

常州市丽华中学教师线上教学和学生居家生活指导意见

（第一期）

尊敬的家长：

根据我市最新疫情防控有关部署，为快速阻断疫情传播链条，保障广大师生健康安全，3月13日起全市中小学停止线下教学，各校组织开展线上教学活动，学生居家学习。请各位家长悉知，妥善安排好孩子的居家生活与学习，做到科学防疫。

为了充分保障同学们居家学习和生活的效果、提高学习效率，充实居家生活，现学校充分利用线上平台，开展教育教学活动。线上平台教育教学内容包括各学科的新课教学、作业讲评、知识复习、体艺活动、劳动教育、德育课程、防疫知识、综合活动等。

一、科学防护强意识

1. 科学对待疫情。正确对待新型冠状病毒感染的肺炎疫情，关注国家专业权威部门、主流媒体和卫生健康部门发布的疫情信息，学习掌握科学规范的防控知识，消除恐慌心理，做到不造谣、不信谣、不传谣。

2. 配合摸排工作。请大家密切关注全国、省、市及周边疫情发展态势，以及学校发布的摸排工作要求，如家庭成员与疫情防控部门公布的确诊病例活动轨迹有交集，请主动向所在居住地社区报备，配合疾控部门做好流调和相关管控措施，并及时向学校老师进行报备。

3. 做好个人防护。严格按照社区要求主动配合测温、验码等流程和要求。家长外出工作，坚持戴口罩、勤洗手、常清洁、用公筷等良好的生活习惯；养成健康习惯，咳嗽、打喷嚏时注意遮挡，减少人员聚集，自觉保持1米以上的社交距离。餐前、便后、接触垃圾后、外出归来后均要洗手。洗手时使用洗手液和肥皂，用“七步洗手法”彻底清洗双手。

疫情期间，学生不得参加校外培训机构的教育教学活动，不参与聚集性活动，在家不外出，防止因聚集造成交叉感染。

4. 自我健康监测。做好自我健康监测。居家不外出，室内常通风，每天早晨和午间各测一次体温，做好健康状况和行动轨迹记录，并报告班主任。如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等不适症状，请家长立即带着前往就近的设有发热门诊的医疗机构

就诊，并如实告知个人流行病学史，在就诊过程中做好佩戴口罩等个人防护措施，避免搭乘公共交通工具。

5. 增强体质体能

加强锻炼、增强免疫力，保证饮食营养，补充水分，多吃新鲜蔬菜、水果。保证睡眠充足，生活不规律易使免疫系统功能减弱，充足睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强免疫力。开窗通风，有效降低空间内致病因子浓度，利用阳光中的紫外线进行消毒和杀菌。

二、规律作息养习惯

虽然是线上教学，居家学习，但是正常作息不能丢。请每位同学在家长的指导下，制定适合自己的作息时间表，合理安排学习、作业、锻炼、阅读、休闲的时间，做到劳逸结合。尤其是九年级的同学，务必抓紧时间进行有节奏的复习，强化习题训练，在学习过程中，遇到困难和问题，可以及时咨询任课教师。

常州市丽华中学居家生活、学习作息时间表

上 午	1	8:00—8:40	线上学习
		8:40—9:10	体育锻炼
	2	9:10—9:50	线上学习
	3	10:00—10:40	线上学习
		10:40—10:45	眼保健操
	4	10:55—11:35	线上学习
中午	11:35—13:20		午餐午休
下 午	5	13:30—14:10	线上学习
		14:10—14:15	眼保健操
	6	14:25—15:05	综合活动
	7	15:15—15:55	综合活动
	8	16:05—16:45	自主学习
晚 上		17:00—17:30	体育锻炼
		17:30—19:30	晚餐、家务时间、亲子交流、 收看新闻、视听欣赏
		21:30	休息

注：线上学习为20分钟教师精讲+20分钟学生精练

三、巧用资源促学习

（一）抗疫助学线上学习资源

1. 教育部在线学习资源

国家网络云课堂平台（www.eduyun.cn），以教学周为单位，提供网络点播课程。平台资源为“一师一优课、一课一名师”获奖教学资源和其他优质网络课程教学资源。人民教育出版社也将“人教点读”数字教学资源库免费向社会开放。

学习强国学习平台。方法：打 APP “学习强国” → 选 “教育” → 选 “中小学课堂”，进行选择学习。

2. 江苏省名师空中课堂

苏“e”优课覆盖了一年级到高中的全部学科的课程，凝聚了全省优秀教师，其中有常州 1700 多位优秀教师的 2000 多节课微课。

网址：<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/index/pc/>

3. 江苏省中小学语音学习系统

汇聚了与教材配套的学习资源，其中一、二年级为语文课文、生字、词语等学习资源，三年级至九年级为英语课本配套语音学习资源。

网址：<https://fh.yyxx.edu.cn/>

4. 教学新视野

常州市 1700 多名优秀教师精心制作名师空中课堂资源 2138 节。

网址：<https://kczy.29029.com/main/index.html?type=1>

（二）学校线上学习任务要求

1. 线上学习：任课老师会通过腾讯会议、微课短视频和配套小练习进行线上教学，学校为学生制定了周一到周五的学习安排表和每天的作息时间安排表。并按照国家课程要求，每周安排音乐、美术、体育学习任务，作息时间表上明确保障每天 1 小时体育锻炼时间。

自 3 月 14 日起，学生按照发放的学习单进行线上学习。一周课程安排会在学习资源包里一起发放。

2. 线上纪律：学生积极参加线上教学活动，适应线上学习，加强自律教育、自主管理。家长必须教育督促孩子遵守学校下发的作息时间表，按时起床，在电脑、手机或电视前做好准备，准时听课，认真完成作业并上传。督促孩子在家期间的体育锻炼，进一步增强体质，促进身心健康发展。全体家长要加强与班主任、任课老师配合协作，共同携手促进线上学习效

果。同时家长要教育孩子，遵守国家法律法规、社会公德，严禁利用班级群胡打电话骚扰别人、乱发视频、召开电话会议、扰乱正常的课堂教学秩序。

3. 家校共育：全体家长配合学校进行学生居家生活、学习。有线上学习条件的家庭，建议每一名学生至少有一位家长激活并在线，保证学生不误课。创设良好的居家学习环境，做好学生思想工作，督促学生合理安排时间，进行线上学习，及时检查学生学习进度，及时反馈学习中的困惑和困难，接受老师的指导，可利用 QQ、微信、电话等方式请教老师，确保居家学习有效、高效，为疫情结束后返校学习奠定扎实的基础。抵制虚假学习、肤浅学习、完成任务式学习现象的发生。

确因特殊原因，不能参加线上教学的学生，请家长及时联系班主任，任课老师通过短信或电话等其他方式指导学生学习、作业，请家长放心。

加强家校联系，班主任、任课老师、家长加强管理和监督，防止沉溺网络和电子游戏。

疫情防控无小事，慎终如始细落实。“停课不停教、停课不停学”，越是在特殊的形势下，我们越要主动做好自我管理，妥善安排居家学习与生活，让等待变得更有意义，让暂停成为新的开始。

感谢大家对丽华中学防控工作的支持与配合，维护师生的生命健康是我们的共同职责，让我们团结一心，科学防范，精准施策，共克时艰，为师生创造更加安全、温馨的成长环境！

常州市丽华中学

2022年3月13日