飞龙中学2020年寒假延期开学

3月16日-3月29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：董梦怡

**三、具体安排**

1、时间：3月16日—3月29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。

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；要求各备课组对PPT配上微视频讲解,有条件直播的尽可能采取直播的方式，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** |
| **八年级** | **徐峰、杨士刚、徐玉、包枫桦、倪青、姜浩良** |
| **九年级** | **孙学闯、周剑波、唐文成、耿亚媛、何曙、袁燕萍** |

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3月 14日**

**附件1**

**飞龙中学延期开学七年级建议课程表（3月16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 | 《老山界》第一课时 | 了解课文背景，观看视频（《广西故事》老山界），初步感受红军精神。通读全文，能够用简洁的语言概括文章内容，画出红军翻越老山界的行军图。选取你最喜欢的片段进行朗读，并说一说你喜欢的原因。 | 1、将这个故事用自己的语言讲述给父母听，分享自己的感悟。上传自己画的行军图。2、上传自己的朗读音频，内容是自己喜欢的片段，背景音乐自己选择。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 9.1　单项式乘单项式 | 1．理解单项式相乘的法则，会进行单项式的乘法运算；2．能运用单项式乘以单项式的法则解决实际生活中的问题；作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.7B Unit2 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6课：《北宋的政治》 | 见备注4 | 认真学习课堂实录、独立思考并完成针对性练习；在书上做好笔记，要有框架，字迹清晰；白天无人看管家庭可以晚上再看网课巩固学习。 |
| 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 | 第一单元复习检测 | 见备注5 | 见备注6 |
| 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17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 | 《老山界》第二课时 | 翻越老山界非常困难，那难在哪些方面呢？在文中画出有关句子，并用简明的语言进行概括。面对困难红军战士是如何表现的呢?你感受到了什么样的红军精神？请用你喜欢的方式进行表达，可以是一段话，可以是一首诗，可以是一段朗诵，还可以是一张小报等等，用它来表达你对红军精神的赞美。 | 1. 继续了解那段历史，尝试画出长征路线，感受那段不寻常的时代经历，体会红军精神。

