

## 学习休息两不误，自主学习不虚度！

### ——局小集团华润小学四年级润娃健康生活和自主学习指南

亲爱的润娃们，因当前新冠肺炎疫情防控需要，我们将继续在家自主学习。下面是 3 月 21 日~25 日的具体安排和学习内容菜单，让我们一起来看看吧。

#### 一、作息时间表建议表

时 间		具 体 安 排
上午	8:20 前	起床、洗漱、早餐
	8:30~9:00	晨 读
	9:00~9:40	自 主 学 习 (周一至周五: 数学)
	9:40~9:45	眼 保 健 操
	9:50~10:30	自 主 学 习 (周一周二周三语文; 周四周五: 英语)
	10:30~10:50	体育锻炼
	10:50~11:30	自 主 学 习 (艺术或科学)
中午	11:30~1:30	午餐、午休、劳动教育
下午	1:30~2:10	自 主 学 习 (周一周二英语; 周三周四周五: 语文)
	2:10~2:15	眼 保 健 操
	2:20~3:00	自 主 学 习 (艺术或科学)
	3:00~3:40	体育锻炼
	3:40~5:30	自主安排
晚上	5:30~7:00	晚餐/家务劳动/看新闻/亲子沟通
	7:00~7:30	师生互动/在线答疑
	8:00	洗漱休息

备注：此表为作息时间表建议表，老师们提供的是资源包，随时可以学习，每位同学可根据个人的实际情况进行调整。

## 二、学习内容菜单与学习建议

类别			健康生活和自主学习内容菜单	资源包说明	学习建议
润娃爱学习	语文	周一	<b>学习第 11 课《白桦》（第一课时）</b> 1. 按平时的预习要求预习课文。 2. 观看教学视频或 PPT。 3. 自学本课生字新词。 <b>复习第一单元：</b> 4. 默写课文 1《古诗词三首》并订正。	<b>《语文学习》资源包 1：</b> 1. 《国家平台在线课程：第 11 课》 2. 《白桦》PPT	1. 请小润娃们根据每天的学习要求，结合资料包进行语文学习。 2. 自主完成相应练习，遇到问题可以记录在自己的本子上，根据作息时间与老师进行互动。 3. 按时完成学习任务，注意用眼健康，上课视频结束可以适当休息一下眼睛，再完成练习。
		周二	<b>学习第 11 课《白桦》（第二课时）</b> 1. 观看教学视频或 PPT。 2. 练习：抄写 P/41 页课后词组和 P/143 页 11 课词语。 <b>复习第一单元：</b> 3. 默写第 2 课词语（课文内和课后词语表）并订正。	<b>《语文学习》资源包 2：</b> 1. 《国家平台在线课程：第 11 课》 2. 《白桦》PPT	
		周三	<b>综合性学习《轻叩诗歌大门》（与四年级“春种”活动相结合）（第一课时）</b> 1. 观看教学视频。 2. 种植（包括播种、翻土、浇水、施肥、修枝等过程）或观察植物。 <b>复习第一单元：</b> 3. 默写第 3 课词语（课文内和课后词语表）并订正。 4. 复习《语文园地一》（重点：词句段运用和日积月累）。	<b>《语文学习》资源包 3：</b> 1. 《国家平台在线课程：综合性学习》 2. 春天植物种植的相关资料	
		周四	<b>综合性学习《轻叩诗歌大门》（与四年级“春种”活动相结合）（第二课时）</b> 1. 依托 PPT 学习。 2. 练习：（1）必做：收集喜欢的诗歌（2）选做：创作一首关于春种或春天植物的小诗。 <b>复习第一单元：</b> 3. 根据第一单元知识点进行复习。	<b>《语文学习》资源包 4：</b> 1. 《综合性学习》PPT 2. 复习资料：第一单元知识点	
		周五	<b>综合性学习《轻叩诗歌大门》（与四年级“春种”活动相结合）（第三课时）</b> 1. 从收集的诗歌中选取一首用心摘抄（可用书法、诗配画等形式呈现）。 2. 朗读摘抄的诗歌或自己创作的春	<b>《语文学习》资源包 5：</b> 1. 诗歌朗诵视频或链接 2. 第一单元字词填空练习 3. 第一单元字词挑战	

