

# 常州市教育系统新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控领导小组

常教应对肺炎领导小组〔2020〕13号

---

## 关于加强延期开学期间学生居家生活 和自主学习的指导意见

各辖市（区）教育局、经开区社会事业局，局属各单位及有关学校：

根据当前新型冠状病毒肺炎疫情防控形势，进一步发挥好教育系统专业力量，为学生延期开学期间的居家生活和自主学习提供支持和保障，现提出如下指导意见：

### 一、统筹做好教学安排

各地、各校要以不增加学生和家長不必要的负担为前提，综合考虑在线学习特点、学科特点和学生认知规律，统筹做好学生居家生活和自主学习指导。每天线上教学活动时间小学高年级、初一、初二不超过1课时，初三、高一、高二不超过2课时，高

三不超过 4 课时。各职业学校要结合省教育厅有关要求，依据各专业开设思想政治教育课程、公共基础课程、专业理论课程、虚拟仿真实操课程以及疫情防控知识教育等情况，确定课时数。每课时教师讲授时间不超过 20 分钟，其余时间用于辅导答疑。课间休息时间不少于 15 分钟，每天要有 2 次眼保健操。严禁幼儿园开展网上教学活动。不得对小学中低年级上网学习作统一硬性要求，应由家长和学生自愿选择。不得强行要求学生每天上网“打卡”、作业“打卡”、上传学习视频等，学生每天书面作业量不得超过平时规定要求。不得将预习指导演化为新课教学，正式开学恢复课堂教学后，要精准分析学情，认真对学生居家学习情况进行摸底，对学习质量进行诊断评估，按照“零起点”的要求，有针对性地制订教学计划。

## 二、精选线上资源平台

各地、各校要指导教师充分利用国家、省、市、辖市（区）教育行政部门提供的平台优质教育资源和本校已有资源，由教研组或备课组根据学生学习任务需要精心选择后，用于线上教育教学活动和学生学业辅导，特别要避免毫无目的地提供大量视频让学生自学。要根据实际需要选用直播平台，以班级或年级为单位组织开展直播课堂活动。要认真研究明确适合线上学习的课程，不应要求所有教师以录播或直播方式开展线上教学。确有需要的，要统筹组织少数优秀骨干教师适当新录课程资源，在年级组、学科组资源共享。

### **三、加强居家学习研究**

各地、各校要将本次延期开学期间居家学习指导工作与学校信息化相关课题、学校信息化项目结合起来，在实践中开展研究、推进项目，积累案例、总结策略、形成模式。要将疫情期间提供居家学习服务的实践总结、研究成果，作为编制或完善学校教育信息化方案的依据，整体提升课堂教学信息化的能力水平。市教育局将把延期开学期间，各校居家学习服务的开展情况与实施成效，作为智慧校园评审的重要依据。

### **四、组织名师参与指导**

各地、各校要广泛发动正高级教师、省特级教师和市“五级梯队”优秀教师等骨干教师，组建骨干教师服务队，高质量完成本地本校的线上辅导等教育教学任务，同时组织动员其积极参与江苏省“名师空中课堂”线上答疑服务。市教科院要以市学科中心组为基础，组建语文、数学、英语、物理、化学、生物、政治、历史、地理、综合等10个专家组，由各学科教研员牵头负责做好教师线上教学指导工作。职业学校线上教学服务要根据《关于统筹开发使用职业学校线上教学资源的通知》要求，加快组织实施到位。

### **五、促进学生身心健康**

各地、各校要针对学生居家生活特点，在经典阅读、体育锻炼、科学实验、手工制作、艺术欣赏、影视赏析、家务劳动等领域，提供丰富的活动菜单供学生选择。要以“抗击疫情”为主题，

结合综合实践活动课程要求，开展形式多样的教育活动，让广大中小学生在场抗击疫情的斗争中成长与进步。根据学生学段特点，市教育局推荐常州市学生居家生活和自主学习活动菜单（附件 1）供全市广大学生选择学习。菜单包括好书（美文）阅读、学唱歌曲、居家运动、家务劳动、研究性学习项目。各地、各校要结合学校延期开学期间学生健康生活和自主学习指导方案，积极宣传和创新举措加以落实。

