## 12.26—1.6线上导学和学生居家生活建议

**（五年级）**

## 各位家长、各位同学：

根据上级疫情防控要求，12月19日起全市小学、幼儿园停止线下教学活动，学校积极响应区教育局“停课不停学”的号召，在这期间开展线上导学工作，目前学校开展第二期（12.26-1.6）线上导学和学生居家生活安排，请家长和学生都了解相关工作流程，做好导学准备，确保学生居家有序学习、健康生活。

**一、居家学习生活阶段作息时间建议**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 上午 | 时间 | 学习及活动内容 |
| 7:30—8:30 | 起床、早餐 |
| 8:30—8:50 | 晨读时光 |
| 9:00—9:20 | 数学自主学习/在线答疑 |
| 9:20—9:40 | 眼保健操/自由活动 |
| 9:40—10:00 | 语文自主学习/在线答疑 |
| 10:00—10:20 | 眼保健操/体育锻炼 |
| 10:20—11:00 | 课外阅读、动手实践 |
| 中午 | 11:20—13:30 | 午餐/午休/家务劳动 |
| 下午 | 13:30—13:50 | 三至六年级英语学科自主学习/在线答疑  一、二年级自主阅读 |
| 13:50—14:10 | 眼保健操/自由活动 |
| 14:10—14:30 | 艺术时光  （科学实验、绘画、手工制作、音乐、综合实践等） |
| 14:30—14:50 | 眼保健操/体育锻炼 |
| 14:50—15:30 | 在线答疑/师生互动 |
| 15:30—17:30 | 亲子活动、放松时刻 |
| 17:30—18:50 | 晚餐/亲子沟通/家务劳动 |
| 晚上 | 19:00—19:30 | 收看《新闻联播》，了解时事政治 |
| 19:30—20:00 | 阅读/休闲活动 |
| 20:00—21:00 | 洗漱、准备休息 |

**二、自主学习内容安排**

**语文学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **学习内容** | **具体要求** | **备注（资源、技术支持等）** |
| 12.26  （周一） | 第7单元练习 | 下午1点前提交，  3点在线讲解，校对 | 班级qq群 |
| 12.27  （周二） | 第8单元练习 | 下午1点前提交，  3点在线讲解，校对 | 班级qq群 |
| 12.28  （周三） | 第4单元练习 | 下午1点前提交，  3点在线讲解，校对 | 班级qq群 |
| 12.29  （周四） | 第3单元练习 | 下午1点前提交，  3点在线讲解，校对 | 班级qq群 |
| 12.30  （周五） | 第2单元练习 | 下午1点前提交，  3点在线讲解，校对 | 班级qq群 |
| 1.3  （周二） | 第1单元练习 | 下午1点前提交，  3点在线讲解，校对 | 班级qq群 |
| 1.4  （周三） | 大练期末测试（A） | 下午1点前提交，  3点在线讲解，校对 | 班级qq群 |
| 1.5  （周四） | 大练期末测试（B） | 下午1点前提交，  3点在线讲解，校对 | 班级qq群 |
| 1.6  （周五） | 综合练习 | 下午1点前提交，  3点在线讲解，校对 | 班级qq群 |