2、个性化表达对红军精神的赞美。（形式不限） |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 9.2单项式乘多项式 | 1．利用乘法分配律可以将单项式乘多项式转化成单项式乘单项式，熟练计算单项式乘多项式；2．经历探索单项式乘多项式法则的过程，发展有条理的思考及语言表达能力；作业建议：课后配套练习 | 备注2 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.7B Unit2 Reading12.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。 |
| 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18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 | 《土地的誓言》 | 听读录音，划出文中景物描写的句子，适当做批注，思考“这是\_\_\_\_\_\_\_土地，变现在\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”了解九一八事变，分析埋葬一词的用法。在文中找到作者发出的誓言，把自己当成端木蕻良，读出誓言。上传录制的音频，老师初选5人的音频再上传QQ群投票选。小组合作，一起践行誓言读《中国少年说》，组长负责语音录制发给老师。 | 1、上传课文音频，学生拍照上传答案图片、PPT文字资料2、录制音频到QQ群，利用QQ群投票功能选出学生认为读得最好的。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 9.3多项式乘多项式 | 1．理解多项式乘多项式运算的算理，会进行多项式乘多项式的运算2．经历探究多项式乘多项式运算法则的过程，体验转化思想，知道使用符号可以进行运算和推理，得到的结论具有一般性．作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.7B Unit2 Reading22.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7课：《辽、西夏与北宋的并立》 | 见备注4 | 认真学习课堂实录、独立思考并完成针对性练习；在书上做好笔记，要有框架，字迹清晰；白天无人看管家庭可以晚上再看网课巩固学习。 |
| 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 | 《青春的情绪》 | 见备注5 | 见备注6 |
| 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19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 | 《木兰诗》第一课时 | 熟读全文后，选择恰当的衬词（呦、啊、呀、啦、那个……）加在合适的位置，有利于渲染环境气氛，烘托人物情感。然后再尝试读一读。观看《花木兰》视频片段，并结合文中具体语句说说你喜欢花木兰吗？概括出花木兰身上的英雄气概和儿女情怀；3、自由朗读课文，在朗读中感受木兰更喜欢自己哪种形象（英雄气概or儿女情怀） | 上传加入衬词后的朗读音频（某几句或片段）完成填空：木兰更喜欢\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(英雄气概or儿女情怀）的自己,你看，文中\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**，我读出了她的\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(心理活动或情感）** |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 9.4 乘法公式（1） | 1．会推导完全平方公式，并能运用公式进行简单的计算；2．通过图形面积的计算，感受乘法公式的直观解释；3．经历探索完全平方公式的过程，发展学生的符号感和推理能力．作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.7B Unit2 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 | 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20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 | 《木兰诗》第二课时 | 选择这位巾帼英雄身上的儿女情怀，尝试自己谱曲唱一唱，唱出木兰对父母的思念，唱出木兰内心的无奈；结合“资料链接”，想一想创作者更侧重于呈现木兰怎样的形象？读一读这些“百姓之殤”的诗句体悟《木兰诗》正式这种战争频繁的时代环境下的产物。南北朝十大感动中国人物，为木兰赫然写一段颁奖词。要求仿照课文，在铺张排比、反复、对偶、比喻中，任选三种手法 | 音频上传自己动听的歌唱（几句或某一段）分别找出文中铺张排比和对偶的句子拍照上传颁奖词，注意仿写要求 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45-9:15 | 9.4 乘法公式（2） | 1．会推导平方差公式，了解公式的几何背景，并能运用公式进行简单的计算；2．经历探索平方差公式的过程，进一步感悟数与形的关系，感悟数形结合的思想，知道使用符号可以进行运算和推理，得到的结论具有一般性．作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.7B Unit2 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 | 七下第8课：《金与南宋的对峙》 | 见备注4 | 认真学习课堂实录、独立思考并完成针对性练习；在书上做好笔记，要有框架，字迹清晰；白天无人看管家庭可以晚上再看网课巩固学习。 |
| 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 | 《情绪的管理》 | 见备注5 | 见备注6 |
| 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23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：学习抒情指导(陆炎） | PPT:学习抒情写作指导 | 会议家乡的人、事、景，写好作文提纲 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 9.4 乘法公式（3） | 1．进一步熟练掌握乘法公式，能灵活运用公式进行混合运算和化简；2．在应用公式的过程中，感受整体思想．。作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1. U2 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9课：《宋代经济的发展》 | 见备注4 | 认真学习课堂实录、独立思考并完成针对性练习；在书上做好笔记，要有框架，字迹清晰；白天无人看管家庭可以晚上再看网课巩固学习。。 |
| 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 | 《我们的情感世界》 | 见备注5 | 见备注6 |
| 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24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 | 作文写作：《乡情》 | 尝试性课内习作不少于450字。（关于家乡，应该有许多内容：家乡的景色、产物、风俗，以及你在家乡的生活……不必面面俱到，要有侧重点。另外注意直接抒情和间接抒情） | 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 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 9．5 多项式的因式分解（1） | 1．了解因式分解的意义，会用提公因式法进行因式分解（指数是正整数）．2．经历通过单项式乘多项式探索提取公因式法因式分解的过程，体会单项式乘多项式与提取公因式之间的联系，发展逆向思维的能力．作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1. U1-2复习2.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 | 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25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 | 阿长与《山海经》 | 1. 结合上学期的内容和这学期的学习，小组合作向大家介绍鲁迅先生，并了解《阿长与<山海经>》的背景信息。
2. 初读课文，为阿长填写履历表。
3. 再读课文，找找课文中写了阿长哪些事？并说说哪些详写，哪些略写？并概括出阿长的人物形象。
 | 1. 小组合作介绍鲁迅先生
2. 填写阿长的履历表
3. 概括阿长的人物形象
 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 9．5 多项式的因式分解（2） | 1．理解平方差公式的意义，弄清公式的形式和特征，会运用平方差公式分解因式．2．经历把平方差公式反过来探索平方差公式法分解因式的过程，体会它们之间的联系，发展逆向思维的能力．作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1. U1-2复习2.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10课：《蒙古族的兴起与元朝的建立》 | 见备注4 | 认真学习课堂实录、独立思考并完成针对性练习；在书上做好笔记，要有框架，字迹清晰；白天无人看管家庭可以晚上再看网课巩固学习。 |
| 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 | 《在品味情感中成长》 | 见备注5 | 见备注6 |
| 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26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 | 阿长与《山海经》 | 1. 找找课文中表现小鲁迅对阿长的情感的语句，大声朗读，体会小鲁迅的情感变化，再归纳出来。
2. 细读课文18-29段，品味阿长给小鲁迅买《山海经》的情感以及鲁迅对阿长的“新的敬意”。
3. 品读30-31段，体会鲁迅先生对长妈妈的怀念与敬爱，学习“欲扬先抑”的手法。
 | 1. 配乐朗诵30-31段，上传至QQ群。
2. 想象阿长为鲁迅买《山海经》全过程题目——《阿长买“三哼经”》要求——根据课文提供的材料，合理想象，自选人称，适当描写、议论、抒情，口头表述。
 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 9．5 多项式的因式分解（3） | 1．理解完全平方公式的意义，弄清公式的形式和特征，会运用完全平方公式分解因式．2．经历把完全平方公式反过来探索完全平方公式法分解因式的过程，体会它们之间的联系，发展逆向思维的能力．作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.7B Unit3 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27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 | 《老王》第一课 | 1. 有感情的朗读《老王》——通读全文。并用简洁的语言概括全文内容。2. 朗读1—4自然段，说一说你读出了老王哪些不幸?(从职业、身体、生活、居住条件等方面看)；朗读课文5—22自然段，思考：作者记叙了与老王交往中的哪几件事？这几件事说明老王品质如何？完成表格，拍照上传 | 作业：1. 与父母交流自己身边类似于“老王”一类的人，说说他们的苦与善。2、想象杨绛回忆老王时的心态，选择一段有感情地读，上传音频到QQ群。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 9．5 多项式的因式分解（4） | 1．进一步熟悉提公因式法、平方差公式、完全平方公式分解因式；2．能根据不同题目的特点选择较合理的分解因式的方法；3．知道因式分解的方法步骤以及因式分解最终结果的要求． 作业建议：课后配套练习 | 见备注2 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.7B Unit3 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11课：《元朝的统治》 | 见备注4 | 认真学习课堂实录、独立思考并完成针对性练习；在书上做好笔记，要有框架，字迹清晰；白天无人看管家庭可以晚上再看网课巩固学习。 |
| 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 | 第二单元复习检测 | 见备注5 | 见备注6 |
| 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。

