

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龙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，同时结合开展线上教学。下面是3月28日~4月1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
	9:00~9:30	线上直播课堂 1 师生在线互动
	9:30~9:35	眼 保 健 操
	9:45~10:15	线上直播课堂 2 师生在线互动
	10:15~10:35	体育锻炼
	10:40~11:20	自主学习 1 (利用资源包巩固、预习，完成课堂作业)
中午	11:30~1:30	午餐、午休、劳动教育
下午	1:30~2:10	自主学习 2 (利用资源包巩固、预习，完成作业)
	2:10~2:15	眼 保 健 操
	2:20~3:00	艺术、科技、实践活动
	3:00~3:40	线上体育课+天天跳绳体育家庭作业
	3:40~5:30	自主安排
晚上	5:30~8:00	晚餐/家务劳动/看新闻/亲子沟通
	8:00	洗漱休息

备注：此表为作息时间表建议表，线上直播课堂有条件要尽量参加，实在没有条件可以利用资源包自主学习，有问题向老师寻求帮助。老师们提供的资源包，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、课表安排

			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	9:00～9:30	在线直播课堂 1	数学	英语	数学	英语	数学
	9:30～9:35	眼 保 健 操					
	9:45～10:15	在线直播课堂 2	语文	语文	英语	数学	语文
	10:15～10:35	体育运动	利用资源包自主锻炼				
	10:40～11:20	自主学习 1	利用资源包巩固、预习，完成课堂作业				
下午	1:30～2:10	自主学习 2	利用资源包巩固、预习，完成作业				
	2:10～2:15	眼 保 健 操					
	2:20～3:00	艺术、科技、实践活动					
	3:00～3:40	线上体育课+天天跳绳体育家庭作业					

三、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>“英雄儿女的故事”第一课时</u> 1. 读一读毛主席和他的儿女的故事。 2. 向长辈了解“抗美援朝”的历史。 3. 预习《青山处处埋忠骨》，读通课文，理清脉络。	1. 根据作息时间和课表合理安排学习生活的时间及各课的学习。 2. 下载各学科学习资源包，按各学科自主学习建议或导学单的具体要求，认真开展自主学习。
		周二	<u>“英雄儿女的故事”第二课时</u> 1. 关注毛主席的动作、语言、神态，体会他的内心世界，在课本上做好批注。 2. 有感情地朗读课文。 3. 完成第 10 课练习（书后第三题及第十课语补一、三、四）。 <u>线上直播课堂：“体会人物内心”阅读方法指导（一）</u>	
		周三	<u>“每个时代都有英雄”第一课时</u> 1. 默读《清贫》，体会方志敏的品质。 2. 围绕“清贫”，复述方志敏的故事（或可选择围绕“清贫”的主题演讲）。	
			语文学习资源包 1: 《润娃爱阅读之英雄儿女的故事一》 语文学习资源包 2: 《润娃爱阅读之英雄儿女的故事二》 进入班级群内发布的会议号学习 语文学习资源包 3: 《润娃会阅读之时代英雄的故事一》	

数 学			3. 完成语补第 12 课练习一到四。		3. 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。
	周四	<u>“每个时代都有英雄”第二课时</u> 1. 阅读为国捐躯的英雄儿女的故事。 2. 尝试运用“体会人物内心”的方法，进行短文阅读。	<u>语文学习资源包 4:</u> 《润娃会阅读之时代英雄的故事二》		4. 每天上午安排在线直播和在线集中答疑，会议号在当天发在班级群，方便参与的同学请及时关注并参加在线学习。不方便参加线上直播学习的同学，利用资源包，按每日导学单的要求，观看教学视频自主学习，有疑问的，可在线问老师。
	周五	<u>线上直播课堂：“体会人物内心”阅读方法指导（二）</u> <u>“每个时代都有英雄”第三课时</u> 1. 读一读疫情期间各行各业抗疫工作的图文新闻，完成非连续练习。 2. 为大白、志愿者、保安等逆风天使制作一张感谢卡。	进入班级群内发布的会议号学习 <u>语文学习资源包 5:</u> 《润娃会阅读之时代英雄的故事三》		5. 学习过程中注意用眼卫生，按要求做眼保健操。
	周一	<u>学习《圆的认识》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成数学补充习题第 64 页。	<u>数学学习资源包 1:</u> 1. 《圆的认识》自主学习导学单 2. 《圆的认识》例题讲解视频		
	周二	<u>学习《圆的认识练习》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成数学补充习题第 65 页。	<u>数学学习资源包 2:</u> 1. 《圆的认识练习》自主学习导学单 2. 《圆的认识练习》讲解视频		
	周三	<u>学习《扇形的认识》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成数学补充习题第 66 页。	<u>数学学习资源包 3:</u> 1. 《扇形的认识》自主学习导学单 2. 《扇形的认识》例题讲解视频		
	周四	<u>学习《圆周率和圆的周长公式》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成数学补充习题第 67 页。	<u>数学学习资源包 4:</u> 1. 《圆周率和圆的周长公式》自主学习导学单 2. 《圆周率和圆的周长公式》例题讲解视频		
	周五	<u>学习《圆周长公式的应用》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成数学补充习题第 68、69 页。	<u>数学学习资源包 5:</u> 1. 《圆周长公式的应用》自主学习导学单 2. 《圆周长公式的应用》讲解视频		

