

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	线上直播课堂 1	数学	数学	数学	数学	英语
	9:30~9:35	眼保健操					
	9:45~10:15	线上直播课堂 2	语文	英语	语文	英语	语文
	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					

三、学习内容菜单与学习建议

类别			健康和自主学习 内容菜单	资源包说明	学习建议
润 娃 爱 学 习	语 文	周一	走近伟人品志向第一课时： 1.在线学习《古诗三首》第一课时，跟着老师做笔记。 2.抄写三首古诗。 3.查阅资料完成诗人背景简介。	《语文学习》资源包 1： 1. 微课网址： https://tongbu.edu.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike/2020CJ/2020CJ06YWTB031.html 2. 老师带小润娃学习《古诗三首》1。	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。 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。
			线上直播课堂：诗歌鉴赏	进入班级群内发布的会议号学习	
		周二	走近伟人品志向第二课时： 1.在线学习《古诗三首》第二课时，跟着老师做笔记。 2.完成第 10 课语补练习（一、二、三）。	《语文学习》资源包 2： 1. 微课网址： https://tongbu.edu.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike/2020CJ/2020CJ06YWTB032.html 2. 老师带小润娃学习《古诗三首》2。	
			走近伟人品志向第三课时： 1.同类型托物言志的诗歌鉴赏。 2.背默三首古诗。 3.完成第 10 课语练四的两篇阅读。	《语文学习》资源包 3： 1. 老师带小润娃鉴赏诗歌。	
		周三	线上直播课堂：知识点回顾、作业评讲	进入班级群内发布的会议号学习	

数 学		周四	<u>走近伟人品志向第四课时:</u> 1.借助导学单学习《董存瑞炸碉堡》，跟着老师做笔记。 2.完成第 13 课语补一、二（两篇短阅读）。	<u>《语文学习》资源包 4:</u> 1. 老师带小润娃学习《董存瑞炸碉堡》。	4. <u>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。</u> 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>走近伟人品志向第五课时:</u> 1.欣赏电影《董存瑞炸碉堡》片段。 2.完成创新作业：对董存瑞的人物评述。	<u>《语文学习》资源包 5:</u> 1. 老师带小润娃赏析人物。	
			<u>线上直播课堂：人物评述</u>	<u>进入班级群内发布的会议号学习</u>	
		周一	<u>总复习《四则混合运算（1）》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成《练习与测试》P66-67。	1. 每日提供一个学习资源包。 2. 每个资源包的内容包括： (1) 自主学习导学单 (2) 教学视频 (3) 自主练习 (4) 自主练习答案讲解	5. 学习过程中注意用眼卫生，按要求做眼保健操。
			<u>线上直播课堂：总复习《四则混合运算（1）》</u>		
		周二	<u>总复习《四则混合运算（2）》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成《练习与测试》P68-69。		
			<u>线上直播课堂：总复习《四则混合运算（2）》</u>		
		周三	<u>总复习《解决问题的策略(1)》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成《练习与测试》P70-71。		
			<u>线上直播课堂：总复习《解决问题的策略（1）》</u>		
		周四	<u>总复习《解决问题的策略(2)》</u> 1. 观看本节课教学视频。 2. 完成《练习与测试》P72-73。		
			<u>线上直播课堂：总复习《解决问题的策略（2）》</u>		
		周五	<u>总复习《解决问题的策略(3)》</u> 1. 观看本节课教学视频。		

英语		2. 完成《练习与测试》P74-75。		
	周一	1. 完成基础知识卷。 2. 话题陈述练习。	基础积累空白卷、话题陈述及录音	
	周二	直线上播课堂: Unit 4 Sound time, Culture time & Cartoon time 1. 跟读 C 三遍, 尝试复述。 2. 完成课课练 U4-3。	课课练相关习题 (附答案)》	
	周三	学习 Unit 4 Checkout time & Ticking time 1. 观看教学视频。 2. 朗读课练语法、语音和文化窗板块。 3. 完成课课练 U4-4。	《英语学习》资源包 2: 《 Checkout time & Ticking time 视频 https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=12165 课课练 P45-46 (语法点拨、认识语音、文化之窗)、课课练相关习题 (附答案)	
	周四	直线上播课堂: revision 1. 完成课练 U4 checkout 2. 欣赏绘本	课课练相关习题 (附答案) 绘本及视频	
	周五	直线上播课堂: project 1 作业: 写作: Being a good student		
	音乐	1. 音乐课: 《红河谷》 2. 抗疫手势舞《抗疫加油》	《音乐学习》资源包: 1. 《红河谷》 2. 抗疫手势舞《抗疫加油》	小润娃们可以自主选择其中的学习活动。
	美术	1. 《头饰和帽子》 2. 《抗疫宣传画学生作品集	《美术学习》资源包: 1. 《头饰和帽子》	1 或 2 任选一项完成 分两课时完成

		欣赏》	2.《抗疫宣传画学生作品集欣赏》	
	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.我的“地盘”我做主	根据运动软件内容自主选择感兴趣的锻炼	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.我的“作业”我完成	每天按时按量完成老师布置的体育作业	2.每天坚持完成老师布置的体育作业。
		3.我的“课堂”我乐上	准时登录“体育云课堂”跟随老师一起运动	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成果，积极向学校投稿。
		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	
	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. 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 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。