备注6：

1、锡惠课堂http://zhibo.huodongzhi.cn/

2、江苏省名师空中课堂<https://mskzkt.jse.edu.cn/jsedu/pc>

3、常州市道德与法治qq群线上资源

4、<https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzI1MTY3MTE1NA==&mid=2247492177&idx=1&sn=8346555854f58fed40b918b3a99ceeae&chksm=e9edc54cde9a4c5aa65c1f31a98eb196f6ae00d31d2c410c4644a636d24041ec7d1263751f62&mpshare=1&scene=23&srcid=&sharer_sharetime=1582264329592&sharer_shareid=25a6093a4a06e31d8c813d2ddd6fb168#rd>（七下年级微课）

5课件http://mp.weixin.qq.com/s?\_\_biz=MzI1MTY3MTE1NA==&mid=2247492410&idx=1&sn=64bc70edc688944b2814edaaa475cbb8&chksm=e9edc427de9a4d316d407304a64babd7f394ba10cd612f0960dac48fb9f0acb5a89512452e4d&mpshare=1&scene=23&srcid=&sharer\_sharetime=1582954179165&sharer\_shareid=25a6093a4a06e31d8c813d2ddd6fb168#rd

**附件2**

**飞龙中学延期开学期间八年级建议课程（3月16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》观看安塞腰鼓表演视频。用一个词说出观看安塞腰鼓表演的直观感受或艺术特点。 | 1、自由朗读课文，在朗读中感受安塞腰鼓的气势。2、读完之后，比较一下，是否与看录像时的感觉一致？请再用几个词语来描述一下。（学生写下感受）3、大家在朗读课文的时候，你们有没有发现有些句子传递这种感觉更强烈一些？有些句子就不那么明显。哪些句子让你特别强烈地感觉到了这种热烈奔放？这种轰轰烈烈？这种雄健之风？这种原始的野气？能不能独立地圈一圈，读一读？4、想一想，为什么是这些句子，它们在用词上有什么特点？句式上有哪些特征？（在书上划下来，做旁批，并朗读。）     | 链接塞腰鼓表演视频组织小组内交流评价小组内点评欣赏，并将好的朗读和点评上传班级群，教师点评 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 10.3分式的加减 | 1、掌握分式的加减运算；2、会利用分式的加减解决问题；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.8B Unit1 Reading22.完成学案3.对照下发答案校对 | 见备注2 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15-10：45 | 9.1二力平衡 | 1、了解二力平衡的概念2、完成对应练习（姜浩良） | 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 | 7-1自由平等的真谛 | 见备注4 | 见备注5 |
| 6 | 14:15-14:45 | 八下第7课：《伟大的历史转折》  | 见备注6 | 见备注7 |
| 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 |

