# 附件1 厦门市高中线上课程教学指导意见

**（语文科）**

|  |
| --- |
| **高一年语文学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 5 | 1.《咏怀古迹（其三）》2.《琵琶行（并序）》3.大作文 | 1.高一下是议论文教学的起始阶段，但不代表学生的议论文是“零基础”的写作。不必急于用一套所谓议论文的“规范”做过于生硬的要求。多给学生留一点自由表达的空间，然后根据暴露的问题，再做针对性的、循序渐进的点拨。2.训练过程中要充分重视文章修改的作用。可以考虑要求以电子文档的形式提交作业，便于后期修改。 |

|  |
| --- |
| **高二年语文学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 5 | 1.《梦游天姥吟留别》2.《登岳阳楼》3.《菩萨蛮（其二）》4.大作文 | 1.教学时要渗透“置身诗境，缘景明情”鉴赏方法的运用。2.作文训练要做好写前指导，明确写作要求。3.可以考虑要求以电子文档的形式提交作业，便于后期修改。 |

|  |
| --- |
| **高三年语文学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 5 | 1.第一次线上质量检查试题讲评2.扎实推进二轮复习  | 做好第一次线上质量检查考后分析工作是本周的工作重点。建议参照去年同期学生的学习情况，认真分析这一段线上教学的得与失，及时做好调整。 |

**（数学科）**

|  |
| --- |
| **高一年数学学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 5 | 必修5《数列》 等差数列（1）（2）； 等差数列的前n项和（1）（2） 作业讲评+周小测 | 基于递推关系导入等差数列的概念与通项公式的求法与性质；立足方程思想推导等差数列前n项和公式及其应用求解相关求和问题，对于课后的应用问题要做专项研习，指导应用数列的“眼光”研究数列为背景的生活实际问题。 |
| **高二年数学学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 5 | 选修2-3第二章 2.1.1离散型随机变量； 2.1.2离散型随机变量的分布列； 作业讲评+小测 2.2.1条件概率  课后习题+复习参考题评析； | 在开展本周教学前，需适度复习回顾前期学过的古典概型的相关知识 ，特别提醒要剖析清楚引入离散型随机变量的意义，强调教学的单元整体设计，关注两个基本概型的结构识别及其相应的求解方法与数学工具。  |
| **高三年数学学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 5 |  二轮复习方法篇：（1）运算中的数学方法；（2）引入辅助元素的数学方法；（3）逻辑推理中的数学方法作业讲评省检复习迎考 |  前期以思想方法为主线的二轮一阶段复习基本完成，需在后续需复习中不断渗透、强化以思想方法为先导的问题解决得整体意识，以此为基础在下一届阶段针对具体的背景问题研究相应的数学方法，掌握基本步骤、熟练技能，学会分析比较不同方法的优劣，完善方法体系。 省检考试可留出1-2节习题课、辅导课，作适度综合训练与评析。 |

各校高三全体教师：

请针对周末的线上测试成绩数据作好分析比较，反思教学的薄弱点，对于具体模块知识的考查方向研究是否出现偏差，学生的线上学习存在哪些问题，通过什么方式可以尝试改进并作适时调整，怎样增强日常学习效果的监测，也要形成一校一策，切不可照往届操作依葫芦画瓢，务必危中求变，请老师们细细思考，微调教学计划，统筹安排复习目标。另附希望此次文理线上测试题交叉练习一下，增强互补性。

二轮思想专题复习马上要基本完成，建议各校后续除了进行综合强化训练之外，应针对各自的校情进行查缺补漏，同时注意收集各地市质检新题与素材，有选择地改造整理，编制下一阶段的微专题训练集。上周已提供一成套质量较高的微专题素材给各校（已发备课组长邮箱），作为模板参考部分选用。再次提醒网上素材务必不要直接整套使用（难度与数量多是过于求全），一定要注意控制难度与强度，精选、精编、精练、精讲、精测试。

