## 3.21-3.25五年级学生居家自主学习建议

## 各位家长、各位同学：

根据上级疫情防控要求，3月14日起全市中小学停止线下教学活动，学校积极响应区教育局“停课不停学”的号召，在这期间开展线上导学工作，目前学校先提出一周的导学计划和学生居家自主学习建议，家长和学生在此基础上再制定好家庭学习计划，希望每位学生在居家期间健康生活、自主学习，人人争做新时代好少年。复课时间另行通知。

**一、居家学习生活作息时间建议**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 上午 | 时间 | 学习及活动内容 |
| 7:30—8:30 | 起床、早餐 |
| 8:30—8:50 | 晨读时光 |
| 9:00—9:20 | 数学自主学习/在线答疑 |
| 9:20—9:40 | 眼保健操/自由活动 |
| 9:40—10:00 | 语文自主学习/在线答疑 |
| 10:00—10:20 | 眼保健操/体育锻炼 |
| 10:20—11:00 | 课外阅读、动手实践 |
| 中午 | 11:20—13:30 | 午餐/午休/家务劳动 |
| 下午 | 13:30—13:50 | 三至六年级英语学科自主学习/在线答疑一、二年级自主阅读 |
| 13:50—14:10 | 眼保健操/自由活动 |
| 14:10—14:30 | 艺术时光（科学实验、绘画、手工制作、音乐、综合实践等） |
| 14:30—14:50 | 眼保健操/体育锻炼 |
| 14:50—15:30 | 在线答疑/师生互动 |
| 15:30—17:30 | 亲子活动、放松时刻 |
| 17:30—18:50 | 晚餐/亲子沟通/家务劳动 |
| 晚上 | 19:00—19:30 | 收看新闻联播，了解时事政治 |
| 19:30—20:00 | 阅读/休闲活动 |
| 20:00—21:00 | 洗漱、准备休息 |

**二、五年级自主学习内容安排**

**语文学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **学习内容** | **具体要求** | **备注（资源、技术支持等）** |
| 3.21（周一） | 《古诗三首》第一课时《从军行》 | 1. 背诵并自默《从军行》
2. 预习《秋夜将晓出篱门迎凉有感》
 | https://m.baidu.com/video/page?pd=video\_page&nid=5278478699174251258&sign=6420008319411730108&word=%E9%83%A8%E7%BC%96%E7%89%88%E8%AF%AD%E6%96%87%E4%BA%94%E5%B9%B4%E7%BA%A7%E4%B8%8B%E5%86%8C%E7%AC%AC9%E8%AF%BE%E5%8F%A4%E8%AF%97%E4%B8%89%E9%A6%96%E8%A7%86%E9%A2%91&oword=%E9%83%A8%E7%BC%96%E7%89%88%E8%AF%AD%E6%96%87%E4%BA%94%E5%B9%B4%E7%BA%A7%E4%B8%8B%E5%86%8C%E7%AC%AC9%E8%AF%BE%E5%8F%A4%E8%AF%97%E4%B8%89%E9%A6%96%E8%A7%86%E9%A2%91&atn=index&frsrcid=5377&ext=%7B%22jsy%22%3A1%7D&top=%7B%22sfhs%22%3A1%2C%22\_hold%22%3A2%7D&compilation\_ext=%7B%22hejiNid%22%3A%225717869189051323840%22%2C%22hjtab%22%3A1%7D&sl=2&trace=11404950421115878269&isBdboxShare=1&\_t=1647569200865 |
| 3.22（周二） | 《古诗三首》第二课时《秋夜将晓出篱门迎凉有感》 | 1. 背诵并自默《秋夜将晓出篱门迎凉有感》
2. 预习《闻官军收河南河北》
 | https://m.baidu.com/video/page?pd=video\_page&nid=10779214438813989759&sign=17371251585864941354&word=%E9%83%A8%E7%BC%96%E7%89%88%E8%AF%AD%E6%96%87%E4%BA%94%E5%B9%B4%E7%BA%A7%E4%B8%8B%E5%86%8C%E7%AC%AC9%E8%AF%BE%E5%8F%A4%E8%AF%97%E4%B8%89%E9%A6%96%E8%A7%86%E9%A2%91&oword=%E9%83%A8%E7%BC%96%E7%89%88%E8%AF%AD%E6%96%87%E4%BA%94%E5%B9%B4%E7%BA%A7%E4%B8%8B%E5%86%8C%E7%AC%AC9%E8%AF%BE%E5%8F%A4%E8%AF%97%E4%B8%89%E9%A6%96%E8%A7%86%E9%A2%91&atn=index&frsrcid=5377&ext=%7B%22jsy%22%3A1%7D&top=%7B%22sfhs%22%3A1%2C%22\_hold%22%3A2%7D&sl=2&trace=11681865147315687042&isBdboxShare=1&\_t=1647569622283 |
| 3.23（周三） | 《古诗三首》第三课时《闻官军收河南河北》 | 1、背诵并自默《闻官军收河南河北》2、预习语文园地四 | https://m.baidu.com/video/page?pd=video\_page&nid=12547855121668757052&sign=8384224665129204898&word=%E9%83%A8%E7%BC%96%E7%89%88%E8%AF%AD%E6%96%87%E4%BA%94%E5%B9%B4%E7%BA%A7%E4%B8%8B%E5%86%8C%E7%AC%AC9%E8%AF%BE%E5%8F%A4%E8%AF%97%E4%B8%89%E9%A6%96%E8%A7%86%E9%A2%91&oword=%E9%83%A8%E7%BC%96%E7%89%88%E8%AF%AD%E6%96%87%E4%BA%94%E5%B9%B4%E7%BA%A7%E4%B8%8B%E5%86%8C%E7%AC%AC9%E8%AF%BE%E5%8F%A4%E8%AF%97%E4%B8%89%E9%A6%96%E8%A7%86%E9%A2%91&atn=index&frsrcid=5377&ext=%7B%22jsy%22%3A1%7D&top=%7B%22sfhs%22%3A1%2C%22\_hold%22%3A2%7D&sl=2&trace=9652501294085878200&isBdboxShare=1&\_t=1647569608378 |
| 3.24（周四） | 语文园地四 | 1、背诵并自默《凉州词》和《黄鹤楼送孟浩然之广陵》 | https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11953 |
| 3.25（周五） | 习作四：他----了 | 1. 完成习作四，写满450字
2. 预习第13课
 | https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11952 |