**飞龙中学延期开学期间八年级建议课程（3月17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》  | 从安塞腰鼓中，作者似乎听到了一种“挣脱”、“冲破”、“撞开”的力量，这是一种什么力量？“挣脱”、“冲破”、“撞开”了什么？ （写在纸上。） 鼓声有没有让你联想到某一个场景，模仿课文句子写一写。 | 1.资料链接①写作背景：文章写于20世纪80年代当时西北地区黄土高原比较贫穷，人们生活艰辛，但是这里的人们并没有因为生活的贫苦和封闭而丧失希望。②黄土高原图片。2.拍照上传或电子稿传送 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 10.4分式的乘除（1） | 1. 掌握分式的乘除运算；
2. 会利用分式的乘除解决问题；

3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.8B Unit1 Inte2.完成学案3.对照下发答案校对 | 见备注2 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 9.1二力平衡练习1 | 1、力学练习（姜浩良） | 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。 |
| 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 |

**飞龙中学延期开学期间八年级建议课程（3月18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 | 口语交际 | 1.认真阅读书本，找出应对的概念和技巧，用红笔做标记。2.结合书本的课件的具体案例，判断这些案例分别采用了什么应对技巧。3.回忆实际生活，说说你亲身经历或亲眼所见的巧妙应对的事件。 结合第一单元所学的《社戏》，选出这篇文章中你觉得最具应对能力的人，并说说为什么。 | 1.学生以视频或声频的形式上传实际生活中的巧妙应对事件，教师选出有代表性的案例，让该生整理成文字，上传到班级群，师生共同品鉴。2.关于《社戏》中最具应对能力的人物，学生自由发表看法，课后以书面形式上传到班级群。教师选出言之有理且表达生动的作品，上传到班级群。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 10.4分式的乘除（2） | 1、掌握分式的混合运算；2、会求代数式的值；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.8B Unit1 Task2.完成学案3.对照下发答案校对 | 见备注2 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 9.2 牛一定律1 | 1、对应练习1及上课资料（詹瑾） | 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 | 7-2自由平等的追求 | 见备注4 | 见备注5 |
| 6 | 14：15—14：45 |  八下第8课：《经济体制改革》 | 见备注6 | 见备注7 |
| 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 |

**飞龙中学延期开学期间八年级建议课程（3月19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 | 学习仿写 | 1.理解作文仿写的定义和方法：对比曹植和郭沫若的作品，明确《反七步诗》是一个全仿，引出作文仿写的定义。回忆本单元，想一想哪篇课文给你的印象最深刻，它什么地方吸引了你，（比如写出了一个令人震撼的场景）你又从中学到了仿写什么呢？领悟课内外经典作品的篇章结构和写作技巧，掌握仿写的基本知识和方法，学会使用恰当的修辞、句式、结构和写法，并尝试在习作中运用自己平时积累的好词佳句来进行表达。4.欣赏一篇写“母爱”的作品。从文中勾画出你读出的仿写的句子或概括出仿写的的方法。5.安塞腰鼓》中运用反复、排比、比喻等修辞手法描写黄土高原上人们打腰鼓时的场景，形成排山倒海一般的气势。试选择文中的一个片段， 模仿其中的修辞手法，描写一个场景。200字左右。 | 出示课件，朗读《七步诗》和《反七步诗》体味其中的情感差别（曹植所展现的是兄弟相残而郭沫若所表达的是自我牺牲精神）学习语文书知识小短文并归纳。课件出示两篇文章学生将仿写的内容拍照上传 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 10.5分式方程（1） | 1、会解分式方程；2、检验无增根；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.Unit1self-assessment2.完成学案3.对照下发答案校对 | 见备注2 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:30 | 9.2 牛一定律2 | 1、对应练习2及上课资料（詹瑾） | 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：按要求进行锻炼 |
| 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 |

**飞龙中学延期开学期间八年级建议课程（3月20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 | 《大自然的语言》 | 1.学生通读课文，扫清文字障碍。2.了解作者竺可桢3.什么叫物候和物候学？4.物候观测对农业有什么重要性？5.决定物候现象来临的因素有哪些？ 6.研究物候学有什么意义？ | 1.读读写写词语抄写，上传抄写作业。学生会读、会写。2-6题拍下笔迹并上传。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 10.5分式方程（2） | 1、会解分式方程；2、检验有增根；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.8B Unit2 Reading22.完成学案3.对照下发答案校对 | 见备注2 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 9.1与9.2练习1 | 孔波 | 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 | 8-1公平正义的价值 | 见备注4 | 见备注5 |
| 6 | 14：15—14：45 | 八下第9课：《对外开放》 | 见备注6 | 见备注7 |
| 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 |

