**附件2 厦门市初中线上课程教学指导意见**

**（语文科）**

**初一年语文在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.疏通《河中石兽》的文意，通过反复诵读，注意重点字词的古今异义。  2.继续学习《竹里馆》、《春夜洛城闻笛》、《逢入京使》、《晚春》、《登幽州台歌》。  3.学习提高阅读能力的方法。  4.精读《骆驼祥子》 | 1.背诵《河中石兽》、《登幽州台歌》、《望岳》、《木兰诗》，根据文言文阅读的学习的特点，进行阅读指导。让学生能参考注释或者工具书，试着自己解决常见的文言文字词及句子的翻译。  2.了解《阅微草堂笔记》，选择《阅微草堂笔记》中自己感兴趣的两篇文章，借助工具书疏通文意，读懂大意即可。  3.了解重点作家作品，陈子昂、杜甫，学习以“知人论世”的方法来学习古诗。  4.观看第五周（3月12日）的名师课堂公共课《如何提高阅读能力》，了解提高阅读能力和思维品质的方法，结合阅读教材中的刘慈欣作品《带上她的眼睛》。  5.根据数学学校提供的《骆驼祥子》的系列微课程，对这部小说进行圈点批注，深入阅读。 |

**初二年语文在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.《北冥有鱼》、《庄子与惠子游于濠梁之上》、《虽有嘉肴》三篇文言文的文意疏通，通过反复诵读，领会文言文的丰富内涵，了解其中对精神自由的渴望，对学习生活的期望，感受古人的智慧，并积累一些常用的文言词语和句式，学习古人论事说理的技巧，体会他们的人生感悟，从中得到思想启迪和情感陶冶。  2.背诵《桃花源记》、《小石潭记》，并熟读《北冥有鱼》、《虽有嘉肴》。  3.继续阅读《傅雷家书》，每天至少阅读3封家书。  4.看影视学语文。 | 1.根据文言文阅读的学习的特点，进行阅读指导，重点在于文言文重点实词的识记和运用，以及断句的训练。可以用练习题的方式，比如重点字词的解析，比如没有断句的文言文原句都可成为练习材料。  2.了解传统名家名篇《庄子》、《礼记》，学习以“知人论世”的方法学习文言文。  3.以《北冥有鱼》中的“鹏”为主题，搜集有关的文学形象、诗词名句、成语典故，进行整合，更深了解“鹏”的形象及其对后世的深远影响。  4.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）  5. 根据数字学校提供的微课程系列“看影视学语文”，学习看外貌描写、语言描写、动作描写、神态描写、埋伏笔、作铺垫“花式”开头结尾、对比等方法，并运用在阅读和写作的实践中。 |

**初三年语文“云课堂”教学进度及教学建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23日—27日 | 5 | 1.《曹刿论战》、《邹忌讽齐王纳谏》两篇文言文的文意疏通，把握文言文的意蕴，了解古人的政治、军事生活。感受古人的智慧，体会他们的责任感和担当精神，运用历史眼光审视作品的当代意义。积累常见文言词语,理解词语古今意义的差异,提高阅读文言文的能力。  2.背诵《鱼我所欲也》、《送东阳马生序》（课标要求的部分），并熟读《曹刿论战》、《邹忌讽齐王纳谏》。  3.文学类文本阅读训练  4.重点诗人的专题阅读：杜甫、辛弃疾。 | 1.根据中考文言文阅读的考查要求，进行阅读指导，重点在于文言文重点实词的识记和运用，以及断句的训练。可以用练习题的方式，比如重点字词的解析，比如没有断句的文言文原句都可成为练习。  2.根据第五周（3月12日）的名师课堂《不同的时代，相通的赤子之心》其中的整合的理念，整合学习过的文言文，可以按照论战论辩或者治国说理等类型进行组合复习，让学生根据这两篇文言文的学习，辐射到课内外同一类型的文言文文本学习中去。举一反三，达到迁移的目的。  3.根据线上教学的特点，提供比如“经典咏流传”中的文言文吟诵片段，激发学生阅读的兴趣，更好地巩固学习内容。熟练背诵上周所学文言文，熟读本周的文言文学习内容。  4.根据初三总复习培训（3月15日）提供的文学类文本阅读教学策略以及第六周（3月19日）名师课堂《文学类文本阅读策略之人物篇》，结合九上福建省各地市的质检试卷中的文学类文本阅读材料，进行解析，反思，归纳，总结。  5.根据初三总复习培训（3月15日）的诗歌教学策略以及数学学校推送的杜甫及辛弃疾专题，对两个重点作家的作品进行整合复习。 |