## **六、关爱照顾特殊群体**

市教育局将协调移动、电信、联通等三大运营商，为家庭经济困难学生居家网上学习捐赠手机流量。各地、各校可发动教师、家长志愿者及社会各界捐赠智能手机、电脑，出借学校移动学习设备，设法解决部分没有在线学习设备学生的困难。各校要向暂不能回常、又没有上网条件的学生，快递重点学习资料以便学生学习，待学校复课后，由学校统一组织骨干教师，利用自习课时间和课后延时服务时间，进行集中补习辅导，保障每一名学生学习进度不落下。各地、各校要为我市赴湖北医务人员及在常抗疫一线医务人员子女，提供“一对一”学习生活指导，以及为农村留守儿童、事实孤儿提供帮助。

## **七、着力加强服务保障**

市教育局已组织专家测试了部分线上直播平台、列出部分优质线上直播平台和课程资源平台（附件 2），一并向学校推荐选用。面向全市初、高中学生，开展第十七期“优秀教师免费导学”线

上公益活动。各地要加大与工信部门及网络运行企业的协调力度，争取更多支持。各校要因地制宜、从实际出发，研究制定适切的线上学习方案，通过“错峰”登录上网等措施，保障线上学习畅通有序。市、辖市区未成年人成长指导中心，要用好心理服务热线、线上心理健康服务平台，为有需要的学生及其家长，提供及时良好的服务。

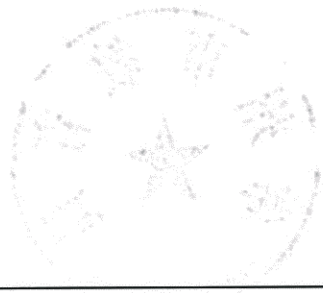
2月17日前，各地应将所属学校选用直播平台登记表（附件3）报市教育局，局属学校直接报送。中小学联系人：丁静，电话：85681350。邮箱：112826836@qq.com。职业学校联系人：蒋云波，电话：85681355。邮箱：84714045@qq.com。

附件：

1. 常州市学生居家生活和自主学习活动菜单
2. 线上直播和数字教育资源平台推荐目录
3. 常州市学校选用直播平台登记表

常州市教育系统新型冠状病毒  
感染的肺炎疫情防控领导小组（代章）

2020年2月12日



---

常州市教育系统新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控领导小组 2020年2月12日印发

---

## 附件 1

# 常州市学生居家生活和自主学习活动菜单

## 一、好书（美文）阅读推荐目录

### （一）小学段

年级	好书推荐	美文推荐
一年级	《三毛流浪记》 张乐平著	《感谢的味道》（托德 帕尼）
二年级	《愿望的实现》 【印度】泰戈尔著	《金色花》（泰戈尔）
三年级	《伊索寓言》 伊索 著	《能行，小负鼠》【美国】艾 伦·康福德
四年级	《十万个为什么》【苏联】米·伊林著 《细菌世界历险记》高士其著	《张大力》（冯骥才） 《泥人张》（冯骥才）
五年级	《西游记》吴承恩 著 《三国演义》罗贯中 著	《把栏杆拍遍》（梁衡） 《遥远的绝响》（余秋雨）
六年级	《鲁宾逊漂流记》 【英】丹尼尔·笛福 《尼尔斯骑鹅旅行记》【瑞典】塞尔玛·拉 格洛夫 《爱丽丝漫游奇境记》【英】刘易斯·卡 罗尔	《花边饺子里的爱》（肖复兴） 《故乡的元宵》（汪曾祺） 《花脸》（冯骥才）

### （二）初中段

#### 1. 好书推荐

丁立梅 《有美一朵，向晚生香》

曹文轩 《山羊不吃天堂草》

屠格涅夫 《猎人笔记》

沈从文 《湘行散记》

- 孙 犁 《白洋淀纪事》  
温沁园等 《语文课超有料》（分年级）  
李长之 《李白传》  
《中国诗词大会》（上、下）  
（法）凡尔纳 《海底两万里》  
（美）基德 《蜜蜂的秘密生活》

