

附件2 厦门市初中线上课程教学指导意见（第六周）
（语文科）

初一年语文线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	5	背诵《木兰诗》，熟读《孙权劝学》、《卖油翁》；教学《阿长与〈山海经〉》、《老王》；学生阅读《海底两万里》，完成上篇 24 章的阅读。	<ol style="list-style-type: none">1. 背诵和默写一篇重点诗歌，熟读两篇非背诵篇目，复习《孙权劝学》，借助课下注解与课文解读，查阅相关资料初步感知《卖油翁》大意，尝试自主学习。2. 两篇为精读课文，加强文本细读，关注细节描写，揣摩人物心理，把握人物形象特点，体会平凡人物身上的闪光品格。3. 名著根据每日的进度，主要掌握主要人物、故事情节，并进行圈点批注（具体要求参见课文名著导读要求），根据线上教学的特点，提供精选的名著阅读的影视素材，激发学生阅读的兴趣，更好地巩固学习内容。4. 前两单元有教学任务未完成的学校可以根据实际情况进行调整。

初二年语文线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	5	<p>背诵《桃花源记》、《小石潭记》、《<诗经>二首》、熟读《核舟记》；教学《<诗经>二首》及前两单元未完成任务；阅读《傅雷家书》，每天至少阅读3封家书。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 背诵和默写三课古诗文，借助课下注解与课文解读，查阅相关资料初步感知三篇文言文大意。 2. 根据每日的进度，主要研讨傅雷的教子之道，父子情深等专题，对精选家书进行圈点批注（具体要求参见课文名著导读要求） 3. 根据线上教学的特点，提供精选的名著阅读的补充影视素材，通过了解傅雷父子其人其事，激发学生阅读的兴趣，更好地巩固学习内容。

初三年语文线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	5	<p>1.已完成九下教学任务的学校可进行五部名著的指导阅读：《西游记》、《水浒传》、《简·爱》《红星照耀中国》、《朝花夕拾》。</p> <p>2.未完成九下教学任务的根据各校备课组的安排进行教学。</p>	<p>1. 根据中考名著阅读的考查要求，进行阅读指导，提高备课的深度、精准度，分层推进不同水平的学生纵向提升。按照必答必会，选择提升，分层设计学习任务，突出学生主体；力求有效达成复习前五学期已阅读过的名著基本内容要求的目的。</p> <p>2. 尝试名著阅读与现代文阅读考查结合的方式，让学生通过阅读名著节选，达到识记情节内容，提高阅读能力的目标。</p> <p>3. 根据线上教学的特点，提供精选的微课程和影视素材，激发学生阅读的兴趣，更好地巩固学习内容。</p> <p>4. 3月25日线上总复习培训为大家提供名著阅读板块教学策略。</p>

(数学科)

初一年数学线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	5	第六章 实数章小结 (3 课时) 阅读与思 考 (1 课时) 数学活动 (1 课时)	<p>1. 教学内容处理：</p> <p>(1) 本章的小结复习课应重点关注：①算术平方根和平方根概念的再理解，以明晰二者的区别与联系；②实数混合运算的技能掌握，对典型的计算错误进行针对性反馈与矫正；③利用实数的估算解决简单实际情境中的问题；④掌握简单的实数大小比较的方法（对学有余力的学生可以通过适当增加难度，渗透实数大小比较中的代数推理）。</p> <p>(2) 阅读与思考、数学活动：给予学生充分的时间阅读、探究，给予方法上的指导和总结；（数学活动 1 宜课外完成操作、课上交流）</p> <p>2. 依照课标实施教学，不要人为加难，尤其注意精准选题。</p> <p>3. 尽可能从目标、内容、教法上实施分层教学。</p> <p>4. 遵循“小步走、勤回头；慢节奏、多检测；知学情、善调整”的原则，以适应线上教学的特点。</p> <p>【说明】</p> <p>1. 本周正进行第七章教学的备课组，请特别关注引导学生：①理解横纵坐标的有序性；②从多角度理解平面直角坐标系中数与形之间的联系（坐标数量的正负与点的位置、坐标数量的大小关系与点的位置关系、坐标数量的特殊关系与点的特殊位置关系）；②识图、画图技能的落实。</p> <p>2. 若还未开始第七章教学，建议先进行第八章的教学。</p>

