

## 初三生疫情期间居家线上学习

## 调整心态 锻炼身体 顺利应考

本报记者 安京京

目前因疫情原因,本市初三生居家线上学习。记者从部分中学获悉,各校结合实际情况选择了各类线上教学平台,使用教育部、市、区推荐的课程资源,开展线上教学工作。同时,学校还邀请心理专家组织心理讲座,鼓励学生积极进行体育锻炼,确保初三生能够顺利应考。



北京市广渠门中学教师在远程授课。

学校供图



北京市第一六一中学回龙观学校学生居家体育锻炼不停歇。图为学生在练习小哑铃俄罗斯转体运动。周琛博 摄

## 线上课程让学生不掉队

北京市第十一中学面对疫情带来的挑战,借助在线教学平台,大力推进“双师课堂”和在线课堂的应用实践研究,积极探索作业管理、学生体质健康监测等技术手段。北京市广渠门中学坚持通过运用技术推动课堂改革,不断探索技术支持高效课堂、作业布置、课后辅导等关键环节的无限可能。北京市东直门中学丰富线上教学课程资源,加强集体备课,优化教与学方式,形成教研、备课、上课、作业、测试闭环管理。学校干部、行政人员、骨干教师开展线上听课活动,对教师线上教学情况作出及时反馈,并提出细致有效的提升建议。

北京中杉学校初三教师李萌说,学校初三年级在接到因疫情原因要居家网课的通知后,迅速调整教学安排,各学科任课教师一起商讨如何提高居家网课的效率,让孩子们在面临考试压力的特殊时期保持状态,做好最后冲刺。学校及时为初三生召开线上学生和家长会。各

学科教师全部到会,逐一发言,鼓励学生自觉自律。各班教师分析班级各学科成绩及学生个人成绩,调整网课时长和课时安排,最大化集中加强待提高学科。教师根据网课情况调整备课方式,要求讲练结合,互动为佳。各学科根据学生水平分层指导作业,利用交作业小程序设置隐私作业,避免学生抄作业现象。有些学科还给学生分别设置不一样的错题定制试卷,每一个学生的作业都不一样,针对错题进行有的放矢的专项训练。同时,每天开设线上晚自习,让每个学生都在镜头前专注自习,营造集体环境,用同伴互助心理抵抗疫情独自居家学习的焦虑孤独感,增强班级凝聚力。

北京师范大学亚太实验学校校长徐向东介绍,学校在初三生居家学习期间,采取多方面措施,帮助他们准备即将到来的考试。如各科教师充分利用北京市数字网校资源进行备课,结合本校实际精选教学

资源,提高教学设计的针对性,在确保规定的教学时长和合理作业量前提下取得较好的教学效果,达到从根本上减负的目的。针对不同类型的学生采取线上分层教学,教学内容和教学方式与学生的学习特点和发展需求高度契合,确保学生的学习时间得到充分利用。学生可按自愿原则开展“云自习”活动,每节自习课都有专门教师管理,努力营造集体自习的良好学习氛围,培养学生的集体意识和按规定时间作息的习惯。学校大力提倡“自主学习、自我管理、自我超越”的居家学习理念,培养学生的自觉意识和自控能力。同时加强学习力等相关内容的专项辅导,提高学生的学习意识和学习能力。教师会针对学习基础相对薄弱的学生进行个性化辅导,满足其个性化发展的需要。学校还会定期开展学习问卷调查活动,收集学生和家对线上教学的评价和反馈意见,并针对发现的问题及时采取应对措施。

除了关注初三生的学习情况外,学校还加强对他们的心理健康教育,通过制作校本心理教育短片、心理疏导课件等材料向学生推送,并邀请专家进行线上心理讲座,帮助学生树立阳光心态。

北京市京源学校心理教师仇光霞表示,学校邀请了儿童青少年心理健康教育专家黑远智为初三家长带来了一场《与孩子共同面对情绪与压力》的主题线上讲座,聚焦学考前孩子与家长的情绪与压力,对如何更好地陪伴与支持孩子提出建设性意见。

黑远智说,任何教育都不能以牺牲关系为前提,父母与孩子的关系是一切教育

## 心理讲座让学生有底气

的前提与基础。当孩子焦虑时,父母的陪伴与支持至关重要。与孩子在一起,一起吃饭,一起闲聊,给孩子一个休息放松的时间就好,不要问成绩、考试、复习情况等加重孩子压力的问题。父母要理解与照顾孩子的情绪,并做到以下几点:不要说“复习得怎样”“只要你好了,我就不用怎样怎样了”等增加压力的语言,可以问一些有趣好玩放松的事情。相比较学习成绩、学习内容与方法,家长需要更加关注孩子的学习信心与兴趣,这是孩子学习成长的长久动力。

北京市第六十五中学邀请首都师范大学心理素质教

育与咨询中心主任赵军燕教授开设“家长压力管理及亲子沟通”主题线上讲座,缓解疫情期间家长陪考压力,搭建通畅的亲子沟通桥梁,共同为学生营造良好的备考氛围。

北京市第十八中学初三年级组主任王鑫鑫介绍,疫情特殊时期,为保障初三生以良好的心态平稳度过初三冲刺复习阶段,学校设立“双导师”制,除班主任外,还为每名初三生增加一位心理导师,随时与学生沟通、交流,解决学生随时出现的心理问题。“这位导师可以是任何一科的老师,由学生自己选择。”王鑫鑫说。

## 体育锻炼让学生强体魄

为保障初三生身体健康、顺利应考,各校还关注线上教学期间学生视力健康、心理健康、居家生活状况等,居家期间坚持每天健康监测,引导学生积极落实防疫要求,在家自觉开展体育锻炼,分时段科学有效安排体育锻炼活动,鼓励学生结合实际进行体育锻炼,增强体质健康。

北京市第二中学分校创新线上体育课授课形式,在线上直播授课的同时,录制个人运动技能和体能训练的示范动作,通过反复剪辑、美化、配音、添加字幕等,向学生呈现最佳视频效果。在开展线上课程过程中,教师通

过直播互动、点名连麦的方式逐一纠正指导技术动作,让线上体育课氛围活泼、轻松、有趣。

据北京市第二十中学体育教师梁玮介绍,学校为指导学生居家锻炼,消除因久坐造成的颈、肩、背、腰、腿部疲劳,推出了“北京市第二十中学疫情防控期间体育在线课程”。体卫中心的教师编排了一系列简单、易于室内开展的锻炼内容,并录制视频,帮助学生利用课间,因地制宜,开展锻炼。

北京市第一六一中学回龙观学校为保证学生每天居家体育锻炼不低于1小时,每天安排了上、下午两次体育

活动,每次35分钟,每天总计不少于60分钟,并为学生制定了明确的教学课程表及作息时间。体育组全体教师整合居家锻炼素材,新录制居家体育锻炼指导视频,除体育课外,还会根据学生特点对学生进行居家锻炼指导。教师利用qq群布置锻炼内容,监督每名学生完成好每天的居家锻炼。

北京宏志中学学生董阳说:“疫情居家学习期间,尽管我们不能外出体育锻炼,但可以在家里做一些简单的有氧运动:例如俯卧撑、开合跳等,这些都有利于我们的健康,更有利于我们以饱满的姿态去学习、生活。”