**数学学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **学习内容** | **具体要求** | **备注（资源、技术支持等）** |
| 12.26  （周一） | 1. 自己整理知识（一），认真阅读理一理；   2、完成作业：练一练、拓一拓，思维挑战选做。 | 整理知识点（一），完成期末专项复习（一）的习题，做完线上提交，改正。 |  |
| 12.27  （周二） | 1. 自己整理知识（一），认真阅读理一理；  2、完成作业：练一练、拓一拓，思维挑战选做。 | 整理知识点（二），完成期末专项复习（二）的习题，做完线上提交，改正。 |  |
| 12.28  （周三） | 1. 自己整理知识（一），认真阅读理一理；   2、完成作业：练一练、拓一拓，思维挑战选做。 | 整理知识点（三），完成期末专项复习（三）的习题，做完线上提交，改正。 |  |
| 12.29  （周四） | 1. 自己整理知识（一），认真阅读理一理；   2、完成作业：练一练、拓一拓，思维挑战选做。 | 整理知识点（四），完成期末专项复习（四）的习题，做完线上提交，改正。 |  |
| 12.30  （周五） | 完成小学数学五年级上册第四组练习正面部分。 | 完成第4组试卷正面，做完线上提交，改正。 | 见试卷 |
| 1.3  （周二） | 完成小学数学五年级上册第四组练习反面部分。 | 完成第4组试卷反面，做完线上提交，改正。 | 见试卷 |
| 1.4  （周三） | 完成小学数学五年级上册第六组练习正面部分。 | 完成第6组试卷正面面，做完线上提交，改正。 | 见试卷 |
| 1.5  （周四） | 完成小学数学五年级上册第六组练习反面部分。 | 完成第6组试卷反面，做完线上提交，改正。 | 见试卷 |
| 1.6  （周五） | 完成2022-2023年第一学期五年级数学练习题期末练习。 | 完成期末试卷，做完线上提交，改正。 | 见试卷 |

**英语学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **学习内容** | **具体要求** | **备注（资源、技术支持等）** |
| 12.26  （周一） | 1、复习第一单元重点知识  2、默写第一单元重点词汇句型 | 观看群里复习视频，并做好笔记。默写重点词汇句型，拍照上传 | QQ群视频 |
| 12.27  （周二） | 1、复习第二单元重点知识  2、默写第二单元重点词汇句型 | 观看群里复习视频，并做好笔记。默写重点词汇句型，拍照上传 | QQ群视频 |
| 12.28  （周三） | 1、复习第三单元重点知识  2、默写第三单元重点词汇句型 | 观看群里复习视频，并做好笔记。默写重点词汇句型，拍照上传 | QQ群视频 |
| 12.29  （周四） | 1、复习第四单元重点知识  2、默写第四单元重点词汇句型 | 观看群里复习视频，并做好笔记。默写重点词汇句型，拍照上传 | QQ群视频 |
| 12.30  （周五） | 1、复习第五单元重点知识  2、默写第五单元重点词汇句型 | 观看群里复习视频，并做好笔记。默写重点词汇句型，拍照上传 | QQ群视频 |
| 1.3  （周二） | 1、复习第六单元重点知识  2、默写第六单元重点词汇句型 | 观看群里复习视频，并做好笔记。默写重点词汇句型，拍照上传 | QQ群视频 |
| 1.4  （周三） | 1、复习第七单元重点知识  2、默写第七单元重点词汇句型 | 观看群里复习视频，并做好笔记。默写重点词汇句型，拍照上传 | QQ群视频 |
| 1.5  （周四） | 1、复习第八单元重点知识  2、默写第八单元重点词汇句型 | 观看群里复习视频，并做好笔记。默写重点词汇句型，拍照上传 | QQ群视频 |
| 1.6  （周五） | 1、复习笔记  2、一起作业 | 复习笔记，完成一起作业 | 一起作业网 |

