# 附件3 厦门市小学线上课程教学指导意见(1—6年级)

**（小学语文）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **一年语文在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 8 | 1.朗读儿歌《小青蛙》《祖国多么广大》等；2.开展猜字谜活动、读读记记音序字母； 3.积累有关春天的词语；4.书写字词； | 1.大声朗读，在老师家长协助下学习积累儿歌童谣。2.收集相关字谜，感受汉字的奇妙。3.书写、积累，家长、老师评价。 |

|  |
| --- |
| **二年语文在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 8 | 1.与大人分角色朗读《开满鲜花的小路》，想想文中“美好礼物”指什么？2.朗读《邓小平爷爷植树》，多读第三自然段，说说邓爷爷植树的情景；3.读读《神笔马良》等儿童故事4.书写字词； | 1.大声朗读，感受课文描写的情景。2. 想象画面，试着读出喜爱之情。3.读儿童故事，与大人交流。4. 书写、积累，家长、老师评价。 |

|  |
| --- |
| **三年语文在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 6 | 1.有感情朗读《荷花》，想像画面，背诵2－4自然段；积累《忆江南》；2.阅读《昆虫备忘录》，观察你喜欢的昆虫；3.小练：我喜欢的一种植物或昆虫；3.书写字词； | 1.大声朗读，感受课文描写的情景。2. 想象荷花、江南画面，试着读出喜爱之情。3.小练笔，与大人交流。4. 书写字词，家长、老师评价。 |

**四年语文在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 6 | 1.默读《琥珀》，想想作者是如何推测的，简要说说琥珀的形成过程；2.默读《飞向蓝天的恐龙》，想想恐龙飞向蓝天经历了哪四个阶段，各阶段的恐龙有什么特点。3.小练笔，仿照课文对形态各异恐龙的描写写一段话。4. 课外阅读有关动植物演化的科普文章；5. 书写第5－6课生字词；  | 1.边默读边想想课文写了什么，是怎么写的，试着每部分文章意思。2.小练笔注意抓住“两两相对”的习作方法。3.课外阅读适当做点笔记并与大人交流。4.书写可自评或请家长评价。 |

|  |
| --- |
| **五年语文在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 6 | 1.默读《草船借箭》，想想事情经过，说说故事内容；想想文章有哪些主要人物，他们有什么特点。2.默读《景阳冈》，试着概括主要情节，谈谈你对武松的评价；3.链接阅读《三国演义》《水浒传》中你喜欢的章节，想想故事情节与人物特点。4.书写第5－6课生字词； | 1.多读积累，感受古典名著的语言特点。2.精彩段落可绘声绘色朗读，适当表演。3.可搜集相关资料，人物的特点及评价尽量多元、立体，有自己的见解。4.书写可自评或大人评价。 |

|  |
| --- |
| **六年语文在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 6 | 1.默读《鲁滨逊漂流记》，试着用小标题概括梗概所写事件；默读精彩片段，说说他遇到了哪些困难，是怎么克服的。2.默读《骑鹅旅行记》，说说小男孩变成小狐仙后发生了什么神奇的变化。3.链接阅读《鲁滨逊漂流记》《骑鹅旅行记》中你喜欢的部分，想想故事情节与人物特点。4.书写第5－6课生字词； | 1.多读积累，感受外国名著的语言与情节特点。2.精彩段落可绘声绘色朗读，适当表演。3.想想文章人物特点，注意谈出自己见解。4.书写可自评或大人评价。 |

**（小学数学）**

|  |
| --- |
| **一年级数学在线教学学习进度及学习建议** |
|  |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 4 | 1. 十几减9的计算方法2.十几减8、7、6的计算方法 | 1.请小朋友阅读数学书对应的内容，想一想你看懂了什么。2.思考老师提出的问题，试着把你的想法说一说。3.准备好可以动手摆一摆的学具（小棒、圆片等），按照老师的提示试着用摆一摆、圈一圈的方法表示出计算十几减9、8、7、6的过程，并说一说你是怎么算的。4.试着完成书上做一做的练习，遇到困难可以请教老师，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |

|  |
| --- |
| **二年级数学在线教学学习进度及学习建议** |
|  |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 4 | 1. 认识除法2. 求商的方法 | 1.请小朋友阅读数学书对应的内容，想一想你看懂了什么。2.思考老师提出的问题，试着把你的想法写下来。3.背一背乘法口诀，口头练习用乘法口诀求商。4.试着完成书上做一做的练习，遇到困难可以请教老师，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |

|  |
| --- |
| **三年级数学在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 4 | 1.《认识东西南北》2.《认识方向示意图》3.《认识东南、东北、西南、西北》《认识行走路》 | 1.请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习。2.结合具体情境，认识东、南、西、北、东北、西北、东南、西南八个方向，能根据给定的东、南、西、北中的一个方向，辨认其余的七个方向，并给用这些词语描述物体所在的方向；能看懂简单的平面图，知道平面图是根据上北、下南、左西、右东的方向绘制的，初步形成辨认方向、表达与交流物体所在的方向的能力；知道解决生活中简单的方向问题，发展学生空间观念。3.写出我的发现。温馨提示：把你学习过程中的疑难、疑惑提出来，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |

|  |
| --- |
| **四年级数学在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 4 | 1.《加法交换律》2.《加法结合律》3.《加法运算定律的应用》4.《连减的简便运算》 | 1.请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习。2.在解决实际问题中发现不同算式计算结果相等，在观察、比较和以现实情境为依据理解算法的过程中，自主发现规律，并根据算式特点，举一些其他的例子。在此基础上，尝试用数学语言表达这种现象，提炼运算定律。结合相关练习，将“算”和“思”相结合，体会运算定律的应用价值。3.写出我的发现。温馨提示：把你学习过程中的疑难、疑惑提出来，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |

|  |
| --- |
| **五年级在线教学学习进度及学习要求** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习要求** |
| 第六周 | 16日（周一） | 1 | 《长方体的认识》 | 请按“自学—思考—发现——练习”环节进行自主学习；结合思考问题，认真操作、观察、对比、总结“长方体有什么特征？”；写出我的发现；温馨提示：把你学习过程中的疑难、疑惑提出来，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |
| 17日（周二） | 1 | 《正方体的认识》 | 1.请按“自学—思考—发现——练习”环节进行自主学习；2.结合思考问题，观察、比较、分析、总结“正方体特征及正方体和长方体之间的关系；3.写出我的发现；温馨提示：把你学习过程中的疑难、疑惑提出来，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |
| 18日（周三） | 1 | 《长方体和正方体认识练习课》 | 1.请按“自学—思考—发现——练习”环节进行自主学习；2.独立完成课本练习五，认真观察、思考、比较、总结，深化对长方体和正方体的认识；3.写出我的发现；温馨提示：把你学习过程中的疑难、疑惑提出来，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |
| 19日（周四） | 1 | 《长方体和正方体的表面积》 | 1.请按“自学—思考—发现——练习”环节进行自主学习；2.结合思考问题，自学课本第23-24页：观察、计算、分析、归纳“长方体和正方体的表面积计算方法”3.写出我的发现；温馨提示：把你学习过程中的疑难、疑惑提出来，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |
| 20日（周五） | 1 | 《长方体和正方体的表面积练习课》 | 1.请按“自学—思考—发现——练习”环节进行自主学习；2.独立完成练习六习题，巩固强化长方体和正方体表面积的计算；3.写出我的发现；温馨提示：把你学习过程中的疑难、疑惑提出来，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |

|  |
| --- |
| **六年级数学在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日（周一） | 1 | 《圆柱的表面积》 | 1.请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习；2.自学课本21页，类比长、正方体的表面积，理解圆柱表面积的概念，利用圆柱侧面展开图的相关知识尝试推导圆柱表面积的计算方法；3.写出我的发现；温馨提示：把你学习过程中的疑难、疑惑提出来，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |
| 17日（周二） | 1 | 《圆柱的表面积练习》 | 1. 请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习；2. 结合课本23页练习四，感受现实生活中复杂多变的情境，灵活运用所学知识解决表面积相关的问题，进一步提升解决问题的能力；3. 写出我的发现；温馨提示：把你学习过程中的疑难、疑惑提出来，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |
| 18日（周三） | 1 | 《圆柱的体积1》 | 1. 请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习；2. 自学课本25页，类比圆面积计算公式的推导过程，尝试将圆柱转化成长方体，寻找转化前后各部分间的联系，自主推导圆柱体积的计算公式；3. 写出我的发现；温馨提示：把你学习过程中的疑难、疑惑提出来，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |
| 19日（周四） | 1 | 《圆柱的体积2》 | 1. 请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习；2. 自学课本26页，理解容积计算与体积计算的区别与联系，巩固圆柱体积的计算方法，学会根据实际情况保留近似值，感受应用的现实性。3. 写出我的发现；温馨提示：把你学习过程中的疑难、疑惑提出来，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |
| 20日（周五） | 1 | 《圆柱的表面积、体积综合练习》 | 1. 请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习；2. 结合课本28页练习五，学会抽象数学问题，合理利用信息，灵活运用所学知识解决表面积、体积相关的问题，在对比中巩固，在应用中提升。3. 写出我的发现；温馨提示：把你学习过程中的疑难、疑惑提出来，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。 |

