

常州市滨江中学停课不停学安排表

一、指导思想

按常州市新冠肺炎疫情防控要求,11月3日-5学校开展线上教学活动,为提升线上教育教学质量和效率,促进学生健康成长和全面发展,学校依然以坚持轻负高效、形式多样、五育并举、智慧工作、家校合力为原则,追求高质量实现“停课不停教,停课不停学”目标要求,制定本方案。

二、组织领导:

组 长: 沈亚东

副组长: 姚财兴

组 员: 王赞、教研组长、备课组长及其他全体教师

技术支持: 柳列奇 蒋丽辉 李君

三、具体安排:

1. 时间: 11月3日——5日

2. 内容安排:

七年级课表(教师可以组织学生观看“常老师”在线答疑期中专题,也可以根据班级实际情况开展线上教学。注意对学习效果的及时跟进与反馈。)

时间 学 科	星期三 (11月3日)	周四 (11月4日)	周五 (11月5日)
8:00-8:30	数学	数学	数学
8:40-9:10	语文	语文	语文
9:20-9:50	室内操、眼保健操	室内操、眼保健操	室内操、眼保健操
9:50-10:20	英语	英语	英语
10:30-11:00	道德与法治	道德与法治	道德与法治
11:00-12:00	家务劳动与午餐	家务劳动与午餐	家务劳动与午餐
12:00-13:15	午休	午休	午休
13:30-14:00	历史	历史	历史
14:00-14:30	室内操、眼保健操	室内操、眼保健操	室内操、眼保健操
14:30-15:00	生物(单班)地理(双班)	生物(双班)地理(单班)	生物(单班)地理(双班)
15:10-15:40	音乐美术欣赏	音乐美术欣赏	音乐美术欣赏
15:50-16:20	科学防疫与心理健康	科学防疫与心理健康	科学防疫与心理健康

16: 30-17: 40	自主作业和答疑（语、数）	自主作业和答疑（语、数）	自主作业和答疑（语、数）
18:00-19:00	家务劳动与晚餐	家务劳动与晚餐	家务劳动与晚餐
19: 00-20: 00	自主作业和答疑（英、政、史）	自主作业和答疑（英、政、史）	自主作业和答疑（英、政、史）

八年级课表（教师可以组织学生观看“常老师”在线答疑期中专题，也可以根据班级实际情况开展线上教学。注意对学习效果的及时跟进与反馈。）

时间 星期 科目	周三（11月3日）	周四（11月4日）	周五（11月5日）
8: 00-8: 30	语文	语文	语文
8: 40-9: 10	数学	数学	数学
9: 20-9: 50	室内操、眼保健操	室内操、眼保健操	室内操、眼保健操
9: 50-10: 20	英语	英语	英语
10: 30-11: 00	物理	物理	物理
11: 00-12: 00	家务劳动与午餐	家务劳动与午餐	家务劳动与午餐
12: 00-13: 15	午休	午休	午休
13: 30-14: 00	道德与法治	道德与法治	道德与法治
14: 00-14: 30	室内操、眼保健操	室内操、眼保健操	室内操、眼保健操
14: 30-15: 00	历史	历史	历史
15: 10-15: 40	生物（单班）地理（双班）	生物（双班）地理（单班）	生物（单班）地理（双班）
15: 50-16: 20	音乐美术欣赏	科学防疫与心理健康	音乐美术欣赏
16: 30-17: 40	自主作业和答疑（语、数）	自主作业和答疑（语、数）	自主作业和答疑（语、数）
18:00-19:00	家务劳动与晚餐	家务劳动与晚餐	家务劳动与晚餐
19: 00-20: 30	自主作业和答疑（英、物、政、史）	自主作业和答疑（英、物、政、史）	自主作业和答疑（英、物、政、史）

