**常州市北郊小学居家学习作息时间表（一年级）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | | **周一4.4（清明放假）** | **周二4.5（清明放假）** | | **周三4.6** | **周四4.7** | **周五4.8** |
| **上午** | **8:20—8:40** | 自主安排 | 自主安排 | | 晨读 | 晨读 | 晨读 |
| **8:50—9:30** | 自主安排 | 自主安排 | | 语文天地 | 语文天地 | 语文天地 |
| **9:30—9:35** | 无接触式眼保健操（可参考备注2—《2020新版无接触眼保健操》） | | | | | |
| **9:45—10:25** | 自主安排 | 自主安排 | | 数学课堂 | 数学课堂 | 数学课堂 |
| **10:30-11:00** | 运动锻炼 | 运动锻炼 | | 运动锻炼 | 运动锻炼 | 运动锻炼 |
| **中午** | **11:00-13:30** | 午餐及午休 | | | | | |
| **下午** | **13:30-14:10** | 自主安排 | 自主安排 | | 七彩绘本 | 七彩绘本 | 七彩绘本 |
| **14:10-14:15** | 无接触式眼保健操（可参考备注2—《2020新版无接触眼保健操》） | | | | | |
| **14:20-14:45** | 体育游戏 | 体育游戏 | | 体育游戏 | 体育游戏 | 体育游戏 |
| **14:55-15:35** | 自主安排 | 自主安排 | | 心理健康 | 科学探究 | 主题班队 |
| **15:35之后** | 亲子阅读/了解新闻/亲子活动/劳动实践（完成一项家务劳动）等 | | | | | |
| **晚上** | **19:00-20:00** | 自主安排 | | 自主安排 | 在线答疑 | 在线答疑 | 在线答疑 |
| 备注：   1. 推荐线上学习平台：国家中小学网络云平台：<https://ykt.eduyun.cn/ykt/sjykt/index.html>，江苏省名师空中课堂：<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/mobile/>   2.眼保健操示范视频：《2020新版无接触眼保健操》<https://m.baidu.com/video/page?pd=video_page&nid=5549775528152633271&sign=497965369001954119&word=2020%E6%96%B0%E7%89%88%E6%97%A0%E6%8E%A5%E8%A7%A6%E7%9C%BC%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%93%8D&oword=2020%E6%96%B0%E7%89%88%E6%97%A0%E6%8E%A5%E8%A7%A6%E7%9C%BC%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%93%8D&atn=index&frsrcid=5377&ext=%7B%22jsy%22%3A1%7D&top=%7B%22sfhs%22%3A1%2C%22_hold%22%3A2%7D&sl=4&trace=10904351040328009132&isBdboxShare=1&isBdboxShare=1&_refluxos=a2>  3.任课老师每天都实时在线，如果学习生活有困难或疑惑，请钉钉私聊任课老师。 | | | | | | | |

**附件：常州市北郊小学居家学习任务单（一年级）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学科** | **周一4.4（清明放假）** | **周二4.5（清明放假）** | **周三4.6** | **周四4.7** | **周五4.8** |
| 语文 |  |  | 1.跟着空中课堂学习语文园地四。  2.认真读一读书上的二会字。  3.背一背日积月累。  4.和大人一起读《妞妞赶牛》。 | 1.跟着空中课堂学习《动物儿歌》。 2.认真书写书上《动物儿歌》的七个四会字。  3.做本课生字卡片，熟练抽读四会字和二会字。 | 1.跟着空中课堂学习《古对今》。  2.认真书写书上《古对今》的七个四会字。  3.做本课生字卡片，熟练抽读四会字和二会字。 |
| 数学 |  |  | 1.温故：自主复习“练习八”。  2.知新：预习“两位数加、减两位数（不进位、不退位）”。  （详见江苏省名师空中课堂） | 1.温故：自主复习“两位数加、减两位数（不进位、不退位）”。  2.知新：预习“求两数相差多少的实际问题”。  （详见江苏省名师空中课堂） | 1.自主复习“练习九（1）。  （详见江苏省名师空中课堂） |
| 体育 | 跳绳，立定跳远。  慢跳绳热身运动  ①一分钟计时跳绳 3组  ②二分钟计时跳绳 2组，做好记录  ③立定跳远练习 动作规范 记录最远距离 | 跳绳，立定跳远。  慢跳绳热身运动  ①一分钟计时跳绳 3组  ②二分钟计时跳绳 2组，做好记录  ③立定跳远练习 动作规范 记录最远距离 | 跳绳，立定跳远。  慢跳绳热身运动  ①一分钟计时跳绳 3组  ②二分钟计时跳绳 2组，做好记录  ③立定跳远练习 动作规范 记录最远距离 | 跳绳，立定跳远。  慢跳绳热身运动  ①一分钟计时跳绳 3组  ②二分钟计时跳绳 2组，做好记录  ③立定跳远练习 动作规范 记录最远距离 | 跳绳，立定跳远。  慢跳绳热身运动  ①一分钟计时跳绳 3组  ②二分钟计时跳绳 2组，做好记录  ③立定跳远练习 动作规范 记录最远距离 |