## 2. 美文推荐

- 林楚方 《心有多净，世界就有多净》  
吕明光 《陶渊明：你在东轩，他在云端》  
鑫 森 《怀念一种声音》  
曹文轩 《梦里花开逢此时》  
候 丹 《黎明的雪》  
杨 绛 《风》  
尤素福·埃泰萨米 《雨珠·露珠·泪珠》  
郑振铎 《海燕》  
鲁 迅 《秋夜》  
张曼娟 《在森林里种首歌》

### （三）高中段（普通高中、中等职业学校）

#### 1. 好书推荐

- 《呐喊》（鲁迅小说集）  
《雷雨》（曹禺剧作）  
《巴黎圣母院》（雨果长篇小说）

《唐宋词欣赏》（夏承焘著，中华优秀传统文化普及图书）

《风流去》（鲍鹏山著，中国青年出版社）

《人类群星闪耀时》（【奥地利】斯蒂芬·茨威格）

《明亮的对话：公共说理十八讲》（徐贲著，中信出版社）

《我心归处是敦煌》（樊锦诗口述/顾春芳撰写，译林出版社）

《中国震撼》（张维为著，上海人民出版社）

《现代医学的偶然发现》（【美】默顿·迈耶斯著，三联书店）

## 2. 美文推荐

《为什么读经典》（【意大利】伊塔洛·卡尔维诺）

《论睁了眼看》《灯下漫笔》（选自鲁迅杂文集《坟》）

《美，看不见的竞争力》（蒋勋著，中信出版社）

《大地上的事情》（苇岸著，广西师范大学出版社）

（说明：以上所列篇目，1、2为单篇，3、4是文集，学生可以从其中自主选择若干篇目）

## 二、学唱歌曲推荐目录

突如其来的疫情阻隔了你我之间的距离，却让我们的心靠得更近！同学们，在这特殊的时期里，就让我们用歌声传递爱，用歌声传递温暖，用歌声传递力量吧！

### 小学段：

《向梦想出发》

《爱出发》

《让爱传出去》

《一人一梦》

《让世界充满爱》

《童心向往的世界》

《明天会更好》

《爱的歌》

《加油! Amigo》

《驾着太阳, 驾着月亮》

**初中段:**

《向快乐出发》

《阳光总在风雨后》

《隐形的翅膀》

《我的未来不是梦》

《年轻的战场》

《看得最远的地方》

《追梦赤子心》

《梦想起航》

《夜空中最亮的星》

《最初的梦想》

**高中段(普通高中、中等职业学校):**

《明天依然最美》

《一直到黎明》

《生命线上的守护者》

《逆行者》

《彩虹弧线》

《天耀中华》

《我相信》

《怒放的生命》

《永无止境》

《荣耀的战场》

### 三、居家运动项目

#### 常州市学生居家体能综合锻炼小贴士

(普适、创意、简单、安全、实用、高效、综合)

项目名称	动作方法	动作功效	适用年龄	动作提醒
1. 掌控一切	双手徒手快速攥放手掌，攥时紧握，放时五指尽量打开	1. 快速振奋精神 2. 增加手指灵活度 3. 提升握力	适合任何年龄	1. 看似简单，但用力做后很累 2. 精力疲惫时这个动作可提神
2. 搓手敷眼	两手掌放于胸前，掌心相对用力快速搓动至发热（靠近鼻子时可闻到火柴棒点着的味道）后掌心贴紧微闭的双眼	1. 振奋精神 2. 提升上肢力量 3. 缓解视疲劳 4. 接敷鼻翼动作可提高免疫力	适合任何年龄	1. 坐姿时可借力两膝夹紧两手臂用力 2. 力量和视力都能锻炼，一举两得
3. 活力眼球	双眼或顺或逆时针方向看墙四角，也可用眼画圆，还可双眼同时看鼻尖后再移目光至更远处	1. 提高眼球肌肉调节能力 2. 缓解视力疲劳 3. 预防近视	适合任何年龄	1. 眼球也需要体能 2. 练习时可变速