**飞龙中学延期开学期间八年级建议课程（3月23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 | 《大自然的语言》 | 1.课文介绍影响物候来临的因素有4点，这些因素能否交换顺序？这4点是按照什么说明顺序组织起来的呢？2.课文标题是大自然的语言，那大自然的语言到底是什么语言呢？3.结合具体的句子分析文章语言的准确性和生动性。4.找出使用说明方法的重要句子，并分析其作用。5.你知道还有哪些大自然的语言，并包含哪些物候知识呢？6.我国的农历上有二十四节气，你能说出来吗？ | 1、学生上传这些思考题的答案，教师进行点评。2、教师出示投影，结合课文的语句来掌握一些重要的说明方法。搜集一些农谚，并能记录下来并作背诵。记录并背诵二十四节气，并且能区分春、夏、秋、冬各有哪些节气。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 10.5分式方程（3） | 1、用分式方程解决问题；2、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.8B Unit2 Inte2.完成学案3.对照下发答案校对 | 见备注2 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 9.1与9.2练习2 | （刘嘉敏） | 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 | 8-2公平正义的守护 | 见备注4 | 见备注5 |
| 6 | 14：15—14：45 | 八下第10课：《建设中国特色社会主义》 | 见备注6 | 见备注7 |
| 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 |

**飞龙中学延期开学期间八年级建议课程（3月24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 | 《恐龙无处不有》 | 1.课前查找并阅读与恐龙的相关的资料、纪录片、电影等，了解恐龙的种类、分布情况和有关恐龙灭绝的探索信息。2.请同学们介绍一下你了解的恐龙的种类、分布情况和有关恐龙灭绝的信息吧？3.了解阿西莫夫的生平、地位和成就。4.掌握字音，明确词义。5.课文标题是《恐龙无处不在》，那么它的说明对象是否就是恐龙呢? 6.用自己的话概括本文的主要内容。 7.“大陆漂移”使恐龙遍布世界的说法由何而来?” 8.你怎么看待科学家们的推断?  | 查找阿西莫夫的相关资料。选重要的记录在自己的讲义上，拍照上传到QQ群。完成读读写写的抄写三遍。自读课文思考，圈划筛选重要信息，批注并解决问题。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 11.1反比例函数 | 1、认识反比例函数；2、会辨别函数关系；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.8B Unit2 Task2.完成学案3.对照下发答案校对 | 见备注2 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 9.3力与运动的关系 | 认识力与运动及练习1 | 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 |

**飞龙中学延期开学期间八年级建议课程（3月25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 | 《恐龙无处不有》 | 1.这篇短文说明的主要内容是什么?按什么顺序说明的? 2.课文说明的对象涉及哪两个学科？从中我们可以明白一个什么道理？ 3.课文中应用了哪些说明方法进行说明？请结合具体语句分析。 4.细读课文品味周密准确简明的语言。 | 学生自读课文划出相应的语句，并在文旁空白处写出分析过程，拍照上传QQ群。（明确分析解答的步骤，准确分析） |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 11.2反比例函数的图像与性质（1） | 1、会画反比例函数图象；2、会根据图象说出其几何直观特征；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1.Unit2self-assessment2.完成学案3.对照下发答案校对 | 见备注2 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 本章练习1 | 1、对应练习（刘嘉敏） | 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 | 第四单元复习检查 | 见备注4 | 见备注5 |
| 6 | 14：15—14：45 | 八下第11课：《为实现中国梦而努力奋斗》 | 见备注6 | 见备注7 |
| 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 |

**飞龙中学延期开学期间八年级建议课程（3月26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 | 《被压扁的沙子》 | 1.看到本文的题目《被压扁的沙子》，会想到什么？2.速读课文，本文要说明的对象是什么？3.作者提到恐龙灭绝的两种理论，你能找出来吗？你赞成哪一种？为什么？4.这篇文章中作者的看法是什么？根据又是什么？5. 从课文注解得知，这两篇短文在原书中编排在一起，同在地球科学《新疆域》的章节里，请问这两篇短文在内容上有什么联系？ 6.比较分析两篇文章的说明对象和说明角度。 | 读文可知：撞击说、火山说引导学生找出课文引出撞击说与火山说的文段。第4问是一个理解的难点，引导学生找到相关段落，对照课文说清作者说明的思路。1.引导学生讨论，找到《恐龙无处不在》开头。2.两篇文章都提到了恐龙灭绝，但是说明的对象和说明的角度却不尽相同，需结合文章分析。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 11.2反比例函数的图像与性质（2） | 1、掌握反比例函数图像的几何特征；2、反比例函数增减性的灵活运用；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1. U1-2复习2.模拟考试 | 见备注2 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 本章练习2 | 1、对应练习（（詹瑾）） | 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 |