| 综合 |  |  | 【心理健康】《防疫“心”攻略 ——疫情之下的情绪调节策略》  <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/kyzx/kyzxdetail.php?resource_id=764> | 【科学】学习第6课《盐和糖哪儿去了》（课本第18、19、20页），完成《学生活动手册》第6页作业。（课堂视频链接在本表格下面） | 【主题班队】《新冠肺炎疫情影响下未成年人心理辅导系列微讲座》：  <https://mp.weixin.qq.com/s?srcid=0314synB1PWVVKt7okL9a5bS&scene=23&sharer_sharetime=1647247371713&mid=2247526289&sharer_shareid=9b9db5652779d8542f5b199bd30cd36e&sn=b66f4a467a4d833838222bb65a8dfe3b&idx=3&__biz=Mzk0MDIzMTg5OA%3D%3D&chksm=c2e6fa24f591733211fe260f5d1fe11000533dabf6dab8bfd81f78c48fca39755314f67f4023&mpshare=1#rd> |

★科学视频链接 <https://haokan.baidu.com/v?pd=wisenatural&vid=3523834437338093361>

**常州市北郊小学居家学习作息时间表（二年级）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | | **周一4.4（清明放假）** | **周二4.5（清明放假）** | | **周三4.6** | **周四4.7** | **周五4.8** |
| **上午** | **8:20—8:40** | 自主安排 | 自主安排 | | 晨读 | 晨读 | 晨读 |
| **8:50—9:30** | 自主安排 | 自主安排 | | 语文天地 | 语文天地 | 语文天地 |
| **9:30—9:35** | 无接触式眼保健操（可参考备注2—《2020新版无接触眼保健操》） | | | | | |
| **9:45—10:25** | 自主安排 | 自主安排 | | 数学课堂 | 数学课堂 | 数学课堂 |
| **10:30-11:00** | 运动锻炼 | 运动锻炼 | | 运动锻炼 | 运动锻炼 | 运动锻炼 |
| **中午** | **11:00-13:30** | 午餐及午休 | | | | | |
| **下午** | **13:30-14:10** | 自主安排 | 自主安排 | | 七彩绘本 | 七彩绘本 | 七彩绘本 |
| **14:10-14:15** | 无接触式眼保健操（可参考备注2—《2020新版无接触眼保健操》） | | | | | |
| **14:20-14:45** | 体育游戏 | 体育游戏 | | 体育游戏 | 体育游戏 | 体育游戏 |
| **14:55-15:35** | 音乐欣赏 | 音乐欣赏 | | 心理健康 | 科学探究 | 主题班队 |
| **15:35之后** | 亲子阅读/了解新闻/亲子活动/劳动实践（完成一项家务劳动）等 | | | | | |
| **晚上** | **19:00-20:00** | 自主安排 | | 自主安排 | 在线答疑 | 在线答疑 | 在线答疑 |
| 备注：   1. 推荐线上学习平台：国家中小学网络云平台：<https://ykt.eduyun.cn/ykt/sjykt/index.html>，江苏省名师空中课堂：<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/mobile/>   2.眼保健操示范视频：《2020新版无接触眼保健操》<https://m.baidu.com/video/page?pd=video_page&nid=5549775528152633271&sign=497965369001954119&word=2020%E6%96%B0%E7%89%88%E6%97%A0%E6%8E%A5%E8%A7%A6%E7%9C%BC%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%93%8D&oword=2020%E6%96%B0%E7%89%88%E6%97%A0%E6%8E%A5%E8%A7%A6%E7%9C%BC%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%93%8D&atn=index&frsrcid=5377&ext=%7B%22jsy%22%3A1%7D&top=%7B%22sfhs%22%3A1%2C%22_hold%22%3A2%7D&sl=4&trace=10904351040328009132&isBdboxShare=1&isBdboxShare=1&_refluxos=a2>  3.任课老师每天都实时在线，如果学习生活有困难或疑惑，请钉钉私聊任课老师。 | | | | | | | |

**附件：常州市北郊小学居家学习任务单（二年级）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学科** | **周一4.4（清明放假）** | **周二4.5（清明放假）** | **周三4.6** | **周四4.7** | **周五4.8** |
| 语文 |  |  | 1. 观看《语文园地四》视频。（作业：完成书上练习；背诵日积月累。）   2.读书半小时（包括晨读和亲子读。晨读读课文、复习字词等；晚上亲子读读《拓展》、读课外书等） | 1预习并熟读第12课的.  （作业：划出重点词语自己抄一  遍默一遍）   1. 读书半小时（包括晨读和亲   子阅读。晨读读课文、复习字词  等；晚上亲子读读《拓展》、读  课外书等） | 1观看第12课的视频。  2.读书半小时（包括晨读和亲子读。晨读读课文、复习字词等；晚上亲子读读《拓展》、读课外书等） |