初二年数学线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	5	18.1 平行四边形的性质与判定的综合复习课 (2 课时) 18.2.1 矩形 (1-3) (3 课时)	1. 教学内容处理： (1) 平行四边形的性质与判定复习课应重点关注：①通过针对性矫正和训练巩固推理技能、识图画图技能；②通过技能叠加的训练建立已学知识和技能之间的联系；③对学有余力的学生设计“小专题”，渗透典型的基本图形和常用的数学方法，体会在综合几何问题中结合图形直观进行有向有序分析的思维过程。 (2) 矩形的教学应关注：①运用“特殊化”思想发现和提出研究对象、探究矩形的性质与判定；②从图形与坐标、图形的变化（轴对称与平移）的角度理解矩形的性质；③掌握应用矩形的性质与判定进行推理、识图画图的技能；④通过技能叠加建立已学知识和技能之间的联系；⑤对学有余力的学生渗透与矩形有关的基本图形结构和常用的数学方法，体会在综合几何问题中结合图形直观进行有向有序分析的思维过程。 2. 尽可能从目标、内容、教法上实施分层教学。 3. 遵循“小步走、勤回头；慢节奏、多检测；知学情、善调整”的原则，以适应线上教学的特点。 【说明】 1. 几何教学对线上最大的挑战是：识图画图的教学、对学生推理过程的了解与针对性矫正。尤其需要放慢进度，利用技术手段努力实现课堂上对学情的即时了解与反馈。 2. 若本章教学有困难，也可考虑完成“18.1 平行四边形”的教学后，先转入第二十章。并在第二十章线上教学过程中，以练习、作业渗透的方式，让学生不断回顾平行四边形简单的知识、技能，以便未来线下教学衔接。

初三年数学线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	5	第一轮复习： 整式与因式分解（3 课时） 分式（2 课时）	1. 教学内容处理： 第一轮复习教学需关注：①基础知识的再理解；②通过针对性矫正落实运算技能；③基于知识关联设计技能叠加；④以精选的习题为载体，发展观察式的结构特征、选择运算方法、设计运算路径，进行有向有序运算的能力。 2. 尽可能从目标、内容、教法上实施分层教学。尤其需基于历年中考试题分析，精选适合各层的习题。 3. 对学有余力的学生，应重视有规划、有系统地渗透综合性、开放性、探究性等对能力要求较高的问题。 4. 遵循“小步走、勤回头；慢节奏、多检测；知学情、善调整”的原则，以适应线上教学的特点。

(英语科)

初一年英语线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	5	七 年 级 下 Unit 4 Section B 第 1、2、3、4 课时 七 年 级 下 Unit 5 Section A 第 1 课时	<p>1. 本单元的话题是规章制度。功能目标是用祈使句和情态动词 have to, must, can, can't 谈论规则，同时在情感价值观教育中，培养学生遵纪守法的意识，同时加深父母与子女之间的理解。本单元的难点之一是大量表达校规和家规的动词短语的记忆和拼写。这些规则都和学生的日常生活紧密联系，教师可以从校规和家规入手，帮助学生轻松记忆；也可以通过科学分类促进学生提高记忆效果；</p> <p>2. 任务设计建议： 在教授本单元时，可以设计小组活动“我的家规”，让学生叙述自己的家规；还可以组织“我是校园一份子”活动，让学生讨论校规，说说有哪些需要修改的地方，并尝试提出改进建议；</p> <p>3. 在本单元教学中，教师应把语言的运用得体性放在重要位置。课堂上通过大量真实有趣的语言交际活动让学生学会用祈使句和情态动词 must, have to, can, can't 谈论规则。</p>

