飞龙中学2020年寒假延期开学

3月2日-3月15日期间导学工作方案

依照省、市、区有关新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作精神，根据区教育局《关于延迟开学期间居家生活与学习指导建议》要求，为指导学生延期开学期间健康生活、自主学习，特制定本方案。

一、**指导思想**

安全第一，合理规划，劳逸结合，既要高质量要求，又要体现人文关怀，让每一位学生过一个充实而有意义的寒假生活。

**二、组织领导**

组长：张建东

副组长：朱晓新 汪军 严怀虎

组员：孙学闯、盛飞、陆炎、周礼、徐锋、盛小青及全体任课教师

技术支持：潘伟良、董梦怡、包雯雯

**三、具体安排**

1、时间：3月2日—3月15日

2、内容:**《飞龙中学各年级延迟开学导学建议》附件1、2、3**

 **《飞龙中学各年级延迟开学体育锻炼建议》附件4**

3、具体措施：

（1）制定作息时间时间表。帮助学生规律作息，保证学习和生活张弛有度，科学安排，具体作息时间安排如下：

**飞龙中学2020年寒假延期开学七年级建议作息时间表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 语文 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 数学 |
| 3 | 9:30—10:00 | 英语 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 历史（周一、三、五）体育（周二、四） |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13:30-14；00 | 政治（周一、三、五）音乐（周二）美术（周四） |
| 6 | 14:15-14:45 | 自主学习 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学2020年寒假延期开学八年级建议作息时间表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 语文学习 |
| 室内操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 数学学习 |
| 3 | 9:30—10:00 | 英语学习 |
| 眼保健操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 物理学习 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 思想道德与法治（1.3.5）音乐或者美术（2.4）学习 |
| 6 | 14：15—14：45 | 历史（1.3.5）体育（2.4）学习 |
| 眼保健操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1. 各任课老师网上答疑
2. 回顾反馈今日内容
3. 预习准备明日内容
 |

**飞龙中学2020年寒假延期开学九年级建议作息时间表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 语文学习 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 数学学习 |
| 3 | 9:30—10:00 | 英语学习 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 物理学习 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13:30-14:00 | 化学学习 |
| 6 | 14:15-14:45 | 思想道德与法治（135）/历史（24） |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

（2）制定适合本校的学习指南或建议。2月27日在张建东校长的指示下教务处制定了全校学生网络平台选用的问卷调查，汇总结果如下：







从问卷的结果上来看，我校大部分学生有条件选择网络平台线上学习，但这些平台的问题也很多，也有部分同学只能在父母下班后才有机会接触到手机进行线上学习。针对这些情况，下一阶段的导学建议我们将从以下几个方面开展：

首先组织教研组（备课组）结合区教研室针对各年级各备课组统一制定的导学建议制定适合本校的3月初学生学习指南或建议，明确学习内容、指导学习方式、完成学习任务；学习内容在前期的导学中大部分是PPT的形式，3月初的导学要求各备课组尽可能对PPT配上微视频讲解,或者其他方式，确保学生能更好的了解所学内容；同时每天的学习建议以电子稿的形式发送给每一位家长和学生。**（责任人:各教研组长、备课组长）**

其次定时推送学习资料，借助微信、QQ分年级、分学科、分时段向学生发送学习任务。请按制定的导学建议每天发送学习任务，学习任务的布置量要适中，难度要适宜，任课教师在班级群中及时批阅学生作业，并定时公布学习任务的答案。有老师选择直播课的请务必选择可以回看的软件，同时要掌握学生的参与度，对没有条件参与收看直播的学生要单独指导！**（责任人:各班任课老师）**

再次加强线上答疑指导。任课教师能充分利用班级群开展线上点对点的学习指导和答疑解惑。建议任课老师单独建临时群，要求任教班级的学生家长进群，这样只针对本门学科进行布置学习任务和答疑，避免在班级大群里因信息太多而造成不必要的麻烦。**（责任人:各班任课老师）**

最后密切家校沟通合作。各班教师要和家长沟通好，要求家长每天督促孩子学习并及时打卡晒群；建议后一阶段的学习尽量以学校安排的为主，学有余力的孩子可以选择其他网络平台；对于双职工家庭尤其要关注，各班教师要特别关注这些孩子，学习内容和任务要单独安排时间布置和检查（因家长白天都要上班）。**（责任人:各班任课老师）**

（3）家校合作要求

以年级为单位，对于延期开学期间的学习安排致信给家长和学生，要求家长做好陪伴和督促工作。同时建议家长要在家里切实给孩子营造一个良好的学习和生活环境，畅通与老师、学校之间联系，及时关注和了解具体的学习方案、学习方式和计划。家长应当配合学校和老师做好各方面的准备，保证学习进度。同时，要密切关注孩子的身心健康，培养孩子良好卫生和行为习惯，敦促孩子进行适当运动和家务劳动。

4、关于保障方面

学校设立了组织监督机构，从校长到中层行政、级部主任、班主任，最后到任课教师，层层把关，层层监督。同时学校也制定了相应的规章制度，对教师提出了明确的要求，务必把这项工作做好做扎实。

（1）统一组织，扩大宣传，营造氛围。由校长室牵头教务处、教科室、信息中心、教研组、年级组，组织基层管理者共同参与线上研讨，统一认识当下防疫形势及导学工作的重要性。各年级以各学科为单位制定两周导学计划，统筹汇总形成本年级具体导学工作方案，由学校审核后发布，一方面发布在教师QQ群，让每一位教师知晓并明确自己的责任和义务，做好前期的各项准备工作；另一方面通过学校家校直通车、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。

**（责任人：朱晓新、孙学闯）**

2.分工合作，责任到人，工作闭环。为确保真正落实导学工作的学习效果，需要各级管理者落实责任分工检查，具体安排如下：

（1）各班级教师在班级群督促落实导学完成情况，并将本班完成情况在年级群里向年级教研组长进行汇报和交流。

**（责任人：各班任课教师）**

各年级备课组长关注、督促本年级各班严格落实学校导学工作的执行情况，每天考评记录，同时向教务处汇报本学科本年级导学工作完成情况。

**（责任人：备课组长）**

（3）教务处密切关注、跟踪各年级各学科导学工作的落实情况，发掘亮点经验，有效指导问题跟进，每天考评记录，及时向校长室汇报各学科导学工作的完成情况。

**（责任人：孙学闯、盛小青、徐峰）**

校长室全面跟踪统筹，重点关注执行力弱的年级、班级和教师，指导教务处、年级组、责任教师有效开展导学工作，切实提高导学实效。

**（责任人： 张建东、朱晓新）**

|  |
| --- |
| **导学工作具体落实责任分工检查一览表**  |
| **总负责：校长室 张建东 朱晓新** |
| **具体负责：教务处 孙学闯 盛小青 徐峰** |
| **七年级** | **盛小青、霍达、孙霞、张萍芳、周佳娴、李梓闻** |
| **八年级** | **徐峰、杨士刚、徐玉、包枫桦、倪青、姜浩良、陆晓炜** |
| **九年级** | **孙学闯、周剑波、唐文成、耿亚媛、何曙、袁燕萍、曹斌** |

3.人文关怀，关注心理，加强指导。教师尤其是班主任积极关注并控制学生在线学习时长，重视指导学生保护视力，合理灵活安排自主学习的节律，对学习和生活中遇到的问题给予及时适当指导，帮助学生疏导疫情恐惧心理，养成良好卫生、生活和学习习惯，保持积极、乐观、向上的精神姿态。

面对疫情，面对作业，面对开学每一位学生和老师都会显露出一种焦虑。你可以把你的烦恼告诉我们学校的专业心理老师，他们愿意帮你排解烦恼。

**吴志伟老师 手机:13915050728**

**陈淼老师 手机：15861883311 QQ：760242923**

病毒无情，人间有爱。在这样一场全民动员抗击病毒的战役面前，人人必须懂得坚守岗位，懂得为国事分忧。作为教师，教育是我们的主阵地。抗击疫情，我们携手并进！

**新北区飞龙中学**

**2020年 2月 27日**

**附件1**

**飞龙中学延期开学七年级建议课程表（3月2日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 读《邓稼先》课文，初步感受任务非凡的气质和精神 | 1. 有感情的朗读《邓稼先》——通览全篇。
2. 用简洁的语言概括每部分的具体内容，思考后说一说六部分之间有什么关系
3. 再读《邓稼先的光辉一生》，把邓稼先的信息模仿写成“感动中国人物”的格式。

