 分钟内完成
	蹲跳起：20 个/3 组	蹲跳起：20 个/3 组	5 分钟内完成
	收腹跳：18 个/3 组	收腹跳：15 个/3 组	5 分钟内完成
	弓箭步交换跳：25 个/3 组	弓箭步交换跳：20 个/3 组	5 分钟内完成

友情提醒：1. 锻炼前应提前做好准备活动：原地跑步热身（注意不要影响楼下邻居生活）5~8 分钟，身体微微出汗；原地徒手操，充分活动身体各部位；2. 锻炼时动作标准，注意安全，避免受伤，若锻炼时出现损伤或不适，立即停止；3. 锻炼后注意放松身体各部位，可采用拉伸身体各部位的肌肉和韧带进行放松。

3. 疫情期间学习资源平台选用

根据学校的学科教学计划、进度要求，合理的选择网络资源，有效指导学生在家在线自主学习，以下是几种选择方式：

(1) 利用江苏省名师空中课堂进行选择性的学习。使用方式：学生、家长可以通过有线端、电脑端、手机端登录省名师空中课堂学习及在线提问（支持小学、初中、高中学段在籍学生）。有线端：江苏有线电视 4K 新机顶盒、紫色版新界面、绿色版云媒体界面用户可利用电视进行在线学习和电话提问。

电脑端：用注册的手机号登录 <https://mskzkt.jse.edu.cn> 进行在线学习和在线提问。

手机端：注册过的用户直接进入名师空中课堂平台应用；未注册用户，可用微信扫描下方二维码 1 进行注册，注册时需要填写学生学籍号，可扫描下方二维码 2 查询。



图片 1



图片 2

(2) “青果在线”平台网址：<http://www.iqingguo.cn/home>。

(3) 国家中小学网络云平台网址：<http://ykt.eduyun.cn/>。

(4) “学习强国”平台

(5) 江苏省中小学语音学习系统，该系统与英语书配套。方法如下：学生用户通过“江苏教育信息化”微信公众号，点击底部菜单“微资源”，选择“语音学习系统”进入。

4. 线上教学建议

(1) 全校教师统一继续使用腾讯会议平台进行线上教学，不用其他平台。请信息组提供下载路径，班主任提醒家长及时下载并登录。

(2) 备课组商量好下阶段的教学计划和安排，第一阶段可通过在线对学生自主学习指导、开学以来已学课程的复习指导、作业辅导与答疑服务等，后续视疫情防控情况再作相应调整，倡导以直播形式开展线上教学，适当借助教学视频辅助教学。

(3) 在集体备课的基础上每位教师认真备课，准备好教学视频和在线讲解，在规定时间内登录平台进行线上教学，线上教学以基础知识基本技能为主，充分利用好规定时长。直播过程中注意保护个人家庭隐私。

(4) 注重学生在线学习习惯的培养，教学过程中教师重点关注学生在线学习情况，

要求学生及时登录平台并全程打开摄像头，监管学生听课质量。

(5) 每天做好作业布置和作业跟踪。各科提前准备好一周的作业，作业要精选精练（讲什么练什么），严控作业量（原则上各科作业不要超过 15 分钟），注重基础，在班级群及时发布作业提交任务，关注学生每天作业完成情况，并做好在线答疑工作。

(6) 总之线上教学一定要做到闭环管理，具体做到备课认真精心——授课认真准时——作业布置少而精——任务反馈及时。

(7) 各班教师和家长沟通好，取得家长的全力支持和配合，要求家长每天督促学生学习，是否有效督查执行是关键。

5. 家校合作要求

这个时段能否高效实施，贵在学校的安排和家长的配合督查，特做如下要求：

居家学习期间，保证孩子健康的同时，我们要保证孩子合理的学习时间。为了培养孩子养成良好的学习和生活习惯，达到家校共育，家长要注意指做到以下几点：

(1) 做好自己及孩子的身心调试，共同做好疫情防护、近视防控。指导孩子保证正常的生活作息的规律性，加强卫生教育和体育锻炼及分担家务劳动，让孩子在家养成热爱劳动、孝敬老人等良好的习惯。

(2) 家长控制好自己使用手机和网络的时间，以身作则，为孩子做出示范和榜样。做好陪伴和督查工作！及时关注和了解学校的具体线上学习方案、学习方式和计划，和孩子一起制定周密的学习计划，按时上线学习相关课程，督促孩子及时认真完成学习任务，养成良好的自主学习习惯。

(3) 制定电子产品使用规则，明确孩子使用手机和网络的时段、时长和内容等，并要求认真遵守，防止孩子沉迷网络。及时向老师反馈孩子在家的学习情况。

(4) 大部分家长仍需上班，上班和监管孩子学习难以兼顾，所有班主任和任课教师一定会加强管理和督查；但是，还是请我们家长克服一些困难，尽量协调有人监管孩子的学习、和孩子多沟通多交流，养成好的习惯和自觉性，我们家校合力，共克时艰！期待你们的合作！

四、保障措施

1. 提高站位意识：由校长室牵头教导处、教研组、年级组，统一认识当下防疫形势及线上教育教学工作的重要性，各学科以教研组为单位制定教学计划，让每一位教师知晓并明确自己的责任和义务。

2. 提升内容品质：原则是轻负担、高效率！结合学期教学安排和单元知识点，做

好前期的各项准备工作、备课组资料的收集整理、微视频和对应练习题的制作编写，资料及时上传至校园网，保持校园网的畅通，通过学校校园网、微信公众号、各班班级QQ群等发布学习指南，让每一位学生明确学习目标、学习内容和学习任务，营造大家共同努力学习的氛围。