初二年级英语线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	5	八 年 级 下 Unit 3 Section B 第 4 课时 八 年 级 下 Unit 4 Section A 第 1、2、3、4 课时	<p>1. 本单元话题是人际交往。功能目标是学会谈论困难或问题、询问或给出建议。同时，本单元在情感态度价值观导向上，引导学生学会和父母家人进行良性沟通，改善家庭关系。本单元出现了众多生活中的问题或困难以及对应的建议，因此在教学中需要恰当地分类以帮助学生更加有效地记忆。同时，给出建议的句型较为丰富，可以根据学生的能力将句型进行分级，要求程度好的学生运用丰富的句型给出自己的建议；</p> <p>2. 教学任务设计建议： 本单元的话题和目标语言的情境相对单一，在任务设计时需要充分考虑真实性，并考虑各个课时任务的递进性。第一课时的任务可以设计成对话表演，同桌之间询问对方的一个问题并给出一两条合理地建议。第二课时可以给出具体的问题，学生四人小组协作，针对一个问题给出尽可能多的建议。</p>

初三年英语线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	5	初三复习课自然进度的某一单元或某一主题内容	<p>1. 初三年已进入复习教学阶段，各校内容和进度不尽相同，所以大家可以根据本校备课组既定的某一单元或某一主题的自然进度进行线上教学，关键是做好复习效果的即时评估和检查监督；</p> <p>2. 继续倡导“用-练”的复习教学模式替代传统的“讲-练”模式，尤其是线上教学方式更应做到少讲多练。面对看不见摸不着的学生，讲太多很容易“白搭”，所以建议采用多种反馈方式促进学生的自我思考和练习，例如：快速选择、即时评论反馈和举手语音连线等；</p> <p>3. 注意多布置“有形”的家庭作业，用看得见听得着的作业来弥补看不见摸不着学生的缺陷，并同时培养学生的自主学习能力。例如：学生自己整理复习笔记，根据线上教学归纳复习内容思维导图，口头作文录音，书面作文截屏等等。</p>

(物理科)

初二年物理线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	3	第九章 浮力 第一节 认识浮力 第二节 阿基米德原理 第三节 物体的浮与沉	<p>本章涉及较多重要物理实验，建议由以下方式开展探究。</p> <p>一是居家实验，增强学生的体验。上课前布置学生准备实验器材，以家里的瓶瓶罐罐替代正规实验器材，比如利用饮料瓶制作溢水杯等容器，用橡皮筋替代弹簧测力计，橡皮筋的长度变化表示受力大小，探究影响浮力大小的因素。用手感受水对浸没其中的物体的作用，同时用手上托的方法比对测力计受到物体拉力在浸入液体后的变化情况；</p> <p>二是用视频或仿真实验代替演示实验，揭示物理规律。重视引导学生自主设计实验方案，分析实验结论。重视创设动画情景，引发学生思考讨论，揭示浮力产生原因与浮沉条件应用原理。</p> <p>三是利用物理学史引导学生理解探究浮力的大小与排开液体所受重力的关系，概括、归纳出阿基米德原理。通过实例，运用阿基米德原理进行简单计算。</p> <p>四是引导学生运用二力合成知识和力与运动的关系分析浸没在液体中的物体的浮沉（上浮、下沉、悬浮），总结物体的浮沉条件，运用物体的浮沉条件判断物体的浮沉状态，解释有关现象。通过受力分析，让学生知道漂浮状态下浮力与重力的关系。通过实验和实例，让学生了解浮力知识在生产、生活中的应用。布置一些如浮沉子等实践性作业。</p>

（物理科）
初三年物理线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	4	一轮复习 第六章 力 第七章 力与运动	<p>1. 整体教学建议</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 对复习内容进行结构化设计。 (2) 对具体内容的教授情境化，即通过真实问题解决等途径提升思维水平和学习效率。 (3) 重视研究线上教学特点，加强评价设计，提高学习效率。 <p>2. 力</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 创设真实情境，引导学生体验力，对比分析不同力的来源与本质特征。 (2) 引导学生规范作图，进而能够准确对研究对象进行受力分析。 <p>3. 力与运动</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 重视探究活动的复习，引导学生在探究过程中掌握研究方法。 (2) 引导学生运用惯性知识解释自然界和生活中的惯性现象，培养书面和口头上符合逻辑的表达能力。 (3) 重视研究“力可以改变物体运动状态”学科大概念的认识和教学。