3．结合PPT第一课时，整体把握文章六个部分的内容。作业：1. 写好致辞上传到班级QQ群。

选择一段体现邓稼先人物精神的段落有感情地读，上传音频到QQ群。 | 见备注1 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 第七章章节复习 | 1.复习第七章的基本知识点。2.建构第七章知识体系。3.综合应用知识进行计算和说理。作业建议：练习测试卷 | 见备注2 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.7BUnit1 Welcome2.完成welcome学案3.对照下发答案校对 | 见备注3 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 七下第1课：《隋朝的统一与灭亡》 | 见备注4 | 学生准备好最新电子教材或者纸质教材。 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13:30-14:00 | 《悄悄变化的我》 | 见备注5 | 视频课（孔嘉黎） |
| 6 | 14:15-14:45 | 自主学习 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑 2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学七年级建议课程表（3月3日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 继续探究《邓稼先》，按要求完成学习任务。 | 1. 勾画出文中对邓稼先进行评价的语句，结合关键词和具体内容谈谈自己的理解。

2.模仿白岩松的口吻来读PPT上标注评价邓稼先的语句。3．选择一首合适的背景音乐，有感情的朗读《怀念邓稼先院长》。作业：1.标注的语句小组讨论，由组长拍照、截图上传QQ群。2．选择《怀念邓稼先院长》中一段改编成《怀念刘智明院长》，并朗诵上传音频 | 见备注1 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 8.1同底数幂的乘法 | 1、探索同底数幂的乘法运算法则。2、会正确地运用同底数幂的乘法运算法则进行运算。3、经历探索过程，感受从具体到抽象、从特殊到一般的思考方法，发展数感和归纳能力。作业建议：课后配套练习 | 备注2 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.7BUnit1Reading12.完成Reading1学案3.对照下发答案校对 | 见备注3 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 体育：体育锻炼是最不依赖条件的，可以因地制宜。锻炼可以结合家庭实际情况而定：使用家庭健身器材、跑楼梯、学习视频或者按体育老师提供的锻炼方式进行，关键要自律、动起来 |
| 中午 | 10:45-13:20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13;30-14:00 | 音乐：选择喜欢的音乐、歌曲或者教材上要求欣赏的音乐作品、掌握的歌曲收藏，视个人条件聆听、欣赏、学唱（尤其是九年级）。 |
| 6 | 14:15-14:45 | 自主学习 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16:30-18:30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19:00-19:30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学七年级建议课程表（3月4日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注 |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 《回忆鲁迅先生》从琐事中塑造人物形象 | 1读一读鲁迅先生的作品《自嘲》《希望》2、有感情地读文章，任意找出关于鲁迅先生的几件琐事，概括主要内容或加一个小标题，说一说鲁迅先生给你留下的总体印象3、体会文中寄予萧红对鲁迅怎样的情感？把你的体会写在书上。作业：1.小组长搜集组内成员找到的三件琐事分析，整理好上传到QQ群2．针对此次疫情爆发，请找出两件能体现医务人员的精神的琐事，与父母交流。 | 见备注1 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 8.2幂的乘方与积的乘方(1) | 1.能说出幂的乘方的运算性质，并会用符号表示.2.能运用幂的乘方法则进行计算，并能说出每一步运算的依据.3.经历探索幂的乘方的运算性质过程，进一步体会幂的意义，从中感受具体到抽象、特殊到一般的思考方法，发展数感和归纳能力.作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.7BUnit1Reading22.完成Reading2学案3.对照下发答案校对 | 见备注3 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 七下第2课：《从“贞观之治”到“开元盛世”》 | 见备注4 | 新桥初中负责课堂实录、提供针对性练习；学生准备好最新版电子教材或者纸质教材。 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13:30-14:00 | 《成长的不仅仅是身体》 | 见备注5 | 视频课（仲玲）龙虎中学提供知识框架与巩固作业 |
| 6 | 14:15-14:45 | 自主学习 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑 2.回顾反馈今日内容 3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学七年级建议课程表（3月5日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 《回忆鲁迅先生》第二课时：精读课文，品味细节 | 1、圈点勾画文中语句，抓住句中关键字词，品味作者在展现人物形象的同时，寄予了自己怎样的情感，作者笔下的鲁迅是怎样一个别样的形象。2、回顾疫情，具体写一写那些抗疫英雄身上的鲁迅精神作业1、QQ交流鲁迅品质2、互相交流抗疫情英雄身上的鲁迅精神 | 见备注1 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 8.2幂的乘方与积的乘方(2) | 1经历积的乘方运算性质的探索过程，进一步理解幂的意义；2使学生能灵活地运用积的乘方法则进行计算，并会解决一些实际问题；3通过法则的推导过程培养学生分析问题、解决问题的能力；4 从中感受具体到抽象、特殊到一般的思考方法，发展数感和归纳的能力。作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.7B Unit1 Grammar12.完成Grammar1学案3.对照下发答案校对 | 见备注3 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 体育：体育锻炼是最不依赖条件的，可以因地制宜。锻炼可以结合家庭实际情况而定：使用家庭健身器材、跑楼梯、学习视频或者按体育老师提供的锻炼方式进行，关键要自律、动起来 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13:30-14:00 | 美术：以本次抗击疫情为主题进行绘画创作，画面内容要体现正能量，表现方式不限，要求上色。作品4k纸大小左右。正式开学前完成，可以单幅可以多幅  |
| 6 | 14:15-14:45 | 自主学习 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学七年级建议课程表（3月6日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 了解《孙权劝学》大意 | 1.初读课文，读准字音字词。2.读课下注释，再度课文，并尝试翻译句子。3.用自己的语言对家人复述这个故事。作业：1.背诵课下注释。 | 见备注1 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45-9:15 | 8.1-8.2复习 | 作业建议：练习测试 | 见备注2 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.7B Unit1 Grammar22.完成Grammar2学案3.对照下发答案校对 | 见备注3 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 七下第3课：《盛唐气象》 | 见备注4 | 飞龙中学负责课堂实录、提供针对性练习；学生准备好最新版电子教材或者纸质教材。 |
| 中午 | 10:45-13:20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13:30-14:00 | 《男生女生》 | 见备注5 | 视频课（沈小丽）滨江中学提供知识框架与巩固作业 |
| 6 | 14:15-14:45 | 自主学习 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16;15 | 体育锻炼 |
| 晚上 | 16:30-19:00 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19:00-19:30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学七年级建议课程表（3月9日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 《说和做》 精读课文，了解人物 | 1. 对着前一天写的抗议英雄，找出相关视频，配上背景音乐，朗读《说和做》
2. 了解闻一多生平，图说人物音容笑貌，生平时代，思想感情。
3. 闻一多先生的“说”和“做”体现在哪些事情上？写在书上。

作业1. 上传配乐朗读音频；

拍照上传闻一多先生的“说”和“做 | 见备注1 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 8.3同底数幂的除法（1） | 1．理解同底数幂的除法法则；2．熟练进行幂的四种运算；3．培养学生结合生活经验，通过特殊现象发现一般规律的观察的能力。作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.7B Unit1 Integrated2.完成Integrated学案3.对照下发答案校对 | 见备注3 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 七下第4课：《唐朝的中外文化交流》 | 见备注4 | 新北实验中学（龙城大道校区）负责课堂实录、提供针对性练习；学生准备好最新版电子教材或者纸质教材。 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 《青春萌动》 | 见备注5 | 视频课（李素娟）西夏墅中学提供知识框架与巩固作业 |
| 6 | 14：15—14：45 | 自主学习 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学七年级建议课程表（3月10日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 《说和做》联系实际，学以致用 | 1. 有感情地朗读课文3-5段和10-20段，可配乐朗读。试背诵15-20段；
2. 图文闻一多的功绩；