**（数学科）**

**初一年数学在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 8.2 消元——解二元一次方程组  选择恰当的方法解二元一次方程组（1课时）  解含括号的二元一次方程组（1课时）  解含去分母的二元一次方程组（1课时）  阶段复习课（2课时） | 1. 教学内容处理：  （1）进一步体会“化归与转化思想”在解二元一次方程组中的作用。  （2）在应用题的教学中，要留给学生充分的时间进行探究，引导学生分析数量关系，找到等量关系，列出方程组并求解，体会建模思想。  2. 依照课标实施教学，不要人为加难，尤其注意精准选题。  3. 尽可能从目标、内容、教法上实施分层教学。  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。 |

**初二年数学在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 第十六章二次根式复习（2课时）  17.1勾股定理（1-3）（3课时） | 1. 教学内容处理：  （1）二次根式的复习：仍然应注意重视技能练习的针对性矫正；依照课标实施教学，不要人为加难，尤其注意精准选题；  （2）勾股定理：重视勾股定理的探究活动的设计，引导学生从数学知识内在逻辑提出问题，经历从特殊到一般的探究过程，渗透数学文化、中国优秀传统文化；重视设计技能叠加（与识图画图或作图技能、二次根式运算技能、整式乘法及因式分解运算技能、三角形有关定理的推理技能等叠加）；  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。 |

**初三年数学“云课堂”教学进度及教学建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23日—27日 | 5 | 28.2.2应用举例（1-4）（4课时）  数学活动（1课时） | 1. 教学内容处理：  （1）应用举例：本节内容为锐角三角函数的实际应用，是发展学生数学阅读、数学抽象（抽象几何模型）、应用意识的重要载体，需重视给予学生充分的阅读时间，鼓励学生敢于阅读，指导有序、有技巧阅读，尤其重视实际情境与数学情境之间的转化；  （2）数学活动：活动可在课外完成，课内进行交流和总结；（活动2宜根据学生的实际情况进行调整）  2. 新课已结束的备课组继续按序复习（可参考样题集的内容顺序）；  3. 尽可能从目标、内容、教法上实施分层教学；  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）**

**初一年英语在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 七年级（下）Unit 2 Section B | 1. 本单元的话题是“日常生活”，教学重点是日常的生活作息和时间的表达；  2. Section B应该在Section A的基础上，进一步做好日常活动动词短语的分类记忆和熟练应用及适当拓展，提高日常活动与时间状语恰当搭配的语用熟练度；  3. 推荐通过辩论等具有挑战性和趣味性的课堂交际活动，帮助学生提高本话题的语感和语用能力，同时感悟和养成健康的生活作息习惯。 |

**初二年英语在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 八年级（下）Unit 2 Section B | 1. 本单元的话题是“提供帮助”，与志愿者相关的社会时事主题，不但是中考的一大热点，也是情感教育的中心话题之一；  2. Section B应该在Section A的基础上，进一步做好能用于表达“提供帮助”的动词短语的分类记忆和熟练应用及适当拓展；  3. 本单元的授课时间正好与三用“雷锋月”吻合，可以利用其激活学生的背景知识，让学生感悟在真实生活情境中常常出现的助人行为、志愿服务和慈善行动等，可设计如role-play，do a survey, write a diary, apply for a voluntary job或模仿Section B Jimmy’s story做一个电台采访等语言交际活动，帮助学生提高该主题的熟练语用能力。 |

**初三年英语“云课堂”教学进度及教学建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23日—27日 | 5 | 3月23日 英语语言应用能力提升之“状语从句”  3月24日 英语语言应用能力提升之“定语从句”  3月25日 英语语言应用能力提升之“连词与并列句和句子种类”  3月26日 英语语言应用能力提升之“常用句式”  3月27日英语语言应用能力提升之“构词法与句子成分的应用” | 1. 本周的两个主题“状语从句”和“定语从句”是初中英语很重要的两个复杂句式，加上后面连词与并列句和简单句，以及作为阶段归纳的“常用句式”对学生来说都是非常重要的语法项目，需要英语老师多指导学生通过“用+练”的模式，在真实的语境体验中进行学习并提高实际应用能力；  2. 涉及到重要的语法项目，我们还是坚持提倡：多创设真实的语境，从功能语用的角度促进学生在用中学，并达到学以致用的知识与能力同步提高的效果。 |