3. 多方合作提效率：各班级教师在班级群督促落实线上教学完成情况，并将本班完成情况在年级群里向年级负责人进行汇报。各年级负责人关注、督促本年级各班严格落实学校线上学习工作的执行情况，每天考评记录，同时向教导处汇报本年级线上学习工作完成情况。教导处密切关注、跟踪各年级线上教学工作的落实情况，有效指导问题跟进、有不足及时改进，每天考评记录，及时向校长室汇报各学科线上教学工作的完成情况。校长室全面跟踪统筹，指导教导处、年级组、教研组、备课组、班主任、任课教师有效开展线上教学工作，切实提高教学实效，确保真正落实线上教学工作的学习效果。

4. 班主任积极关注并控制学生在线学习时长，不要太疲劳，定期与学生和家长沟通交流，对学习和生活中遇到的问题给予及时适当指导，对特殊学生加强跟踪指导和心理辅导，提高学习效果，帮助学生养成良好卫生、生活和学习习惯，协助家长督促好学生在线上学习期间的学习和生活。

我们家校携手，为学生创设一个健康、安全、充实的线上学习环境！

五、特别提醒

近视防控提醒

1. 选择适合线上学习的电子产品：推荐使用大屏幕，屏幕越大可以让眼睛与电子屏幕距离越远，避免长时间近距离用眼。建议的优先顺序为投影仪、电视、台式电脑、平板电脑、手机等。有条件情况下可以将线上课程链接到投影仪或大屏幕电视上播放，距离3米以上观看。选择屏幕分辨率较高的电子产品，提高清晰度，减轻视觉疲劳。屏幕亮度调整到舒适状态，既不能太亮刺眼，也不能太暗看不清。

2. 线上学习的正确坐姿：电子屏幕中心点应放置在水平视线下方10cm处。眼睛离电脑屏幕的距离应不少于50cm（约一臂远）。观看时眼睛稍向下看。

3. 线上学习应该如何进行课间休息：让眼睛眺望远处的风景或物体。认真做好眼保健操，每半天一次。室内体育锻炼舒展全身。不能进行电子游戏、观看其他视频方式作为课后休息放松。

4. 进行“户外活动”预防近视：近视防控最有效的方法是每日2小时的“户外活

动”，最重要的是沐浴阳光，户外阳光可以刺激眼睛的视网膜产生较多的活性物质多巴胺。多巴胺可促进眼球的正常发育，抑制眼轴的增长，从而达到预防或延缓近视发生发展的效果。抗疫期间虽然很少出门，我们应尽可能多的利用阳台、庭院晒太阳，但要避免眼睛直视太阳。

5. 合理膳食预防近视：不要挑食，均衡营养。多吃蔬菜和水果。多吃乳制品。少吃甜食。

6. 保证睡眠预防近视：初中生：每天 9 小时。

7. 遇到眼睛不适的做法：频繁眨眼、眼睛干涩可能是视觉疲劳，需要减少使用电子产品时间，多休息。如长时间不能缓解或伴随视力突然下降、畏光、刺痛、眼红、不停流眼泪等其他严重不适情况，需要及时去医院眼科急诊就医。

居家学习提醒

1. 严格自我管理最重要。同学们，希望你们这时候一定要会自我控制、自我管理，线上学习接触的是电子产品，没有自控意识和能力的人会沉入网络世界而不能自拔！相信你们，居家学习一定会按照老师的要求，用心投入、提高效率，让父母放心！这段时间如果能够养成自我管理和控制能力，会使你们受用终身！一定要记住：当你浪费时间、放任自我的时候，你就荒废了你的人生！

2. 严格落实个人防护措施。请所有学生尽量减少出行，居家学习，主动配合单位、小区的疫情防控管理措施，加强自我防护。务必做好个人健康监测，减少与他人接触，在未排除感染风险前避免出行，发生异常及时报告，并按要求落实防控措施。

3. 坚持科学预防是关键。当好自己健康的第一责任人坚持“防疫三件套”，牢记“防护五还要”，共同筑牢疫情防控社会大防线。

4. 坚持自主学习很重要。随着新课的开设，学习的难度会有所提升，希望你们抓紧时间完成既定作业，自查自纠。结合任课老师上传的答案自主批改订正作业。如有疑问，可以通过 QQ、微信等联系相关老师。

5. 坚持体育锻炼强身健体。在家进行适当体育运动(记住不要影响楼下邻居生活)，掌握自主练习方法，养成自觉居家体育锻炼的习惯。以体能天天练为主题，提高体质健康，锻炼意志品质。锻炼前应提前做好准备活动：原地跑步热身一定时间，身体微微出汗；原地徒手操，充分活动身体各部位；锻炼时动作标准、注意安全、免受伤，若锻炼时出现损伤或不适，立即停止；锻炼后注意放松身体各部位，可采用拉伸身体各部位的肌肉和韧带进行放松。

6. 坚持家务劳动是美德。自主整理房间，主动承担洗碗、拖地、做饭等力所能及的家务。在劳动的过程中提高劳动技能、培养自理能力、感恩父母付出、珍惜劳动果实、培养责任意识。

7. 坚持尊老爱幼是传统。多与家人沟通交流，了解长辈的想法，学习他们的做法，吸取他们的经验，感受家庭的温馨，提升自我亲情和修养。

本方案如有变动，学校会通过学校工作群、班级家长群、学校公众号、校园网及时告知，请全体师生，家长们关注。

常州市滨江中学

2022年3月13日