| 数学 |  |  | 1、完成《数学》书P51复习11-思考题。 | 1、学习《分米和毫米的认识》，数学书P52、53的例1和例2，视频链接：<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=10816>  2、完成《数学》书P54想想做做1-4题。 | 1、学习《简单的单位换算》，数学书P55的例3，视频链接：<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=10815>  2、完成《数学》书P55想想做做1-6题。 |
| 体育 | 复习《希望风帆》广播操 | 复习《希望风帆》广播操 | 侧滑摸桩20次/组×3 | 跳绳1分钟/组×3 | 蹲跳起20次/组×3 |
| 综合 | 根据抖音号“北郊好宝藏”录制的《给你一朵小红花》作为范例，唱唱自己的老师，尽量歌词押韵，录制视频发布并@北郊好宝藏 | 根据抖音号“北郊好宝藏”录制的《给你一朵小红花》作为范例，唱唱自己的老师，尽量歌词押韵，录制视频发布并@北郊好宝藏 | 【心理健康】《防疫“心”攻略 ——疫情之下的情绪调节策略》  <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/kyzx/kyzxdetail.php?resource_id=764> | 1、学习微课，认识指南针的结构，知道指南针的使用方法。  2、根据视频自制指南针，会使用自制指南针辨别方向。  链接：https://pan.baidu.com/s/1rKaH94e9jIPcSTj2QmCOPQ  提取码：arho | 【主题班队】《新冠肺炎疫情影响下未成年人心理辅导系列微讲座》：  <https://mp.weixin.qq.com/s?srcid=0314synB1PWVVKt7okL9a5bS&scene=23&sharer_sharetime=1647247371713&mid=2247526289&sharer_shareid=9b9db5652779d8542f5b199bd30cd36e&sn=b66f4a467a4d833838222bb65a8dfe3b&idx=3&__biz=Mzk0MDIzMTg5OA%3D%3D&chksm=c2e6fa24f591733211fe260f5d1fe11000533dabf6dab8bfd81f78c48fca39755314f67f4023&mpshare=1#rd> |

**常州市北郊小学居家学习作息时间表（三年级）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | | **周一4.4（清明放假）** | **周二4.5（清明放假）** | | **周三4.6** | | **周四4.7** | **周五4.8** |
| **上午** | **8:20—8:40** | 自主安排 | 自主安排 | | 晨读 | | 晨读 | 晨读 |
| **8:50—9:30** | 自主安排 | 自主安排 | | 语文天地 | | 语文天地 | 语文天地 |
| **9:30—9:35** | 无接触式眼保健操（可参考备注2—《2020新版无接触眼保健操》） | | | | | | |
| **9:45—10:25** | 自主安排 | 自主安排 | | 数学课堂 | | 数学课堂 | 数学课堂 |
| **10:30-11:00** | 运动锻炼 | 运动锻炼 | | 运动锻炼 | | 运动锻炼 | 运动锻炼 |
| **中午** | **11:00-13:30** | 午餐及午休 | | | | | | |
| **下午** | **13:30-14:10** | 自主安排 | 自主安排 | | 英语课堂 | | 英语课堂 | 英语课堂 |
| **14:10-14:15** | 无接触式眼保健操（可参考备注2—《2020新版无接触眼保健操》） | | | | | | |
| **14:20-14:45** | 体育游戏 | 体育游戏 | | 体育游戏 | | 体育游戏 | 体育游戏 |
| **14:55-15:35** | 自主安排 | 自主安排 | | 音乐欣赏 | | 书法天地 | 科学探究 |
| **15:35之后** | 亲子阅读/了解新闻/亲子活动/劳动实践（完成一项家务劳动）等 | | | | | | |
| **晚上** | **19:00-20:00** | 自主安排 | | 自主安排 | | 在线答疑 | 在线答疑 | 在线答疑 |
| 备注：   1. 推荐线上学习平台：国家中小学网络云平台：<https://ykt.eduyun.cn/ykt/sjykt/index.html>，江苏省名师空中课堂：<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/mobile/>   2.眼保健操示范视频：《2020新版无接触眼保健操》<https://m.baidu.com/video/page?pd=video_page&nid=5549775528152633271&sign=497965369001954119&word=2020%E6%96%B0%E7%89%88%E6%97%A0%E6%8E%A5%E8%A7%A6%E7%9C%BC%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%93%8D&oword=2020%E6%96%B0%E7%89%88%E6%97%A0%E6%8E%A5%E8%A7%A6%E7%9C%BC%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%93%8D&atn=index&frsrcid=5377&ext=%7B%22jsy%22%3A1%7D&top=%7B%22sfhs%22%3A1%2C%22_hold%22%3A2%7D&sl=4&trace=10904351040328009132&isBdboxShare=1&isBdboxShare=1&_refluxos=a2>  3.任课老师每天都实时在线，如果学习生活有困难或疑惑，请钉钉私聊任课老师。 | | | | | | | | |