**（英语科）**

|  |
| --- |
| **高一年英语学科在线教学内容及建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 4 | **Optional**1. “人与社会”语篇——英语国家的文化习俗与传统节日2. “人与自我”语篇——健康的生活方式与积极的生活态度3. “人与社会”语篇——我读过的英语戏剧4. “人与社会”语篇——我所知道的科技发展与信息技术创新5. “人与自然”语篇——我所了解的加拿大Project：* Give a performance of a scene from a play
* Writing a comic strip or a play
 |  ◾ 结合必修3的五个话题，选取部分相关词汇语法以及功能话题，让学生以预习的方式做好线下开学后的学习预备。  ◾ 以备课组为单位，分工合作，每日在线课程和学习内容可提供：（1）以话题为单位录制的微课，重点是利用线下开学前的这一周， 尽可能扩大学生的背景知识；（2）一篇相关话题的诵读材料，注意选择难度不太大的语篇，引导学生在理解的基础上可适当背诵。 ◾ 加强必修3相关话题中已学词汇的巩固，可利用一些高质有效的教学平台提供的词汇复习资源，对词汇进行滚动复习，为之后的线下新课学习做好词汇的准备。◾ 指导学生保证每天有2篇同主题的阅读输入，检测形式应多样，如阅读回答问题、阅读填空、通过思维导图进行语篇分析、做阅读笔记摘抄等。 ◾对学生2.12-3.20的在线学习效果进行分析、评价和反馈。假期学生在家较有机会通过手机、计算机等来学习，建议指导学生充分利用一些与英语学科阶段学习相关的公益的APP、网站资源进行阶段学习效果检测，但推荐资源必须是教育部公布的首批通过备案的152款教育APP。 |
| **高二年英语学科在线教学内容及建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 4 | **Optional**1. “人与自我”语篇——我所敬佩的人2. “人与社会”语篇——未来的机器人3. “人与自然”语篇——我和海洋生物4. “人与社会”语篇——我想去做志愿者5. “人与社会”语篇——英语助我游世界**Project：*** Making a report about an endangered species
* Plan an animal rescue center
 | ◾ 结合选修7的五个话题，采取主题阅读的方式，让学生当做背景知识的预习，做好线下开学后的学习预备。需注意的事，不要直接让学生预习教材中的语篇。 ◾ 甄选一篇学习内容中要求范围的语篇，并提供一节微课，帮助学生回顾和复习相关话题的词汇和语法，帮助学生扩大背景知识。 ◾ 提供一篇难度适中的诵读材料，引导学生在理解的基础上适当背诵。◾ 加强相关话题中已学词汇的巩固和复习，可利用词汇学习平台，在线下新课开始之前将选修7中5个话题的学习做好词汇的准备。◾ ◾ 指导学生保证每天有2-3篇同主题的阅读输入，检测形式应多样，如阅读回答问题、阅读填空、通过思维导图进行语篇分析、做阅读笔记摘抄等。◾ ◾ 建议有余力的学生可以进行拓展阅读，比如可采取整本书阅读的方式，根据本校本班的生源情况，推荐1本小说给学生开始阅读，录制微课布置任务单，并利用线上课程进行讨论，加深对已读文本的理解，为新学期阅读竞赛做好能力与素养铺垫。◾对学生2.12-3.20的在线学习效果进行分析、评价和反馈。假期学生在家较有机会通过手机、计算机等来学习，建议指导学生充分利用一些与英语学科阶段学习相关的公益的APP、网站资源进行阶段学习效果检测，但推荐资源必须是教育部公布的首批通过备案的152款教育APP。 |
| **高三年英语学科在线教学内容及建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 5 |  1.寒假云课堂（1）阅读理解试题之语篇类型判断（2）阅读理解试题之文章标题判断（3）阅读理解试题之段内衔接关系判断（4）阅读理解试题之句际衔接关系判断（5）语法填空试题之时态判断2.“人与自然”主题群文阅读（建议从近几年高考试题中选取素材，围绕主题征集英语作文、宣传海报、配音、朗诵、演讲音频作品。） | ◾ 选择一种有效的听力线上资源，保证每天应有15-20分钟的听力输入，形式应多样，可不要拘泥于高考听力的测试形式，比如可增加听写、信息填空等训练形式，还可以利用音频和文本进行跟读，并做好话题词汇库的摘记和积累。◾ 应至少保证每天有3-4篇的同主题或同技能专题的阅读输入量，有些阅读语篇可以采取只做阅读欣赏不做阅读检测的方式，但可以做好摘记，以作为提高写作水平的备用素材。◾ 各备课组根据生源情况，按照原有教学计划，整合优质资源，继续做好专题复习。充分利用好市教科院英语科提供给各备课组的有关复习资源。 ◾对学生2.1-3.20的在线学习效果进行分析、评价和反馈。假期学生在家较有机会通过手机、计算机等来学习，建议指导学生充分利用一些与英语学科阶段学习相关的公益的APP、网站资源进行阶段学习效果检测，但推荐资源必须是教育部公布的首批通过备案的152款教育APP。◾ 本周内做好高三质检（特别是省质检）的备考工作（考试方式与时间以通知为准），并及时针对学生存在的问题开展在线答疑，以帮助学生更好解决现有问题，提升阶段复习成效。  |