3、学以致用，说一说抗议英雄或你身边那些普通人的《学和做》；作业1、QQ上传相关朗读音频2、用闻一多的诗文和你搜集抗疫期间你最感兴趣或你最受触动的一个或几个英雄人物事例，图片或视频，作手抄报《说和做》，拍照上传评选出最美小报 | 见备注1 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 8.3同底数幂的除法（2） | 1．理解零指数幂的意义和负整数指数幂的意义．2．会进行零指数幂和负整数指数幂的运算．3．用小数或分数表示一个数，且能将负整数指数幂化为分数或整数．。作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.7B Unit1 Task2.根据书本仿写文章3.对照答案校对学案 | 见备注3 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 体育：体育锻炼是最不依赖条件的，可以因地制宜。锻炼可以结合家庭实际情况而定：使用家庭健身器材、跑楼梯、学习视频或者按体育老师提供的锻炼方式进行，关键要自律、动起来 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 音乐有：条件的可以利用网络、电视等平台选择或者回放收看一些经典的音乐节目**。** |
| 6 | 14：15—14：45 | 自主学习 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学七年级建议课程表（3月11日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 第一单元《写出人物的精神》写作指导 | PPT：写出人物的精神上写作要求作业：根据写作指导整理上面搜集的资料、提炼成提纲写作《这样的人让我 》 | 见备注1 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 8.3同底数幂的除法（3） | 1、进一步运用负整数指数幂的知识解决一些实际问[题](http://zk.canpoint.cn/)2、掌握科学记数法，会用科学记数法表示一个数作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1. U1 self-assessment2.完成该学案3.对照下发答案校对 | 见备注3 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 七下第4课：《安史之乱与唐朝衰亡》 | 见备注4 | 中天实验负责课堂实录、提供针对性练习；学生准备好最新版电子教材或者纸质教材。 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 《青春飞扬》 | 见备注5 | 视频课（陈超宇）圩塘中学提供知识框架与巩固作业 |
| 6 | 14：15—14：45 | 自主学习 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学七年级建议课程表（3月12日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 写作：《这样的人让我 》 | 1、认真拿出自己制作的《说和做》小报，再次阅读10分钟；2、尝试性课内习作不少于450字。（可以穷形尽相，尽显人物之形；还可以以形写神，使人物之神跃然纸上。注意写出人物的精神）作业：将作文电子稿发送给老师。上传学生修改稿。师生共同点评 | 见备注1 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 第8章复习 | 1. 知道幂的运算性质，会运用幂的运算性质进行运算，并说出每一步计算的依据。

2、了解零指数幂、负整数指数幂的意义，会用科学记数法表示绝对值小于1的数。作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.7B Unit2 Grammar12.完成Grammar1学案3.对照下发答案校对 | 见备注3 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 体育：体育锻炼是最不依赖条件的，可以因地制宜。锻炼可以结合家庭实际情况而定：使用家庭健身器材、跑楼梯、学习视频或者按体育老师提供的锻炼方式进行，关键要自律、动起来 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 美术：有条件的可以利用网络、电视等平台选择或者回放收看大师的经典美术作品欣赏类节目。 |
| 6 | 14：15—14：45 | 自主学习 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学七年级建议课程表（3月13日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 欣赏《黄河颂》并深情朗诵 | 1. 观看相关图片视频，听朗诵音频，说说感受
2. 举办家庭为单位的《黄河颂》诗歌朗诵比赛或歌唱比赛
3. 拓展：课外阅读《黄河之水天上来》

作业1、上传诗歌朗诵或歌唱的音频2、搜集相关图文声音1. 课外阅读《黄河之水天上来》
 | 见备注1 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 第8章单元测试 | 作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.7B Unit2 Grammar22.完成Grammar2学案3.对照下发答案校对 | 见备注3 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 单元整合：第一单元复习 | 见备注4 | 河海中学负责课堂实录、提供针对性练习；学生准备好最新版电子教材或者纸质教材。 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 《青春有格》 | 见备注5 | 视频课（胡忠梅）魏村中学提供知识框架与巩固作业 |
| 6 | 14：15—14：45 | 自主学习 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

备注：请同学们根据以上建议制定适合自己的作息时间表，注意早睡早起，确保睡眠时间，积极参加体育锻炼，增强免疫力。

备注1：

课件

备注2：

1、七下电子版教材http://zt.ppmg.cn/textbook/（备课组长群已发）

2、江苏省空中课堂：停课不停学https://mskzkt.jse.edu.cn/

3、青果在线微视频：http://www.iqingguo.cn/menus/2bb46f20-b815-11e9-96ae-77ddb4dd7d5d

4、各校教师的学案，ppt，在线直播教学，授课视频

备注3：

1.课前预习当天所学内容；

2. 认真听课记笔记；

3.课后朗读、背诵；

4.每天复习后完成课后练习校对。

5.观看微课，校对练习答案后及时提问，听老师答疑

备注4：

（1）定期通过QQ等网络方式自主学习各校老师的课堂实录，自备笔记本或者在纸质教材上做好课堂笔记。

（2）学习后完成课后练习并及时在线提交让任课老师检查批阅。

（3）在学习过程出现的疑问，通过QQ向任课老师请教。

（4）保留好在学习过程中做的笔记、课后的练习等资料。

备注5：

学生要求：

1. 提前准备好前一阶段预习的知识框架（笔记本）。边上课边根据老师讲授查漏补缺整理基础知识框架。
2. 线上听老师讲解重点难点。
3. 如果还有问题，可以反复观看老师提供的课件和微视频。
4. 定期通过QQ、微信等工具向老师求助，解决疑难困惑。

教师要求：

1. 提前上传电子稿教

材、视频会提前1天发学科群，老师根据学校安排灵活应用。

2、作业布置：巩固练习控制10-15分钟，知识框架放巩固练习的第一块，在框架中标注好学习重难点。紧扣学习重难点出3-5个选择，1个分析。教师对作业100%批改，及时以各种方式讲评或答疑。

**附件2**

**飞龙中学延期开学八年级建议课程表（3月2日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 1. 读一读第一单元导读，了解第一单元学习

难点和重点。1. 精读《社戏》第一课时
 | 1. 朗读《社戏》，标出生字字音和词义。
2. 与文中少年“我”一起体察水乡平桥村的村民生活、自然风光，感受当地纯朴、和睦、善良的民风民俗。