**附件：常州市北郊小学居家学习任务单（三年级）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学科** | **周一4.4（清明放假）** | **周二4.5（清明放假）** | **周三4.6** | **周四4.7** | **周五4.8** |
| 语文 |  |  | 学习《蜜蜂》视频课第一课时：国家中小学网络云平台：https://tongbu.eduyun.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike\_yd/2020CJ/2020CJ03YWTB109.html  1、边听课边在书上用铅笔做笔记  2、抄写本课词语并且自默批改  3、完成课后第一题。 | 学习《蜜蜂》视频课第二课时：国家中小学网络云平台https://tongbu.eduyun.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike\_yd/2020CJ/2020CJ03YWTB110.html   1. 边听课边在书上用铅笔做笔记   查找资料，了解更多蜜蜂的知识，制作一张记录卡。 | 学习《小虾》视频课：国家中小学网络云平台<https://tongbu.eduyun.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike_yd/2020CJ/2020CJ03YWTB037.html>   1. 边听课边在书上用铅笔做笔记   2、摘抄《小虾》中写得细致生动的语句。 |
| 数学 |  |  | 1. 学习书P51-52页“认识24时计时法”，观看视频链接<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/mobile/> 2. 完成书P52页想想做做1、2、3、4，完成在书上 | 1. 学习书P53-55页“求简单的经过时间”，观看视频链接<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/mobile/> 2. 完成书P54-55页想想做做1-8题，写在书上 | 1. 学习书P56-57“练习七”，观看视频<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/mobile/>   2.完成书P56-57页1-7题以及思考题，写在书上 |
| 英语 |  |  | 1．温习 U3 课文，大声朗读会背诵。 2. 进入网址第三单元，找到知识点，继续大声朗读本单元知识点，学习理解。 | 1．温习 U4 课文，大声朗读会背诵。 2. 进入网址第4单元，找到知识点，继续大声朗读本单元知识点，学习理解。 | 1．温习 U5 课文，大声朗读会背诵。 2. 进入网址第5单元，找到知识点，继续大声朗读本单元知识点，学习理解。 |
| 体育 | 体育锻炼计划已经在天天跳绳app布置。 | 体育锻炼计划已经在天天跳绳app布置。 | 体育锻炼计划已经在天天跳绳app布置。 | 体育锻炼计划已经在天天跳绳app布置。 | 体育锻炼计划已经在天天跳绳app布置。 |
| 综合 |  |  | 根据“北郊好宝藏”抖音号，录制的《送你一朵小红花》，唱一唱自己的老师，发布视频作品，并且@北郊好宝藏。歌词尽量押韵，音准、节奏准确。 | 书法练习与指导第8课 | 登录“江苏省空中名师课堂（官网）”，选择三年级，小学美术《飞机（二）》，观看学习视频。  学习建议：  1.研究现代飞机的造型特点。  2.可以选用各种材料来制作立体飞机，注意造型和结构。  3.完成的作品拍照保存。 |

**常州市北郊小学居家学习作息时间表（四年级）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | | **周一4.4（清明放假）** | **周二4.5（清明放假）** | | **周三4.6** | | **周四4.7** | **周五4.8** |
| **上午** | **8:20—8:40** | 自主安排 | 自主安排 | | 晨读 | | 晨读 | 晨读 |
| **8:50—9:30** | 自主安排 | 自主安排 | | 语文天地 | | 语文天地 | 语文天地 |
| **9:30—9:35** | 无接触式眼保健操（可参考备注2—《2020新版无接触眼保健操》） | | | | | | |
| **9:45—10:25** | 自主安排 | 自主安排 | | 数学课堂 | | 数学课堂 | 数学课堂 |
| **10:30-11:00** | 运动锻炼 | 运动锻炼 | | 运动锻炼 | | 运动锻炼 | 运动锻炼 |
| **中午** | **11:00-13:30** | 午餐及午休 | | | | | | |
| **下午** | **13:30-14:10** | 自主安排 | 自主安排 | | 英语课堂 | | 英语课堂 | 英语课堂 |
| **14:10-14:15** | 无接触式眼保健操（可参考备注2—《2020新版无接触眼保健操》） | | | | | | |
| **14:20-14:45** | 体育游戏 | 体育游戏 | | 体育游戏 | | 体育游戏 | 体育游戏 |
| **14:55-15:35** | 自主安排 | 自主安排 | | 音乐欣赏 | | 书法天地 | 心理健康 |
| **15:35之后** | 亲子阅读/了解新闻/亲子活动/劳动实践（完成一项家务劳动）等 | | | | | | |
| **晚上** | **19:00-20:00** | 自主安排 | | 自主安排 | | 在线答疑 | 在线答疑 | 在线答疑 |