**（物理科）**

**初二年物理在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23日—27日 | 3 | 《浮力》单元  复习测试讲评 | * 请学生画出本章知识思维导图，梳理知识结构。明确测量浮力的几种方法，能设计各种实验方案测量物体所受浮力。能解决有关浮力的实际问题。重视浮力问题的受力分析能力培养。 * 命制单元测试卷，建议由两部分组成。选择题部分为第I卷，尽可能直接命制在有关教学直播平台，利用平台系统自动阅卷处理。非选择题部分为第II卷，另外命制。注意控制整卷试题数量，在规定时间统一开考，限时完成作答。学生作答后20分钟内完成拍照上传。测试只作为检查本章线上学习情况，作为调整教与学的参考依据。 * 试卷讲评要注意归类分析，从试题质量和考试情况两方面进行分析。根据考试数据发现问题，提出解决问题的方案。重视对学生普遍存在的问题归因分析，推送相关资源，做到举一反三，拓展提升。 |

**初三年物理在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 复习第六章  《熟悉而陌生的力》 | 本章是力学基础，要重视渗透对学生解决力学问题基本范式习惯的培养。要求学生自主梳理各种力的属性，比较各种力的产生机理，明确施力物理、受力物体、产生条件、变化原因。比较各种力的三要素。列表比较作用与反作用和二力平衡的区别。通过示范，指导学生根据力的三要素画力的示意图，培养规范作图习惯，让学生体验用作图的方法表示力的简洁与直观，体会力的示意图是一种抽象出力的本质要素的模型，感悟科学抽象的方法，感受图示法和模型法的美妙。指导学生观察弹簧测力计的构造、刻度特点、量程及分度值。明确各种力的测量原理，会分析误差。 |

**（化学科）**

**初三年化学 “云课堂”教学进度及教学建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23日—27日 | 4 | 溶液（一）：溶液的形成 （第一课时）  溶液（一）：溶液的形成 （第二课时）  溶液（二）：溶解度 （第一课时）  溶液（二）：溶解度（第二课时） | （1）本周教学的难点是溶液和溶解度两个概念。溶液是学生身边常见的物质，在小学科学、初中生物、初中物理及初中化学前面都学习过。教学中可通过预习学案或问卷星了解学生的前概念，明确学生已知道什么，明确学生在学习中会存在哪些问题，针对学生的问题开展教学，提升教学的有效性；教学过程中，要设计能诊断学生问题的练习和作业，及时了解学生的难点，及时补缺补漏。  （2）两课题中涉及的实验内容较多，教学中充分挖掘实验的教学功能，结合视频多媒体实验内容，设计相应的学案或问题，引导学生观察分析、抽象概括出相关概念。这些实验有些可设计成家庭小实验，让学生在家里完成，促进学生对概念的本质理解。  （3）溶解度曲线是表征溶解度变化规律的特殊形式，体现了数形结合思想，也是学科间综合的重要内容。这一内容是对学生进行模型认知、获取信息等素养能力教学的重要载体。教学中应指导学生学习读取数轴、观察曲线的方法，指导学生获取信息与实际情境相结合，应用溶解度曲线解决相关问题。 |

**（道德与法治科）**

**初一年道德与法治“云课堂”教学进度及教学建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23日—27日 | 2 | 第二单元复习 | 指导学生搜集印象深刻的集体生活，引导学生选择充满正能量的体验，过好集体生活，实现个人和集体的共同成长。 |
| 第三单元第六课第一框《集体生活邀请我》 |

**初二年道德与法治“云课堂”教学进度及教学建议**

| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第七周 | 3月23日—27日 | 2 | 第三单元第五课第二框《根本政治制度》 | 组织学生观看“两会”召开的过程，关注“两会”的议程，了解我国的根本政治制度和基本政治制度。查阅反映新疆、西藏等民族自治区在新中国成立以来的巨大变化的资料，感受各族人民平等互助、团结合作、艰苦创业、共同发展的大好局面。 |
| 第三单元第五课第三框《基本政治制度》 |