(化学科)
初三年化学线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	3 课时	第 1 课时 上周习题讲评课 第 2 课时 上周内容复习课 第 3 课时 第十二单元 课题 1 人类重要的营养物质 (第一课时)	1. 明确线上教学效果普遍不好的特点,教师要尽快调整教学习惯,重视对学生学习方法指导。不可采用与线下大班化教学相同的授课模式开展线上教学,要在总结以往线上教学经验基础上,采用与线上教学相匹配的教学内容、进度及教学形式开展教学,提升线上教学效率。建议每节课教学内容减少到线下内容的 1/2,最多不超过 2/3,突出重难点,以效果推进度;避免串讲满堂灌,采用讲练结合,重视与学生的互动交流,重视采用多样化评价;重视通过化学实验、联系生产生活创设学习情境,激发学生线上学习兴趣。 2. 因为各校进度不同,“教学内容”栏中内容安排仅供参考,具体要求: (1) 严禁继续开展第十、第十一单元新课线上教学!!! 第十、第十一单元是中考的重难点,内容综合难度大,大部分需要实验手段的配合,如采用线上教学势必造成夹生饭,后患无穷,得不偿失! (如果前面教学涉及第十单元教学,可先做第十单元复习) (2) 本周的线上教学主要以消化上周习题作业、复习上周教学等内容为主,这两部分内容教学时要突出重点内容、重点题型,讲练结合。如果要上新课,建议上十二单元内容,建议上“课题 1 人类重要的营养物质(第一课时)”内容。第十二单元内容比较简单,学生比较感兴趣,较适合开展线上教学。切不要认为第十二单元不重要才作为线上教学内容!第十二单元也是近年中考常考的内容,更是厦门市中考得分率不理想的内容,教学中应重视这部分内容。“课题 1 人类重要的营养物质”线下授课通常 1 课时,考虑线上教学效果不好,分成 2 课时完成,教学时要重视联系学生日常生活,明确课标要求,落实到位。

(道德与法治科)

初一年道德与法治线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	2	第二单元 做情绪情感的主人 5.1 我们的情感世界 5.2 在品味情感中成长	第一课时 5.1 我们的情感世界：①认识情感的丰富性，提升自己的情感表达能力。②了解情感与情绪的联系和区别。③把握情感的作用，学会反思自己的情感世界。 第二课时 5.2 在品味情感中成长：①体味美好情感。②传递情感正能量。③关注社会发展变化，增进关心社会的兴趣和情感，养成亲社会行为。

初二年道德与法治线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	2	第二单元 理解权利义务 4.1 公民基本义务 4.2 依法履行义务	<p>八年级学生随着自我意识的觉醒，具有较强的权利意识，但是义务意识相对薄弱，因此本课教学重点是对学生义务意识的教育，是情感态度价值观的引领。在教学中，有如下几点建议：</p> <p>第一课时 4.1 公民基本义务：①通过构建思维导图的形式，引导学生明确我国宪法规定公民应尽的义务，简要概括其基本含义；②结合最新时事热点素材，引导学生体会基本义务的重要性，树立正确的义务观；③在了解基本义务的基础上增进对宪法的认识，在社会生活中自觉遵守宪法和法律。</p> <p>第二课时 4.2 依法履行义务：①理解公民权利和义务的统一性，掌握公民权利和义务的关系，自觉履行公民的义务；②知道法定义务的内涵，掌握法律要求必须做、法律禁止不能做等相关具体要求，认识违反义务需担责；③明确履行法定义务的重要意义，增强对国家、集体、他人的责任意识，做负责任的公民。</p>

初三年道德与法治线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	3	<p style="text-align: center;">第一课时 八上第二单元复习（基本权利，依法行使权利）</p> <p style="text-align: center;">第二课时 八上第二单元复习（基本义务，依法履行义务，权利义务相统一）</p> <p style="text-align: center;">第三课时 八上第三单元第五课复习（政治和经济制度）</p>	<p>第一课时： 了解宪法对公民基本权利的规定，懂得正确行使权利。</p> <p>第二课时： 了解宪法对公民基本义务的规定，懂得自觉履行义务。了解权利义务的关系。</p> <p>第三课时： 知道中国特色社会主义理论体系，了解我国现阶段基本经济制度和政治制度。</p>