| 备注：   1. 推荐线上学习平台：国家中小学网络云平台：<https://ykt.eduyun.cn/ykt/sjykt/index.html>，江苏省名师空中课堂：<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/mobile/>   2.眼保健操示范视频：《2020新版无接触眼保健操》<https://m.baidu.com/video/page?pd=video_page&nid=5549775528152633271&sign=497965369001954119&word=2020%E6%96%B0%E7%89%88%E6%97%A0%E6%8E%A5%E8%A7%A6%E7%9C%BC%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%93%8D&oword=2020%E6%96%B0%E7%89%88%E6%97%A0%E6%8E%A5%E8%A7%A6%E7%9C%BC%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%93%8D&atn=index&frsrcid=5377&ext=%7B%22jsy%22%3A1%7D&top=%7B%22sfhs%22%3A1%2C%22_hold%22%3A2%7D&sl=4&trace=10904351040328009132&isBdboxShare=1&isBdboxShare=1&_refluxos=a2>  3.任课老师每天都实时在线，如果学习生活有困难或疑惑，请钉钉私聊任课老师。 | | | | | | | | |

**附件：常州市北郊小学居家学习任务单（四年级）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学科** | **周一4.4（清明放假）** | **周二4.5（清明放假）** | **周三4.6** | **周四4.7** | **周五4.8** |
| 语文 |  |  | 1. 预习课文15《白鹅》   1、圈画生字、组词、找多音字  2、自学生字词  3、读熟课文，难读的地方多读几遍  二、学习《白鹅》（第一课时），（见国家中小学网络云平台：<https://ykt.eduyun.cn/ykt/sjykt/index.html>）  做好相应的笔记。 | 一、学习《白鹅》（第二课时），（见国家中小学网络云平台：<https://ykt.eduyun.cn/ykt/sjykt/index.html>）  1、边听边做好相应的笔记。  2、完成语文书56页上的练习。  3、读语文书57页上的“阅读链接”，和《白鹅》比一比，说说两位作家笔下的鹅有什么共同点，体会两篇文章表达上的相似之处。 | 1. 复习：默写课文15《白鹅》的词语。 2. 学习习作《我的动物朋友》，（见国家中小学网络云平台：<https://ykt.eduyun.cn/ykt/sjykt/index.html>）   自己写一篇习作。 |
| 数学 |  |  | 1.整理复习第一单元  2.钉钉家作本第一单元练习 | 1.整理复习第二单元  2.钉钉家作本第二单元练习 | 1.整理复习第三单元  2.钉钉作业本第三单元练习 |
| 英语 |  |  | 1. 观看省名师空中课堂U5 Seasons story time   <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=16369>  2。听音频，跟读story time三遍  3.抄写story time二英一中 | 1.观看省名师空中课堂U5 Words Fun time  <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=16371>  2.熟练朗读单词和Fun time，尝试背单词  3.抄写U5单词表三英一中 | 1. 观看省名师空中课堂U5 Cartoon,Sound time   <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=16371>   1. 熟练朗读CT三遍 2. 抄写CT二英一中 |
| 体育 | **1.学做七彩阳光广播操每天2-3节**  <https://www.iqiyi.com/v_1i2o0qv8mhc.html>  https://www.iqiyi.com/w\_19s3bp1aux.html  2.亲子运动：自己选择项目 | **1.学做七彩阳光广播操每天2-3节**  <https://www.iqiyi.com/v_1i2o0qv8mhc.html>  <https://www.iqiyi.com/w_19s3bp1aux.html>   1. 亲子运动：自己选择项目 | 1.绕客厅慢跑3-5分钟热身  2.力量练习：原地双脚开合跳（30-50次）3组  3.耐力练习;一分钟跳绳（150-200）2组  4.柔韧：坐位体前屈（4个8拍）3组  5.**：学做七彩阳光广播操每天2-3节**  <https://www.iqiyi.com/v_1i2o0qv8mhc.html>  https://www.iqiyi.com/w\_19s3bp1aux.html  6.亲子运动：自己选择项目 | 1.绕客厅慢跑3-5分钟热身  2.力量练习;原地蹲起（30-40）3组  3.俯撑：30秒\*3组（组间休息2-3分钟）  4.仰卧起坐：每次35-50个\*3组（组间休息2-3分钟）  **5.学做七彩阳光广播操每天2-3节**  <https://www.iqiyi.com/v_1i2o0qv8mhc.html>  <https://www.iqiyi.com/w_19s3bp1aux.html>  6.拉伸练习：坐位体前屈：30秒\*3-5次，全身拉伸(以上自行搭配组合)    7.亲子运动：自己选择项目 | 1.绕客厅慢跑5分钟热身  2.仰卧起坐：每次30-50个x2-3组（组间休息2分钟）  3.平板支撑：每次30秒x2-3组  4.坐位体前屈：每次练习2-3分钟  5.花样跳绳挑战  **6.学做七彩阳光广播操每天2-3节**  <https://www.iqiyi.com/v_1i2o0qv8mhc.html>  https://www.iqiyi.com/w\_19s3bp1aux.html  7.亲子运动：自己选择项目 |
