



现在对每个人来说都是艰难的时刻。作为一个以使命为中心的非盈利组织，可汗学院有责任为确保学生在学校关闭期间继续学习尽自己的一份力量。我们也希望尽我们所能支持教师和家长共同应对这一危机。

这些时间表是可直接应用或复制后修改的模板，以更好地适应您的孩子、班级或地区的需要。正如您在下面的计划表中看到的，如果有谷歌Hangout、Zoom或Skype视频作为补充，它会变得更加强大。可汗学院确实为每个年级和大多数主要学科领域的学生提供了自定进度的、交互式的内容——练习、视频和文章。这一切都是免费的、非商业的，而且是靠你们这样的人的慈善支持才得以实现的。教师和家长也可以使用我们的教师工具来监控进度和分配具体的工作。如果再加上谷歌Hangout、Zoom或与老师和同学的Skype视频会议，这个功能会变得更加强大。例如，教师可以在白天的“办公时间”举行视频会议，学生可以去那里得到问题的答案，教师可以监控学生在目标上的进展。视频会议的办公时间也可以由家长志愿者或年龄较大的学生来执行（不同的志愿者可以根据自己的专长选择一天中不同的时间或不同的主题）。我们还在Facebook和YouTube上为学生、家长和老师提供每天（周一至周五）上午9点的PST/12 EST直播。

## 学前班, 幼儿园, 第一和第二年级

时间	活动
上午8:00- 9:00	早餐/ 做好准备 (没错, 换下你的睡衣)
上午9:00- 9:30	<p>可汗学院 (儿童) (最好让小孩在家长或者年长的姊妹的陪伴下使用这款软件, 以给予他们的努力积极的鼓励)。可汗学院 (儿童) 包括字母, 数字和人文情感教育的基础教学, 以及一年级水平的数学, 阅读, 写作和人文情感教育。</p> <p>至于有很强文学和运动技巧的同学 :</p> <p>可汗学院幼儿园, 一年级和二年级水平数学可能更适合你们。孩子们最好在家长和年长的姊妹的陪伴下学习这些功课。我们见过的一个很有效的操作就是让<b>所有的</b>孩子们从幼儿园课程开始, 然后继续一年级, 二年级的课程等等。这样做有助于保证高年级的学生填补了学习过程中可能积累的知识空白。同时, 这样也有助于建立孩子们的学习动力和信心。</p>
上午9:30- 10:00	活动。天气条件允许的话, 最好去室外活动。
上午10:00- 10:30	<p>阅读时间。孩子们最好可以利用这个时间阅读给家长或者姊妹听。如果孩子们可以, 他们可以自行阅读。</p> <p>推荐的书籍有 (根据阅读水平) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有超过100+本的书籍孩子们可以阅读或者在可汗学院 (儿童) 上读给他们听</li> <li>● ALSC 夏季阅读清单也是一个不错的资源</li> </ul>
上午10:30- 11:20	课间休息。最好可以四处活动一下或者去户外活动。吃点零食。
上午11:20- 中午12:00	<p>写作练习</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 编写一个关于某人生病在家时的有趣经历的故事</li> <li>● 画一幅你认为的病毒长相的画。叙述出不同的组成部分, 并且指出你觉得他们有什么功能</li> </ul>
中午12:00- 下午1:00	午饭时间- 听一段教育类的广播! 试听一下《Wow in the World》! 如果你喜欢自然科学, 可以选择《Stories Podcast》或者《Circle Round》来听一个故事, 或者听音乐广播《Noodle Loaf》!
下午1:00- 7:00	休息, 出去玩耍, 花时间陪伴家人。
晚上7:00- 8:00	关灯, 睡觉时间到!