**飞龙中学延期开学期间八年级建议课程（3月27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 | 《大雁归来》 | 1.收集的关于大雁的诗句，感受大雁的形象。结合一下问题，速读文章，圈出关键词句：梳理出大雁归来的时间、地点、呆多久、归来后的活动及其他涉及到的动物根据以上信息，说一说这是一群怎样的大雁？4、听范读第4段，圈画出描写大雁飞翔的动词，想一想：能不能从这些词语中感受到大雁归来时的心情。5、快速跳读课文,波浪线划出描写大雁声音的句子。并在小组里交流自己从这些句子中得到的感受、体会。（可以联想或想象。）6、大雁为什么能这么快乐？谁给了它们这份快乐？7、“向我们农场宣告新的季节来临的大雁知道很多事情，其中包括威斯康星的法规。”应如何理解？你能读出作者在此句中所含的感情吗？8、大雁有没有给沙乡和沙乡的人带来什么？（结合最后三段）9、这是一种多么美妙的境界呀！如果请你用一个词来形容三者之间的这一种境界，你会用什么词？10、品读课文，体会本文独特的写法，感受浓郁的抒情色彩（1）品味形象性（2）感受抒情性11、大雁归来》为我们唱响了一曲田园牧歌，引人向往，发人深省。一种平静的较高的“生活水准”是否值得以牺牲自然的、野外的和无拘束的东西为代价？结合野生动物灭绝资料和此次新冠状病毒爆发资料. | 关于大雁的科普知识及作者资料第4个问题：组内交流，总结：①大雁内部：友爱、无私、民主。②沙乡：沼泽地、池塘、沙滩、粮食……这块土地，给了它们回家的国家。③人：沙乡的人们；理解它们的需要，不干涉、不惊扰，给了它们一个自由的世界。作者认为大雁是人类的伙伴，动物使地球充满生机、充满诗意、充满乐趣，人类应该珍爱有益无损的动物，与动物和谐共处。一言以蔽之，即人类应保护野生动物，珍爱野生动物。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 11.2反比例函数的图像与性质（3） | 1、反比例函数的图像与性质的综合运用；2、反比例函数系数K的几何意义；3、完成补充习题 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 自主复习 | 见备注2 | 录制微课；群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 本章练习3 | 1、对应练习（孔波） | 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 | 6-2国家主席6-5司法机关 | 见备注4 | 见备注5 |
| 6 | 14：15—14：45 | 八下第12课：《民族大团结》 | 见备注6 | 见备注7 |
| 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 |

作息备注：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：

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.观看微课，校对练习答案后及时提问，听老师答疑

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、锡惠课堂http://zhibo.huodongzhi.cn/

2、江苏省名师空中课堂<https://mskzkt.jse.edu.cn/jsedu/pc>

3、常州市道德与法治qq群线上资源

4课件http://mp.weixin.qq.com/s?\_\_biz=MzI1MTY3MTE1NA==&mid=2247492410&idx=1&sn=64bc70edc688944b2814edaaa475cbb8&chksm=e9edc427de9a4d316d407304a64babd7f394ba10cd612f0960dac48fb9f0acb5a89512452e4d&mpshare=1&scene=23&srcid=&sharer\_sharetime=1582954179165&sharer\_shareid=25a6093a4a06e31d8c813d2ddd6fb168#rd