(历史科)

初一年历史线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	2	第 9 课 宋代经济发展 第 10 课 蒙古族的兴起与元朝的建立	1.充分利用考古文物等多类型的图片，生动展示宋代经济发展的表现。 2.设置多样的学生活动，引导学生自主学习手工业、商业的发展。 3.展示地图、数据等材料，引导学生科学分析，得出经济重心南移的历史结论。 4.发掘铁木真的故事，丰富课堂教学，增强课堂的生动性、趣味性。 5.运用地图，帮助学生明确蒙古的兴起与元朝版图的变化。 6.回顾两宋到元朝的政权并立，引导学生思考评价宋代政治的发展。

初二年历史线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	2	第 8 课 经济体制改革 第 9 课 对外开放	<p>1.利用多元史料增强课堂情境感。如 20 世纪 60 年代的粮票和油票、小岗村的“生死契”、20 世纪 70 年代-90 年代的农业总产值数据、城市企业家的采访、文字史料等创设丰富的历史情境。</p> <p>2.这两个课时概念性名词较多，可运用思维导图的分解帮助学生理解“家庭联产承包责任制”、“社会主义市场经济体制”、“经济特区”等概念。</p> <p>3.关注新旧知识的纵向联系。可安排活动环节，引导学生利用思维导图、时间轴等方式梳理新中国以来包括土地改革、三大改造、人民公社等在内的几次重大生产关系的变革。</p> <p>4.渗透乡土历史，利用厦门经济特区设立前后的发展变化辅助学生认识改革开放的伟大历史意义。</p>

初三年历史线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	2	1.一轮复习：中国近代史（中国开始沦为半殖民地半封建社会到民族危机的加剧） 2.一轮复习：中国近代史（近代化的探索）	1.将中国近代史旧民主主义革命时期的知识点进行重新整合，按照屈辱史抗争史以及探索史三条线索展开复习。 2.通过绘制时间轴的方式，带领学生理清时序线索，同时构建历史事件间的逻辑关系。 3.适当补充历史地图、图片、文字史料等辅助教学，突破重难点。 4.授课时注重讲练结合，关注学法指导。 备注：由于各校教学进度不同，此教学建议仅供参考，各校可根据实际情况进行调整。总体可按以下思路展开复习：1.明确教学目标，突出重点难点。2.单元整体教学，构建知识体系 3.注重讲练结合，关注学法指导。

(地理科)

初一年地理线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	2	新授课： 第七章 认识地区 第二节 南亚	<ol style="list-style-type: none">1.在地图上找出某地区的位置、范围、主要国家及其首都，读图说出该地区地理位置的特点。2.运用地形图和地形剖面图，描述南亚地势及地形特点，解释地形与人类活动的关系。3.运用图表说出某地区气候的特点以及气候对当地农业生产和生活的影响，解释世界“雨极”形成原因。4.运用地形图说明某地区河流对城市、农业分布的影响。5.运用地图和其他资料，指出某地区对当地或世界经济发展影响较大的一种或几种自然资源，说出其分布、生产、出口等情况。6.举例说出某地区发展旅游业的优势。7.运用资料描述某地区富有地理特色的文化习俗。

初二年地理线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	2	新授课： 第八章 认识区域：环境与发展 第四节 贵州省的环境保护与资源利用	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解某区域常见的自然灾害和主要的环境问题。 2. 简要分析某区域内自然灾害和环境问题的形成原因。 3. 了解某区域环境保护和资源开发利用的成功经验，增强防范自然灾害、保护环境与资源的意识。 4. 了解某区域的产业结构、产业水平、城市发展等区域的发展状况。理解“东数西算”的意义，解释“特高压输电技术”对能源开发的意义。 5. 联系实例说明区域发展对生活方式和生活质量的影响。

(生物科)