4. 双手抛接	<p>双手与肩同宽各握一球屈肘伸于体前：1. 各自同时上下抛并接住</p> <p>2. 各自同时上下抛两手交叉接住</p> <p>3. 同时抛向对面手并接住</p> <p>4. 同时抛向对面位置双手交叉接住</p>	<p>1. 提高空间判断力</p> <p>2. 提高大脑指挥上肢运动能力</p> <p>3. 激活左右脑</p> <p>4. 提高视力</p> <p>5. 提升专注力</p>	适合任何年龄	<p>1. 最高阶段：双手三球不间断左右抛接，如同杂技</p> <p>2. 如能练成对专注力提升效果显著</p> <p>3. 抛接物可以是乒乓球、网球、桔子等，记住不能用苹果和鸡蛋哟，同时要注意天花板下的灯具</p>
5. 原地快踏	<p>屈膝降低重心，重心在两脚之间，前脚掌着地，结合摆臂两脚快速小幅交替踏地</p>	<p>1. 提高蹬摆协调性</p> <p>2. 提升心肺功能</p> <p>3. 提升意志力和专注力</p>	青少年	<p>1. 可让家人计时一分钟或两分钟计算两脚频率，如果你能快得让家人眼花数不过来就更好了</p> <p>2. 每天挑战自己的上一次，开学挑战同学</p> <p>3. 你必须用意志控制自己的专注力和蹬摆的肌肉动作</p> <p>4. 记住不能脚后跟着地</p>
6. 弓步摆臂	<p>五指自然分开，以肩（松肩）为轴摆臂，指尖前摆至前额高度，后摆至臀后口袋位置，两肘始终保持</p>	<p>1. 改良跑步姿势</p> <p>2. 提高上下肢的力量和两者的协同力</p>	青少年	<p>1. 练习时摆臂要有节奏，两脚脚尖必须指向正前方</p> <p>2. 以原地弓箭步</p>

	约 90 度的角度。一脚前跨（后撤）成低姿弓箭步，前腿大腿与地面平行，后腿可屈膝。头部和躯干保持正直，目视前方			摆臂为主，可间隙两脚轮换前跨（后撤）配合摆臂 3. 松肩是指肩膀下沉放松，不能耸肩 4. 两手不能握拳，自然张开，手腕手指与前臂成直线
7. 变式俯撑	1. 跪姿俯撑；2. 手臂宽窄撑俯撑；3. 腿部开合俯撑；4. 爬行俯撑（同侧或对角手脚）；5. 屈直肘俯撑；6. 两手前后撑地俯撑；7. 俯撑并足跳；8. 俯撑登山步；9. 对角伸展俯撑；10. 手臂交替触肩俯撑；11. 俯撑转圈（可以手为轴或以脚为轴）；12. 侧向俯撑（轮流 90 度转体单手单脚撑地）；13. 高姿或负重俯撑	1. 改善形体 2. 提高核心力量 3. 增强上下肢力量 4. 提升心肺功能	各年龄段可做	1. 根据自己的能力选做 2. 练习者可创设更多的变式俯卧撑姿势 3. 不易强调时间的持久，不宜憋气过久练习
8. 转体捶背	自然站立，双臂下垂，以腰为轴左右转动躯干带动双手臂捶打肩背。如左转时，右手经前自然屈肘拍打左肩，左手经侧向后自然屈肘拍背	1. 促进背部血液循环 2. 消除疲劳 3. 提升脊柱的灵活性 4. 促进身高生长	适合各年龄段	1. 整个动作在放松状态下练习 2. 练习后会感到上体十分舒服 3. 该改动作对生长发育有较好地促进作用