3. 列出初读遇到的问题，形成书面。 | 1.上传学习痕迹：①标注的字音词义；② 体察到的村民生活、自然风光和民风民俗；③初读遇到的问题。2.学习小组组长和老师负责检查并反馈。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 9.4矩形、菱形、正方形（1） | 1、了解矩形的性质；2、会利用矩形的性质解决问题；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.8BU1 Grammar讲解 | 见备注2 | 钉钉群里答疑。 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 8.1力 | 1、了解力的概念；2、会使用弹簧测力计；3、完成对应练习 | 见备注3 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13:30-14；00 | 常州第一例抗疫刑事案件网络公审，何姝勤微视频 | 见备注4 | 视频课何姝勤提供预习与巩固作业 |
| 6 | 14:15-14:45 | 八下第1课：《中华人民共和国成立》 | 见备注5 | 新北实验负责课堂实录、提供针对性练习；学生准备好电子教材或者纸质教材。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学八年级建议课程表（3月3日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 精读《社戏》第二课时 | 1.思考：“豆是很普通的豆，戏也是让“我”昏昏欲睡的戏，但是文章最后却说“好戏”“好豆”，对此你是怎样理解的？”为什么这写在导读提示里？2.找出自己认为精彩、重要的词语、句子和段落，然后用旁批写下自己的看法。 | 三次波折：①叫不到船；②不准和别人去；③外祖母要担心。三次转机：①八叔的船回来了；②小伙伴们与“我”同去；③双喜写包票。核心人物是双喜。1.上传学习痕迹：①对问题1的理解；② 旁批。2.小组组长组织交流，并将需要进一步解决的问题提交班级交流。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45-9：15 | 9.4矩形、菱形、正方形（2） | 1. 了解矩形的判定；2、会利用矩形的判定定理证明矩形；3、完成补充习题
 | 见备注1 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.U1Grammar学案 | 见备注2 | 钉钉群里答疑。 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 8.2 认识重力 | 1. 认识重力及与质量的关系；2、会使用弹簧测力计测重力；3、完成对应练习
 | 见备注3 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13;30-14:00 | 音乐：选择喜欢的音乐、歌曲或者教材上要求欣赏的音乐作品、掌握的歌曲收藏，视个人条件聆听、欣赏、学唱（尤其是九年级）。 |
| 6 | 14:15-14:45 | 体育：体育锻炼是最不依赖条件的，可以因地制宜。锻炼可以结合家庭实际情况而定：使用家庭健身器材、跑楼梯、学习视频或按照体育老师提供的锻炼方式进行，关键是要自律、要动起来。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学八年级建议课程表（3月4日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 拓展阅读：学习《社戏》全文及《呐喊》 | 1.阅读《社戏》全文，思考积累拓展五；2.选读《呐喊》，就小说中的民风民俗、人物形象、思想情感等写一篇读后感。 | 1.上传学习任务1的思考成果，并组织讨论；2.学习任务2先提交，开学后再做一个小小读书交流会。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 9.4矩形、菱形、正方形（3） | 1、了解菱形的性质；2、会利用菱形性质解决问题；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.8BU2 Grammar讲解 | 见备注2 | 钉钉群里答疑。 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 8.2 力的示意图 | 1、了解力的三要素；2、掌握力的示意图；3、完成对应练习 | 见备注3 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13；30-14:00 | 3-1公民基本权利 | 见备注4 | 视频课（陆文明）奔牛中学提供知识框架与巩固作业 |
| 6 | 14:15-14:45 | 八下第2课：《抗美援朝》 | 见备注5 | 飞龙中学负责课堂实录、提供针对性练习；学生准备好电子教材或者纸质教材。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15；00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学八年级建议课程表（3月5日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 3月4日（周三）3月5日（周四） | 拓展阅读：学习《社戏》全文及《呐喊》 | 1.阅读《社戏》全文，思考积累拓展五；2.选读《呐喊》，就小说中的民风民俗、人物形象、思想情感等写一篇读后感。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 9.4矩形、菱形、正方形（4） | 1、了解菱形的判定；2、会利用菱形的判定定理证明矩形；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.讲解U2 Grammar学案 | 见备注2 | 钉钉群里答疑。 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 8.1与8.2练习 | 完成对应练习 | 见备注3 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13:30-14:00 | 美术：根据自己的喜好，利用家里的日用品、食品、美术材料等进行多样的创作（练书法、画简笔画、剪刻纸、创意手工、拼图等）。如有好的作品，也可以跟同学分享。 |
| 6 | 14:15-14:45 | 体育：平时参加兴趣小组或培训机构学习的一些项目每天定时进行练习（如舞蹈、各类乐器等）。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学八年级建议课程表（3月6日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 精读《回延安》第一课时 | 1.观看信天游的视频，大声朗读课文，读出激情豪迈的情调，体会信天游的节奏美。2.诗歌描摹了当地的生活细节和场景，找出这些场景，感受陕北的地域风貌，并旁批。3.诗歌表达了怎样的情感？哪些句子最能表达这样的情感？请找出这些句子，边朗读边体会。把你朗读感觉最好的录下来展示。 | 1.上传学习痕迹：①学习任务1的朗读录音；②学习任务2的旁批。③学习任务3的旁批或录音。2.小组组长组织交流，评选最佳朗读者。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45-9:15 | 9.4矩形、菱形、正方形（5） | 1、了解正方形的性质和判定；2、会利用性质和判定定理解决问题；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.8BU3 Grammar讲解 | 见备注2 | 钉钉群里答疑。 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 8.3摩擦力 | 1、知道滑动摩擦力 2，了解影响摩擦力的要素 3、完成对应练习 | 见备注3 |
| 中午 | 10:45-13:20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13:30-14:00 | 3-2依法行使权利 | 见备注4 | 视频课（魏利珍）新桥中学提供知识框架与巩固作业 |
| 6 | 14:15-14:45 | 八下第3课：《土地改革》 | 见备注5 | 新北实验中学（龙城大道校区）负责课堂实录、提供针对性练习；学生准备好电子教材或者纸质教材。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16;15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16:30-19:00 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19:00-19:30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学八年级建议课程表（3月9日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 《回延安》第二课时了解延安精神的内涵。 | 1.访问祖辈父辈，或查找资料，了解延安精神的内涵；2.拓展阅读《延安颂》（莫邪）《延安，我把你追寻》（祁念曾）《小米的回忆》（曹靖华）《记一辆纺车》（吴伯箫），看看这些诗文体现了怎样的延安精神。 | 1.上传学习成果：怎样的 “延安精神”，从哪里获取的？2.小组内开展交流，组长做好记录。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 9.5中位线 | 1、了解中位线的定义；2、会利用中位线解决问题；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.讲解U3Grammar学案 | 见备注2 | 钉钉群里答疑。 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 摩擦力的习题分析 | 完成对应练习 | 见备注3 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 4-1公民基本义务 | 见备注4 | 视频课（朱丽萍）小河中学提供知识框架与巩固作业 |
| 6 | 14：15—14：45 | 八下第4课：《工业化与人民代表大会制度的确立》 | 见备注5 | 中天实验负责课堂实录、提供针对性练习；学生准备好电子教材或者纸质教材 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学八年级建议课程表（3月10日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 《安塞腰鼓》自读 | 1.大声朗读课文，感受强烈的生命律动。2.“好一个安塞腰鼓”在文中反复出现，请琢磨一下这句话在不同的地方怎么读？安塞腰鼓好在什么地方？3.描写人们打腰鼓的场景时，多种修辞手法的使用。 | 1.提交任务2和3的旁批以及书上旁批中的提问。2.挑选你认为最精彩的一段，制作朗读视频作业群提交 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 10.1分式 | 1、认识分式；2、会根据分式有无意义时未知数的取值或范围；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.U1 Comic&welcome2.讲解Welcome学案 | 见备注2 | 名师空中课堂看视频；钉钉群里答疑。 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 8.4相互作用力 | 1、认识相互作用力 2、认识施力物体和受力物体 3、完成对应练习 | 见备注3 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 音乐有条件的可以利用网络、电视等平台选择或者回放收看一些经典的音乐节目**。** |
| 6 | 14：15—14：45 | 体育：锻炼的时候，选择适宜的音乐，既可以放松心情、陶冶情操，又能锻炼身体。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学八年级建议课程表（3月11日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 《灯笼》自读 | 1.文章讲了有关灯笼那几件事情？说说文中“灯笼”的民俗意义和文化价值。2.你最喜欢文中哪些语句或段落，请找出来欣赏，并写上旁批。 | 1.根据学习要求1，做一个思维导图，完成在笔记本上，拍照上传。2.上传旁批，小组类点评欣赏。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 10.2分式的基本性质（1） | 1、了解分式的基本性质（1）；2、会利用基本性质将分式的系数化为整系数或正整系数；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.U1Reading2.讲解Reading学案 | 见备注2 | 名师空中课堂看视频；钉钉群里答疑。 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 本章练习1 | 1、对应练习 | 见备注3 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 4-2依法履行义务 | 见备注4 | 视频课（卢丽丽）罗溪中学提供知识框架与巩固作业 |
| 6 | 14：15—14：45 | 八下第5课：《三大改造》 | 见备注5 | 河海中学负责课堂实录、提供针对性练习；学生准备好电子教材或者纸质教材。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学八年级建议课程表（3月12日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 了解常州的习俗、风尚。 | 1.搜集本地的习俗、风尚。网络、采访等形式。2.如果让你写一篇文章表现常州的民俗风情，你准备采用何种文体，为什么？请用选用的文体表现常州习俗风尚。 | 1.做好资料的整理，完成在读书笔记本上。2.提交作品，小组内欣赏交流。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 10.2分式的基本性质（2） | 1、了解分式的基本性质（2）；2、会利用基本性质进行约分；3、完成补充习题 | 备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.U2 Comic&welcome2.讲解Welcome学案 | 见备注2 | 名师空中课堂看视频；钉钉群里答疑。 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 本章练习2 | 1、对应练习 | 见备注3 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 美术：有条件的可以利用网络、电视等平台选择或者回放收看大师的经典美术作品欣赏类节目。 |
| 6 | 14：15—14：45 | 体育：一天中可以选择不一样的锻炼方式，比如跳绳，但每次锻炼的时间要有保障，以保证运动的负荷量适切。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学八年级建议课程表（3月13日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 作文自修课：学习仿写 | 1.学习第一单元写作专题，思考思考仿写可以从哪些方面入手。2.结合学过的课文，读过的名著，选一个仿写对象进行仿写。 | 1.提交仿写的对象和仿写的作品。2.小组交流点评。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 10.2分式的基本性质（3） | 1、了解分式的基本性质（3）；2、会利用基本性质将异分母通分成同分母；3、完成补充习题 | 备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.U2 Reading2.讲解Reading学案 | 见备注2 | 名师空中课堂看视频；钉钉群里答疑。 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 本章练习3 | 1、对应练习 | 见备注3 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 单元练习讲解 | 见备注4 | 视频课（陈春萍）安家中学提供试卷 |
| 6 | 14：15—14：45 | 八下第6课：《艰辛探索与建设成就》 | 见备注5 | 滨江中学负责课堂实录、提供针对性练习；学生准备好电子教材或者纸质教材。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

