

学习休息两不误，自主学习不虚度！

——局小集团华润小学六年级润娃健康生活和自主学习指南

亲爱的润娃，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

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，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	跟着书本去历险第一课时： - 了解本周学习内容和学习任务。 - 在线学习《骑鹅旅行记》第一课时，跟着老师做笔记，完成课后练习一、二、三题。 - 复习：完成一、三单元词语听写。 - 课后继续阅读本单元的外国名著。	语文学习资源包 1： - 微课网址： https://tongbu.eduyun.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike_yd/2020CJ/2020J06YWTB061.html - 局小集团老师带小润娃读《骑鹅旅行记》1	- 请润娃们根据每天的学习要求，结合资料包进行语文学习。 - 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。 - 学习阅读方法，学会品鉴语言，理解作品内容和价值。 - 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	跟着书本去历险第二课时： - 在线学习《骑鹅旅行记》第二课时，跟着老师做笔记，完成课后练习四、五题。 - 听短文片断，完成练习 1。 - 课后继续阅读本单元的外国名著。 - 欣赏影视片段（选做）	语文学习资源包 2： - 微课网址： https://tongbu.eduyun.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike_yd/2020CJ/2020J06YWTB062.html - 局小集团老师带小润娃读《骑鹅旅行记》2	
		周三	跟着书本去历险第三课时： - 在线学习《汤姆索亚历险记》第一课时，跟着老师做笔记。 - 复习：完成第一单元古诗默写。 - 课后继续阅读本单元的外国名著。	语文学习资源包 3： - 微课网址： https://tongbu.eduyun.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike/2020CJ/2020J06YWTB015.html - 局小集团老师带小润娃读《汤姆索亚历险记》1	
		周四	跟着书本去历险第四课时： - 在线学习《汤姆索亚历险记》第二课时，跟着老师做笔记，完成本课配套练习。 - 听短文片断完成练习 2。 - 课后继续阅读本单元的外国名著。	语文学习资源包 4： 微课网址： https://tongbu.eduyun.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike/2020CJ/2020J06YWTB016.html	

			著。	2. 局小集团老师带小润娃读《汤姆索亚历险记》2	
		周五	<u>跟着书本去历险第五课时:</u> 1. 复习: 完成第三单元课文段落默写。 2. 完成选做作业。 3. 课后继续阅读本单元的外国名著。	<u>语文学习资源包 5:</u> 1. 小润娃阅读学习菜单	
	数 学	周一	<u>总复习《整数、小数的认识(1)》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成《练习与测试》P57。	<u>数学学习资源包 1:</u> 1. 自主学习导学单。 2. 《整数、小数的认识(1)》教学视频。 3. 练习册习题及解题参考。	1. 按“自主学习导学单”的要求自主学习。 2. 视频学习时, 将思考过程记录在作业本上。 3. 自主练习有疑问的, 请在线提问, 老师将根据同学的需要进行答疑。
		周二	<u>总复习《整数、小数的认识(2)》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成《练习与测试》P58-59。	<u>数学学习资源包 2:</u> 1. 自主学习导学单。 2. 《整数、小数的认识(2)》教学视频。 3. 练习册习题及解题参考。	
		周三	<u>总复习《分数、百分数的认识》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成《练习与测试》P60-61。	<u>数学学习资源包 3:</u> 1. 自主学习导学单。 2. 《分数、百分数的认识》教学视频。 3. 练习册习题及解题参考。	
		周四	<u>总复习《常见的量》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成《练习与测试》P62-63。	<u>数学学习资源包 4:</u> 1. 自主学习导学单。 2. 《常见的量》教学视频。 3. 练习册习题及解题	

英语			参考。	
	周五	<u>总复习《四则运算》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成《练习与测试》P64-65。	<u>数学学习资源包 5:</u> 1. 自主学习导学单。 2. 《四则运算》教学视频。 3. 练习册习题及解题参考。	
	周一	<u>复习 U3 Story time, Cartoon time</u> 1. 熟练背诵 S, C 部分。 2. 默写 U3 基础知识。 3. 听录音朗读“对话练习”部分；围绕“健康饮食”介绍自己的食物喜好和日常饮食习惯。	<u>英语学习资源包 1:</u> 《局小集团六年级润娃英语一周自主学习建议、基础积累（练习纸）、话题陈述、话题陈述录音》	1. 点击“江苏省名师空中课堂”教学视频相应网址链接，学习新课，积极思考、大声朗读或回答，需要记录、思考或模仿练习时可以按视频暂停键，自己调整上课进度。 2. 参照《局小集团六年级润娃英语一周自主学习建议》，认真完成每日学习任务做好常规朗读、背诵和积累。自主学习过程中有疑问的，请在线提问，老师将根据同学的需要进行答疑。
	周二	<u>复习 U3 Grammar time, Sound time & Culture time</u> 1. 朗读练 P32，复习 G, S, C 部分。 2. 完成课课练相关习题。 3. 欣赏绘本，模仿听读并回答问题。	<u>英语学习资源包 2:</u> 课课练 P32、课课练相关习题（附答案）、绘本及录音》	
	周三	<u>学习 U4 Story time</u> 1. 观看教学视频。 2. 跟读 S 三遍，尝试复述。 3. 基础积累：重点单词。	<u>英语学习资源包 3:</u> 《局小集团六年级润娃英语一周自主学习建议、Story time 视频、单元重点单词、课课练相关习题（附答案）》	
	周四	<u>学习 U4 Grammar time & Fun time</u> 1. 观看教学视频 2. 背诵 Story time。 3. 基础积累：重点词组。 4. 完成课课练相关习题。	<u>英语学习资源包 4:</u> 《Grammar time & Fun time 视频、单元重点词组、课课练相关习题（附答案）》	

	音乐	1. 学唱歌曲：《苏木地伟》 2. 音乐微课堂《雪花》	音乐学习资源包： 第一课时：《苏木地伟》 第二课时：《音乐微课堂》	小润娃们可以自主选择其中的学习活动
	美术	用绘画或小报的形式记录下抗疫工作的暖心画面。		分两课时完成，画好后上传至群相册。
	科学	《小纸牌-大承重》	科学学习资源包：《小纸牌-大承重》	1. 小润娃在爸爸妈妈的陪同下完成。 2. 多次尝试，总结纸牌承重奥秘。
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。 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。	

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。