| 综合 |  |  | 观看江苏省名师空中课堂音乐课《森林与小鸟》https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/ysyy/ysyydetail.php?resource\_id=1031 | 书法练习与指导第八课 | 观看江苏名师空中课堂：[防疫“心”攻略 ——疫情之下的情绪调节策略\_江苏省名师空中课堂 (jse.edu.cn)](https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/kyzx/kyzxdetail.php?resource_id=764) |

**常州市北郊小学居家学习作息时间表（五年级）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | | **周一4.4（清明放假）** | **周二4.5（清明放假）** | | **周三4.6** | | **周四4.7** | **周五4.8** |
| **上午** | **8:20—8:40** | 自主安排 | 自主安排 | | 晨读 | | 晨读 | 晨读 |
| **8:50—9:30** | 自主安排 | 自主安排 | | 语文天地 | | 语文天地 | 语文天地 |
| **9:30—9:35** | 无接触式眼保健操（可参考备注2—《2020新版无接触眼保健操》） | | | | | | |
| **9:45—10:25** | 自主安排 | 自主安排 | | 数学课堂 | | 数学课堂 | 数学课堂 |
| **10:30-11:00** | 运动锻炼 | 运动锻炼 | | 运动锻炼 | | 运动锻炼 | 运动锻炼 |
| **中午** | **11:00-13:30** | 午餐及午休 | | | | | | |
| **下午** | **13:30-14:10** | 自主安排 | 自主安排 | | 英语课堂 | | 英语课堂 | 英语课堂 |
| **14:10-14:15** | 无接触式眼保健操（可参考备注2—《2020新版无接触眼保健操》） | | | | | | |
| **14:20-14:45** | 体育游戏 | 体育游戏 | | 体育游戏 | | 体育游戏 | 体育游戏 |
| **14:55-15:35** | 音乐欣赏 | 美术艺术 | | 心理健康 | | 书法天地 | 主题班队 |
| **15:35之后** | 亲子阅读/了解新闻/亲子活动/劳动实践（完成一项家务劳动）等 | | | | | | |
| **晚上** | **19:00-20:00** | 自主安排 | | 自主安排 | | 在线答疑 | 在线答疑 | 在线答疑 |
| 备注：   1. 推荐线上学习平台：国家中小学网络云平台：<https://ykt.eduyun.cn/ykt/sjykt/index.html>，江苏省名师空中课堂：<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/mobile/>   2.眼保健操示范视频：《2020新版无接触眼保健操》<https://m.baidu.com/video/page?pd=video_page&nid=5549775528152633271&sign=497965369001954119&word=2020%E6%96%B0%E7%89%88%E6%97%A0%E6%8E%A5%E8%A7%A6%E7%9C%BC%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%93%8D&oword=2020%E6%96%B0%E7%89%88%E6%97%A0%E6%8E%A5%E8%A7%A6%E7%9C%BC%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%93%8D&atn=index&frsrcid=5377&ext=%7B%22jsy%22%3A1%7D&top=%7B%22sfhs%22%3A1%2C%22_hold%22%3A2%7D&sl=4&trace=10904351040328009132&isBdboxShare=1&isBdboxShare=1&_refluxos=a2>  3.任课老师每天都实时在线，如果学习生活有困难或疑惑，请钉钉私聊任课老师。 | | | | | | | | |

**附件：常州市北郊小学居家学习任务单（五年级）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学科** | **周一4.4（清明放假）** | **周二4.5（清明放假）** | **周三4.6** | **周四4.7** | **周五4.8** |
| 语文 | 自主安排 | 自主安排 | 1. 视频学习《人物描写一组》第一课时，做好听课笔记。   网址：国家中小学网络云平台  https://tongbu.eduyun.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike\_yd/2020CJ/2020CJ05YWTB038.html | 1. 视频学习《人物描写一组》第二课时，做好听课笔记。 2. 完成书上相关练习并预习   《刷子李》。  网址：国家中小学网络云平台  https://tongbu.eduyun.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike\_yd/2020CJ/2020CJ05YWTB039.html | 1、视频学习《刷子李》第一课时，做好听课笔记。  2、完成书上相关练习。  网址：国家中小学网络云平台  https://tongbu.eduyun.cn/tbkt/tbkthtml/wk/weike\_yd/2020CJ/2020CJ05YWTB040.html |