初一年生物线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	2	发生在肺内的气体交换 第 1、2 课时	1.线上教学应适当减缓教学进度，想方设法以生动直观的学习内容吸引学生参与思考和解决问题；及时关注学生学习进程，采用有效手段反馈笔记、练习、概念图等学习成果。 2.“发生在肺内的气体交换”一节内容抽象、重难点多，尤其是胸廓变化与呼吸的关系，肺适于与血液进行气体交换的结构特点等，不仅微观，且涉及学生未曾接触的物理知识。 建议：①把握知识讲解的科学性，知识结构形成的逻辑顺序；②重视实物、模型、教具、视频等直观演示，帮助学生理解抽象的生理活动；有条件的学校可布置学生完成实践作业，如呼吸运动模拟装置；③通过类比学生已学知识，归纳适宜物质交换的结构特点，体现结构功能观。 3.“流动的组织——血液”一节内容，学生有一定感性认识，但也存在不少错误的前概念，应通过实验现象、数据、视频、图像等直观手段，帮助学生理解血液各组成成分的特点和功能，并注重本节知识内容与生活现象的链接。
			或 发生在肺内的气体交换 第 2 课时 流动的组织——血液 1 课时	

初二年生物线上教学进度及教学建议

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	2	中考第一轮总复习 根据各校原定复习计划调整	<p>1.适当调整教学进度。由于各校一轮复习教学安排不同，建议以减缓进度，小步走，落实基础知识为主要考量因素，适当调整一轮复习计划。通过研究在先、合理安排，避免教学焦虑传导。</p> <p>2.加强宣传教育。提高学生、家长对生物学中考的重视程度，强化时间观念，提高复习效率，落实自主学习任务。</p> <p>3.为学生分层制定每日学习建议，内容具体、适量、可落实，符合“双减”要求，用尽可能简便有效的方法督促学生落实。</p> <p>4.线上集中教学以巩固对基础知识的理解为主，应突出重点，避免面面俱到；完善知识结构，明确概念之间相互关系，关注学生学习进程，敦促学生及时查缺补漏，并以适当方式反馈学习笔记等成果；重视学法指导，集中学习所涉及的知识、方法应和学生自主学习任务衔接，以利举一反三，巩固加强。</p>

(体育科)
初中体育科居家学习指导意见

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	建议每天安排 45 分钟左右的运动时间	<p>1.体能类：初三年学生根据自己体育中考的选项进行针对性练习，以耐力、力量和跳绳为主。初一、初二学生速度、力量、耐力、灵敏、协调素质合理组合交替练习；</p> <p>2.技能类：初三年学生以篮球项目的球性练习为主。初一、初二年学生轮换进行篮球、排球、足球的球性练习；</p> <p>3.引导学生保持乐观积极的心态和良好的卫生习惯等。</p>	<p>一、建议在线上教学期间统一安排上午 9：30-10：15 或下午 4：00-4：45 分为学生体育运动时间；</p> <p>二、要注意运动期间穿好软底运动鞋和运动服装，要注意居家运动时场地和器材的安全性；</p> <p>三、要循序渐进安排运动强度和负荷，练习前要有准备活动，练习后要有放松活动；</p> <p>四、每日教学安排建议如下（供参考）：</p> <p>1.准备活动（健身操或动态拉伸）5 分钟以上；</p> <p>2.篮球球性练习：原地左右拉球 30 秒、原地单手抛接球 30 秒、连续上下指尖拨球 30 秒、膝盖间绕球 30 秒、膝盖间绕球接胯下绕球 30 秒各 2-3 组</p> <p>3.耐力素质以 Tabata 间歇训练为主（4 分钟 / 组×2 组）： （1）高抬腿（2）弓箭步交换腿跳（3）俯卧撑（或跪卧撑）（4）交替提膝（5）登山跑（6）开合跳（7）立卧撑（8）跳绳</p> <p>4.力量素质以核心和上肢力量为主： （1）动态平板支撑 40S-60S / 组×2-3 组；（2）俯卧撑每组 10—20 次 / 组×2-3 组； （3）立卧撑每组 10—20 次 / 组×2-3 组；（4）举哑铃 每组 30—40 次(重量自选) / 组×2-3 组；（5）哑铃扩胸 每组 10—20 次(重量自选) / 组×2-3 组。（以上 5 个项目的练习，可根据家里的条件调整或重组）；</p> <p>5. 初三年以跳绳为主，初一、初二以灵敏素质为主： 初三以跳绳为主的练习：（1）分段增次练习：20 秒、30 秒、40 秒、50 秒、60 秒各 1-2 组（2）计数跳 180-200 次 / 组×3 组 初一、初二以灵敏素质为主的练习：（1）左右三米移动移动 2-3 组；（2）三米三向移动 2-3 组；（3）左右移动抛接球 2-3 组；</p> <p>6.放松活动（呼吸调节、静态拉伸等）3-5 分钟</p>