9. 变式开合	<p>双腿开合跳的同时手臂也做开合动作：1. 双腿左右开合时双臂分别经侧上合下开</p> <p>2. 双腿左右开合时双臂分别经前左右开合</p> <p>3. 还可演变为两腿交叉开合(前后或左右)结合双臂开合跳</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 燃烧脂肪</li> <li>2. 提升心肺功能</li> <li>3. 提升肢体协调能力</li> <li>4. 促进身高生长</li> <li>5. 改善身体形态</li> </ol>	适合各年龄段	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 练习时身体四肢尽量舒展</li> <li>2. 手臂合时可击掌，脚步合时可靠踝</li> <li>3. 尽量保持有节奏地练习</li> </ol>
10. 以步代拳	<p>口念“石头剪刀布”的同时并足跳(一字一跳)，至念“布”时，脚步可有三个动作选择：1. 仍然并足立(石头) 2. 两脚左右开立成马步(布) 3. 两脚前后开立成弓箭步(剪刀) 规则：剪刀剪布，布包石头，石头砸剪刀</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提高弹跳力</li> <li>2. 提高反应速度</li> <li>3. 促进家庭和睦</li> </ol>	适合各年龄段，尤其适合亲子做或同伴做	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相互练习时要保持同一节奏</li> <li>2. 马步和弓箭步要做到位，既是遵守规则也是提高锻炼效果</li> <li>3. 可制定一个双方都能接受的有益身心的罚则</li> <li>4. 可以创意其他的步法形式对应石头剪刀布进行练习</li> </ol>
11. 顶天立地	<p>两脚开立，与肩同宽，两臂经侧缓慢上举至头上方成直臂托举，手指向后(也可双手手指相对交叉托举)，双臂贴紧耳朵，同双脚提踵用脚后跟连续震脚七次，接上动体前屈双手摸脚尖。上托吸气，下托呼气</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 纠正体态</li> <li>2. 肢体拉伸，提高柔韧性</li> <li>3. 降低体位，使血液回流，促进恢复</li> <li>4. 震荡气血</li> <li>5. 提高平衡力</li> </ol>	适合各年龄段	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 练习时动作要缓慢，尽量做到位 要有顶天立地的意念</li> <li>2. 提踵幅度要大，震脚要有节奏</li> <li>3. 体前屈时手臂也可经胯下摸身后地面</li> </ol>

1. 推荐动作有普适、创意、简单、安全、实用、高效、选择、综合的特点。普适是指适合练习的群体很广；创意是指动作方法有新意，练习者有自创空间；简单是指对练习场地器材几乎没有太高要求，动作不复杂；安全是指动作练习几乎没有安全隐患；实用、高效是指这组动作看似简单，但蕴含和产生的效果确实很好；选择是指各个项目可以自由组合练习，而且有的项目内部还有多种变式可供选用；综合是指融合了力量、协调、柔韧、耐力、反应、平衡、体态以及专注力、视力等能力的提升，并结合了传统的养生气功。
2. 练习时要注意清空周边杂物，不要影响邻居，同时要对上面项目适当组合，对自己的能力进行评估。
3. 以上推荐练习不是绝对的，练习者也可参照其他练习方法。

#### 四、家务劳动项目

鼓励学生每天至少主动做一次家务，加强自理能力培养。建议学生根据年龄特点，选择下列方式参与家务劳动。一是盥洗、二是整理、三是保洁、四是洗衣、五是烹饪、六是护理、七是手工、八是维修、九是理财、十是学当家长。

#### 五、研究性学习项目

围绕抗疫主题，鼓励选择下列项目之一进行研究性学习，参与全市中小学研究性学习项目评比。项目研究采取小组网络合作方式，借助网络调查和文献查阅进行。小组成员相互不见面，与调查对象也不见面。

(1)常州地区赴湖北医务人员家庭成员心理状况调查及疏导建议。

(2)居家隔离期间中小學生健身方法设计。

(3)隔离期间志愿者工作状态调查。

(4)对病毒的基本认识与防治。

- (5) 历史视角下的一次传染病始末（案例）。
- (6) 社会危机下的中小學生价值观重塑：问题与对策。
- (7) 隔离期间中小學生网络学习情况调查。
- (8) 网络信息的辨别与分析方法。
- (9) 中小學生面对危机的自我调适与学习策略。
- (10) 隔离期间违规现状调查与立法建议。