## 三年级至五年级

时间	活动
上午8:00- 9:00	吃早点/为很棒的一天做好准备！是的，换下你的睡衣:)
上午9:00- 9:40	<p>假设你睡了一个好觉，你的思维在早晨就会是最清晰的。因此，让我们用一些数学练习来硬核开启新的一天！呜呼！</p> <p>《可汗学院数学练习》为你保驾护航。取决于你的水平，以下某一项课程很有可能适合你：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2年级数学</li> <li>● 3年级数学</li> <li>● 4年级数学</li> <li>● 5年级数学</li> </ul> <p>我们见过的一个很有效而且老师们和学生们都使用的操作就是无论年纪大小，从幼儿园课程开始，然后继续学习一年级，二年级的课程等等。</p> <p>课程练习和单元测验可以用来巩固所学材料。如果你没有太多的知识缺口，你应该能在1-3小时内完成上一个年级的学习内容。如果你有很多的知识不明白，那可能就会花多一些时间，但这样很好！这会是你垫补知识空白的很好的机会，要不然这些知识空白在未来会成为你的短板。</p> <p>你会发现如果你每天都可以花30分钟练习数学计算，同时不断提高自己的水平，你会有巨大的收获，而且最重要的是，你真的会用新的且令人兴奋的眼光来看这个世界！</p> <p>当你练习到你所在的年级时，试着把每周提高3个运算技能作为一个目标。</p>
上午9:40- 10:00	运动。最好是在户外玩耍。让你的那颗心脏跳动不停。
上午10:00- 10:30	<p>在《可汗学院》，我们刚刚上线了第一版阅读理解练习。它根据不同年级归类：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2年级</li> <li>● 3年级</li> <li>● 4年级</li> <li>● 5年级</li> <li>● 6年级</li> <li>● 初一年级</li> <li>● 初二年级</li> </ul> <p>我们建议从你所在的年级开始，每天做1-2个练习（或者每周10个练习）。这样每天会花大约10-20分钟的时间。如果你觉得这样做有点困难，完全可以从低年级的练习开始训练。同样，如果你觉得这些文章和问题都比较简单，那就从高年级的练习题开始训练。</p>
上午10:30- 11:00	<p>默读。抱起一本你最喜欢的书或者杂志进行阅读。这里有一个很棒的你可能会觉得感兴趣的阅读清单：</p> <p><a href="http://www.ala.org/alsc/sites/ala.org.alsc/files/content/compubs/booklists/summer/alsc-2019-summer-reading-list-grades3-5.pdf">http://www.ala.org/alsc/sites/ala.org.alsc/files/content/compubs/booklists/summer/alsc-2019-summer-reading-list-grades3-5.pdf</a></p>

上午11:00- 11:20	休息/走路/玩耍。试着让你的心脏再次跳动不停！
上午11:20- 11:40	《可汗学院语法课程》： <a href="https://www.khanacademy.org/humanities/grammar">https://www.khanacademy.org/humanities/grammar</a>  建议可以先做几次课程的挑战练习，从而找出你在语法学习上的优势与不足。
上午11:40- 中午12:00	日记/写作。可以记录的事情/主题： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 编写一个有趣的或者令人兴奋的，关于学校关闭后发生的冒险故事。</li> <li>• 你感到兴奋的或者担心的是什么？</li> <li>• 写一封信给十年后的自己。你想要告诉未来自己什么呢？</li> <li>• 你觉得世界在新冠病毒疫情之后会有哪些不同？</li> </ul>
中午12:00- 下午1:00	午饭- 听一些教育类的广播！试听一下《Brains On!》如果你对自然科学感兴趣；如果你喜欢历史，可以听下《Forever Ago》，或者试听《Story Pirates》，听听小朋友们编写的有趣故事。
下午1:00- 2:00	课外活动： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 《Code.org速成课程》，（积木式的新手课程）</li> <li>• 《可汗学院电脑编程》，（文本式的新手至中级课程）</li> </ul> <p>电脑编程可能比你想的还要有趣且富有创造性。所有的这些学习资源都是从设计有趣的卡通人物以及动画开始，慢慢深入到创造出你的朋友们可以玩的有趣的游戏。</p>
下午2:00- 晚上8:00	休息，去到外面，做你热爱做的事情，花时间陪伴家人。
晚上8:00- 9:00	关灯，睡觉！