（音乐科）
初一年音乐科居家学习指导意见

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	1	第三单元 天山之音 《青春舞曲》 《赛乃姆》	<p>1.总原则：减少学生负担，体现音乐学科的特色，多结合听一些减压舒缓音乐，总体教学时间控制在 20-30 分钟。教研组网络集体备课，完善单元教学设计，灵活安排进度。适度删减内容，围绕核心，关注能力培养。教师要关注学生的学习情绪，营造音乐学习的氛围，积极引导走进音乐的情感。</p> <p>2.本课时学习两首维吾尔族的代表性音乐，学唱《青春舞曲》，能用“急吸缓呼”的歌唱方法,以轻快而富有弹性、活泼而富有朝气的情绪背唱歌曲，并能用维吾尔族音乐的典型节奏为歌曲伴奏;在学唱《青春舞曲》的基础上加深对 E 洛宾的认识和了解。聆听十二木卡姆选段《赛乃姆》，了解木卡姆的历史与一般结构，体会歌、舞、乐为一体，综合艺术的表现特征。</p> <p>3.第 1 课时重点学唱《青春舞曲》，聆听《赛乃姆》，结合“实践与创造”的第二、三题组织学习活动。注意：演唱《青春舞曲》时要关注正确的演唱姿势及呼吸方法；歌声要轻快、活泼、富有弹性;节奏和旋律要准确，尤其是旋律中带附点的节奏要唱准确。聆听《赛乃姆》时，重点应关注以下问题：歌舞曲的节奏特点——切分节奏多,附点节奏多，密集节奏多，变化拍子多；歌舞曲的旋律特点多级进和小跳，其核心音是“mi”；歌舞曲的伴奏乐器都有哪些；最能凸现其民族风格的因素都有哪些。</p>

初二年音乐科居家学习指导意见

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	1	第三单元 清明雨花 《雨花石》 《游击队歌》	<p>1.总原则：减少学生负担，体现音乐学科的特色，多结合听一些减压舒缓音乐，总体教学时间控制在 20-30 分钟。教研组网络集体备课，完善单元教学设计，灵活安排进度。适度删减内容，围绕核心，关注能力的培养。教师要关注学生的学习情绪，营造音乐学习的氛围，积极引导走进音乐的情感。</p> <p>2.本课时学习演唱《雨花石》 聆听《游击队歌》，共同感受、体验、分析和了解音乐作品是通过何种方式来表达对先烈们的缅怀、对历史的回顾以及对未来的憧憬与渴望的。《雨花石》是很多同学小时候听过或唱过的作品，以优美的旋律、精练的结构蕴涵着深深的哲理。在演唱时既要唱准切分和休止节奏，探究前十六、后十六等节奏型在烘托歌曲情感中起到的作用。欣赏木管五重奏《游击队歌》重在了解木管乐器和木管五重奏的知识，感受抗战时期游击健儿机智、灵活的音乐形象。</p> <p>3.第 1 课时重点学会演唱《雨花石》，思考歌曲《雨花石》的高潮在哪一部分？这部分的音区、旋律有何变化？为了更好地表达这种纯朴又崇高的情感，演唱时应怎样处理全曲的力度表现？提升学生的艺术表现的自信度。在学习《游击队歌》时，教师可结合西洋管弦乐队的相关知识，为学生介绍木管乐器的音色特点，尝试用声势或拍打桌凳作节奏伴奏，也可以用小军鼓或自制打击乐器伴奏。</p>

