

学习休息两不误，自主学习不虚度！

——局小集团华润小学四年级润娃健康生活和自主学习指南

亲爱的润娃们，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	艺术、科技、实践活动
	3:00~3:40	体育线上直播+天天跳绳体育家庭作业
	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	学习《语文园地三》（第一课时） 1. 借助教学视频，学习《语文园地三》。 2. 练习：（1）读熟并抄写 P/45 页文人姓名。（2）选做：查找资料了解这些古代文人（时代、代表作、故事等），选一位文人做人物卡，小队交流。 复习第二单元： 3. 根据第二单元知识点进行复习。	《语文学习》资源包周一： 1. 《国家平台在线课程：语文园地三》 2. 复习资料：第二单元知识点	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
		周二	学习《语文园地三》（第二课时） 1. 借助 PPT 学习《语文园地三》。 2. 寻找诗文中的“绿”。 3. 练习：（1）背熟并抄写 P/46 页“日积月累”中的名言。（2）摘抄含有颜色描写的优美句子。	《语文学习》资源包周二： 1. 《语文园地三》PPT 2. 《寻找优美诗文中的“绿”》	
		周三	学习《快乐读书吧》 1. 观看教学视频。 2. 认识科学新名词。 3. 拓展阅读《十万个为什么》。 4. 欣赏科技纪录片（周末欣赏）。 5. 练习：（1）查找资料，积累 3-5 个新名词。（2）选做：制作并填写《十万个为什么》阅读计划表或读书卡或读书小报。	《语文学习》资源包周三： 1. 《国家平台在线课程：快乐读书吧》 2. 科学新名词相关资料 3. 《十万个为什么》拓展阅读资料 4. 纪录片介绍及观看链接	
		周四	学习《猫》（第一课时） 1. 借助教学视频或借助 PPT 学习课文。 2. 练习：（1）有感情地朗读课文（2）课后多音字查字典组词（3）抄写并会默写本课生字及词语表的词语。 复习第二单元： 3. 第二单元字词挑战	《语文学习》资源包周四： 1. 《国家平台在线课程：猫（第一课时）》 2. 《猫》第一课时 PPT 3. 第二单元字词挑战	
		周五	学习《猫》（第二课时） 1. 借助教学视频或借助 PPT 学习课文。 2. 练习：（1）你喜欢什么宠物（小动物）？为什么？说一说，画一画，写一写，小队交流。（2）选做：课	《语文学习》资源包周五： 1. 《国家平台在线课程：猫（第二课时）》 2. 《猫》第二课时 PPT 3. 第二单元课文填空练习	

		外阅读推荐：《名家笔下的猫》 复习第二单元： 3. 第二单元课文填空练习		
数 学	周一	整理与练习（一） 1. 观看教学视频《整理与练习》。 2. 自主完成练习：数学书 P38-39。 补充习题 P30。 3. 参照《标准答案及过程解析》。	《数学学习》资源包周一： 1. 《整理与练习》教学视频 2. 《数学书 P38-39 和补充习题 P30 标准答案及过程解析》	1. 对照学习菜单，认真主动地学习。 2. 用好资源包，提升思维力。做自强自理的小润娃，增长自我规划意识和能力。
	周二	整理与练习（二） 1. 自主完成练习： 补充习题 P31。 数学大练 P24-25。 2. 参照《标准答案及过程解析》。	《数学学习》资源包周二： 《补充习题 P31 和数学大练 P24-25 答案及过程解析》	
	周三	用计算器计算 1. 观看教学视频《用计算器计算》。 2. 自主完成练习： 数学书 P43/1-4。 补充习题 P32。 数学大练 P27。 参照《标准答案及过程解析》	《数学学习》资源包周三： 1. 《用计算器计算》教学视频。 2. 《数学书 P43/1-4、补充习题 P32 和数学大练 P27 标准答案及过程解析》	
	周四	用计算器探索规律 1. 观看教学视频《用计算器探索规律》。 2. 自主完成练习： 数学书 P42。 数学书 P43-44/5-8。 补充习题 P33。 3. 参照《标准答案及过程解析》。	《数学学习》资源包周四： 1. 《用计算器探索规律》教学视频。 2. 《数学书 P42、P43-44/5-8 和补充习题 P33 标准答案及过程解析》	
	周五	练习七（一） 1. 观看教学视频《练习七》。 2. 自主完成练习： 数学书 P44-45/9-12。 数学大练 P28-29。 1. 参照《标准答案及过程解析》。	《数学学习》资源包周五： 1. 《练习七》教学视频。 2. 《数学书 P44-45/9-12 和数学大练 P28-29 标准答案及过程解析》	
英 语	周二	学习 U3 ST 1. 观看 U3 ST 教学视频。 2. 跟读 ST 录音三遍，并熟背。	《英语学习》资源包周二： 《U3 ST 教学视频、U3 ST 录音、U3 附录及录音》	根据指南自主学习，鼓励积极提问和自主评价。
	周三	学习 U3Fun time 1. 观看 U3Words, Sentences & Fun time 教学视频。 2. 跟读 U3 附录录音。 3. 完成课练第一课时（听力不做）。	《英语学习》资源包周三： 《U3Words, Sentences & Fun time 教学视频、U3 附录及录音、课课练第一课时（PDF）、课课练第一课时（答案）》	

		周四	复习并完成练习 1. 观看微课：非整点时间的理解与运用。 2. 完成课课练第二课时（听力不做）。 2. 熟读附录，并背诵 C 部分。	《英语学习》资源包周四： 《非整点时间的理解与运用教学视频、课课练第二课时课课练第二课时（答案）、U3 附录及录音》	
		周五	乐享英语绘本 1. 绘本阅读、跟读录音、积累生词。	《英语学习》资源包五： 《绘本文本、视频》	
	音乐		1. 欣赏微课《新疆之春》 2. 学习抗疫手势舞	音乐资源包： 1、新疆之春  https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=16886 2、抗疫手势舞	请小润娃们学习本周资源包中的内容。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. 《创意飞机》 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. 《创意飞机》 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》 《科学学习》资源包 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	润娃爱“自炼”： 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。 3.周一、周五、周六体育直播。	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。 3.体育直播关注班级群通知。	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	学做蛋炒饭、拌面等简单的主食。	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	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。