**艺术学科**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **学科** | **学习内容** | **学习要求** | **学习素材** |
| 12.26 周一及每天 （居家劳动） | 了解家庭常用电器，如电视机、电冰箱、洗衣机等的功能特点，掌握基本操作方法。根据需求选择使用功能，规范、安全的操作。如使用洗衣机的不用功能洗涤不同材质的衣物；使用电饭煲满足食品制作的不同需求。 | 了解并学会使用家里的常用家电。 |  |
| 12.27 周二（美术） | 欣赏梵高纪录片 | 尝试临摹梵高的代表作，并对其进行赏析，作水墨改画训练 | [【【纪录片《文森特·梵高全传 Full biography of Vincent Van Gogh》】-哔哩哔哩】 https://b23.tv/JQiO4YO](https://docs.qq.com/sheet/DTUlTV3JhSE9nZG1x" \o "https://docs.qq.com/sheet/DTUlTV3JhSE9nZG1x) |
| 12.28 周三（科学） | 《热对流》 | 1.通过观察液体和气体受热流动情况，认识到液体和气体会通过对流的形式传递热量，初步了热传导传递方式的特点。 2.能够运用所学的知识解释生活中的热对流现象。 3.通过类比、迁移，初步学习通过添加附加介质观察物质变化的实验方法，培养科学探究技能。 | [https://mp.weixin.qq.com/s/YcaZrgEtMGPfYM0wmWZeQQ](https://mp.weixin.qq.com/s/YcaZrgEtMGPfYM0wmWZeQQ" \o "https://mp.weixin.qq.com/s/YcaZrgEtMGPfYM0wmWZeQQ) |
| 12.29 周四（音乐） | 天下的妈妈都是一样的 | 用自豪敬佩的声音演唱歌曲 | [https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11829](https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11829" \o "https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11829) |
| 12.30 周五（心理健康） | 《学会合理调节压力》 | 知道压力过大带来的危害，学会合理调节压力的方法 | [https://www.zxx.edu.cn/sedu/detail?contentType=x\_audio\_video&contentId=098f0d3d-bd1b-4607-99bb-6c49f52fc912&catalogType=sedu&subCatalog=xljk](https://www.zxx.edu.cn/sedu/detail?contentType=x_audio_video&contentId=098f0d3d-bd1b-4607-99bb-6c49f52fc912&catalogType=sedu&subCatalog=xljk" \o "https://www.zxx.edu.cn/sedu/detail?contentType=x_audio_video&contentId=098f0d3d-bd1b-4607-99bb-6c49f52fc912&catalogType=sedu&subCatalog=xljk) |
| 1.3 周二（美术） | 看视频，做新年手工 | 用超轻粘土做新年小兔，越精致越好！再自己设计一些新年装饰加上去！ | [36 镜子的粘土世界发布了一篇小红书笔记，快来看吧！ http://xhslink.com/l2gg7l，复制本条信息，打开【小红书】App查看精彩内容！](https://docs.qq.com/sheet/DTUlTV3JhSE9nZG1x" \o "https://docs.qq.com/sheet/DTUlTV3JhSE9nZG1x) |
| 1.4 周三（科学） | 《热辐射》 | 1.通过 “模拟小火炉”、“模拟真空环境”的热的传递实验，知道热辐射是热传递的一种方式。 2.通过分析、比较传导、对流、辐射，知道热传递特点是热从高温传向低温。 3.通过分析生活中具体事例，认识到日常工作生活中，传导、对流、辐射一般是两种或三种同时存在，对我们影响很大。 4.通过学习热辐射特点，愿意利用课后时间，尝试设计制作简易太阳灶。 | [https://mp.weixin.qq.com/s/K2oxE-1hd7xyHe-fTlMMeg](https://mp.weixin.qq.com/s/K2oxE-1hd7xyHe-fTlMMeg" \o "https://mp.weixin.qq.com/s/K2oxE-1hd7xyHe-fTlMMeg) |
| 1.5 周四（音乐） | 甜甜的秘密 | 能用柔和优美的声音演唱歌曲 | [https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource\_id=11831](https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11831" \o "https://mskzkt.jse.edu.cn/cloudCourse/seyk/detail.php?resource_id=11831) |
| 1.6 周五（心理健康） | 《疫情期间如何和父母和谐相处》 | 学会在疫情期间如何和父母和谐相处，学会了解父母，学会与父母沟通的小妙招 | [https://www.zxx.edu.cn/sedu/detail?catalogType=sedu&contentId=5a54e6e8-588a-41c7-9f1d-3ddb29f00393&contentType=x\_audio\_video&subCatalog=xljk](https://www.zxx.edu.cn/sedu/detail?catalogType=sedu&contentId=5a54e6e8-588a-41c7-9f1d-3ddb29f00393&contentType=x_audio_video&subCatalog=xljk" \o "https://www.zxx.edu.cn/sedu/detail?catalogType=sedu&contentId=5a54e6e8-588a-41c7-9f1d-3ddb29f00393&contentType=x_audio_video&subCatalog=xljk) |