**初三年道德与法治“云课堂”复习进度及建议**

| **周次** | **日期** | **课时数** | **复习内容** | **复习建议** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第七周 | 3月23日—27日 | 3 | 八下第二单元：公民的基本义务。依法履行义务，权利义务相统一 | 通过设置具体情景，开展课堂讨论、即兴演讲等活动，引导学生体会履行义务对个人、社会和国家的价值，增强义务 观念和责任意识，自觉履行义务。 |
| 八下第三单元：我国的基本经济制度；我国的根本政治制度；人大代表的权利与义务；坚持和完善人民代表大会制度；国家权力机关及其职权；中华人民共和国主席及其职权。 | 分小组开展“对自己身边的熟人收入来源调查”活动，感受我国经济生活发生的巨大变化，理解我国基本经济制度是符合我国国情的、充满生机和活力的制度。 |
| 八下第三单元：中国共产党领导的多党合作和政治协商制度；民族区域自治制度；基层群众自治制；国家行政机关及其职权；国家监察机关及其职权；国家司法机关及其职权。 | 组织学生观看“两会”召开的过程，关注“两会”的议程，了解我国的根本政治制度和基本政治制度。组织学生走访相关政府部门，了解政府及其部门如何履行自己的职权。组织学生旁听人民法院的审判活动，感受人民法院如何行使职权，实现司法公正。 |

**（历史科）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **初一年历史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日—27日 | 2 | 七年级下册新知探究5：《安史之乱与唐朝衰亡》  七年级下册新知探究6：《北宋的政治》 | | 以课标为依据，讲重点、难点，注意探究时的问题设计，适当通过导学案帮助学生自主预习、探究生成。由于是网上课程，注意探究时的互动性、生动性、趣味性，图文并重。充分利用云课堂的初一微课资源以及丰富的纪录片资源。注意学科核心素养和学科关键能力的融入培育。注意配套相应练习巩固新知。 |
| **初二年历史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 | 八年级下册新知探究7：《伟大历史转折》  八年级下册新知探究8：《经济体制改革》 | 以课标为依据，讲重点、难点，注意探究时的问题设计，适当通过导学案帮助学生自主预习、探究生成。由于是网上课程，注意探究时的互动性、生动性、趣味性，图文并重。充分利用云课堂的初二微课资源以及丰富的纪录片资源。注意学科核心素养和学科关键能力的融入培育。注意配套相应练习巩固新知。 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **初三年历史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日—27日 | 2 | 七年级下册第三单元复习串讲：《明清时期》  八年级上册第1-3单元复习串讲 | 以课标为依据，参考“福建省考试指导意见”的要求，重新整合教材、考点，讲重点、难点，理清线索，认真解析考纲对每一个知识点的表述，讲解务求精准到位，帮助学生了解并掌握核心、主干知识，注意渗透历史学科核心素养，培养学科关键能力。  充分利用云课堂的初三复习微课资源。 |

**（地理科）**

**初一年地理在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23日  —27日 | 2 | 新授课：  第七章 认识地区  第五节 北极地区和南极地区  第八章 认识国家  第一节 日本（第1课时） | 1.运用南、北极地区冰雪世界的景观照片引导学生总结出两地区自然环境的特殊性，并通过列表归纳和比较两地区自然环境特点上的不同。  2.通过世界极地探险、中国极地科考基地建设，极地地区资源分布、冰心探测等资料引导学生认识极地考察重要性，通过极地环境遭破坏、动物遭掠杀的照片引导学生认识极地环境保护的重要性。  3.根据世界地图要求学生读取有效信息，描述某国家地理位置，并进行简单评价。  4.提供日本地图，由学生指出其领土组成，说出日本的首都名称及位置。  5.运用日本地形图、气候资料图和其他相关资料，引导学生获取有效的地理信息，归纳地形、气候、河流特点。 |

**初二年地理“云课堂”教学进度及教学建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23日  —27日 | 2 | 新授课：  第八章 认识区域：位置与分布  第一节 东北地区的地理位置与自然环境  第二节 东北地区的人口与城市分布 | 1.运用东北区域地图，引导学生运用地理位置的描述方法，描述某区域的地理位置，并对其进行评价。  2.引导学生归纳评价区域地理位置的思路。  3.结合东北区域地形图，判断该区域的主要地形类型；归纳并描述该区域的地形特征。  4.运用地图和其他资料，引导学生说出东北区域的气温和降水特点，归纳气候特征。  5运用地图和其他资料，归纳东北区域人口增长和分布的特点。  6.运用地图和其他资料，归纳东北地区城市分布特点。  7.运用地图和其他资料，简要说明东北地区人口、城市与地理环境的关系。 |

