附件

高中学校在线学习课程安排建议

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时 间 | 科 目 | 要 求 |
| 8:00-9:20 | 文化科 | 教师集中授课不超过35分钟，教学素材要生动丰富，增加趣味性和生活性。15-20分钟小组讨论，20分钟教师集中答疑，并根据学生的学习问题布置课后学习任务。授课与学生讨论之间可以安排5-10分的休息时间。 |
| 9:20-9:40 | 休息 | 统一做眼保健操。 |
| 9:40-10:10 | 网络选修课 | 德、艺科目任选。 |
| 10:10-11:30 | 文化科 | 要求同上。 |
| 11:30-12:00 | 网络选修课 | 德、体、劳科目任选。 |
| 中餐和午休 |  |  |
| 2.00-2：20 | 准备 | 统一做眼保健操。 |
| 2:20-3:40 | 文化科 | 要求同上。 |
| 3:40-4:10 | 休息 | 统一做广播体操。 |
| 4:10-4:30 | 生活指导、心理疏导、新闻播放。 | 以健康的生活方式、生活技能学习、病毒防治方法、减压和保持良好心态方法、了解时事新闻等为主。 |
| 4:30-5:30 | 文化科 | 要求同上。 |
| 晚餐和休息舒缓时间 |  | 建议学生每天以适当方式运动不少于半小时。 |
| 7:30-10：30 | 作业、答疑 | 白天集中授课的4科文化课教师分学科答疑（也可以分时段），收作业。 |