**（物理科）**

|  |
| --- |
| **高一年物理学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 3 | 1. 周末练习讲评
2. 新课教学《第4节 斜抛运动》
3. 习题课《曲线运动》
 | 1. 曲线运动习题主要内容为：运动的合成与分解、竖直上抛运动、平抛运动。2.减少每节课课堂容量，降低试题的难度，落实基础。3.精选利用网络教学资源辅助教学，重视教材内容的过关，完成课后作业。 4.注重学生作业的落实，引导学生做好课前预习。 |

|  |
| --- |
| **高二年物理学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 5 | 1. 新课教学《第4节 氢原子光谱与能级结构》
2. 章末习题课《原子结构》
3. 新课教学《第1节 原子核结构》
4. 新课教学《第2节 原子核衰变及半衰期》
5. 习题课
 | 1. 了解人类探索原子核结构的历史以及有关的经典实验。
2. 教学中注意梳理原子核结构的脉络，渗透在这些科学发现的历史中采用的科学研究的方法：模型化方法、粒子散射实验的方法、统计思想的方法。在教学过程中不仅要关注结果、解决实际问题，更要关注如何利用这些思想和方法创造性地解决问题。
3. 注重学生作业的落实，引导学生做好课前预习。精选习题，通过作业讲评与习题课进行巩固。
 |

|  |
| --- |
| **高三年物理学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 5 | 周末练习讲评课 | 周末练习讲评，根据学生作答情况，选取题目讲评。 |
| 电磁感应（一） - 楞次定律 | 楞次定律本质上是能量守恒的体现，本节复习课既要带着学生熟悉楞次定律的常规使用，更要让学生增强从能量角度分析的能力。 |
| 电磁感应（二） - 图像问题 | 电磁感应中常以图像作为考查的载体，电磁感应综合度高，力与运动、功能，动量冲量等各种类型的图像都应涉及。 |
| 电磁感应（三） - 双杆问题 | 分析双杆中的受力，特别是变加速过程中涉及到的动量守恒，以及采用微元法思想处理等。 |
| 电磁感应习题课 | 重点回顾波尔的原子模型，结合能与平均结合能，以及光电效应等，重点知识重点复习。 |

**（化学科）**

|  |
| --- |
| **高一年化学学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 3 | 第1课时 第2节 元素周期律与元素周期表（作业讲评）第2课时 第3节 元素周期表的应用（第1课时）第3课时 第3节 元素周期表的应用（第2课时） |  作业讲评精选习题、精析习题，从思维建模的角度帮助学生通过习题讲评掌握一类问题的分析和解决的思路。元素周期律的应用的教学要突出学生主体的作用，主动应用模型解决真实复杂情境的问题，注意元素周期律的迁移类比功能与价值。 |

