

学习休息两不误，自主学习不虚度！

——局小集团华润小学三年级润娃健康生活和自主学习指南

亲爱的小润娃们，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

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	师生线上互动, 老师在线答疑
	8:00	洗漱休息

备注: 此表为作息时间表, 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	<u>预习第 11 课《赵州桥》</u> 1. 按预习要求预习课文 2. 练习：习字册 <u>复习一二单元：</u> 3. 默写课文 1《古诗三首》并订正	<u>《语文学习》资源包</u> 1: <u> </u> 《赵州桥》预习单	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	<u>学习第 11 课《赵州桥》（第一课时）</u> 1. 观看教学视频 2. 练习：抄写词语 <u>复习一二单元：</u> 3. 默写《燕子》第 1 小节并订正 4. 背诵小古文：《叶公好龙》	<u>《语文学习》资源包</u> 2: <u> </u> 1. 《赵州桥》（第一课时）教学视频链接 2. 本课词语单 3. 小古文《叶公好龙》	
		周三	<u>学习第 11 课《赵州桥》（第二课时）</u> 1. 观看教学视频 2. 练习：抄写课文第三小节 <u>复习一二单元：</u> 3. 默写《燕子》第 2 小节并订正	<u>《语文学习》资源包</u> 3: <u> </u> 1. 《赵州桥》（第二课时）教学视频链接 2. 赵州桥介绍（视频） 3. 我国历史文化遗产（视频）	
		周四	<u>语文综合性学习——“桥”的秘密（一）</u> 1. 阅读拓展：桥的历史演变、桥的承重设计 2. 创意表达：任选一种形式展示“我眼中的桥梁”（画一画图画、搭一搭积木、捏一捏彩泥…）	<u>《语文学习》资源包</u> 4: <u> </u> 1. 桥梁的承重原理（视频） 2. 中国桥梁发展史（视频） 3. 中国桥梁演变史（阅读材料）	

		<u>复习一二单元:</u> 3. 默写《燕子》第 3 小节并订正 4. 背诵小古文:《郑人买履》	4. 小古文《郑人买履》	
	周五	<u>语文综合性学习</u> <u>——“桥”的秘密(二)</u> 1. 阅读拓展: 中西方桥梁对比; 身边美丽的桥 2. 了解“常州的桥”制作一张小报(A4 一半大小, 横版) <u>复习一二单元:</u> 3. 默写《荷花》第 2 小节并订正 4. 写字纸一张	<u>《语文学习》资源包</u> <u>5:</u> 1. 中西方桥梁的不同(阅读材料) 2. “常州的桥”小资料 3. 最奇特的桥(视频) 4. 钢笔字练习纸一张	
数学	周一	<u>《含有小括号的混合运算》(数学书第 38~39 页)</u> 1.根据视频导读单观看名师课堂视频《含有小括号的混合运算》 2.完成同步练习: 大练第 27 页, 数补第 34、35 页。	<u>《数学学习》资源包 1</u> 1. 视频导读单(含名师视频链接、知识点梳理) 2. 同步练习解题参考 3. 计算练习纸(5)(6)	根据视频导读单和名师视频自主学习, 有问题随时联系老师提问解惑。
	周二	<u>练习五(1)(数学书第 40 页第 1-5 题)</u> 1. 根据视频导读单观看名师课堂视频《两步混合运算及应用练习(1)》。 2. 完成同步练习: 数练第 28、29 页, 数补第 36、37 页。	<u>《数学学习》资源包 2</u> 1. 《制作手工日历》活动单 2. 《制作手工日历》视频	
	周三	<u>练习五(2)(数学书第 40~41 页第 6-10 题)</u>		

		1. 根据视频导读单观看名师课堂视频《两步混合运算及应用练习(2)》。 2. 完成同步练习：数练第 30、31 页，数补第 38、39 页。		
	周四	<u>认识年、月、日（数学书第 44-46 页）</u> 1. 根据视频导读单观看名师课堂视频《认识年、月、日》。 2. 完成同步练习：数练第 33 页，数补第 40 页。		
	周五	<u>认识平年和闰年（数学书第 47~48 页）</u> 1. 根据视频导读单观看名师课堂视频《认识平年和闰年》 2. 完成同步练习：数练第 34 页，数补第 41 页。 3. 数学活动：《制作手工日历》		
英语	周一	<u>学习 Unit3 Is this your pencil? (Ticking time)</u> 1. 英文歌曲欣赏 《What is this? 》 2. 观看 U3 Ticking time 教学视频 3. 完成巩固练习	<u>《英语学习》资源包 1:</u> 《三年级英语 U3 第五课时学习资源包》	根据指南自主学习，鼓励积极提问和自主评价。
	周二	<u>学习 Unit3 Is this your pencil? (Revision time)</u>	<u>《英语学习》资源包 2:</u> 《三年级英语 U3 第六	

		1. 英语儿歌跟读《A ruler》 2. 观看 U3 练习高频错误讲解视频 3. 完成巩固练习	课时学习资源包》	
	周四	<u>学习 Unit4 Where’ s the bird? (Story time)</u> 1. 英文歌曲欣赏《Where’ s the monkey? 》 2. 观看 U4 Story time 教学视频 3. 完成巩固练习	<u>《英语学习》资源包 3:</u> 《三年级英语 U4 第一课时学习资源包》	
	周五	<u>学习 Unit4 Where’ s the bird? (Fun time & Song time)</u> 1. 英文歌曲跟唱《On, in, by, under》 2. 观看 U4 Fun time & Song time 教学视频 3. 完成巩固练习	<u>《英语学习》资源包 4:</u> 《三年级英语 U4 第二课时学习资源包》	
音乐	<u>学习歌曲《铃铛舞》</u>	<u>《音乐学习》</u> 《铃铛舞》	根据资源包中的学习链接自主学习，学会歌曲。	
美术	抗疫宣传画征集令	这几天你见到的暖心的	用绘画或小报的形式记录下抗疫工作的暖心画面。完成	

			抗疫画面	后上传至群相册。
	科学	制作简易投影仪	《科学学习》资源包： 《制作简易投影仪》 ppt	《科学学习》资源包：《制作简易投影仪》ppt
润娃 爱运动		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。模仿视频动作进行练习。	小润娃们可以自由选择“自炼”系列的内容进行锻炼,也可以选择其它内容进行锻炼,养成每天锻炼的一小时好习惯。
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。

常州市局小学教育集团华润小学

2022年3月19日

附件：

常州市局小教育集团华润小学

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。