		种小诗（可配乐朗读，用音频或视频形式记录、分享）。 3. 整理自己收集的诗歌，尝试编写小诗集。 <u>复习第一单元：</u> 1. 第一单元课文填空练习。 2. 第一单元字词挑战。	（如果不方便打印可做在白纸上）	
数 学	周一	<u>积的变化规律</u> 1. 观看教学视频《积的变化规律》。 2. 自主完成练习：数学书 P35/1-4。补充习题 P26。 3. 参照《标准答案及过程解析》。	<u>《数学学习》资源包 1：</u> 《积的变化规律》教学视频。 <u>《数学学习》资源包 2：</u> 《数学书 P35/1-4 和补充习题 P26 标准答案及过程解析》	1.对照学习菜单，认真主动地学习。 2.用好资源包，提升思维能力。 做自强自理的小润娃，增长自我规划的意识 and 能力。
	周二	<u>乘数末尾有 0 的乘法</u> 1. 观看教学视频《乘数末尾有 0 的乘法》。 2. 自主完成练习： 数学书 P35-36/5-9。 补充习题 P27。 3. 参照《标准答案及过程解析》。	<u>《数学学习》资源包 3：</u> 《乘数末尾有 0 的乘法》教学视频。 <u>《数学学习》资源包 4：</u> 《数学书 P35-36/5-9 和补充习题 P27 答案及过程解析》	
	周三	<u>练习六（一）</u> 1. 观看教学视频《练习六》。 2. 自主完成练习： 数学书 P36/10-12。 数学大练 P20-21。 3. 参照《标准答案及过程解析》。	<u>《数学学习》资源包 5：</u> 《练习六》教学视频 <u>《数学学习》资源包 6：</u> 《数学书 P36/10-12 和数学大练 P20-21 标准答案及过程解析》	
	周四	<u>练习六（二）</u> 1. 自主完成练习： 数学书 P37/13-16。 补充习题 P28-29。 2. 参照《标准答案及过程解析》。	<u>《数学学习》资源包 7：</u> 《数学书 P37/13-16 和补充习题 P28-29 标准答案及过程解析》	
	周五	<u>练习六（三）</u> 1. 自主完成练习：数学大练 P22-23。 2. 三位数乘两位数笔算练习。 3. 参照《标准答案及过程解析》。	<u>《数学学习》资源包 8：</u> 《三位数乘两位数笔算练习》 <u>《数学学习》资源包 9：</u> 《数学大练 P22-23 和笔算练习标准答案及过程解析》	
英 语	周二	<u>学习 U4 Cartoon&amp;Sound Time</u> 1. 观看 U4 Cartoon&Sound Time 教学视频。 2. 跟读 CT 录音三遍，并熟背。 3. 完成课课练第二课时（听力不做）。	<u>《英语学习》资源包 1：</u> 《U4 CT 教学视频、U4 CT 录音、课课练第二课时（PDF）、课课练第二课时（答案）》	根据指南自主学习，鼓励积极提问
	周三	<u>学习 U4 Song Time&amp;Checkout time</u> 1. 观看 U4 Song Time&Checkout	<u>《英语学习》资源包 2：</u> 《U4Song Time&Checkout time 教	

		<b>time</b> 教学视频。 2. 学唱儿歌。 3. 完成课课练第三课时（听力不做）。	学视频、儿歌音频、课课练第三课时（PDF）、课课练第三课时（答案）	和自主评价。
	周四	<b>复习词汇并完成练习</b> 1. 熟读“有趣的词汇辨析”。 2. 完成 U4 默写纸。	<b>《英语学习》资源包 3:</b> 《U4 词汇辨析、U4 默写纸（PDF）、U4 默写纸（答案）》	
	周五	<b>乐享英语绘本</b> 绘本阅读、跟读录音、积累生词。	<b>《英语学习》资源包 4:</b> 《绘本文本、视频》	
	音乐	1. 《西风的话》。 2. 音乐微课堂。	<b>音乐资源包:</b> 第一课时：《西风的话》 第二课时：《音乐微课堂》	请每天自主选择其中 1 个任务完成。
	美术	抗疫宣传画征集令。	<b>美术学习资源包:</b> 最近你见到的抗疫工作的暖心画面。	用绘画或小报的形式记录下抗疫工作的暖心画面，画好后上传至群相册。
	科学	1. 制作回旋镖	<b>科学学习资源包:</b> 《制作回旋镖》PPT	1. 小朋友在成人陪伴（指导）下，选择家中身边的材料，亲自动手做一做。 2. 尝试探索回旋镖的原理。
润娃爱运动		润娃爱“自炼”： 1. 登录“天天跳绳”运动软件进入所在班级，根据体育教师布置的作业依次进行打卡； 2. 根据个人体能情况控制间歇时间； 备注：打开摄像头权限，方便教师进行作业批改给予科学的指导。	1. 观看“天天跳绳”运动软件上的示范视频； 2. 模仿视频动作进行练习。	小润娃们如果完成作业后还有体力，可以在软件上选择其它内容进行锻炼，贵在坚持，努力培养良好的运动习惯。

润娃 爱实践	润娃爱劳动	学习清洗外套、裤子，试着自己洗一洗。	请以照片、作品等方式记录下参与活动的过程和成果，积极向学校投稿。
	润娃爱环保	跟爸爸妈妈一起种植一盆植物，制作养护名片。	
	润娃看世界	每天将感兴趣的热点新闻讲给父母听。	

**对于健康生活与自主学习，提出几点建议：**

1. 润娃们可以根据自己的情况，在菜单中自主选择项目和内容。
2. 为了更好地安排学习生活，建议润娃们能合理作息。
3. 自主学习时请润娃们注意用眼健康，使用电子产品每次不超过 20 分钟，全天不超过 80 分钟。
4. 如果遇到困难和问题，可以拨打老师们的电话或者发短信，老师会接听电话或回复短信，给润娃们答疑解惑。
5. 润娃们可以把自己的健康生活与自主学习的情况记录下来，为自己加星鼓励！（见附件）。

**疫情期间不出门，佩戴口罩勤洗手。**

**学习运动安排好，劳动实践也做到。**

**常州市局前街小学教育集团**

**2022 年 3 月 19 日**

附件：

常州市局前街小学教育集团

居家学习生活阶段健康生活和自主学习内容记录自评表

班级：

姓名：

日期	自主选择的内容		自我评价
	类别	内容	
3 月 21 日			☆☆☆☆☆
3 月 22 日			☆☆☆☆☆
3 月 23 日			☆☆☆☆☆
3 月 24 日			☆☆☆☆☆
3 月 25 日			☆☆☆☆☆

每日评价加星细则：

1. 能够按照作息时间表合理作息，尽量不外出，出门戴口罩，加一颗星。
2. 坚持自己能做的事情自己做，并努力帮助家庭做一件力所能及的事，加一颗星。
3. 能自觉认真地按“计划”多元选择内容（至少三项），并努力完成，加一颗星。
4. 每天坚持 1 小时的体育锻炼，至少做两次眼保健操，使用电子产品总时间不超过 80 分钟，加一颗星。
5. 能真实记录健康生活和自主学习的内容和方式，并收集整理过程性资料加一颗星。