备注：请同学们根据以上建议制定适合自己的作息时间表，注意早睡早起，确保睡眠时间，积极参加体育锻炼，增强免疫力。

另：备注1：

1、八下电子版教材http://zt.ppmg.cn/textbook/（备课组长群已发）

2、江苏省空中课堂：停课不停学https://mskzkt.jse.edu.cn/

3、各班教学视频或直播

备注2：

1.课前预习当天所学内容；

2. 认真听课记笔记；

3.课后朗读、背诵；

4.每天复习后完成课后练习校对。

5．认真完成学案里的每日阅读训练（2篇）

6.及时提问听老师直播答疑。

备注3：

1、八下电子版教材<http://zt.ppmg.cn/textbook/>

2、江苏省空中课堂：停课不停学https://mskzkt.jse.edu.cn/

3、各班根据提问情况，及时进行个别或集中答疑制作视频或直播

备注4：学生要求：

1. 提前准备好前一阶段预习的知识框架（笔记本）。边上课边根据老师讲授查漏补缺整理基础知识。
2. 线上听老师讲解重点难点。
3. 如果还有问题，可以反复观看老师提供的课件和微视频。
4. 定期通过QQ、微信等工具向老师求助，解决疑难困惑。

备注5：

（1）定期通过QQ等网络方式自主学习各校老师的课堂实录。

（2）学习之后完成相关的课后练习并及时上交任课老师。

（3）在学习过程出现的疑问，可以通过网络方式与任课老师请教、沟通、交流。

（4）保留好在学习过程中做的笔记、课后的练习等资料。

**附件3**

**飞龙中学延期开学九年级建议课程表（3月2日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 1.根据要求**朗读**第三单元不同时期、不同类型的古代散文，把握论证或叙述的层次，理解作品的精神内涵。2.积累文言实词、虚词，掌握其意义、用法，持续提高文言文阅读能力。积累提及到的典故、文化常识等。3.了解本单元所选词的风格，了解词的独特形式和抒情方式，把握词人的抒发情感。 | 1.根据要求朗读本单元课文，用现代汉语翻译。2.能背诵词四首。3.质疑思辨：你遇到什么问题。如舍生取义的观点，能否成为宋明理学存天理、灭人欲的理论来源？ | 把单元内容及重点做好笔记。序列初读遇到的问题，形成书面拍图上传班级或老师群。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 复习一元二次方程定义、方程的根、解方程、根的判别式、根与系数的关系 | 1.掌握一元二次方程、方程的根的定义2.会解一元二次方程3.会用根的判别式、根与系数的关系解决问题4.完成配套练习 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1. E听说练习一份，阅读两篇（听读导航）。2. 讲解Reading，完成书后练习，复述课文，巩固知识点。课后作业：1.改正练习中错题2. 背默80句中1-8 | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 压强（一）：《固体》 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13;30-14:00 | 8.1什么是有机化合物 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14:15-14:45 | “活动探究型试题”的分析 | **1、常州市在线导学“活动探究型试题”的分析网址：**<http://mgcdn.vod.migucloud.com/vi1/331.0FruVFePZ56o8zUgdYx25X.download.8oREtr.mp4>2、在线导学（高建文）常州市第24中学3、本校教师提供相应学案4、群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学九年级建议课程表（3月3日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 结合预习和思考探究熟读《鱼我所欲也》全文，尝试用自己的话说说课文大意。 | 1.有感情的反复朗读《鱼我所欲也》。2.收集中华民族历史上“舍生取义”的事例。3.认真完成思考探究一和积累拓展三。 | 1.将课文翻译和你对于疑惑设计成问题，写在本子上拍照提交给老师。2.上传朗读音频到班级QQ群。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45-9：15 | 复习一元二次方程的应用 | 1. 会处理常见的用一元二次方程应用题

2.完成配套练习 | 见备注1 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.E听说练习一份， 2. 学习U1 Grammar（视频讲解） 课后作业：完成打印U1语法练习，背80句9-16，自默。 | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 压强（一）：《液体气体》 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13:30-14:00 | 8.2糖类油脂（1） | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14:15-14:45 | 专题复习（1）：《三国两晋南北朝》 | 见备注5 | 新北实验中学负责课堂实录、提供针对性练习。学生准备七年级上册课本。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学九年级建议课程表（3月4日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 继续探究《鱼我所欲也》，按要求完成学习任务。 | 1.理清文章层次结构，把握其论证方法。2.体会论述的风格和语言特色。3.背读全文，谈谈你对“本心”的理解。4.孟子的“义”和“纳粹主义”“武士道精神”有何不同。 | 作业：“生，亦我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。”孟子热爱道义胜于生命，厌恶不义胜于死亡。在本次疫情中，出现了许多大义之人（如白衣逆行者，志愿者……），也出现了许多不义者（如造谣者，故意隐瞒自身疫情不报者……）如果孟子还活着，他会如何来评价这些人呢？请围绕孟子的核心思想“仁义”二字，运用此次抗疫中的事例做事实论据，写一篇议论文。题目自拟，不少于600字。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 一元二次方程习题课 | 1. 整理一元二次方程单元的错题、易错题
2. 完成配套练习
 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1. E听说练习一份，阅读2篇（听读）2. 复习U1Reading和Grammar，背好创优P2课后作业：创优10-11 | 见备注2 | 群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 压强综合 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13；30-14:00 | 8.2糖类油脂（2） | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14:15-14:45 | 九下第七课 | 见备注5 | 视频课（孙怡鸣）飞龙中学提供知识框架与巩固作业 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15；00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学九年级建议课程表（3月5日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 借助页下注释和工具书，熟读课文《邹忌讽齐王纳谏》，掌握关键词句的意思用法，说出课文大意。 | 1大声朗读课文，注意读准字音，看清字形，读准停顿，把握情感。2结合注释和课课通等工具书，根据所学文言文知识，联系上下文翻译全文，把不会翻译的词句画下来。 | 1文后联系三一词多义直接做书上2课文中还有很多字词古今意思不一样，请归纳整理在语文本上。如下列加粗加红字：**明日**，徐公来；邹忌**讽**齐王纳谏；王曰：“**善**”；**私**我也，等等3把不会翻译的词句写在语文本上。2，3作业拍照上传班级QQ群 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 复习概率 | 1. 理解等可能调价下的概率，并会用树状图或列表的方式分析。

2.完成配套练习 | 见备注1 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1. E听说练习一份，阅读2篇（听读） 2. 讲解U2 Reading，完成书后练习，复述课文，重要知识点巩固。课后作业：改正练习中错题，背80句17-24，自默。 | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 浮力（一） | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13:30-14:00 | 8.3蛋白质、维生素（1） | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14:15-14:45 | 专题复习（2）：《新民主主义革命的兴起》 | 见备注5 | 西夏墅中学负责课堂实录、提供针对性练习。学生准备七八年级课本。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16:15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学九年级建议课程表（3月6日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 1理出课文结构2分析人物形象特征，体会邹忌劝谏艺术 | 1再读课文，进而找出文中文中“三问”“三答”“三比”“三赏”“三变”，完成情节结构图。IMG_20200223_1634342本文多次运用对话，行动，心理描写刻画邹忌，请说说邹忌是个怎样的人？3邹忌讽谏效果如何？他是怎样取得这样的效果的？ | 1查工具书，弄清讽，谤，谏，刺的含义2掌握成语：门庭若市意思3眼下疫情肆虐，社区为了更好联防联控，特向小区居民征集好的举措和对策，假如你是小区一员，你将采取何种方式，提出怎样的建议？请写下来。以上作业上传班级QQ群 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45-9:15 | 复习统计 | 1.会求平均数、众数、中位数、方差、极差2.理解上数据在描述样本和总体数据分布的不同。3.完成配套练习 | 见备注1 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.E听说练习一份2. 学习U2 Grammar（视频讲解）课后作业：完成打印U2语法练习，背80句25-32，自默。 | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 浮力（二） | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 中午 | 10:45-13:20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13:30-14:00 | 8.3蛋白质、维生素（2） | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14:15-14:45 | 考点1：发现自己 | 见备注4 | 视频课（江春强）中天中学提供知识框架与巩固作业 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15:00-15:30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15:45-16;15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16:30-19:00 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19:00-19:30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学九年级建议课程表（3月9日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 初读《曹刿论战》，了解大致内容，并学会思考质疑。 | 1. 查找资料，了解《左传》和“长勺之战”背景；
2. 反复朗读课文，读准字音、停顿；

