

学习休息两不误，自主学习不虚度！

——局小集团华润小学三年级润娃健康生活和自主学习指南

亲爱的小润娃们，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4月6日~4月8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：此表为作息时间表建议表，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	周三	<u>学习《园地二》（第 1 课时）</u> 1. 借助教学视频学习 2. 练习：完成大练 P53-54 <u>复习第三单元：</u> 3. 默写《元日》并订正 4. 复习小古文：《叶公好龙》	<u>《语文学习》资源包 1：</u> 1. 《园地二》教学视频（第 1 课时） 2. 大练 P53-54 电子稿	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。
		周四	<u>学习《园地二》（第 2 课时）</u> 1. 借助教学视频学习 2. 完成大练 P55-56 <u>复习第三单元：</u> 3. 默写《清明》并订正 4. 复习小古文《郑人买履》《怀素写字》	<u>《语文学习》资源包 2：</u> 1. 《园地二》 教学视频（第 2 课时） 2. 大练 P55-56 电子稿	
		周五	<u>学习《园地二》习作部分</u> 1. 根据习作小窍门构思，写草稿 2. 修改并抄写大作《放风筝》（字数 250-300） <u>复习第三单元：</u> 3. 默写《九月九日忆山东兄弟》并订正 4. 复习小古文《王冕好学》	<u>《语文学习》资源包 3：</u> 1. 习作小窍门一份 2. 作文稿纸一张	
		周三	<u>面积单位（数学书第 61-63 页）</u> 1. 自主学习：名师课堂视频《面积单位的认识》 2. 完成同步练习：大练第 42 页，数补第 49 页		

数 学	周四	<u>练习八（数学书第 64-65 页）</u> 1. 自主学习：名师课堂视频《面积含义和面积单位的认识练习》 2. 完成同步练习：大练第 43 页，数补第 50、51 页	<u>《数学学习》资源包：</u> 1. 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（8）	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。
	周五	<u>面积的计算（1）（数学书第 66～68 页）</u> 1. 自主学习：名师课堂视频《长方形和正方形的面积计算》 2. 完成同步练习：大练第 44 页，数补第 52 页		
英 语	周二	<u>学习 Project1 My puppy (Period 1)</u> 1. 英语歌曲欣赏《The dog is in the plane》 2. 观看 Project1 Period 1 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 Project1 第一课时学习资源包》	根据指南自主学习，鼓励积极提问和自主评价。
	周四	<u>学习 Project1 My puppy (Period 2)</u> 1. 英文歌曲演唱 Where’s the monkey? 2. 观看 Project1 Period 2 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 Project1 第二课时学习资源包》	
	周五	<u>学习 Unit5 How old are you? (Story time)</u> 1. 英文歌曲欣赏 How old are you? 2. 观看 U5 Story time 教学视	<u>《英语学习》资源包 3：</u> 《三年级英语 U5 第一课时学习资源包》	

		频 3. 完成巩固练习		
	音乐	<u>《纸杯节奏游戏》</u>	<u>《音乐学习》资源包:</u> 《纸杯节奏游戏:森林狂想曲》	欢迎同学们将作品上传, 拍摄要求: 1. 横屏拍摄 2. 服装靓丽 3. 背景整洁 上传路径由本班音乐老师在群内公告。
	美术	<u>《美丽的小鸟》</u>	<u>《美术学习》资源包:</u> 《美丽的小鸟》	分两课时完成作画。
	科学	《纸杯风向标》	<u>《科学学习》资源包 1:</u> <u>《纸杯风向标》</u>	1. 小朋友在成人陪伴(指导)下, 选择家中身边的材料, 亲自动手做一做。 2. 利用纸杯风向标测一测风向。
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 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, 可根据资源包提供的视频自主锻炼。

润娃 爱实践	润娃爱劳动	学会正确使用拖把，能把地面拖干净	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	研究水培植物，创编以“绿”为主题的小诗	
	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 4 月 5 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	
4月6日			☆☆☆☆☆
4月7日			☆☆☆☆☆
4月8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。