英语		<p>数学实践活动：《奇妙的圆》 （本周选做）</p> <p>1. 阅读《奇妙的圆》数学综合实践活动项目单。</p> <p>2. 活动过程上传班级群相册《奇妙的圆》</p>	<p>数学学习资源包 6：</p> <p>《奇妙的圆》数学综合实践活动项目单（选做）</p>
	周一	<p>学习 U4 Story time</p> <p>1. 阅读《第三周英语自主学习建议》。</p> <p>2. 观看《Unit 4 Seeing the doctor》story time 教学视频。</p> <p>3. 跟读 U4 课文，尝试背诵或复述。</p> <p>4. 拼读、并抄写课练上的词汇、短语。</p>	<p>英语学习资源 1：</p> <p>1. 《第三周英语自主学习建议》</p> <p>2. 视频课 U4 第一课时网络连接： https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11903</p> <p>3. U4 Story 课文音、视频</p> <p>4. U4 课课练单元知识：单词和词组（PDF 文件）</p>
	周二	<p>学习 U4 Grammar time & Fun time</p> <p>1. 观看《Unit 4 Seeing the doctor》Grammar time & Fun time 教学视频。</p> <p>2. 复习 Story 课文，朗读 Grammar。</p> <p>3. 拼读、并抄写课练上的重点句子。</p>	<p>英语学习资源 2：</p> <p>1. 视频课 U4 第二课时网络连接： https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11904</p> <p>2. U4 Story 课文音频</p> <p>3. U4 课课练单元知识：重点句子（PDF 文件）</p>
	周三	<p>学习 U4 Cartoon time & Sound time</p> <p>1. 观看《Unit 4 Seeing the doctor》Cartoon time & Sound time 教学视频。</p> <p>2. 跟读 Cartoon time & Sound time。</p> <p>3. 完成课课练 U4 第一课时练习。</p>	<p>英语学习资源 3：</p> <p>1. 视频课 U4 第三课时网络连接： https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11905</p> <p>2. U4 Cartoon time & Sound time 音、视频</p> <p>3. U4 课课练第一课时练习及答案（PDF 文件）</p>
	周四	<p>复习 U4 Story time & Cartoon time</p> <p>1. 复习《Unit 4 Seeing the doctor》Story & Cartoon，熟练朗读并继续背诵或复述。</p> <p>2. 听录音，完成课课练 U4 第二课时练习。</p>	<p>英语学习资源包 4：</p> <p>1. U4 课文 Story、Cartoon 视频</p> <p>2. U4 课课练第二课时练习、听力及答案（音频、PDF 文件）</p>

	周五	直播课堂 U4 Mid-revision		
	音乐	1. 欣赏：动画中的世界名曲 2. 律动：抗疫手势舞	音乐资源包： 1. 资源一：欣赏动画中的世界名曲 2. 资源二：抗疫手势舞	请润娃们学习本周资源包中的内容。欢迎学会了抗疫手势舞的同学将作品上传至班级群。 拍摄要求：1. 横屏拍摄 2. 服装靓丽 3. 背景整洁。上传路径由音乐老师在群内公告。
	美术	1. 《头饰和帽子》 2. 《华润小学抗疫宣传画学生作品集欣赏》	美术学习资源包： 1. 《头饰和帽子》 2. 《华润小学抗疫宣传画学生作品集欣赏》	1或2任选一项完成 分两课时完成
	科学	1. 掌上微课堂：“天宫课堂”回顾 2. 创新与实践：“天宫课堂”之润娃实践	科学学习资源包： 1. 《“天宫课堂”四个实验》 2. 《“天宫课堂”之润娃实践》	1. 回顾“天宫课堂”实验视频。 2. 选择感兴趣的实验动手做一做，如能分享照片或视频，那就更棒啦！
	润娃爱运动	1. 我的“地盘”我做主 2. 我的“作业”我完成 3. 我的“课堂”我乐上	根据运动软件内容自主选择感兴趣的锻炼 每天按时按量完成老师布置的体育作业 准时登录“体育云课堂”跟随老师一起运动	1. 根据自身实际情况，结合兴趣、弱项等自主选择锻炼内容，积极打卡。 2. 每天坚持完成老师布置的体育作业。 3. 根据“体育云课堂”具体安排，准时上线参加，跟着体育老师做运动。备注：会议号将提前发布班级QQ群。 4. 不方便参与线上锻炼的学生，可根据自身情况，在运动软件上或者结合国测项目自主选择部分项目进行锻炼。
	润娃爱实践	润娃爱劳动	学做炒菜、炖肉等菜肴， 给父母做一顿饭	请以照片、作品等方式记录下参与活动的过程和

	润娃爱环保	观察家里产生的垃圾，想一想哪些垃圾的产生是不必要的	成果，积极向学校投稿。
	润娃看世界	东航MU5735坠机事故让全国人民沉痛不已，请通过查找资料等方式探究飞机上的“黑匣子”藏着哪些秘密。	

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 26 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 28 日			☆☆☆☆☆
3 月 29 日			☆☆☆☆☆
3 月 30 日			☆☆☆☆☆
3 月 31 日			☆☆☆☆☆
4 月 1 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。