备注6：

（1）定期通过QQ等网络方式自主学习课堂实录，在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7：

认真学习课堂实录、独立思考并完成针对性练习；在书上做好笔记，要有框架，字迹清晰；白天无人看管家庭可以晚上再看网课巩固学习。

**附件3**

**飞龙中学延期开学九年级建议课程表（3月16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 | 《出师表》第一课时（教师准备PPT） |  继续整理好全部字词翻译与全文翻译。统计以下几种情况：1、通假字。 例如“尔来二十有一年矣”，“有”同“又”，用于整数与零数之间。2、古今异义词。 例如“诚宜开张圣听”，“开张”是扩大的意思。现代汉语中的意思为店铺等第一次营业。3、词类活用。 例如“亲贤臣”，“亲”活用作动词，亲近的意思。4、一词多义。 例如“宜付有司论其刑赏”，“论”判定；“每与臣论此事”，“论”，谈论。要根据上下文，仔细琢磨，推断词义。 | 作业：整理特殊字词的翻译写在本子上  |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 与圆有关的性质复习 | 1. 完成学案，
2. 完成课后作业
 | 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. U4 Welcome学习，并完成创优48-493. 背Welcome词汇和知识点。 | 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 | 酸性溶液与碱性溶液 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14:15-14:45 | 中考考点4、6 | 见备注4 | 见备注6 |
| 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17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 | 《出师表》第二课时（教师准备PPT） | 阅读课文，思考讨论下列问题1、概括就纳谏、赏罚、用人三方面，诸葛亮向后主提出了哪些建议？2、诸葛亮回忆了过去岁月中与自己有关的哪些事情。3、一生谨慎的诸葛亮在即将出师之际，对自己、群臣、后主分别提出了哪些要求？4有感情地朗读全文，思考：贯穿全文的感情是什么？ | 作业：1、完成课文问题，答案写在练习本上2课外自学《后出师表》，思考诸葛亮为什么要写两次《出师表》？ |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45-9：15 | 与圆有关的位置关系复习学案 | 1.完成学案，2.完成课后作业 | 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. U4 Welcome学习，并完成创优48-493. 背Welcome词汇和知识点。 | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 光现象、直线传播 | 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 | 溶液酸碱性的强度 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14:15-14:45 | 九下第16课：《冷战》 | 见备注5 | 见备注7 |
| 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18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 | 《出师表》第三课时（教师准备PPT） | 精读课文，探究下列问题：（1）本文是出师前的奏议，叙述自己的生平经历，是否有必要？（2）本文是为北上伐魏而给刘禅上的奏章，理应首先提出兴兵北伐的请求，再陈述理由及北伐的战略计划。但本文只在七、八两段各有一句涉及北伐，其余内容都与北伐无直接的关系，只是对后主提出劝告和建议，这是不是文不对题？（3）诸葛亮是在向刘禅提建议，但文中提到“陛下”不过七次，提到“先帝”却有十三次之多，这是为什么？4文中流露出了诸葛亮哪些感情？ | 1、完成课文问题，答案写在练习本上2课后练习六：课外搜集有关资料，以《千秋诸葛我评说》为题，写一段文字，表达你对诸葛亮的看法。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 与圆有关的计算 | 1.完成学案，2.完成课后作业 | 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。3. 改正练习中错题 | 见备注2 | 群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 光的反射、平面镜 | 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 | 作业讲评、酸碱盐概念 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14:15-14:45 | 中考考点7、8复习 | 见备注4 | 见备注6 |
| 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19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 | 《出师表》中考练习卷 | 完成《出师表》课外练习卷 | 完成《出师表》课外练习卷 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 巩固圆的性质＋计算 | 1.完成学案，2.完成课后作业 | 见备注1 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1.E听说练习一份2. 学习U4 Grammar（视频讲解）课后作业：完成打印U4语法练习， | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 光的折射、透镜 | 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 | 浓硫酸、浓盐酸 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14:15-14:45 | 九下第17课：《战后资本主义的新变化》 | 见备注4 | 见备注6 |
| 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20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 |  名师空中课堂《实用文本阅读》 |  4类文本的解题思路之说明性文章、新闻类文本、演讲词的阅读、非连续性文本的阅读 |  名师空中课堂视频作业：《5年中考》P81-82考点123 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45-9:15 | 圆的分类讨论 | 1.完成学案，2.完成课后作业 | 见备注1 |
| 3 | 9:30-10:00 | 1、E听说练习一份2、复习U4前三课，完成创优54-55页，并校对。3、改正错题 | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10:15-10:45 | 凸透镜成像规律 | 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 | 复习及作业讲评 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14:15-14:45 | 中考考点9、10复习 | 见备注5 | 见备注7 |
| 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23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 |  名师空中课堂《实用文本阅读》 | 4类文本的解题思路之说明性文章、新闻类文本、演讲词的阅读、非连续性文本的阅读 |  名师空中课堂视频作业：《5年中考》P82-83考点4567 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 中考专题：一元二次方程的解法与应用 | 1. 完成学案卷
2. 完成课后作业
 | 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U4 Task，完成创优58-59，并校对。 | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 光学综合 | 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 | 稀酸的化学性质1 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14：15—14：45 | 九下第18课：《社会主义的发展与挫折》 | 见备注4 | 见备注6 |
| 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24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 | 《陈涉世家》第一课时（教师准备PPT） | 1、自读，并结合页下注和老师的ppt,整理好第一段与第二段全部字词翻译与全文翻译。 |  整理好第一段与第二段全部字词翻译与全文翻译。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 中考专题：相似三角形及锐角三角函数问题 | 1. 完成学案卷
2. 完成课后作业