初三年音乐科居家学习指导意见

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	1	第三单元 戏曲百花 《江山无限》 《包龙图打坐开封府》	<p>1.总原则：减少学生负担，体现音乐学科的特色，多结合听一些减压舒缓音乐，总体教学时间控制在 20-30 分钟。教研组网络集体备课，完善单元教学设计，灵活安排进度。适度删减内容，围绕核心，关注能力培养。教师要关注学生的学习情绪，营造音乐学习的氛围，积极引导走进音乐的情感。</p> <p>2.本课时学习演唱江山无限，欣赏京剧名段《包龙图打坐开封府》。让我们引领学生看一看、听一听、品一品、唱一唱，在丰富多彩的实践活动中走进戏曲天地，感受它博大的内涵，品味它浓厚的韵味。《江山无限》是电视连续剧《康熙微服私访》中一首具有京剧风格的主题歌，演唱时需注意演唱的时候，为了体现出戏曲的韵味，除了要注意气息饱满、字头清楚、字尾归韵外，还要注意“一字多音”的旋律要唱得连贯、流畅。唱段《包龙图打坐开封府》选自京剧《铡美案》片段，从原板的娓娓劝说，到摇板的情绪转换，再到快板事实陈述的慷慨激昂，探究音乐情绪与唱腔在变化上的关联，可请同学们分组讨论，根据剧情和人物性格设计合适的表情与动作，并随伴奏演唱。</p> <p>3.教材 28 页编创活动中的“锣鼓经练习”是一项极富趣味的实践活动，可引领学生在参与中不仅可以了解京剧的文武场知识，还可以进一步加深对京剧艺术的了解和感受。</p>

(美术科)

初一年美术科居家学习指导意见

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	1	美术创作： 废旧物的改造再利用——小摆件 。从家里触手能及的废旧物品中，挑选一些适合改造再利用的物品，进行联想、想象与创作，设计制作一个小摆件。	<ol style="list-style-type: none">1.从家里触手可及的废旧物品中，如纸箱、纸杯、废旧纸张、毛线、矿泉水瓶、可乐瓶、废旧布料等，挑选一些适合改造再利用的物品。2.通过书籍或网络，查看同类物品的生活小创意资讯，开拓思维。3.结合家居环境的需要，设计制作一个小摆件，美化家居，美化生活。

初二年美术科居家学习指导意见

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	1	<p>美术创作：废旧物的改造再利用——装饰画。从家里触手能及的废旧物品中，挑选一些适合改造再利用的物品，进行联想、想象与创作，制作一幅装饰画。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 从家里触手能及的废旧物品中，如纸箱、纸杯、废旧纸张、毛线、矿泉水瓶、可乐瓶、废旧布料等，挑选一些适合改造再利用的物品。 2. 通过书籍或网络，查看同类物品的生活小创意资讯，开拓思维。 3. 结合家居环境的需要，制作一幅装饰画，美化家居，美化生活。

初三年美术科居家学习指导意见

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	1	美术创作： 日用产品的改造优化 。从家里触手可及的日用产品中，挑选一样使用不方便的物品，进行改造与优化。	<ol style="list-style-type: none">1.从家里触手可及的日用产品中，如台灯、插座、电风扇、冰箱、行李箱、雨伞等，挑选一样使用不便、需要改造的物品。2.通过书籍或网络，查看同类物品的生活小创意资讯，开拓思维。3.结合家居生活的需要，从造型、功能、材质、色彩等方面，提出日用产品的改造方案，并画出设计草图。

初中信息技术学科居家学习指导意见

周次	日期	课时数	教学内容	教学建议
第六周	3. 21—3. 25	1	第二单元《走进程序世界》	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建议以项目任务为依托，充分发挥在线平台的各项模块功能，以操作实践为主，多提供微课、导学案等学习资源，注重实时的评价反馈，促进学生自主学习。 2. 应关注学生成果的交流展示，发挥教学软件的优势，如 ittools 平台、课廊、OJ 系统（c 语言程序设计）或问卷星等，实施面向全体学生的学习评价。 3. 初二年段的教学内容可按本校复习进度适时调整，除提供复习资料外，可借助相关软件实施在线检测，比如使用 ittools 自动评测客观题和操作题等。