结合注释或工具书读懂课文大意。 | 作业：1、准确熟练朗读课文，上传朗读音频。1. 在文言文本上整理重点字词的翻译：古今异义、词类活用、通假字、一字多义、文言虚词（以、之），拍照上传。

序列初读遇到的问题，形成书面拍图上传班级群。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 复习正弦余弦正切、特殊角的三角函数值、解直角三角形 | 1. 会求锐角的正弦、余弦、正切
2. 掌握特殊角的三角函数值
3. 会解直角三角形

完成配套练习 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1. E听说练习一份，阅读两篇（听读）2. 学习U3Welcome(视频讲解)3.完成创优26-27，并校对。 | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 浮力（三） | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 9.1能源的综合利用（1） | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14：15—14：45 | 专题复习（3）：《中国的对外交往——中国走向世界之路 》 | 见备注5 | 飞龙中学负责课堂实录、提供针对性练习。学生准备七八年级课本。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学九年级建议课程表（3月10日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 精读《曹刿论战》，探究曹刿其人其事。 | 1. 两分钟复述课文；
2. 精读课文，结合具体文句分析曹刿形象；

3、研读课文，分析曹刿的战略战术，从而归纳鲁国以弱胜强的原因。 | 作业：小作文：我心目中的曹刿形象要求：①围绕课文，发挥想象②300字以上 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 复习锐角三角函数的应用 | 1. 能在具体情境中通过解直角三角形解决实际问题

2.完成配套练习 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1. E听说练习一份，阅读两篇（听读导航）。2. 讲解U2 Reading，完成书后练习，复述课文，重要知识点巩固。课后作业：改正练习中错题，80句背默41-48。 | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 力学综合 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 9.1能源的综合利用（2） | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14：15—14：45 | 考点2：珍视生命 | 见备注4 | 视频课（周小芬）吕墅中学提供知识框架与巩固作业 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学九年级建议课程表（3月11日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 深入探究《曹刿论战》，学习本文重点突出、详略得当的写作方法，探究鲁庄公的形象。 | 1. 结合课题，思考文章是如何安排详略的？这样安排有什么好处？

2、能辩证分析鲁庄公的人物形象。 | 作业：熟练背诵课文，能分角色表现故事中的对话场景。可以上传音频分享班级群。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 复习图上距离实际距离、黄金分割、相似图形、相似的判定与性质 | 1. 会求图上距离与实际距离
2. 会利用黄金分割求线段长
3. 会判断相似图形，并判断两个三角形相似，用相似的性质解决问题

完成配套练习 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.E听说练习一份2. 学习U3 Grammar（视频讲解）课后作业：完成打印U3语法练习，80句背默49-56 | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 声现象 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 9.2新型材料的研制 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14：15—14：45 | 专题复习（4）：《近代资本主义的确立与巩固》 | 见备注5 | 新北实验中学（龙城大道校区）负责课堂实录、提供针对性练习。学生准备九年级上册课本。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学九年级建议课程表（3月12日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 1.温习《诫子书》和《三顾茅庐》，搜集有关诸葛亮的资料，加深对他的了解。2.依照范读音视频资料，熟读《出师表》学习第1、2小节，疏通文意。 | 1. 整理诸葛亮资料。
2. 熟读至少三遍，要求：读准字音、标注停顿、有感情朗读更好。

借助页下注释和古汉语字典疏通第1、2小节文意。 | 作业：1、熟背第1、2小节并自默、批改。2、自行翻译第3~5小节并列出疑难字词。形成书面拍图上传班级群。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 复习图形的位似、相似解决问题 | 1. 理解图形位似并会用位似解决问题

会用三角形相似解决线段长、面积等问题3.完成配套练习 | 备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1. E听说练习一份2. 复习U3 学过的三课，背书上重要知识点作业：创优32-33，80句背默57-64。 | 见备注2 | 群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 物态变化（一） | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 9.3环境污染的防治（1） | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14：15—14：45 | 考点3：青春的证明 | 见备注4 | 视频课（黄淑娟）实验中学提供知识框架与巩固作业 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

**飞龙中学延期开学九年级建议课程表（3月13日）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时段 | 时间 | 建议内容安排 | 学习要求和作业建议 | 备注（资源、技术支持等） |
| 上午 | 7:20 | 自主晨读（语文、英语老师安排内容） |
| 1 | 8:00—8:30 | 1.结合自己预习中的疑难问题和老师讲解《出师表》疏通第3~5小节文意2.按学习要求认真完成学习任务。 | 思考：1诸葛亮对当前形势的分析是什么？2诸葛亮向后主提出的三条建议是什么？ | 作业：1、整理1~5小节重点字词解释和句子翻译。2、熟背第3~5小节并自默、批改。形成书面拍图上传班级群。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 相似习题课 | 1. 整理相似中的基本图形、典型例题和易错题

2.完成配套练习 | 备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1. E听说练习一份2. 学习U3 Inte(可以将音频发给学生，听完后视频讲解一下)3.课后作业：完成U3 Inte,并校对，80句背默65-72。 | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 物态变化（二） | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 中午 | 10：45—13：20 | 帮忙做家务、午餐、午自习或午休 |
| 下午 | 5 | 13：30—14：00 | 9.3环境污染的防治（2） | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14：15—14：45 | 专题复习（5）：《中国近代化的艰难探索》 | 见备注5 | 中天实验负责课堂实录、提供针对性练习。学生准备七八年级课本。 |
| 眼 保 健 操 |
| 7 | 15：00—15：30 | 完成作业或自习 |
| 8 | 15：45—16：15 | 体育锻炼或自主安排 |
| 晚上 | 16：30—18：30 | 帮忙做家务、晚餐、整理内务、亲子交流 |
| 19：00—19：30 | 观看新闻联播 |
| 19：30起 | 1.各任课老师网上答疑2.回顾反馈今日内容3.预习准备明日内容 |

请同学们根据以上建议制定适合自己的作息时间表，注意早睡早起，确保睡眠时间，积极参加体育锻炼，增强免疫力。

**备注1：**

1、九下电子版教材<http://zt.ppmg.cn/textbook/>

2、江苏省空中课堂：停课不停学https://mskzkt.jse.edu.cn/

3、各班根据提问情况，及时进行个别或集中答疑

4、每天内容由指定任课教师制作PPT或学案及视频讲解、配套练习，难度控制，量少而精

**备注2：**

1. 课前预习当天所学内容。
2. 认真听课，做好笔记。
3. 及时复习，完成课后练习。
4. 人机对话打卡

5.重视中考80句背默。

**备注3：**

1、先预习当天复习内容（书本和笔记）；

2、观看视频——知识梳理、重点实验、例题讲解；

3、完成自编练习，校对答案；

4、自主拓展。

**备注4：**

学生要求：

1、提前准备好前一阶段预习的知识框架（笔记本）。边上课边根据老师讲解查漏补缺整理基础知识笔记。

1. 线上听老师讲解重点难点。
2. 如果还有问题，可以反复观看老师提供的课件和微视频。

4、定期通过QQ、微信等工具向老师求助，解决疑难困惑。

教师要求：

1、提前上传电子稿教材、

视频会提前一天发学科群，老师根据学校安排灵活应用。

2、作业布置：巩固练习控制10-15分钟，知识框架放巩固练习的第一块，在框架中标注好学习重难点。紧扣学习重难点出3-5个选择，1个分析。教师对作业100%批改，及时以各种方式讲评或答疑。（参考教师发展中心提供试题与市编考试指导，其他省份的中考真题）