## 附件 2

# 线上直播和数字教育资源平台推荐目录

## 一、线上直播平台

各地各校可根据实际需要选用直播平台，以班级或年级为单位组织开展直播课堂活动。经测试或观摩，推荐使用下列两类平台。

### 1. 公众平台

QQ 群视频、CCTALK、钉钉、腾讯课堂（均通过课堂测试）。

### 2. 企业平台

中小学：

中国移动云视讯、中国移动和商务直播（通过课堂测试，企业联系人：孙经理 13813688011）

希沃云课堂（通过课堂观摩，企业联系人：高经理 13915007872）

小鱼易连（通过课堂观摩，企业联系人：陈经理 13915002203）

中国电信天翼商务云直播（通过课堂观摩，企业联系人：黄经理 13306116200，袁经理 13306129155）

腾讯课堂+学乐云（通过课堂观摩，企业联系人：吴经理 13813569628）

科大讯飞智学网+科大讯飞畅言智慧课堂（通过课堂观摩，企

业联系人：许经理 13506195115)

中国联通阿里钉钉（通过功能观摩，企业联系人：章经理 15651230975）

金岭教育绿芽在线（通过功能观摩，企业联系人：胡经理 13366131773，张经理 13488821949）

华为云 WeLink（通过功能观摩，企业联系人：马经理 13776833898）

职业学校：

智慧职教（江苏）云平台（[jiangsu.icve.com.cn](http://jiangsu.icve.com.cn)）24 小时服务 QQ 群：718730898。联系方式，曹喆：15811460133、王建平 13505184453。

超星泛雅（江苏）网络教学平台（<http://jssjky.fanya.chaoxing.com>）24 小时服务 QQ 群：1020934956。联系人：白晓娟 13776665760、黎天扬 13809023942。

3. 凤凰职教云平台（凤凰 MOOC：[open.fhmooc.com](http://open.fhmooc.com)）24 小时服务 QQ 群：1038141030；联系人：赵晶璟 13913876657，叶慧俊 13575466706。

以上企业平台疫情期间免费提供直播课堂服务，各地各校可自主选择、联系、落实，也可结合自身特点选择联系落实使用其他合适的平台。

市教育局已通过三种方式对上述平台进行检测。课堂测试：

委托一线教师在任课班级开展半小时以上的直播教学活动。课堂观摩：一线教师在任课班级开展半小时以上的直播教学活动，企业推荐，专家远程观摩。功能观摩：企业演示直播软件功能，专家远程观摩。

## 二、数字教育资源平台

学习强国在家上学：下载学习强国 APP，选择“推荐”→“在家上学”；

国家网络云课堂平台：[www.eduyun.cn](http://www.eduyun.cn)；

江苏省名师空中课堂：<https://mskzkt.jse.edu.cn>；

常州市教学新视野：<http://weike.czerc.com/>；

常州市数字化学习平台：

[www.study.czedu.cn/manage/login-out.action](http://www.study.czedu.cn/manage/login-out.action)；

青果在线：<http://www.iqingguo.cn/home>；

常州终身教育在线资源中心：

<http://www.czcu.net/video>；

人教版教材电子版：<http://bp.pep.com.cn/jc/>；

凤凰电子课本：

<http://www.istudy100.cn/wx/h5book/?from=timeline&isappinstalled=0>；

升学 e 网通：<http://www01.ewt360.com>（需要学校联系公司免费开通学生用户账号，联系人：杨经理 18058818671）。

全国高校微课教学平台：<http://weike.enetedu.com>；

中国职教 MOOC: <http://open.fhmooc.com>;

100 唯尔虚拟现实仿真教学云平台: <http://www.100vr.com>。

附件3

## 常州市学校选用直播平台登记表

序号	区域	学校名称	负责人	联系电话	选用直播平台名称	在线导学活动是否通知到位
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

填报人：

联系方式：

填报时间： 年 月 日

注：登记表应涵盖区域内所有义务教育学校、普通高中校、中等职业学校，未选用直播平台的学校应明确填写“未选用”。