九年级课表（教师可以组织学生观看“常老师”在线答疑期中专题，也可以根据班级实际情况开展线上教学。注意对学习效果的及时跟进与反馈。）

时间 星期 科目	周三（11月3日）	周四（11月4日）	周五（11月5日）
8:00-8:30	语文	语文	语文
8:40-9:10	数学	数学	数学
9:20-9:50	室内操、眼保健操	室内操、眼保健操	室内操、眼保健操
9:50-10:20	英语	英语	英语
10:30-11:00	化学	化学	化学
11:00-12:00	家务劳动与午餐	家务劳动与午餐	家务劳动与午餐
12:00-13:15	午休	午休	午休
13:30-14:00	物理	物理	物理
14:00-14:30	室内操、眼保健操	室内操、眼保健操	室内操、眼保健操
14:30-15:00	道德与法治	道德与法治	道德与法治
15:10-15:40	历史	历史	历史
15:50-16:20	音乐美术欣赏	科学防疫与心理健康	音乐美术欣赏
16:30-17:40	自主作业和答疑（语、数、英）	自主作业和答疑（语、数、英）	自主作业和答疑（语、数、英）
18:00-19:00	家务劳动与晚餐	家务劳动与晚餐	家务劳动与晚餐
19:00-20:30	自主作业和答疑（物、化、政、史）	自主作业和答疑（物、化、政、史）	自主作业和答疑（物、化、政、史）

3. 注意事项：

近视防控 特别提醒

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

（2）线上学习的正确坐姿：电子屏幕中心点应放置在水平视线下方

10cm 处。眼睛离电脑屏幕的距离应不少于 50cm（约一臂远）。观看时眼睛稍向下看。

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

（4）进行“户外活动”预防近视：近视防控最有效的方法是每日 2 小时的“户外活动”，最重要的是沐浴阳光，户外阳光可以刺激眼睛的视网膜产生较多的活性物质多巴胺。多巴胺可促进眼球的正常发育，抑制眼轴的增长，从而达到预防或延缓近视发生发展的效果。抗疫期间虽然很少出门，我们应尽可能多的利用阳台、庭院晒太阳，但要避免眼睛直视太阳。

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

（6）保证睡眠预防近视：初中生：每天 9 小时。

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

居家学习 综合提升

（1）自我管理最重要

同学们，也许你们的家长还在辛勤上班，家长对你们少了监管学习的时间，希望你们这时候一定要会自我控制、自我管理，线上学习接触的是电子产品，没有自控意识和能力的人会沉入网络世界而不能自拔！相信你们，居家学习一定会按照老师的要求，用心投入、提高效率，让父母放心！这段时间如果能够养成自我管理和控制能力，会是你们受用终身！一定要记住：当你浪费时间、放任自我的时候，你就荒废了你的人生！

（2）坚持预防是关键

越是到了关键时候，越是要相信科学、坚守科学防护！越是这个时候，越是不能松懈！最好的预防就是不要感染，所以所有同学尽量继续坚持都要待在家里，非必要，不外出。如果确实需要外出，那么一定要带口罩，同时也要注意的就是勤洗手、规范洗手，使用洗手液或者含有酒精成分的洗手液进行全方位的洗手；记住三个字“宅、洗、戴”！

（3）自主学习高质量

停课不停学，期中复习期间，希望你们认真在线学习，做好复习工作，自查自纠。结合任课老师上传的答案自主批改订正作业。如有疑问，可以通过 QQ、微信等联系相关老师。

（4）阅读艺术提修养

加强课外阅读，可挑选课程标准和主题教育要求推荐的相关书目，多读书、读好书。观看有益的影片、纪录片、专题片等，推荐欣赏《奔腾年代》、《百万美元宝贝》、《毕业生》、《重振球风》、《卡特教练》、《铁拳男人》，提升人文和科学的素养，推荐欣赏《我在故宫修文物》、《森林之歌》、《互联网时代》、央视的一些专题访谈等等。在阅读和观看的过程中注重亲子交流，营造良好的家风。

（5）坚持锻炼强身体

在家进行适当体育运动（记住不要影响楼下邻居生活），掌握自主练习方法，养成自觉居家体育锻炼的习惯。以体能天天练为主题，提高体质健康，锻炼意志品质。

锻炼前应提前做好准备活动：原地跑步热身一定时间，身体微微出汗；原地徒手操，充分活动身体各部位；

锻炼时动作标准、注意安全、免受伤，若锻炼时出现损伤或不适，立即停止；

锻炼后注意放松身体各部位，可采用拉伸身体各部位的肌肉和韧带进行放松。

（6）家务劳动是美德

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

（7）尊老爱幼是传统

多与家人沟通交流，了解长辈的想法，学习他们的做法，吸取他们的经验，感受家庭的温馨，提升自我亲情和修养。

常州市滨江中学

2021年11月3日