| 数学 | 自主安排 | 自主安排 | 1.视频学习31《分数与除法的关系》，做好听课笔记。  2.完成书上相关练习。  视频网址：  分数与除法的关系\_江苏省名师空中课堂 https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11736 | 1.视频学习32《求一个数是另一个数的几分之几》，做好听课笔记。  2.完成书上相关练习。  视频网址：  求一个数是另一个数的几分之几\_江苏省名师空中课堂 https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11737 | 1.视频学习33《分数的意义练习》，做好听课笔记。  2.完成书上相关练习。  视频网址：  分数的意义练习\_江苏省名师空中课堂 https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11738 |
| 英语 | 自主安排 | 自主安排 | 1. 温故：复习U5 ST 和CT  2. 知新：微课学习Unit 5  Helping our parents (Period4）Revision  视频网址：  https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11912  作业:抄写u4-u5单词三英一中并熟读，背诵，自默 | 温故：复习U4  参考课文音频网址：  https://mp.weixin.qq.com/s/0R0Z1REDfREYiZZrAeMnpg  作业：1. 熟读单元内的两篇课文，多听，多模仿   1. 熟读grammar time，对人称及内容进行补充。 2. 熟读课课练上第四单元重点词组。 | 温故：复习U3参考课文音频网址：  https://mp.weixin.qq.com/s/0R0Z1REDfREYiZZrAeMnpg  作业：1. 熟读单元内的两篇课文，多听，多模仿   1. 熟读grammar time，对人称及内容进行补充。 2. 熟读课课练上第三单元重点词组。 3. 自默u3单词，批改并订正 |
| 体育 | 体育锻炼计划已经在天天跳绳app布置。 | 体育锻炼计划已经在天天跳绳app布置。 | 体育锻炼计划已经在天天跳绳app布置。 | 体育锻炼计划已经在天天跳绳app布置。 | 体育锻炼计划已经在天天跳绳app布置。 |
| 综合 |  |  | <https://mp.weixin.qq.com/s/alm2pP2HTFDjoGTywXlIdQ>  推荐阅读不可错过的生命教育图书——《天蓝色的彼岸》 | 书法练习指导第八课 | 大疫面前，勇敢成长  青少年生命教育系列公益课  冯建军《危机当下，如何过好公共生活》  https://mp.weixin.qq.com/s/zaSxcvMbEm8LhBZagjpJAw |

**常州市北郊小学居家学习作息时间表（六年级）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | | **周一4.4（清明放假）** | **周二4.5（清明放假）** | | **周三4.6** | | **周四4.7** | **周五4.8** |
| **上午** | **8:20—8:40** | 自主安排 | 自主安排 | | 晨读 | | 晨读 | 晨读 |
| **8:50—9:30** | 自主安排 | 自主安排 | | 语文天地 | | 语文天地 | 语文天地 |
| **9:30—9:35** | 无接触式眼保健操（可参考备注2—《2020新版无接触眼保健操》） | | | | | | |
| **9:45—10:25** | 自主安排 | 自主安排 | | 数学课堂 | | 数学课堂 | 数学课堂 |
| **10:30-11:00** | 运动锻炼 | 运动锻炼 | | 运动锻炼 | | 运动锻炼 | 运动锻炼 |
| **中午** | **11:00-13:30** | 午餐及午休 | | | | | | |
| **下午** | **13:30-14:10** | 自主安排 | 自主安排 | | 英语课堂 | | 英语课堂 | 英语课堂 |
| **14:10-14:15** | 无接触式眼保健操（可参考备注2—《2020新版无接触眼保健操》） | | | | | | |
| **14:20-14:45** | 体育游戏 | 体育游戏 | | 体育游戏 | | 体育游戏 | 体育游戏 |
| **14:55-15:35** | 自主安排 | 自主安排 | | 美术艺术 | | 信息技术 | 音乐欣赏 |
| **15:35之后** | 亲子阅读/了解新闻/亲子活动/劳动实践（完成一项家务劳动）等 | | | | | | |
| **晚上** | **19:00-20:00** | 自主安排 | | 自主安排 | | 在线答疑 | 在线答疑 | 在线答疑 |
