

## 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 and 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>“诵读古诗”第一课时</b> 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。 2. 学习《从军行》。 3. 拓展阅读王昌龄的边塞诗。	<b>语文学习资源包 1:</b> 《润娃会诵读之古诗诵读一》	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，根据作息时间表上的安排与老师进行互动。 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>“诵读古诗”第二课时</b> 1. 学习《秋夜将晓出篱门迎凉有感》《闻官军收河南河北》。 2. 欣赏古琴弹唱《阳关三叠》。	<b>语文学习资源包 2:</b> 《润娃会诵读之古诗诵读二》	
		周三	<b>“军神的故事”第一课时</b> 1. 复习三首古诗。 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。 3. 预习《军神》，读通课文，理清脉络。	<b>语文学习资源包 3:</b> 《润娃爱阅读之军神的故事一》	
		周四	<b>“军神的故事”第二课时</b> 1. 放声朗读课文，读出文中人物的语气。 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。 3. 借助课后习题，认识“军神”——刘伯承。	<b>语文学习资源包 4:</b> 《润娃爱阅读之军神的故事二》	
		周五	<b>“军神的故事”第三课时</b> 1. 以沃克医生的角度复述故事。 2. 听力练习：《革命先驱李大钊》 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。	<b>语文学习资源包 5:</b> 《润娃爱阅读之军神的故事三》	
	数学	周一	<b>学习《公因数和最大公因数》</b> 1. 先自主探究，再观看本节课教学视频。 2. 完成数学补充习题 P30 页。	<b>数学学习资源包 1:</b> 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）	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。
		周二	<b>学习《公因数和最大公因数》练习课</b> 1. 根据导学单自主探究。 2. 完成数学补充习题 P31 页。	<b>数学学习资源包 2:</b> 教学视频（共 5 个）	
		周三	<b>学习《公倍数和最小公倍数》</b> 1. 先自主探究，再观看本节课教学视频。 2. 完成数学补充习题 P32 页。	（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	
		周四	<b>学习《公倍数和最小公倍数》练习课</b> 1. 根据导学单自主探究。 2. 完成数学补充习题 P33 页。	（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	
		周五	<b>学习《和与积的奇偶性》</b> 先自主探究，再观看本节课教学视频。	（周五）《和与积的奇偶性》讲解视频	

英语		<b>数学游戏：《一笔画》（本周选做）</b> 1. 阅读《一笔画》游戏策略。 2. 观看相关视频。	<b>数学学习资源包 3：</b> 数学游戏《一笔画》（选做）	
	周一	<b>复习 U3 Story &amp; Cartoon</b> 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。	<b>英语学习资源包 1：</b> （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）	根据指南自主学习，鼓励积极提问和自主评价。
	周二	<b>学习 U3 Sound time, Checkout time &amp; Ticking time</b> 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。	<b>英语学习资源包 2：</b> （1）视频课 U3 第四课时网络连接： <a href="https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11901">https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11901</a> （2）U3 Sound time 录音。 （3）U3 课课练第三、四课时练习及答案（PDF 文件）。	
	周三	<b>复习 U3 Revision (1)</b> 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。	<b>英语学习资源包 3：</b> （1）视频课 U3 Revision 网络连接： <a href="https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11902">https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11902</a> （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	<b>复习 U3 Revision (2)</b> 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。	<b>英语学习资源包 4：</b> （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》	<b>音乐学习资源包：</b> 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。	<b>美术学习资源包：</b> 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》	<b>科学学习资源包：</b> 《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	学习刷洗鞋子，养成自己的鞋子自己刷的习惯	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，写写观察日记	
		润娃看世界	了解最新防疫措施，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	

### 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，给润娃们答疑解惑。

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。