**备注5：**

1. 定期通过QQ等网络方式自主学习各校老师的课堂实录。
2. 学习之后完成相关的课后练习并及时上交任课老师。
3. 在学习过程出现的疑问，可以通过网络方式与任课老师请教、沟通、交流。
4. 保留好在学习过程中做的笔记、课后的练习等资料。

**附件4**

**体育活动安排**

**七年级：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 自主学习内容 | 自主学习要求 | 备注（资源、技术支持等） |
| 3月2日（周一） | 1、热身：室内操2、哑铃弯举（10个/ 15个/ 12个）3、靠墙蹲（1分钟/ 2分钟/ 1.5分钟）4、平板支撑（1分钟/ 2分钟/ 1.5分钟）5、跳绳（1分钟/ 2分钟/ 1.5分钟）6、拉伸放松 | 1、哑铃重量因人而异。2、靠墙下蹲时后背紧贴墙壁，大腿与地面平行。3、平板支撑身体放平。4、注意安全。 | 哑铃可用矿泉水瓶代替短绳 |
| 3月3日（周二） | 热身：广播操哑铃颈后臂屈伸（10个/ 15个/ 12个）徒手下蹲（20个/ 25个/ 30个）卷腹（30个/ 40个/ 30个）开合跳（40秒/ 60秒/ 50秒）拉伸放松 | 1、哑铃重量因人而异。2、徒手下蹲时收腹挺胸，后背挺直。3、卷腹借腹部力量，向上抬起肩部即可。4、注意安全。 | 哑铃可用矿泉水瓶代替 |
| 3月4日（周三） | 1. 热身：室内操
2. 哑铃前平举（10个/ 15个/ 12个）
3. 哑铃侧平举（10个/ 15个/ 12个）
4. 提踵（30个/ 40个/ 30个）
5. 俯卧背起(20个/ 30个/ 25个)
6. 原地高抬腿(20秒/ 25秒/ 20秒)（中速）
7. 拉伸放松
 | 1、哑铃重量因人而异。2、提踵向下时，脚跟接近地面而不接触地面。3、俯卧背起上体尽可能抬高。4、注意安全。 | 哑铃可用矿泉水瓶代替 |
| 3月5日（周四） | 热身：广播操跪姿俯卧撑（15个/ 20个/ 15个）弓步蹲（左右脚各：10个/ 15个/10个）仰卧举腿（20个/ 30个/ 25个）跳绳（1分钟/ 2分钟/ 1.5分钟）拉伸放松 | 1、跪姿俯卧撑可以先减小动作幅度，但要增加次数因人而异。2、弓步蹲，腿抬起与地面平行再蹲下。3、注意安全。 | 短绳 |
| 3月6日（周五） | 热身：室内操俯卧撑（10个/15个/12个）3、负重弓步走（10米/15米/10米）4、仰卧两头起（15个/20个/15个）5、收复跳（10个/15个/12个）6、拉伸放松 | 1、俯卧撑身体要放平2、负重弓步走距离不够家中折返。3、仰卧两头起尽可能双手双脚同时起并靠拢。4、收腹跳时尽可能身体成蜷曲型。5、注意安全。 |  |
| 3月9日（周一） | 1、热身：室内操2、哑铃弯举（10个/ 15个/ 12个）3、靠墙蹲（1分钟/ 2分钟/ 1.5分钟）4、平板支撑（1分钟/ 2分钟/ 1.5分钟）5、跳绳（1分钟/ 2分钟/ 1.5分钟）6、拉伸放松 | 1、哑铃重量因人而异。2、靠墙下蹲时后背紧贴墙壁，大腿与地面平行。3、平板支撑身体放平。4、注意安全。 | 哑铃可用矿泉水瓶代替短绳 |
| 3月10日（周二） | 热身：广播操2、哑铃颈后臂屈伸（10个/ 15个/ 12个）3、徒手下蹲（20个/ 25个/ 30个）4、卷腹（30个/ 40个/ 30个）5、开合跳（40秒/ 60秒/ 50秒）6、拉伸放松 | 1、哑铃重量因人而异。2、徒手下蹲时收腹挺胸，后背挺直。3、卷腹借腹部力量，向上抬起肩部即可。4、注意安全。 | 哑铃可用矿泉水瓶代替 |
| 3月11日（周三） | 1、热身：室内操2、哑铃前平举（10个/ 15个/ 12个）3、哑铃侧平举（10个/ 15个/ 12个）4、提踵（30个/ 40个/ 30个）5、俯卧背起(20个/ 30个/ 25个)6、原地高抬腿(20秒/ 25秒/ 20秒)（中速）7、拉伸放松 | 1、哑铃重量因人而异。2、提踵向下时，脚跟接近地面而不接触地面。3、俯卧背起上体尽可能抬高。4、注意安全。 | 哑铃可用矿泉水瓶代替 |
| 3月12日（周四） | 1、热身：广播操2、跪姿俯卧撑（15个/ 20个/ 15个）3、弓步蹲（左右脚各：10个/ 15个/10个）4、仰卧举腿（20个/ 30个/ 25个）5、跳绳（1分钟/ 2分钟/ 1.5分钟）6、拉伸放松 | 1、跪姿俯卧撑可以先减小动作幅度，但要增加次数因人而异。2、弓步蹲，腿抬起与地面平行再蹲下。3、注意安全。 | 短绳 |
| 3月13日（周五） | 1、热身：室内操俯卧撑（10个/15个/12个）3、负重弓步走（10米/15米/10米）4、仰卧两头起（15个/20个/15个）5、收复跳（10个/15个/12个）6、拉伸放松 | 1、俯卧撑身体要放平2、负重弓步走距离不够家中折返。3、仰卧两头起尽可能双手双脚同时起并靠拢。4、收腹跳时尽可能身体成蜷曲型。5、注意安全。 |  |

**八年级：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 自主学习内容 | 自主学习要求 | 备注（资源、技术支持等） |
| 3月2日（周一） | 1、热身：跳绳500个（可分为两组）2、哑铃侧平举：手持哑铃直臂抬至侧平举，再缓慢还原至体侧。（15--30个X3组）3、哑铃臂屈伸：手持哑铃上臂与地面垂直保持不动，前臂做屈伸运动。（15--30个X3组）4、哑铃上举：手持哑铃快速上举至手臂伸直，再缓慢收回与肩齐平的高度。（15--30个X3组）5、放松：放松手臂为主 | 1、哑铃重量因人而异。2、左、右手臂均衡练习。3、注意安全。 | 短绳没有哑铃的可用瓶装饮料代替 |
| 3月3日（周二） | 1. 热身：室内操《律动青春》

2、深蹲起（30--50个/组X3组）3、弓步跳（20--30个/组X3组）4、快速高抬腿（10--15秒/组X3组）5、收腹跳（3--5个/组X3组）6、放松：拉伸放松腿部 | 1、下蹲时膝盖的方向与脚尖的方向保持一致。2、弓步跳上下肢要协调。3、收腹跳时尽可能身体成蜷曲型。4、注意安全 |  |
| 3月4日（周三） | 1. 热身：广播操《舞动青春》

2、组合一：仰卧起坐30个/组俯卧背起30个/组俄罗斯转体6个八拍/组3、组合二：平板支撑40秒/组左、右侧卧支撑40秒/组1. 放松：拉伸放松腰腹
 | 1、俯卧背起上体尽可能抬起。2、。俄罗斯转体要求转体幅度要大。3、组合一、二分别循环练习3组。4、注意安全 |  |
| 3月5日（周四） | 1、热身：跳绳500个+广播操《舞动青春》2、立卧撑15个/组3、俯卧高抬腿：准备姿势俯卧支撑，一拍左脚向上抬起大腿贴近胸口，脚的落点在腹部下方，臀部下沉；二拍左脚还原；三拍右脚重复一拍的动作；四拍右脚还原。8个八拍/组4、俯卧开合跳：准备姿势俯卧支撑，一拍双脚跳分开，二拍双脚跳合并，三拍双脚跳起向前收大腿往胸前靠拢，四拍跳成准备姿势。8个八拍/组5放松：拉伸放松身体各部位 | 1、立卧撑跳起要求双手头顶击掌。2、第3、4的动作尽可能展开。3、注意安全。 | 短绳 |
| 3月6日（周五） | 1、热身：广播操《舞动青春》2、仰卧起坐（30个×3组）3、仰卧两头起（20个×3组）4、俯卧背起（20个×3组）5仰卧收腹举腿（20个×3组）6、放松：拉伸放松腰腹 | 1、仰卧两头起尽可能双手双脚同时起并靠拢。2、背肌上体尽可能抬起。3、仰卧收腹举腿要求双腿同时起，慢慢落下。4、注意安全。 |  |
| 3月9日（周一） | 1、热身：跳绳500个（可分为两组）2、哑铃侧平举：手持哑铃直臂抬至侧平举，再缓慢还原至体侧。（15--30个X3组）3、哑铃臂屈伸：手持哑铃上臂与地面垂直保持不动，前臂做屈伸运动。（15--30个X3组）4、哑铃上举：手持哑铃快速上举至手臂伸直，再缓慢收回与肩齐平的高度。（15--30个X3组）5、放松：放松手臂为主 | 1、哑铃重量因人而异2、左、右手臂均衡练习3、注意安全。 | 短绳没有哑铃的可用瓶装饮料代替 |
| 3月10日（周二） | 1. 热身：室内操《律动青春》