| 备注：   1. 推荐线上学习平台：国家中小学网络云平台：<https://ykt.eduyun.cn/ykt/sjykt/index.html>，江苏省名师空中课堂：<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/mobile/>   2.眼保健操示范视频：《2020新版无接触眼保健操》<https://m.baidu.com/video/page?pd=video_page&nid=5549775528152633271&sign=497965369001954119&word=2020%E6%96%B0%E7%89%88%E6%97%A0%E6%8E%A5%E8%A7%A6%E7%9C%BC%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%93%8D&oword=2020%E6%96%B0%E7%89%88%E6%97%A0%E6%8E%A5%E8%A7%A6%E7%9C%BC%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%93%8D&atn=index&frsrcid=5377&ext=%7B%22jsy%22%3A1%7D&top=%7B%22sfhs%22%3A1%2C%22_hold%22%3A2%7D&sl=4&trace=10904351040328009132&isBdboxShare=1&isBdboxShare=1&_refluxos=a2>  3.任课老师每天都实时在线，如果学习生活有困难或疑惑，请钉钉私聊任课老师。 | | | | | | | | |

**附件：常州市北郊小学居家学习任务单（六年级）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学科** | **周一4.4（清明放假）** | **周二4.5（清明放假）** | **周三4.6** | **周四4.7** | **周五4.8** |
| 语文 |  |  | 1.预习小能手：借助省名师空中课堂录播视频：  <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=14405>  自主预习综合性学习《回忆往事》（二），边听边做课堂笔记。  2.阅读小达人：自主阅读《尼尔斯骑鹅旅行》《汤姆索亚历险记》，读完的同学可自己选择中外名著阅读。 | 1.预习小能手：借助省名师空中课堂录播视频：  <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=14521>  自主预习综合性学习《依依惜别》（一），边听边做课堂笔记。  2.阅读小达人：自主阅读《尼尔斯骑鹅旅行》《汤姆索亚历险记》，读完的同学可自己选择中外名著阅读。 | 1.预习小能手：借助省名师空中课堂录播视频：  <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=14406>  自主预习综合性学习《依依惜别》（二），边听边做课堂笔记。  2.阅读小达人：自主阅读《尼尔斯骑鹅旅行》《汤姆索亚历险记》，读完的同学可自己选择中外名著阅读。 |
| 数学 |  |  | 1. 自学新知：看“江苏省名师空中课堂”中六下数学《用方向和距离确定位置》   <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=14836>  观看到9分50秒处暂停，自学书本p50及p51的练一练   1. 限时小练：完成书本P53的第1、2两题。 2. 继续观看视频并校对，用红笔改正。 | 1. 自学新知：准备好量角器，观看“江苏省名师空中课堂”中六下数学《根据方向和距离在平面图表示物体的位置》   <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=14954>  观看到9分钟处暂停，自学书本p51的内容。  2、限时小练：完成书本P54的第4、5、6题。  3、继续观看视频并校对，用红笔改正。 | 自学新知：观看“江苏省名师空中课堂”中六下数学《用方向和距离描述简单的行走路线》  <https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=14837>  观看到9分50秒处暂停，自学书本p52的内容。  2、限时小练：完成书本P55的第7、9两题。  3、继续观看视频并校对，用红笔改正。 |
| 英语 |  |  | 1. 温故：复习U1一2  知新：微课学习 Unit 5 A party （Checkout time & Ticking time）<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=12169>  1. 作业：自默U1-2单词 | 1. 温故：复习U3一4  知新：微课学习 Unit 5 A party （Revision time）<https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=12170> 3.作业：自默U3-4单词 | 1. 温故：复习U5单元  2. 作业：自默U5单词及U5 Story time |
| 体育 | 复习《希望风帆》广播操 | 复习《希望风帆》广播操 | 平板支撑30秒/组×3 | 仰卧起坐1分钟/组×3 | 跳绳1分钟/组×3 |
| 综合 |  |  | 登录“江苏省名师空中课堂（官网）”，选择小学六年级美术《头饰和帽子》，观看学习视频。  学习建议：  1.“怒发冲冠”、“弹冠相庆”、“冠冕堂皇”，你还能想出哪些和帽子相关的词语？  2.观察影视、图片、服装设计和生活中的头饰和帽子，比较它们的款型和风格并进行点评。  3.画你感兴趣的帽子和头饰，也可以发挥想象设计哦。  提醒：画在美术作业本相应一课作业纸上。 | 继续学习人工智能相关知识。  学习网址：  <http://www.jsitl.com/index.php/extend/base/cid/119939/scid/119941>  <http://www.jsitl.com/index.php/extend/base/cid/119939/scid/119942> | 观看江苏名师空中课堂音乐课  《北京喜讯到边寨》https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/ysyy/ysyydetail.php?resource\_id=562 |