

学习休息两不误，自主学习不虚度！
——局小教育集团三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

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)
	3:00~3:20	1. 登录天天跳绳 app 打卡 2. 参与体育直播课, 跟着老师一起动起来

	3:20~5:30	自主安排 (周五下午 3:40~4:40: 体育、艺术、科学与信息社团活动)
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	学习第 10 课《纸的发明》（第 1 课时） 1. 借助教学视频学习课文 2. 练习：习字册 复习一二单元： 3. 默写《荷花》第 3 小节并订正 4. 诵读小古文：《怀素写字》	《语文学习》资源包 1： 1. 《纸的发明》（第 1 课时） 教学视频 2. 习字册电子版 3. 小古文《怀素写字》	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	学习第 10 课《纸的发明》（第 2 课时） 1. 借助教学视频学习课文 2. 练习：抄词 复习一二单元： 3. 默写《荷花》第 4 小节并订正 4. 背诵小古文：《怀素写字》	《语文学习》资源包 2： 1. 《纸的发明》（第 2 课时） 教学视频 2. 本课词语单 3. 中国蔡伦造纸（视频）	
		周三	学习第 12 课《一幅名扬中外的画》 1. 借助教学视频学习课文 2. 练习：语补第 12 课 复习一二单元： 3. 默写《忆江南》并订正 4. 诵读小古文：《王冕好学》	《语文学习》资源包 3： 1. 《一幅名扬中外的画》教学视频 2. 《清明上河图》介绍（视频） 3. 语补第 12 课电子稿 4. 小古文《王冕好学》	
		周四	学习《园地三》（第 1 课时） 1. 借助教学视频学习课文 2. 练习：语补第 10 课 复习一二单元： 3. 默写《守株待兔》并订正 4. 背诵小古文：《王冕好学》	《语文学习》资源包 4： 1. 《园地三》教学视频（第 1 课时） 2. 语补第 10 课电子稿	
		周五	学习《园地三》（第 2 课时） 1. 借助教学视频学习课文 2. 练习：大练（单元练习 3）	《语文学习》资源包 5： 1. 《园地三》教学视频（第 2 课时）	

数 学		<u>复习一二单元：</u> 3. 默写《守株待兔》并订正 4. 背诵小古文《王冕好学》	2. 大练电子稿	
	周一	<u>练习六（数学书第 49~50 页）</u> 1. 根据视频导读单观看名师课堂视频《年、月、日的认识及应用练习》 2. 完成同步练习： 大练第 35 页、数补第 42-43 页	<u>《数学学习》资源包</u> 1. 每日学习内容导学单（含名师课堂教学视频链接） 2. 每日同步练习解题参考 3. 计算练习纸（7）	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>认识 24 时记时法（数学书第 51~52 页）</u> 1. 自主学习：名师课堂视频《认识 24 时记时法》 2. 完成同步练习： 大练第 36 页、数补第 44 页		
	周三	<u>求简单的经过时间（数学书第 53~55 页）</u> 1. 自主学习：名师课堂视频《求简单的经过时间》 2. 完成同步练习： 大练第 37 页、数补第 45 页		
	周四	<u>练习七（数学书第 56-57 页）</u> 1. 自主学习：名师课堂视频《24 时记时法的认识及应用练习》 2. 完成同步练习：大练第 38、39 页，数补第 46、47 页		
	周五	<u>面积的含义（数学书第 58~60 页）</u> 1. 自主学习：名师课堂视频《面积的含义》 2. 完成同步练习：		

		大练第 41 页、数补第 48 页		
英语	周一	<u>学习 Unit4 Where’ s the bird?</u> <u>(Cartoon time & Sound time)</u> 1. 英文儿歌跟读《Duck》 2. 观看 U4 Cartoon time & Sound 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 U4 第三课时学习资源包》	根据指南自主学习，鼓励积极提问和自主评价。
	周二	<u>学习 Unit4 Where’ s the bird?</u> <u>(Checkout time)</u> 1. 英语绘本欣赏 《Caterpillar’ s home》 2. 观看 U4 Checkout time 教学视频 3. 完成巩固练习	<u>《英语学习》资源包 2:</u> 《三年级英语 U4 第四课时学习资源包》	
	周四	<u>学习 Unit4 Where’ s the bird?</u> <u>(Ticking time)</u> 1. 英文绘本跟读《Where is it?》 2. 观看 U4 Ticking 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 第五课时学习资源包》	
	周五	<u>学习 Unit4 Where’ s the bird?</u> <u>(Revision time)</u> 1. 梳理、复习 U4 单元知识点 2. 完成巩固练习	<u>《英语学习》资源包 4:</u> 《三年级英语 U4 第六课时学习资源包》	
音乐	<u>1. 欣赏民乐合奏《赶花会》</u>		<u>《音乐学习》资源包 1:</u>	请小润娃们学习本周资源包

		2. <u>手势舞《把未来点亮》</u>	第一课时：欣赏《赶花会》 <u>《音乐学习》资源包 2:</u> 第二课时：《把未来点亮》	中的内容。欢迎学习了抗疫手势舞的同学将作品上传，拍摄要求：1. 横屏拍摄 2. 服装靓丽 3. 背景整洁。上传路径由班主任音乐老师在群内公告。
	美术	1. <u>《创意飞机》</u> 2. <u>《华润抗疫宣传画学生作品集欣赏》</u>	<u>《美术学习》资源包:</u> 1. 《创意飞机》 2. 《华润抗疫宣传画学生作品集欣赏》	任选一项任务，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	<u>《科学学习》资源包 1:</u> 《“天宫课堂”四个实验》 <u>《科学学习》资源包 2:</u> “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. 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。 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。 2. 参与体育直播课，跟着体育老师一起动起来。	登入“天天跳绳”查看练习	1. 坚持每天锻炼一小时。 2. 每天自主锻炼，有直播课时下午 3:00-3:40 体育老师线上带你做运动。会议号将在当天发布班级群。 3. 不方便参与线上锻炼的学生，可根据内容自主锻炼。

润娃 爱实践	润娃爱劳动	学做蛋炒饭、拌面等简单的主食	活动时拍摄照片，上传到班级相册。
	润娃爱环保	观察家里的一次性用品，思考是否有更环保的替代品	
	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。

常州市局小教育集团华润小学

2022 年 3 月 26 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 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。