|  |
| --- |
| **高二年化学学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 4 | 第1课时 第4节 分子间作用力与物质性质（第1课时）第2课时 第4节 分子间作用力与物质性质（第2课时）第3课时 第4节 分子间作用力与物质性质（作业讲评）第4课时 第2章单元复习 |  突出核心概念的建构，突出宏观辨识与微观探析、证据推理与模型认知学科核心素养的培育，强化将经验梳理出其中要点，将要点之间建构关系，形成思维模型的教学。 |

|  |
| --- |
| **高三年化学学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 5 | 第1课时 作业讲评第2课时 专题11 工业流程题（第1课时）第3课时 专题11 工业流程题（第2课时） 第4课时 专题12 同分异构体第5课时 理综专题训练及试卷讲评 |  第2阶段专题复习需要在适当关注知识结构化的基础上，重点关注能力的提升，因此要注重将大量的高考试题、质检试题分析基础上，总结出每一类题型的解题规律及策略，强化有序思维及建模教学，发展学生的化学学科核心素养。本部分内容属于思维方法，注意帮助学生思维建模，形成有序思维。 |

**（生物科）**

|  |
| --- |
| **高一年生物学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 2 | 《伴性遗传》和《DNA是主要的遗传物质》 | 《伴性遗传》的难度较大，本次教学可以适当降低一点难度，重点关注学生书写遗传图解的规范性；《DNA是主要的遗传物质》重点在于引导学生依据科学发展史，体会科学发展的特点。各校也可以按照本校教学进度进行调整。 |

|  |
| --- |
| **高二年生物学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 3 | 复习必修一的《组成细胞的分子》 | 本周开始进入必修1内容的复习，建议以“单元教学”的方式开展复习，帮助学生建立大概念，提升学生核心素养水平。各校也可以按照本校教学进度进行调整。 |

|  |
| --- |
| **高三年生物学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 5 | 《种群、群落和生态系统》 | 建议整体把握种群、群落和生态系统的关系，重点培养学生的思维能力。 |

**（政治科）**

|  |
| --- |
| **高一年政治学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 2 | 1.时政热点分析课：“一心移疫”显担当，命运与共筑大爱2.课题：《民主决策：作出最佳选择》 | 1.时政热点分析课要注重热点因知识认知与知识构建，立足真实情境，引导学生科学认识社会现象，基于真实情境培养解决真实问题的能力。2.教学情境的创设要注意从社会现象的分析和典型事件的剖析中彰显正能量教育价值的挖掘。3.新知讲解要配合新颖的社会生活情境案例作为支撑，设计议题，推进任务式学习，深度学习。 |

|  |
| --- |
| **高二年政治学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 4 | 1.时政热点分析课：决胜脱贫看今朝 —— 忆往昔，话“发展”2.唯物辩证法的发展观之世界是永恒发展的3.唯物辩证法的发展观之用发展的观点看问题4.唯物辩证法的总特征知识结构化梳理及练习 | 1.时政热点分析课要注重热点因知识认知与知识构建，立足真实情境，引导学生科学认识社会现象，基于真实情境培养解决真实问题的能力。2.新知讲解要配合新颖的社会生活情境案例作为支撑，设计议题，推进任务式学习，深度学习。3.知识的结构化梳理要重点厘清知识点的内在逻辑关系，要通过案例呈现加以分析。 |

|  |
| --- |
| **高三年政治学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 5 | 1.微专题：新发展理念和现代化经济体系2.微专题：公民的政治参与3.微专题：政府权力的运行4.微专题：中国共产党的全面领导6.复习阶段性校本检测与讲评 | 1.小专题知识一定要注意联系相关时政热点，用好2020届高三政治学科指导组编写的课时指导学案和课时课件，进行二次备课、创编。2.基于第一次线上检测阅卷中发现的问题，进行阶段性线上教育反思，查缺补漏，基于学生实际问题的解决，增强学习获得感。3.按照第二阶段线上培训要求，继续加强学生自主复习指导。4.可从学生近期作业中反映的问题，组织若干微专题进行突破，请备课组分工合作，提前做好准备。5.基于学生在线学习平台的学习反馈，掌握学生学习情况，有针对性进行问题梳理与答疑解惑，确保学生的学习过程有跟进，学习疑惑有解决，学习困难有支撑。6.按课程发布通知引导学生收看厦视三套名师课堂并指导做好笔记。7.安排仅供参考，各校可根据各自的教学进度进行调整。 |