**体育锻炼**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **学习内容** | **学习要求** | **学习素材** |
| 12.26 周一 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐，跳短绳，立卧撑15个，一分钟坐位体前屈 | 立卧撑四组，坐位体前屈两组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |
| 12.27 周二 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐,跳短绳，观看体育游戏视频并邀请家人一起做 | 每组25个，四组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ | [https://file-cdn.online.zyyj.com.cn/4-2/6bf5b68b-5a1e-40e1-e70a-46723f613171.mp4](https://file-cdn.online.zyyj.com.cn/4-2/6bf5b68b-5a1e-40e1-e70a-46723f613171.mp4" \o "https://file-cdn.online.zyyj.com.cn/4-2/6bf5b68b-5a1e-40e1-e70a-46723f613171.mp4) |
| 12.28 周三 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐，跳短绳，立卧撑15个，一分钟坐位体前屈 | 立卧撑四组，坐位体前屈两组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |
| 12.29 周四 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐,跳短绳，深蹲，观看体育游戏视频并邀请家人一起做 | 每组25个，四组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ | [https://file-cdn.online.zyyj.com.cn/3-1/b9c8ec51-6adf-4612-80dd-9848c30111c0.mp4](https://file-cdn.online.zyyj.com.cn/3-1/b9c8ec51-6adf-4612-80dd-9848c30111c0.mp4" \o "https://file-cdn.online.zyyj.com.cn/3-1/b9c8ec51-6adf-4612-80dd-9848c30111c0.mp4) |
| 12.30 周五 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐，跳短绳，20秒高抬腿腿下击掌 | 每组二十秒，四组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |
| 1.3 周二 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐，跳短绳，侧向小步跑，观看体育游戏视频并邀请家人一起做 | 每组三十秒，四组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ | [https://file-cdn.online.zyyj.com.cn/3-17/ea0ebee5-a043-4491-b047-b64742d8ee2a.mp4](https://file-cdn.online.zyyj.com.cn/3-17/ea0ebee5-a043-4491-b047-b64742d8ee2a.mp4" \o "https://file-cdn.online.zyyj.com.cn/3-17/ea0ebee5-a043-4491-b047-b64742d8ee2a.mp4) |
| 1.4 周三 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐,跳短绳，深蹲 | 每组25个，四组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |
| 1.5 周四 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐，跳短绳，20秒高抬腿腿下击掌，，观看体育游戏视频并邀请家人一起做 | 每组二十秒，四组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ | [https://file-cdn.online.zyyj.com.cn/3-23/f1c0e6ec-866d-49a8-f1db-6b21dd982eda.mp4](https://file-cdn.online.zyyj.com.cn/3-23/f1c0e6ec-866d-49a8-f1db-6b21dd982eda.mp4" \o "https://file-cdn.online.zyyj.com.cn/3-23/f1c0e6ec-866d-49a8-f1db-6b21dd982eda.mp4) |
| 1.6 周五 | 上午广播操，下午军体拳，仰卧起坐,跳短绳，深蹲 | 每组25个，四组。运动的时候请身边的家人给你拍个照片或视频，分享给老师吧。记得把手机横过来拍哦！ |  |