**数学学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **学习内容** | **具体要求** | **备注（资源、技术支持等）** |
| 3.21（周一） | 公倍数与最小公倍数练习 | 1.观察教学视频，参加群在线学习交流，提出学习疑问；2.完成练习，拍照上传作业，交给老师批改。3.等老师批改后，改正作业错题，发老师二次批改。 | https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11733 |
| 3.22（周二） | 因数和倍数的认识及整理与练习 | 1.观察教学视频，参加群在线学习交流，提出学习疑问；2.完成练习，拍照上传作业，交给老师批改。3.等老师批改后，改正作业错题，发老师二次批改。 | https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11734 |
| 3.23（周三） | 公因数和公倍数的认识及整理与练习 | 1.观察教学视频，参加群在线学习交流，提出学习疑问；2.完成练习，拍照上传作业，交给老师批改。3.等老师批改后，改正作业错题，发老师二次批改。 | https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11735 |
| 3.24（周四） | 分数的意义 | 1.观察教学视频，参加群在线学习交流，提出学习疑问；2.完成练习，拍照上传作业，交给老师批改。3.等老师批改后，改正作业错题，发老师二次批改。 | 线上教学 |
| 3.25（周五） | 分数与除法的关系 | 1.观察教学视频，参加群在线学习交流，提出学习疑问；2.完成练习，拍照上传作业，交给老师批改。3.等老师批改后，改正作业错题，发老师二次批改。 | https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11770 |

**英语学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **学习内容** | **学习要求** | **备注（资源、技术支持等）** |
| 3月21日（周一） | 1. 学习5B Unit5 Story time第一课时
2. 熟读课文，理解大意。
 | 1. 课前预习当天所学内容；

2. 认真听课记笔记；3.每天复习并过关当天所学的词汇句型等4.课后跟读模仿，熟读相应版块内容,及时提交作业，有问题与老师主动交流。5.及时提问,听老师直播答疑。 | 观看江苏省名师空中课堂：https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11908 QQ直播答疑 |
| 3月22日（周二） | 1. 复习5B Unit5 Story time，根据图片尝试复述文本内容
2. 学习Grammar time，Fun time并进行互动交流
 | 观看江苏省名师空中课堂：https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11909QQ直播答疑 |
| 3月23日（周三） | 1. 复习5B Unit5 Grammar time，Fun time
2. 学习 Sound time,Checkout time .熟读相关内容。

3.背诵5B Unit5单词。 | 观看江苏省名师空中课堂：<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11910>QQ直播答疑 |
| 3月24日（周四） | 1. 复习5B Unit5 Sound time,Checkout time .
2. 学习5B Unit5 Checkout time, Cartoon time, Song time
3. 交流总结unit5所学内容
 | 观看江苏省名师空中课堂：<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11911>QQ直播答疑 |
| 3月25日（周五） | 1. 学习5B Unit5 Revision
2. 背诵U5 ST和CT
 | 观看江苏省名师空中课堂：<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11912>QQ直播答疑 |