**（历史科）**

|  |
| --- |
| **高一年历史学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 2课时 | 1. [走向社会主义现代化建设新阶段](http://www.zxls.com/generation/Class212/List_505.html%22%20%5Ct%20%22_blank) 1课时2. 专题三小结及作业讲评 1课时 | 结合教材和教师网络授课的相关内容，制作专[题三 中国社会主义建设道路的探索](http://www.zxls.com/generation/Class212/List_502.html%22%20%5Ct%20%22_self)的历史思维导图或结构示意图。观看《名师课堂》。 |

|  |
| --- |
| **高二年历史学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 4课时 | 1.魏晋南北朝的政治经济 1课时2.作业讲评 1课时 3.魏晋南北朝的思想文化 1课时 4.魏晋南北朝的阶段特征作业讲评 1课时 | 结合教材和教师网络授课的相关内容，整理笔记，制作魏晋南北朝的的历史思维导图或结构示意图。观看《名师课堂》之《北魏孝文帝改革》。 |

|  |
| --- |
| **高三年历史学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 5 | 1. 具体操作实施：建议按照必备知识（教材主干知识、教材薄弱部位和现实问题思考三个思路整理若干专题，专题见下发文本）、关键能力和学科素养（典型问题）进行复习，中间穿插阶段特征（如明清和建国后五十、八十年代等）、解题指导（比较类和变化类）。
2. 做好高三线上一检的质量分析。
3. 做好高三线上一检优生分析指导工作。
4. 高三云课堂及《名师课堂》。
 | 认真学习评价体系解读，切实落实评价目标（四层）要求。明确二轮复习备考重点：阶段特征把握、重点专题建构与解题答题指导。结合三月线上考试及寒假以来居家复习情况，做好学科宏观复习备考指导工作，包含鼓励激发、阶段目标及心理辅导的工作。继续做好文综网上考试的考前指导及限时训练。 |

**（地理科）**

|  |
| --- |
| **高一年地理学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23－27日 | 2 | 第1课时：必修2第三章第一节（一）第2课时：必修2第三章第一节（二）含作业答疑 | 1.鉴于目前恢复开学时间尚未明朗，请师生做好继续线上教学的心理与教学准备。由于居家学习时间较长，建议以适当方式及时掌握学生的学习进程与疑难困惑，加强落实与答疑工作。2.可安排学生收看厦视三套名师课堂高一学法指导（档期为每周五上午11:00-11:40）。温馨提示：上周文件中要求的高一地理学科线上教学情况反馈请及时提交，截止2020年3月24日前完成，具体要求见上周指导意见。 |

|  |
| --- |
| **高二年地理学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23－27日 | 3-4 | 第1课时：选修3第三章（一）第2课时：选修3第三章（二）第3-4课时：选修3第三章习题讲评 | 1.鉴于目前恢复开学时间尚未明朗，本周继续开展旅游地理的学习（各校可根据实际调整进度或调换为区域地理、环境保护等内容，做好整体计划安排即可）。由于居家学习时间较长，建议以适当方式及时掌握学生的学习进程与疑难困惑，加强落实与答疑工作。2.可安排学生收看厦视三套名师课堂高二区域地理主题探究（档期为每周二上午9:20-10:00）。温馨提示：上周文件中要求的高二地理学科线上教学情况反馈请及时提交，截止2020年3月24日前完成，具体要求见上周指导意见。 |