**（生物科）**

**初一年生物在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23日—27日 | 2 | 1.人体的呼吸——呼吸道对空气的处理  2.人体的呼吸——发生在肺内的气体交换 | 1.“呼吸道对空气的处理”要重视从“结构功能观”的生命观念出发，分析呼吸道的结构和功能。本节有多个与生活实际密切关联的点，如呼吸道健康、空气质量与健康、吃饭时不大声说笑、保护声带等，教师应重视调动学生的生活经验，并适时关联科学原理，帮助学生建立健康生活理念。  2.“发生在肺内的气体交换”知识难点多，建议2课时完成，提倡学生先学厦门数字学校“人教版生物七年级下册系列微课程”相关内容。关于胸廓变化和呼吸的关系，建议教师能演示实验或播放实验视频，结合学生现场体验。关于肺泡的特点，应结合教材插图帮助学生理解与气体交换功能相适应的结构，结合动画理解气体交换的动态过程。  3.归纳呼吸全过程，帮助学生理解，并作为本章与下一章承上启下的纽带。  4.本周教师应着手具体安排线上、线下教学的衔接工作。备课组要研究编制线上教学的质量检测试题，使每道试题的学生测试结果都能得到解释，使其有足够的信度和效度说明线上学习情况，作为线下教学的起点，并根据考试情况安排适当时间进行线上教学的补充教学。 |

**初二年生物“云课堂”教学进度及教学建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **教学内容** | **教学建议** |
| 第七周 | 3月23日—27 日 | 2 | 1.第一轮复习：生物圈中的绿色植物（第一课时）  2.第一轮复习：生物圈中的绿色植物（第二课时） | 1.七年级上册的内容难点多，学生遗忘多，第一轮复习可适当放慢进度，扎实推进。应注重指导学生建构知识框架，理顺知识相互关系。  2.本册内容涉及多项必做实验，第一轮复习应重视分析原理、操作步骤、结果和结论。尤其是要重视理解科学探究一般过程。  3.植物的三大生理活动是学习难点，尤其是光合作用和呼吸作用，请参考“名师课堂”的课例，设计分层要求。  4.紧扣考试要求进行单元备课、分层备课，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。应紧扣学习目标精选例题，使例题承载方法的意义；分层设计学习任务，突出学生主体；分层设计作业，并与学习目标和方法密切配合，力求有效达成巩固知识、掌握方法的目的。  5.精心设计阶段检测，及时巩固。  6.本周教师应着手具体安排线上、线下教学的衔接工作。备课组要研究编制线上教学的质量检测试题，使每道试题的学生测试结果都能得到解释，使其有足够的信度和效度说明线上学习情况，作为线下教学的起点，并根据考试情况安排适当时间进行线上教学的补充教学。 |

**（体育科）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **初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 | 23日 | 每天30-40分钟 | 1.技能类：篮球球性练习  2.体能类：心肺耐力与肌肉耐力 | 1.原地上下拨球、原地单手抛接球、8字地滚球、膝盖间绕球、膝盖间绕球接胯下绕球、左右手原地高低手运球、体前变向换手运球、行进间体前变向换手运球；  2. Tabata 间歇训练组合一：  （1）步频跑20秒；（2）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。 |
| 第七周 | 24日 | 每天30-40分钟 | 1.技能类：足球球性练习  2.体能类：速度、爆发发与力量练习 | 1．踢反弹球练习、原地左右脚踢球与拉球、左右脚脚内侧踢球与停球、左右脚脚背外侧踢球与停球、运球、停球、踢球组合短距离跑动组合练习；  2．（1）快速高抬腿10s／组×6组（2）仰卧起坐40次／组×3组（3）台阶跳30次/组×3组（4）靠墙手倒立30秒/组×3组。 |
| 第七周 | 25日 | 每天30-40分钟 | 1.技能类：排球球性练习  2.体能类：灵敏、协调 | 1．自抛自垫一次接球练习、连续自抛自垫练习、对墙垫球一抛垫练习、对墙连续自垫练习、左右移动一抛一垫练习；  2．以跳绳为主的练习：（1）分段增次练习： 30秒、40秒、50秒、60秒、70秒各1-2组（2）计数跳180-200次／组×2组；  3. 三米左右折返移动练习、三角形折返移动练习、快速左右移动抛接球练习各3-5次。 |
| 第七周 | 26日 | 每天30-40分钟 | 1.技能类：篮球球性练习  2.体能类：心肺耐力与肌肉耐力 | 1.原地上下拨球、原地单手抛接球、8字地滚球、膝盖间绕球、膝盖间绕球接胯下绕球、左右手原地高低手运球、体前变向换手运球，行进间体前变向换手运球；  2. Tabata 间歇训练组合二：  （1）支撑高抬腿；（2）仰姿臂屈伸；（3）蹲跳起；（4）前后左右跳，4个动作为一组，4分钟内循环做2组，总共完成3个4分钟。 |
| 第七周 | 27日 | 每天30-40分钟 | 1.技能类：足球球性练习  2.体能类：速度、爆发发与力量练习 | 1．踢反弹球练习、原地左右脚踢球与拉球、左右脚脚内侧踢球与停球、左右脚脚背外侧踢球与停球、运球、停球、踢球组合短距离跑动组合练习；  2．（1）收腹跳10s／组×6组（2）仰卧起坐40次／组×3组（3）台阶跳30次/组×3组（4）靠墙手倒立30秒/组×3组。 |