 | 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. 复习U4，背书上44-45，并熟背Reading和Task. | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 长度时间测量、速度 | 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 | 稀酸的化学性质2 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14：15—14：45 | 中考考点11、12复习 | 见备注4 | 见备注6 |
| 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25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 | 《陈涉世家》第二课时（教师准备PPT） | 1、自读，并结合页下注和老师的ppt,整理好第三段全部字词翻译与全文翻译。 |  整理好第三段全部字词翻译与全文翻译。 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 中考专题：与圆有关的计算问题 | 1. 完成学案卷
2. 完成课后作业
 | 见备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1、E听说一份2、U4 试卷一份（创优试卷考试）。 | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 直线运动、相对性 | 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 | 复习及作业讲评 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14：15—14：45 | 九下第19课：《亚非拉国家的新发展》 | 见备注4 | 见备注6 |
| 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26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 | 《陈涉世家》第三课时（教师准备PPT） | 思考： 1文章为何一开始就列出吴广？这一段,可不可删去?2第一段是从哪几个方面介绍了青年陈胜？3第二段中找一找, 想一想 1、交待起义时间的语句是： 2、交待起义地点的语句是：3、起义的直接原因：4揭示起义爆发的根本原因的语句是：5、陈胜对当时的形势进行了怎样的分析？（3点）6、打算以什么名义起义4怎样看待他们所采用的迷信手法？ |  1、完成课文问题，答案写在练习本上 |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 中考专题：圆的切线有关证明问题 | 1. 完成学案卷
2. 完成课后作业
 | 备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1. E听说练习一份，听读导航2篇。2. 讲评U4试卷，改正U4错题。 | 见备注2 | 群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 粒子与宇宙 | 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 | 酸的复习1 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14：15—14：45 | 第二部分的检测 | 见备注5 | 见备注7 |
| 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27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 | 《陈涉世家》第四课时（教师准备PPT） | 朗读第三段，思考1 这一段写了哪些内容？2 “且壮士不死即已，死即举大名耳，王侯将相宁有种乎！”这句话的思想含义是什么？3 哪些词语表现了起义军的胜利进军情况？结尾一句有什么作用？ | 1、完成课文问题，答案写在练习本上2课后练习四：将陈胜列入主要记述王侯将相事迹的“世家”.想一想，司马迁为什么给予陈胜这么高的评价？ |
| 室 内 操 |
| 2 | 8:45—9:15 | 中考专题：二次函数的图像和性质 | 1. 完成学案卷
2. 完成课后作业
 | 备注1 |
| 3 | 9:30—10:00 | 1. E听说练习一份2. 复习9B U1-U2（背单词词组句子），完成创优174-175 | 见备注2 | 录制视频群内答疑 |
| 眼 保 健 操 |
| 4 | 10：15—10：45 | 一轮结束、查漏补缺 | 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 | 酸的复习2 | 见备注3 | 微视频+自编练习 |
| 6 | 14：15—14：45 | 九下第20课：《联合国与世界贸易组织》 | 见备注4 | 见备注6 |
| 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。

**备注1：**

1. 九下电子版教材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。
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课堂实录，在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6：**

1、锡惠课堂http://zhibo.huodongzhi.cn/

2、江苏省名师空中课堂<https://mskzkt.jse.edu.cn/jsedu/pc>

3、常州市道德与法治qq群线上资源

4、中考复习升学指导

5、课件http://mp.weixin.qq.com/s?\_\_biz=MzI1MTY3MTE1NA==&mid=2247492410&idx=1&sn=64bc70edc688944b2814edaaa475cbb8&chksm=e9edc427de9a4d316d407304a64babd7f394ba10cd612f0960dac48fb9f0acb5a89512452e4d&mpshare=1&scene=23&srcid=&sharer\_sharetime=1582954179165&sharer\_shareid=25a6093a4a06e31d8c813d2ddd6fb168#rd

**备注7：**

认真学习课堂实录、独立思考并完成针对性练习；在书上做好笔记，要有框架，字迹清晰；白天无人看管家庭可以晚上再看网课巩固学习。

**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16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17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18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19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20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23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24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25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26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27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16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17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18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19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20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23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24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25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26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27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16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17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18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19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20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23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24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25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26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27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 |