

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	<p>学习第 11 课《白桦》（第一课时）</p> <ol style="list-style-type: none"> 按平时的预习要求预习课文。 观看教学视频或 PPT。 自学本课生字新词。 <p>复习第一单元：</p> <ol style="list-style-type: none"> 默写课文 1《古诗词三首》并订正。 	<p>《语文学习》资源包 1：</p> <ol style="list-style-type: none"> 《国家平台在线课程：第 11 课》 《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	<p>学习第 11 课《白桦》（第二课时）</p> <ol style="list-style-type: none"> 观看教学视频或 PPT。 练习：抄写 P/41 页课后词组和 P/143 页 11 课词语。 <p>复习第一单元：</p> <ol style="list-style-type: none"> 默写第 2 课词语（课文内和课后词语表）并订正。 	<p>《语文学习》资源包 2：</p> <ol style="list-style-type: none"> 《国家平台在线课程：第 11 课》 《白桦》PPT 	
	周三	<p>综合性学习《轻扣诗歌大门》（与四年级“春种”活动相结合）（第一课时）</p> <ol style="list-style-type: none"> 观看教学视频。 种植（包括播种、翻土、浇水、施肥、修枝等过程）或观察植物。 <p>复习第一单元：</p> <ol style="list-style-type: none"> 默写第 3 课词语（课文内和课后词语表）并订正。 复习《语文园地一》（重点：词句段运用和日积月累）。 	<p>《语文学习》资源包 3：</p> <ol style="list-style-type: none"> 《国家平台在线课程：综合性学习》 春天植物种植的相关资料 	
	周四	<p>综合性学习《轻扣诗歌大门》（与四年级“春种”活动相结合）（第二课时）</p> <ol style="list-style-type: none"> 依托 PPT 学习。 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。 <p>复习第一单元：</p> <ol style="list-style-type: none"> 根据第一单元知识点进行复习。 	<p>《语文学习》资源包 4：</p> <ol style="list-style-type: none"> 《综合性学习》PPT 复习资料：第一单元知识点 	
	周五	<p>综合性学习《轻扣诗歌大门》（与四年级“春种”活动相结合）（第三课时）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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）。 朗读摘抄的诗歌或自己创作的春 	<p>《语文学习》资源包 5：</p> <ol style="list-style-type: none"> 诗歌朗诵视频或链接 第一单元字词填空练习 第一单元字词挑战 	

		<p>种小诗（可配乐朗读，用音频或视频形式记录、分享）。</p> <p>3. 整理自己收集的诗歌，尝试编写小诗集。</p> <p>复习第一单元：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>积的变化规律</p> <ol style="list-style-type: none"> 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》。 	<p>《数学学习》资源包 1: 《积的变化规律》教学视频。</p> <p>《数学学习》资源包 2: 《数学书 P35/1-4 和补充习题 P26 标准答案及过程解析》</p>	<p>1.对照学习菜单，认真主动地学习。</p> <p>2.用好资源包，提升思维力。做自强自理的小润娃，增长自我规划的意识和能力。</p>
	周二	<p>乘数末尾有 0 的乘法</p> <ol style="list-style-type: none"> 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》。 	<p>《数学学习》资源包 3: 《乘数末尾有 0 的乘法》教学视频。</p> <p>《数学学习》资源包 4: 《数学书 P35-36/5-9 和补充习题 P27 答案及过程解析》</p>	
	周三	<p>练习六（一）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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》。 	<p>《数学学习》资源包 5: 《练习六》教学视频</p> <p>《数学学习》资源包 6: 《数学书 P36/10-12 和数学大练 P20-21 标准答案及过程解析》</p>	
	周四	<p>练习六（二）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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》。 	<p>《数学学习》资源包 7: 《数学书 P37/13-16 和补充习题 P28-29 标准答案及过程解析》</p>	
	周五	<p>练习六（三）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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》。 	<p>《数学学习》资源包 8: 《三位数乘两位数笔算练习》</p> <p>《数学学习》资源包 9: 《数学大练 P22-23 和笔算练习标准答案及过程解析》</p>	
英 语	周二	<p>学习 U4 Cartoon&Sound Time</p> <ol style="list-style-type: none"> 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）。 	<p>《英语学习》资源包 1: 《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）》</p>	根据指南自主学习，鼓励积极提问
	周三	<p>学习 U4 Song Time&Checkout time</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 观看 U4 Song Time&Checkout time 教 	<p>《英语学习》资源包 2: 《U4Song Time&Checkout time 教</p>	

		time 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	复习词汇并完成练习 1. 熟读“有趣的词汇辨析”。 2. 完成 U4 默写纸。	《英语学习》资源包 3: 《U4 词汇辨析、U4 默写纸（PDF）、U4 默写纸（答案）》	
	周五	乐享英语绘本 绘本阅读、跟读录音、积累生词。	《英语学习》资源包 4: 《绘本文本、视频》	
	音乐	1. 《西风的话》。 2. 音乐微课堂。	音乐资源包: 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。	美术学习资源包: 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	科学学习资源包: 《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，给润娃们答疑解难。
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。