## 六年级至初三年级

时间	活动
上午8:00- 9:00	起床，铺床，吃早饭，为很棒的一天做好准备！是的，换下你的睡衣：
上午9:00- 9:40	<p>让我们硬核开启来一些真格的数学思维训练。要记住你的大脑就像肌肉组织，你用它越多，它就会变得越强大！</p> <p>可汗学院数学练习。取决于你的水平，以下某一项课程很有可能适合你：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6年级数学</li> <li>• 初一数学</li> <li>• 初二数学</li> <li>• 线性代数</li> <li>• 几何学</li> </ul> <p>我们见过的一个很有效而且老师们和学生们都使用的操作就是无论年纪大小，从幼儿园课程开始，然后继续学习一年级，二年级的课程等等。</p> <p>课程练习和单元测验可以用来巩固所学材料。如果你没有太多的知识缺口，你应该能在1-3小时内完成上一个年级的学习内容。如果你有很多的知识不明白，那可能就会花多一些时间，但这样很好！这会是你垫补知识空白的很好的机会，要不然这些知识空白在未来会成为你的短板。</p>
上午9:40- 10:00	散步/跑步。YouTube JustDance/ 健身如果天气不好。或者和阿德里安娜一起做15分钟瑜伽？
上午10:00- 11:00	<p>阅读时间。这里有为六年级到初二年级推荐的图书清单：  <a href="http://www.ala.org/alsc/sites/ala.org.alsc/files/content/compubs/booklists/summer/alsc-2019-summer-reading-list-grades6-8cor.pdf">http://www.ala.org/alsc/sites/ala.org.alsc/files/content/compubs/booklists/summer/alsc-2019-summer-reading-list-grades6-8cor.pdf</a></p> <p>这里是另一个清单。</p> <p>萨尔可汗在你这个年级时最喜欢的科幻小说有：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foundation, by Isaac Asimov</li> <li>• Ender's Game, by Orson Scott Card</li> <li>• Hitchhiker's Guide to the Galaxy, by Douglas Adams</li> </ul>
上午11:00- 11:20	休息，走路/如果可以的话，去外面跑步
上午11:20- 中午12:00	<p>可汗学院语法学习：<a href="https://www.khanacademy.org/humanities/grammar">https://www.khanacademy.org/humanities/grammar</a></p> <p>推荐的打开方式是先做几遍课程的挑战练习，从而找出你在语法学习中的优势与不足。</p> <p>日记/写作</p> <p>可以记录的事情/主题：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 你会怎样做？调查一下病毒是怎样传播的，同时研究一下政治领袖们用于减慢或者阻断病毒传播的不同方案。然后家乡一下你是一个被选举出来的官员。写出你自己的用于你家乡的用来减慢或者阻断病毒传播的方案。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 让你激动开心的或者让你担心的是什么？</li> <li>● 写一封给未来十年后自己的信。你想要告诉未来的自己什么？</li> <li>● 你觉得在新型冠状病毒疫情之后，世界会变得怎样不同？</li> <li>● 你会担任什么角色？从事各式各样工作的人们在这场疫情中担任了不同的角色。列一个可以贡献出结束疫情办法的工作清单，并且写出你愿意从事哪一工作，以及原因。</li> </ul>
中午12:00- 下午1:00	午饭-另一段教育类的广播！试一下《RadioLab》如果你喜欢自然科学的话，《Forever Ago》如果你喜欢历史的话，或者《Goodnight Stories for Rebel Girls》如果你喜欢人物自传的话。
下午1:00- 2:00	<p>自然科学和人文社科类学习。可以使用《可汗学院高中生物》课程。研究一下什么是病毒以及它是如何传播的。关注新闻同时关注一下不同的国家是如何应对这次的疫情。可汗学院的相关学习材料有：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 高中生物</li> <li>● 美国历史</li> <li>● 计算机科学原理</li> </ul>
下午2:00- 2:30	走路/休息
下午2:30- 3:30	<p>课外活动：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 《Code.org速成课程》，（积木式的新手课程）</li> <li>● 《可汗学院电脑编程》，（文本式的新手至中级课程）</li> </ul> <p>电脑编程可能比你想的还要有趣且富有创造性。所有的这些学习资源都是从设计有趣的卡通人物以及动画开始，慢慢深入到创造出你的朋友们可以玩的有趣的游戏。</p>
下午3:30-晚上9:00	休息，去到外面，做你热爱做的事情，花时间陪伴家人。
晚上9:00- 10:00	关灯，睡觉！

# 高一至高三年级

时间	活动
上午8:00- 9:00	起床, 吃早饭, 为很棒的一天做好准备! 是的, 换掉睡衣 :)
上午9:00- 9:40	可汗学院数学练习。取决于你的水平, 以下的某个课程可能适合你 : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 代数</li> <li>• 几何</li> <li>• 微积分/三角函数</li> <li>• AP 微积分</li> <li>• AP 统计学</li> </ul>
上午9:40- 10:00	散步/跑步。健身如果天气不好。或者和阿德里安娜一起做15分钟瑜伽
上午10:00- 10:40	官方高考练习 (数学, 阅读和写作)
上午10:40- 11:00	休息/散步
上午11:00- 中午12:00	可汗学院上的自然科学练习 (高中或者大学先修课程水平) : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 生物 (高中, 大学先修课程)</li> <li>• 化学 (高中, 大学先修课程)</li> <li>• 物理 (高中, 大学先修课程)</li> <li>• 经济学 (微观, 宏观)</li> <li>• 大学先修课程计算机科学原理</li> </ul>
中午12:00- 下午1:00	午饭- 听一段教育类的广播! 尝试一下《这样的美式生活》, 如果你喜欢故事叙述类的, 或者《RadioLab》或者《科学星期五》, 如果你喜欢自然科学!
下午1:00- 2:00	人文学科或者第二科学 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 美国历史 (高中, 大学先修课程)</li> <li>• 政府与政治 (高中, 大学先修课程)</li> <li>• 世界历史</li> <li>• 艺术史</li> <li>• 任何一门以上的人文学科</li> </ul>
下午2:30- 3:30	日志/写作 可以写的内容有 : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 你觉得流行病以及学校停学的短期影响会是什么?</li> <li>• 人类社会在流行病结束后会有哪些不一样? 为什么?</li> <li>• 这次的病毒与流感比较, 有哪些不同? 为什么这些不同点很重要?</li> <li>• 学校停学对你的生活有哪些影响? 那些是积极的影响? 哪些是消极的?</li> <li>• 你觉得政府的操作是否充足? 如果你是市长, 州长或者总统, 你会做何不同操作?</li> </ul>
下午3:30- 11:00	放松一下, 出去转转, 做你感兴趣的事, 花时间陪陪家人。
晚上11:00	关灯, 睡觉!