|  |
| --- |
| **高三年地理学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23－27日 | 5-6 | 第1课时：微专题（四） 含作业讲评第2课时：微专题（五） 含作业讲评第3-4课时：省质检适应性训练与讲评第5-6课时：省质检文综考试 | 1.建议结合全市线上质检（一）中学生存在的问题，以及平时作业与学生复习中存在的疑难，组织微专题。在作业选编中，注重知识与能力的覆盖面；在作业讲评中，注重知识的拓展与题组的整合，继续结合微专题进行难点突破或知识整合。2.请适时组织备课组研讨，结合本校实际，思考线上教学和线下教学的衔接问题，重点是通过线下检测与问卷、访谈等方式，了解年段、班级内不同学生的备考进度与学习情况，有针对性地安排适当时间进行线上教学的补充与强化。其中，线下检测试题要紧密结合本校线上教学阶段的备考内容与要求，使每道题的测试结果都能得到有效解释，真实反映线上学习情况，同时试题难度上应注意呵护学生的文综答题信心。3.可安排学生收看厦视三套名师课堂高三专题复习指导（档期为每周二下午5:00-5:40）。 |

**（体育科）**

|  |
| --- |
| **高中体育在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23-27日­­ | 每天40-50分钟 | 1.技能类：太极拳与个人选项（如球类、健美操、武术等）交替练习；2.体能类：速度、力量、耐力、灵敏、协调交替进行，以有氧耐力和力量类项目为主，适当结合灵敏与柔韧性练习。 | 1.准备活动5分钟以上。2.高三年的学习结合视频巩固前两周所学的简化24式太极拳，高一、高二的学习根据学习的情况复习旧动作、学习新动作，如已完全掌握动作则复习2次即可。3.结合自选技能专项进行专项内容的选择性练习。4.耐力项目以Tabata 间歇训练为主：（示例如下）： （1）步频跑20秒；；（2）常深蹲开合跳20秒；；（3）高抬腿20秒；（4）小步跑20秒；（5）登山跑20秒；（6）俯卧摸脚20秒；（7）波比跳20秒；（8）开合跳20秒。 每个间练习间隔10秒，8个动作为一组，做3组。5.力量类项目以核心力量和下肢力量为主：（示例如下）（1）动态平板支撑40S-60S／组×3-5组；（2）手指俯卧撑15-20次／组×3-5组；（3）仰卧登山练习15-20次／组×3-5组；（4）靠墙手倒立30-40秒／组×3-5组；（5）弓箭步交换腿跳30-40次／组×3-5组；（6）收腹跳或台阶交换腿跳30-40次／组×3-5组（练习的组数和时间可根据个人的能力适当调整）。6．左右移动、三向移动、左右移动抛接练习各5-6次7.放松活动3-5分钟，可选择放松上下肢、调节呼吸等。 |

**说明：**高三年级的学生，可根据省里会考的要求，选择居家可锻炼的项目进行练习。

**（音乐科）**

**高中音乐在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 1 | 时代变迁的中国音乐——走进新时代 |  1.总体要求：本单元音乐体现了时代性和多元性，是弘扬民族素质理念的具体建构过程，是拓展民族创新意识的心理基础。教学过程中应打破音乐欣赏崇拜权威主义的思维心态，建立“以人为本”的教学思路、提倡民主的自主思维意识观，在丰富学生的多元、平等艺术格局意识下，了解音乐历史流派的形成过程及风格特点。紧紧围绕音乐与时代的关系。2.教学课时安排：1学时3.教学指导理念：通过学习、了解中国近现代音乐发展史的背景及相关音乐作品，使学生理解音乐在大时代变迁发展过程中所具有的功能作用。当时代事件发生过后，人们的兴趣、关注发生变化转移时，音乐发展与功能作用自然随之发生转移变化。注意教学上强调人的思维发生“变与不变”的思维逻辑哲学观点。从创造、学习、品味、素质等方面关注学生自我的提升——是否具有“与时俱进’的观念意识与“变”的能力。价值观的融入，结合新时代大事件背景，融合核心价值观。4.实施建议： 第1节：本章节由“光明行”、“思乡曲”、“红旗颂”和“走进新时代”四个部分的教学内容构成，通过学习，让学生了解中国时代变迁的发展与中国音乐创作发展变化的关系是十分密切的，理解历史变迁是音乐创作的源泉，时代的变迁对音乐的题材和创作方式有影响。音乐在时代变迁的当时起鼓舞作用，而时代变迁后的今天，音乐又带领我们追忆历史，感悟历史。进而引导学生思考:音乐创作中的变与不变、音乐的时代特征。其他选修课，根据各校师资条件和教学安排进行。围绕疫情下的核心价值观的教育，开展献给抗新冠病毒的广大医务工作者的等歌曲作为拓展。开展创造力培养教育。减少学生负担，多结合听一些减压音乐，总体教学时间控制在15-20分钟。 |