2、深蹲起（30--50个/组X3组）3、弓步跳（20--30个/组X3组）4、快速高抬腿（10--15秒/组X3组）5、收腹跳（3--5个/组X3组）6、放松：拉伸放松腿部 | 1、下蹲时膝盖的方向与脚尖的方向保持一致。2、弓步跳上下肢要协调。3、收腹跳时尽可能身体成蜷曲型。4、注意安全。 |  |
| 3月11日（周三） | 1. 热身：广播操《舞动青春》
2. 组合一：

仰卧起坐30个/组俯卧背起30个/组俄罗斯转体6个八拍/组1. 组合二：

平板支撑40秒/组左、右侧卧支撑40秒/组1. 放松：拉伸放松腰腹。
 | 1、俯卧背起上体尽可能抬起。2、。俄罗斯转体要求转体幅度要大。3、组合一、二分别循环练习3组。4、注意安全。 |  |
| 3月12日（周四） | 1、热身：跳绳500个+广播操《舞动青春》2、立卧撑15个/组3、俯卧高抬腿：准备姿势俯卧支撑，一拍左脚向上抬起大腿贴近胸口，脚的落点在腹部下方，臀部下沉；二拍左脚还原；三拍右脚重复一拍的动作；四拍右脚还原。8个八拍/组4、俯卧开合跳：准备姿势俯卧支撑，一拍双脚跳分开，二拍双脚跳合并，三拍双脚跳起向前收大腿往胸前靠拢，四拍跳成准备姿势。8个八拍/组5放松：拉伸放松身体各部位 | 1、立卧撑跳起要求双手头顶击掌。2、第3、4的动作尽可能展开。3、注意安全。 | 短绳 |
| 3月13日（周五） | 1、热身：广播操《舞动青春》2、仰卧起坐（30个×3组）3、仰卧两头起（20个×3组）4、俯卧背起（20个×3组）1. 仰卧收腹举腿（20个×3组）

6、放松：拉伸放松腰腹 | 1、仰卧两头起尽可能双手双脚同时起并靠拢。2、背肌上体尽可能抬起。3、仰卧收腹举腿要求双腿同时起，慢慢落下。4、注意安全。 |  |

**九年级：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 自主学习内容 | 自主学习要求 | 备注（资源、技术支持等） |
| 3月2日（周一） | 热身：有氧跑步10分钟1、原地摆臂练习（20秒×3组）2、快速高抬腿（20秒×3组）3、原地弓步跳（30个×3组）4、深蹲跳（20个×3组）5、5米往返跑6、拉伸放松（注：每组练习间隔1分钟） | 1、高抬腿由慢到快练习。2、原地弓步跳要求上下肢协调。3、深蹲跳起向上击掌。4、5米往返跑空间要大。5、注意安全。 |  |
| 3月3日（周二） | 热身：跳绳500个1、仰卧起坐（30个×3组）2、仰卧两头起（20个×3组）3、背肌（20个×3组）4、仰卧收腹举腿（20个×3组）5、拉伸放松（注：每组练习间隔1分钟） | 1、仰卧两头起尽可能双手双脚同时起并靠拢。2、背肌上体尽可能抬起。3、仰卧收腹举腿要求双腿同时起，慢慢落下。4、注意安全。 | 短绳 |
| 3月4日（周三） | 热身：有氧跑步10分钟1、开合跳（20秒×3组）2、收腹跳（10个×3组）3、立卧撑跳起（20个×3组）4、蛙跳（20米×3组）5、拉伸放松（注：每组练习间隔1分钟） | 1、收腹跳时尽可能身体成蜷曲型。2、立卧撑跳起要求双手头顶击掌。3、蛙跳注意空间要大4、注意安全。 |  |
| 3月5日（周四） | 热身：跳绳500个1、俯卧撑（女20个、男30个×3组）2、俄罗斯转体（50个×3组）3、仰卧空中登车（50个×3组）4、平板支撑（1秒×3组）5、拉伸放松（注：每组练习间隔1分钟） | 1、俯卧撑要求身体放平。2、俄罗斯转体要求转体幅度要大3、平板支撑要求身体放平。4、注意安全。 | 短绳 |
| 3月6日（周五） | 热身：有氧跑步10分钟1、哑铃侧平举（15个×3组）2、哑铃臂屈伸（15个×3组）3、哑铃上举（15个×3组）4、靠墙蹲（2分钟×3组）5、撑墙高抬腿（20秒×3组）6、拉伸放松（注：每组练习间隔1分钟） | 1、靠墙蹲要求下蹲时后背紧贴墙壁，大腿与地面平行。2、撑墙高抬腿时上半身尽可能保持稳定，速度尽可能快。3、注意安全。 | 哑铃可用矿泉水瓶代替 |
| 3月9日（周一） | 热身：有氧跑步10分钟1、原地摆臂练习（20秒×3组）2、快速高抬腿（20秒×3组）3、原地弓步跳（30个×3组）4、深蹲跳（20个×3组）5、5米往返跑6、拉伸放松（注：每组练习间隔1分钟） | 1、高抬腿由慢到快练习。2、原地弓步跳要求上下肢协调。3、深蹲跳起向上击掌。4、5米往返跑空间要大。5、注意安全。 |  |
| 3月10日（周二） | 热身：跳绳500个1、仰卧起坐（30个×3组）2、仰卧两头起（20个×3组）3、背肌（20个×3组）4、仰卧收腹举腿（20个×3组）5、拉伸放松（注：每组练习间隔1分钟） | 1、仰卧两头起尽可能双手双脚同时起并靠拢。2、背肌上体尽可能抬起。3、仰卧收腹举腿要求双腿同时起，慢慢落下。4、注意安全。 | 短绳 |
| 3月11日（周三） | 热身：有氧跑步10分钟1、开合跳（20秒×3组）2、收腹跳（10个×3组）3、立卧撑跳起（20个×3组）4、蛙跳（20米×3组）5、拉伸放松（注：每组练习间隔1分钟） | 1、收腹跳时尽可能身体成蜷曲型。2、立卧撑跳起要求双手头顶击掌。3、蛙跳注意空间要大4、注意安全。 |  |
| 3月12日（周四） | 热身：跳绳500个1、俯卧撑（女20个、男30个×3组）2、俄罗斯转体（50个×3组）3、仰卧空中登车（50个×3组）4、平板支撑（1秒×3组）5、拉伸放松（注：每组练习间隔1分钟） | 1、俯卧撑要求身体放平。2、俄罗斯转体要求转体幅度要大3、平板支撑要求身体放平。4、注意安全。 | 短绳 |
| 3月13日（周五） | 热身：有氧跑步10分钟1、哑铃侧平举（15个×3组）2、哑铃臂屈伸（15个×3组）3、哑铃上举（15个×3组）4、靠墙蹲（2分钟×3组）5、撑墙高抬腿（20秒×3组）6、拉伸放松（注：每组练习间隔1分钟） | 1、靠墙蹲要求下蹲时后背紧贴墙壁，大腿与地面平行。2、撑墙高抬腿时上半身尽可能保持稳定，速度尽可能快。3、注意安全。 | 哑铃可用矿泉水瓶代替 |