**科学艺术学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **学科** | **学习内容** | **学习要求** | **学习素材** |
| 居家劳动周一至周五 | 劳动最光荣 | 居家期间可以做力所能及的事，帮助家人分担家务，今天你劳动了吗？把你的劳动视频或照片分享给老师吧！ | 可以做的事：洗一洗：洗碗、洗菜、洗衣物……擦一擦：书柜、门窗、地板……整一整：书桌、床铺、房间、客厅……做一做：做饭、浇花、拖地…… |
| 3月22日周二（美术） | 《理想的居住环境》 | 1.观看教学视频2.用画笔表现出理想的居住环境 3.作业上交形式：周四之前横拍一张作品照片上传 | https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11644 |
| 3月23日周三（科学） | 《拧螺丝钉的学问》 | 观看江苏省名师空中课堂的视频课，了解轮轴省力的原因 | [https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11552](https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11552" \o "https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11552) |
| 3月24日周四（音乐） | 聆听《森林狂想曲》； | 要求：聆听感受，随音乐律动演唱；可上传在家自学歌曲视频（横拍，2分钟以内） | <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11863> |
| 3月25日周五（心理健康） | “疫”路同心，促进良好亲子沟通 | 微信链接点开后与家长一起观看其中的视频《后疫情时期，家长和孩子如何调适心理合成》的讲座。 | [https://mp.weixin.qq.com/s?\_\_biz=MzU2MDg0MjQ4Mw==&mid=2247496666&idx=1&sn=2139497938108dffd0d98f86b5ee6a9c&chksm=fc036046cb74e95057185841acc8a4f3bc43058804161a3a5321b57ee63ed28c5b477104efc8&mpshare=1&scene=23&srcid=0316UF5SzzGY35juYLFciBHP&sharer\_sharetime=1647578978706&sharer\_shareid=91334c95114e79dc09942ca5d5f283aa#rd](https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzU2MDg0MjQ4Mw==&mid=2247496666&idx=1&sn=2139497938108dffd0d98f86b5ee6a9c&chksm=fc036046cb74e95057185841acc8a4f3bc43058804161a3a5321b57ee63ed28c5b477104efc8&mpshare=1&scene=23&srcid=0316UF5SzzGY35juYLFciBHP&sharer_sharetime=1647578978706&sharer_shareid=91334c95114e79dc09942ca5d5f283aa" \l "rd) |

**体育锻炼**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **学科** | **学习内容** | **学习要求** | **学习素材** |
| 3月21日周一 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐，侧向小步跑 | 每组三十秒，四组 |  |
| 3月22日周二  | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐,府撑高抬腿 | 每组25个，四组 |  |
| 3月23日周三  | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐，侧向小步跑 | 每组三十秒，四组 |  |
| 3月24日周四  | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐,府撑高抬腿 | 每组25个，四组 |  |
| 3月25日周五 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐，侧向小步跑 | 每组三十秒，四组 |  |

**三、延期开学期间其他学习资源平台选用**

（1）苏e优课\_江苏省名师空中课堂https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/index/pc/
（2）常老师云上课堂
https://mp.weixin.qq.com/s/GMiUzr1exbz2YSF3klCpSQ
（3）教学新视野 https://kczy.29029.com/main/index.html?type=1
（4）江苏省语音学习系统 https://fh.yyxx.edu.cn/
（5）新冠肺炎疫情影响下未成年人心理辅导系列微讲座
https://mp.weixin.qq.com/s/XIj\_SLZiMs5CcQ6Dw06gOA
（6）抖音直播 常州市“同心抗疫 真爱护航”家庭教育公益课程

**四、生活指南**

1.合理、规律作息，保证学习和生活张弛有度。

2.及时了解疫情防控趋势，继续做好科学防护措施，非必要不外出、勤开窗通风勤换衣物勤洗手，做好家中个人卫生和室内保洁，养成良好的卫生习惯。

3.适**量加强室内体育锻炼，增强体质，提高免疫力，减少疾病的侵扰，合理饮食，主动参加家务劳动，自主开展有益身心的艺术娱乐和学习活动，如阅读经典、手工制作、科技小发明等，多与家人互动沟通，保持身心愉悦。**

**五、家校合作要求**

疫情防控居家学习期间，在保证孩子健康的同时，我们要保证孩子的学习。为了培养孩子养成良好的学习和生活习惯，达到家校共育，家长要注意指导孩子做到以下几点：

1.保证正常的生活作息，加强学生卫生教育和体育锻炼及分担家务劳动，让孩子在家养成热爱劳动、孝敬老人等良好的生活习惯。

2.及时关注和了解学校的具体导学方案、学习方式和计划，和孩子一起制定周密的学习计划，养成良好的自主学习习惯。

3.预防孩子沉迷网络，家长要以身作则，为孩子做好榜样。

4.家长和老师保持沟通，配合学校和老师做好各方面的准备，保证孩子的学习进度，随时了解孩子学习情况。学习之余，还要加强心理辅导，同时做好视力保护，加强体育锻炼。

同学们，隔离病毒，不隔离爱，让我们线上线下一起努力，迎难而上！“停课不停学,学习不延期”！让我们一起做到：努力向上，不放松学习；自律自强，不放任自己；宅而有法，宅而有序；永远不停止学习的脚步！

 常州市新北区罗溪中心小学

2022年3月20日