**线上班级建设工作**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **内容** | **时间** | **对象** | **要求** |
| 线上集体晨会 | 周一 上午8:20-8:30 | 全体学生 | 各班开展“清澈的爱 只为中国”线上升旗仪式。 |
| 主题活动  （庆元旦 迎新年） | 周二 下午3:30-3:50 | 全体学生 | 主题：庆元旦 迎新年，形式：   1. 一年级：小小歌唱家   2.二年级：小小诵读家  3.三年级：非遗手艺人——剪窗花  5.四年级：精美贺卡diy  6.五六年级：小小作家——我身边的新年新气象 |
| 劳动教育 | 周三下午3:30-3:50 | 全体学生 | 主题：爱劳动，爱科学，爱观察  1.栽种大蒜或绿豆，完成图文结合的观察日记。  2.动动做一做饺子、馒头，培养劳动精神。  3.完成一副祝福对联的书写，培养动手能力。 |
| 主题班会 | 周四下午3:30-3:50 | 全体学生 | 各班开展“庆元旦 迎新年”为主题的主题班会。 |
| 心理讲座 | 周五下午2:10-2:30 | 全体学生家长 | 居家学习有妙招 |
| 主题活动  （寻年味 助成长） | 1.3周二  下午3:30-3:50 | 全体学生 | 主题：寻年味 助成长，形式：   1. 二年级：做一个购物达人——根据自己要求，做一份年货采购清单，由你做主角外出采购，用图片加文字的方式记录。   三、四年级：做一位美食达人——可以在父母的帮助下，任意做两道美食拍照发群里。  五、六年级：做一个影评达人，从《寻梦环游记》《三傻大闹宝莱坞》《摔跤吧，爸爸》中选一部与家人一起看，从情节、故事内容、演员表演、导演风格、影片质量等方面任选角度，完成一份不少于400字的观影报告。 |
| 劳动教育 | 1.4 周三  下午3:30-3:50 | 全体学生 | 主题：爱劳动，爱科学，爱观察   1. 观察鸡蛋的结构，画一画鸡蛋结构图。 2. 以动物为原型利用废旧纸张制作创意模型。 3. 每日餐桌的摆放自己也参与进去，增强家庭小主人意识。 |
| 主题班会 | 1.5周四  下午3:30-3:50 | 全体学生 | 各班开展“假期安全教育”为主题的主题班会。 |
| 心理讲座 | 1.6周五  下午2:10-2:30 | 全体学生家长 | 家庭语言红绿灯 |
| 关注心理 | 每周 | 全体学生 | 1. 班主任及时关注班内学生心理情况，重点关注各类特殊学生，每天在群里跟孩子互动交流。   2.及时向家长学生推送心理常州市“同心抗疫 真爱护航”家庭教育公益课程等优质资源。 |
| 家校协同 | 每周 | 全体班主任 | 1.通过电话、微信、QQ等多种方式开展云家访活动，引导家长更加耐心、主动参与到学生的居家学习生活中，积极回应家长关切，缓解家长焦虑。 |

**三、延期开学期间其他学习资源平台选用**

1.https://mskzkt.jse.edu.cn/jsedu/pc（江苏省名师空中课堂）

2.常老师云上课堂：

[https://mp.weixin.qq.com/s/GMiUzr1exbz2YSF3klCpSQ](https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzU4OTkxNDAyOQ==&mid=2247492213&idx=1&sn=14f623fd1f018b15e9f1e2c48a76d24e&scene=21" \l "wechat_redirect)

3.APP一起作业网、语音学习

4.QQ在线指导

**四、生活指南**

1.合理、规律作息，保证学习和生活张弛有度。

2.及时了解疫情防控趋势，继续做好科学防护措施，非必要不外出、勤开窗通风勤换衣物勤洗手，做好家中个人卫生和室内保洁，养成良好的卫生习惯。

3.适**量加强室内体育锻炼，增强体质，提高免疫力，减少疾病的侵扰，合理饮食，主动参加家务劳动，自主开展有益身心的艺术娱乐和学习活动，如阅读经典、手工制作、科技小发明等，多与家人互动沟通，保持身心愉悦。**

**五、家校合作要求**

疫情防控居家学习期间，在保证孩子健康的同时，我们要保证孩子的学习。为了培养孩子养成良好的学习和生活习惯，达到家校共育，家长要注意指导孩子做到以下几点：

1.保证正常的生活作息，加强学生卫生教育和体育锻炼及分担家务劳动，让孩子在家养成热爱劳动、孝敬老人等良好的生活习惯。

2.及时关注和了解学校的具体导学方案、学习方式和计划，和孩子一起制定周密的学习计划，养成良好的自主学习习惯。

3.预防孩子沉迷网络，家长要以身作则，为孩子做好榜样。

4.家长和老师保持沟通，配合学校和老师做好各方面的准备，保证孩子的学习进度，随时了解孩子学习情况。学习之余，还要加强心理辅导，同时做好视力保护，加强体育锻炼。

同学们，隔离病毒，不隔离爱，让我们线上线下一起努力，迎难而上！“停课不停学,学习不延期”！让我们一起做到：努力向上，不放松学习；自律自强，不放任自己；宅而有法，宅而有序；永远不停止学习的脚步！

常州市新北区罗溪中心小学

2022年12月25日