**（美术科）**

|  |
| --- |
| **高中美术在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23-27日­­ | 每周40分钟 | 1. 鉴赏类：中华优秀传统文化——**篆刻**作品鉴赏，了解篆刻艺术的发展历史，挑选一个知名篆刻艺术家的作品进行深入识读、理解与领会。
2. 实践类：从明清以来的篆刻艺术家[程邃](https://baike.so.com/doc/529860-561008.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)、[丁敬](https://baike.so.com/doc/1568976-1658445.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)、邓石如、[黄牧甫](https://baike.so.com/doc/3936303-4130857.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)、[赵之谦](https://baike.so.com/doc/5785835-5998621.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)、[吴让之](https://baike.so.com/doc/6429815-6643491.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)，以及现代篆刻大师吴昌硕、齐白石等人中，选择一名篆刻艺术家的作品，深入识读，了解掌握其创作风格，模仿其艺术手法，进行习作练习或者创作实践。
 | 一、鉴赏类1. 了解篆刻艺术的发展历史，选择一个著名篆刻艺术家，通过教材或者网络媒体等途径，查找代表性作品与相关资讯，进行主题欣赏；
2. 通过观察、分析、比较等方式，了解篆刻艺术的发展脉络，认识篆刻独特的艺术语言及表现形式，掌握篆刻的主要流派及其代表作品，理解篆刻作品所蕴含的深厚的人文内涵，并逐步形成热爱祖国优秀传统文化艺术的价值观。

二、实践类1.从明清以来以及现代篆刻大师中，选择一名篆刻艺术家的作品，进行深入识读，分析篆刻特点，掌握艺术风格，了解篆刻手法；2.了解篆刻所运用的媒材、技术及独特的制作过程，选择合适的材料和工具，根据其特有的造型规律和特点，临摹或创作一幅篆刻作品，体会篆刻艺术魅力，感受其被誉为“方寸之间，气象万千”的独特艺术表现。 |

**（通用技术科）**

|  |
| --- |
| **高一年通用技术学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 1 | 1.学习必修一第六章 设计图样的绘制（3）；2.复习旧课，强化实践应用（可布置练习题、设计项目、操作实践项目、技术观察活动等，学生自主完成，教师通过网络在线指导）。以上两项二选一。 | 高一年级的教学内容安排仅供高一/高二两个年级同时都在开课的学校参考，也可按自己学校去年的教学计划进行安排，其他学校忽略此项。 |

|  |
| --- |
| **高二年通用技术学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 1 | 1.针对今年省会考（笔试）的复习课2.操作实践与应用：延续上周布置的操作实践活动项目，或者参照去年操作实践考查（市考）项目布置操作实践训练，学生自主完成，教师通过网络在线指导。以上两项二选一。 | 省会考（笔试）新要求省里未下发，暂按去年要求备考。市操作实践考察项目未公布，暂按去年要求准备。 |

**（信息技术科）**

|  |
| --- |
| **高一年信息技术学科在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第七周 | 3月23日­­—27日 | 1 | 1.按往年同期学习计划，安排选修课的学习；2.复习旧课，强化实践应用（布置练习题或设计项目，学生自主完成，教师通过网络在线指导）。以上两项二选一。 | 因各校选修课不同，请按各校拟定的选修内容自行确定。  |