**说明**：1.每天练习前，要完成5分钟以上的准备活动，以慢跑和拉伸为主；2.每天练习结束后，要进行肌肉放松3-5分钟；3.初三年的学生，可根据自己中招考试的选项有选择的进行练习；4.初一、初二年的学生，每天训练的组数可根据自己的能力进行适当的调整，但练习的内容均要完成。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **初一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 | 乐音传情——感受欣赏《生死不离》《流水》；活动与创造 | 1. 紧紧抓住单元主题，渗透时不我待的学习状态教育。 2. 感悟春天、表现春天、书写春天 3. 从音乐本体入手，从聆听角度，抓住音乐的特点（旋律、节奏、和声等表现要素），围绕音乐形式等开展学习。 4. 围绕疫情下的核心价值观的教育，比如《生死不离》等灾害事件下的心灵教育与歌曲渗透。关注音乐创作与表现手段，提供力所能及的指导与方法。 5. 素材提供区别于常规教学，要具有网络学习的资源包，便于学生自学。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。 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **初二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 | 乐音传情——感受欣赏《海港之夜》《海洋与辛巴德的船》；活动与创造 | 1. 紧紧抓住江河的主题，渗透时中华民族不屈的精神的核心价值观教育。爱国爱家教育。 2. 从感悟中华大地、表现祖国河山、书写壮丽诗篇三个环节入手。 3. 从音乐本体入手，从聆听角度，抓住音乐的特点（旋律、节奏、和声等表现要素），围绕音乐形式等开展学习。 4. 围绕疫情下的核心价值观的教育，医务工作者的舍身救人的忘我精神。关注音乐创作与表现手段，提供力所能及的指导与方法。 5. 素材提供区别于常规教学，要具有网络学习的资源包，便于学生自学。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。 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **初三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 | 同窗心曲——感受欣赏《举杯吧朋友》《梦幻曲》；活动与创造 | 1. 紧紧抓住联网、同窗的主题，渗透时音乐的时代性与友情友爱友善等的核心价值观教育。 2. 从音乐本体入手，从聆听角度，抓住音乐的特点（旋律、节奏、和声等表现要素），围绕音乐形式等开展学习。 3. 以歌曲《将我托起》为切入点围绕疫情下的核心价值观的教育，医务工作者的舍身救人的忘我精神。关注音乐创作与表现手段，提供力所能及的指导与方法。 4. 素材提供区别于常规教学，要具有网络学习的资源包，便于学生自学减少学生负担，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）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **初一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 | 1 | 美术创作：**美化生活 从我做起——废旧物的改造再利用**。从家里触手能及的废旧物品中，挑选一样适合改造再利用的物品，进行联想、想象与创作。 | 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，挑选一样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 | 1 | 美术创作：**美化生活 从我做起——废旧物的改造再利用**。从家里触手能及的废旧物品中，挑选一样适合改造再利用的物品，进行联想、想象与创作。 | 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，挑选一样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 | 1 | 美术创作：**美化生活 从我做起——日用产品的改造优化**。从家里触手能及的日用产品中，挑选一样使用不方便的物品，进行改造与优化。 | 1.从家里触手能及的日用产品中，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。 |

初二综合实践活动（信息技术）

根据市教科院发布的《2020年厦门市初中信息技术学业水平考试指导意见》，安排好线上教学指导。