

学习休息两不误，自主学习不虚度！

——局小集团华润小学五年级润娃健康生活和自主学习指南

亲爱的小润娃，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	师生线上互动，老师在线答疑
	8:00	洗漱休息

备注：以上为作息时间建议表，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	<p>“诵读古诗”第一课时</p> <p>1. 单元导读，初步了解本单元的主题、语文要素，梳理自己知道的民族英雄。</p> <p>2. 学习《从军行》。</p> <p>3. 拓展阅读王昌龄的边塞诗。</p>	<p>语文学习资源包 1: 《润娃会诵读之古诗诵读一》</p>	<p>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。</p> <p>2. 自主完成相应练习，遇到问题可以记录在自己的本子上，根据作息时间表上的安排与老师进行互动。</p> <p>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。</p>
		<p>“诵读古诗”第二课时</p> <p>1. 学习《秋夜将晓出篱门迎凉有感》《闻官军收河南河北》。</p> <p>2. 欣赏古琴弹唱《阳关三叠》。</p>	<p>语文学习资源包 2: 《润娃会诵读之古诗诵读二》</p>	
		<p>“军神的故事”第一课时</p> <p>1. 复习三首古诗。</p> <p>2. 读读刘伯承的一些故事，或者观看影片《青年刘伯承》，了解刘伯承。</p> <p>3. 预习《军神》，读通课文，理清脉络。</p>	<p>语文学习资源包 3: 《润娃爱阅读之军神的故事一》</p>	
		<p>“军神的故事”第二课时</p> <p>1. 放声朗读课文，读出文中人物的语气。</p> <p>2. 关注刘伯承的动作、语言、神态，揣摩刘伯承的心理活动，在课本上做好批注。</p> <p>3. 借助课后习题，认识“军神”——刘伯承。</p>	<p>语文学习资源包 4: 《润娃爱阅读之军神的故事二》</p>	
		<p>“军神的故事”第三课时</p> <p>1. 以沃克医生的角度复述故事。</p> <p>2. 听力练习：《革命先驱李大钊》</p> <p>3. 读一读、讲一讲共和国其他元帅的故事，生动描述其动作、语言、神态。</p>	<p>语文学习资源包 5: 《润娃爱阅读之军神的故事三》</p>	
润娃爱学习	数学	<p>学习《公因数和最大公因数》</p> <p>1. 先自主探究，再观看本节课教学视频。</p> <p>2. 完成数学补充习题 P30 页。</p>	<p>数学学习资源包 1: 3月21日-25日数学学科导学单（请下载并按导学单要求自主学习）</p>	<p>小润娃们可以按照导学单自主学习，有问题可以随时私聊任课老师。</p>
		<p>学习《公因数和最大公因数》练习课</p> <p>1. 根据导学单自主探究。</p> <p>2. 完成数学补充习题 P31 页。</p>	<p>数学学习资源包 2: 教学视频（共 5 个）</p>	
		<p>学习《公倍数和最小公倍数》</p> <p>1. 先自主探究，再观看本节课教学视频。</p> <p>2. 完成数学补充习题 P32 页。</p>	<p>（周一）《公因数和最大公因数》1 例题讲解、《公因数和最大公因数》2 练习点拨</p>	
		<p>学习《公倍数和最小公倍数》练习课</p> <p>1. 根据导学单自主探究。</p> <p>2. 完成数学补充习题 P33 页。</p>	<p>（周三）《公倍数与最小公倍数》1 例题讲解、《公倍数与最小公倍数》2 练习点拨</p>	
		<p>学习《和与积的奇偶性》</p> <p>先自主探究，再观看本节课教学视频。</p>	<p>（周五）《和与积的奇偶性》讲解视频</p>	

		数学游戏: 《一笔画》(本周选做) 1. 阅读《一笔画》游戏策略。 2. 观看相关视频。	数学学习资源包 3: 数学游戏《一笔画》(选做)	
英 语	周一	复习 U3 Story & Cartoon 1. 阅读《五年级润娃英语自主学习建议》。 2. 复习《Unit 3 Asking the way》Story & Cartoon, 熟练朗读并继续背诵或复述。 3. 听录音, 完成课课练 U3 第二、三、四课时听力部分。	英语学习资源包 1: (1) 《五年级润娃英语自主学习建议》 (2) U3 课文 Story、Cartoon 录音。 (3) U3 课课练第二、三、四课时听力、录音及答案。 (PDF 文件、音频)	
	周二	学习 U3 Sound time, Checkout time & Ticking time 1. 观看《Unit 3 Asking the way》 Sound time, Checkout time & Ticking time 教学视频。 2. 听录音, 跟读 Sound time。 3. 完成课课练 U3 第三、四课时笔试部分。	英语学习资源包 2: (1) 视频课 U3 第四课时网络连接： https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11901 (2) U3 Sound time 录音。 (3) U3 课课练第三、四课时练习及答案 (PDF 文件)。	根据指南自主学习, 鼓励积极提问和自主评价。
	周三	复习 U3 Revision (1) 1. 观看《Unit 3 Asking the way》 Revision 教学视频。 2. 复习、圈划课课练 U3 单元知识梳理。 3. 完成课课练 U3 Checkout P39-40 练习。	英语学习资源包 3: (1) 视频课 U3 Revision 网络连接： https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11902 (2) U3 课课练单元知识梳理。 (PDF 文件) U3 课课练 Checkout P39-40 听力、练习及答案 (音频、PDF 文件)。	
	周四	复习 U3 Revision (2) 1. 复习 U3 课课练基础知识, 综合默写。 2. 完成课课练 U3 Checkout P41-43 练习。 3. 观看绘本, 完成练习。	英语学习资源包 4: (1) U3 综合默写纸。 (PDF 文件) (2) U3 课课练 Checkout P41-43 练习及答案 (PDF 文件)。 (3) 绘本 (视频、PDF 文件)	

	音乐	1. 学唱歌曲《谁说女子不如男》 2. 欣赏与聆听《京调》	<u>音乐学习资源包:</u> 1. 第一课时: 唱《谁说女子不如男》 2. 第二课时: 听《京调》	润娃们每天可以自主选择其中1项任务完成
	美术	用绘画或小报的形式记录下抗疫工作中的暖心画面。	<u>美术学习资源包:</u> 你所见到的抗疫暖心画面	任选一项完成，画好后上传至班级群。
	科学	《自制降落伞》	<u>科学学习资源包:</u> 《自制降落伞》	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. 尝试探索影响降落伞下降速度的因素
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。根据个人体能情况控制间歇时间。 2. 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 润娃爱环保 润娃看世界	学习刷洗鞋子，养成自己的鞋子自己刷的习惯 跟爸爸妈妈一起种植一盆植物，写写观察日记 了解最新抗疫措施，如“黄码医院”等，针对疫情防控中的热点事件发表自己的看法	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。

对于健康生活与自主学习，提出几点建议：

1. 小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，建议小润娃们能合理作息。
3. 自主学习时请小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. 小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。

常州市局小集团华润小学

2022 年 3 月 19 日

附件：

常州市局小集团华润小学

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。