

【学科规划科】

如何利用课后时间巩固学习成果？

——何燕



自我介绍



翅湿沾微雨
巢成雏长大

泥香带落花
相伴过年华

何燕

猿辅导
高中语文



专注教书14年

任某重点公立校班主任

任辅导机构语文学科经理

曾编辑出版《语文学习方程式》

辅导丛书



休息时间

王者荣耀

微博

吃鸡

苏大强

睡觉

运动

发呆

七堇年

聚会

知乎

逛吃逛吃

写作业

南派三叔

漫画



王者荣耀

微博

吃鸡

苏大强

睡觉

运动

发呆

美美哒~

聚会

知乎

逛吃逛吃

焦虑啊~

写作业

南派三叔

漫画



课后自由支配时间自查

阶段	可支配时间	安排	阶段	可支配时间	安排
周中			周末		
起床			起床		
早餐			早餐		
学校学习			上午		
午休			午休		
学校学习			下午		
晚餐			晚餐		
晚自习			晚上		
睡觉前			睡觉前		



给自己的休息时间分分类

必需的休息时间

必需的运动时间

必要的发呆时间

个人兴趣时间

想学习的碎片化时间

想学习的整段时间



给自己的休息时间分分类

必需的休息时间：8小时睡眠（晚+午）

必需的运动时间：1小时

必要的发呆时间：饭后

个人兴趣时间

想学习的碎片化时间：20分钟内

想学习的整段时间：20分钟以上





休息VS学习

生活即语文——语文学习的特殊性

1. 细碎的知识点多
2. 思考、表达高度结合



生活即语文——语文学习的特殊性

1. 细碎的知识点多——碎片化时间利用
2. 思考、表达高度结合——兴趣、生活与语文结合



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/798053054102006066>