**（小学英语）**

|  |
| --- |
| **一年级英语在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—20日 | 2 | **外研版**：一下M1 U2 She’s a nurse. | 1.根据学习任务单自主学习，学习过程中遇到的问题和困惑能提出来，老师进行答疑指导。2.利用教材配套的音视频资源或使用日常学习常用的点读工具进行学习，坚持听音模仿朗读、表演。争取每天进行15-20分钟的听音模仿跟读练习。3.通过说一说、唱一唱、演一演复习巩固所学知识。温馨提醒：要注意用眼卫生哦！ |

|  |
| --- |
| **二年级英语在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—20日 | 2 | **外研版**：二下M1 U2I like swimming. | 1.根据学习任务单自主学习，学习过程中遇到的问题和困惑能提出来，老师进行答疑指导。2.利用教材配套的音视频资源或使用日常学习常用的点读工具进行学习，坚持听音模仿朗读、表演。争取每天进行15-20分钟的听音模仿跟读练习。3.通过说一说、唱一唱、演一演复习巩固所学知识。温馨提醒：要注意用眼卫生哦！ |

|  |
| --- |
| **三年级英语在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—20日 | 2 | **外研版**：三下M1 U2I’m going to help her.**PEP版：**三下 U1 Welcome back to school Part B | 1.根据学习任务单自主学习，学习过程中遇到的问题和困惑能提出来，老师进行答疑指导。2.利用教材配套的音视频资源或使用日常学习常用的点读工具进行学习，坚持听音模仿朗读、表演。争取每天进行15-20分钟的听音模仿跟读练习。3.通过说一说、唱一唱、演一演、写一写复习巩固所学知识。温馨提醒：要注意用眼卫生哦！ |

|  |
| --- |
| **四年级英语在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—20日 | 2 | **外研版**：四下M2 U1It’s cheap.**PEP版：**四下 U1 My school(Revision)四下 U2What time is it ? Part A (Period 1) | 1.根据学习任务单自主学习，学习过程中遇到的问题和困惑能提出来，老师通过线上答疑进行指导。2.利用教材配套的音视频资源或使用日常学习常用的点读工具进行学习，坚持听音模仿朗读、表演。争取每天进行15-20分钟的听音模仿跟读练习。3.适当阅读跟主题相关的补充阅读材料。4.通过说一说、唱一唱、写一写、做一做复习巩固所学知识。注意养成良好的书写习惯。温馨提醒：要注意用眼卫生哦！ |

|  |
| --- |
| **五年级英语在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—20日 | 2 | **外研版**：五下M2 U1 What did she have for lunch?**PEP版:**五下 U1 My day(Revision)五下 U2 My favorite season Part A (Period 1) | 1.根据学习任务单自主学习，学习过程中遇到的问题和困惑能提出来，老师通过线上答疑进行指导。2.利用教材配套的音视频资源或使用日常学习常用的点读工具进行学习，坚持听音模仿朗读、表演。争取每天进行15-20分钟的听音模仿跟读练习。3.适当阅读跟主题相关的补充阅读材料。4.通过说一说、唱一唱、写一写、做一做复习巩固所学知识。注意养成良好的书写习惯。温馨提醒：要注意用眼卫生哦！ |

|  |
| --- |
| **六年级英语在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—20日 | 2 | **外研版**：六下M2 U1 When are we going to eat?**PEP版：**六下 U1 How tall are you ? (Revision)六下 U2 Last weekend Part A (Period 1) | 1.根据学习任务单自主学习，学习过程中遇到的问题和困惑能提出来，老师通过线上答疑进行指导。2.利用教材配套的音视频资源或使用日常学习常用的点读工具进行学习，坚持听音模仿朗读、表演。争取每天进行15-20分钟的听音模仿跟读练习。3.适当阅读跟主题相关的补充阅读材料。4.通过说一说、唱一唱、写一写、做一做复习巩固所学知识。注意养成良好的书写习惯。温馨提醒：要注意用眼卫生哦！ |

**（小学科学）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一年级科学自主学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—3月20日 | 1 | 第1课时《石头》通过教材学习，知道给石头分类的方法，进一步认识石头的特征；能够意识到石头与我们的生活密不可分。 | 1. 阅读教材P3-P4,进一步认识石头的特征，了解石头在日常生活中的运用。

2.根据教材P3的提示，收集多种石头，认真观察后，给石头分类并说明你的分类依据。3.阅读教材P4的提示，列举出石头的用途。 |

**二年级科学自主学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—3月20日 | 1 | 第1课时《认识常见材料》通过教材学习，进一步认识常见材料，能够描述常见材料的优点。 | 1.阅读教材P2-P3,初步了解常见物品的制成材料。2.根据教材P4的提问，认真观察文具袋和文具用什么材料做成，把你的发现记录下来。3.观察帆布鞋用哪几种材料做成并猜测各种材料的优点。 |

**三年级科学自主学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—3月20日 | 3 | 第1课时《幼苗长大了》通过教材学习和观察活动，初步了解番茄或黄瓜幼苗，能够用语言和数据描述幼苗的形态特征。  | 1.阅读教材P4,初步了解番茄或黄瓜幼苗的形态特征和测量高度的方法。2.根据教材P4的活动提示，掌握正确测量幼苗高度的方法。3.自己设计记录单并每周定时测量一次幼苗的高度并做好记录。 |
| 第2课时《幼苗长大了》通过教材学习和体验活动，初步了解植物根的形态特征，能够掌握植物根的主要作用。 | 1. 阅读教材P4提示的观察活动，认真观察小葱和玉米的根。
2. 认真思考P4给出的问题：你认为根有什么作用？把你的想法和身边的人分享。
 |
| 第3课时《幼苗长大了》 通过教材学习和实验探究，初步认识幼苗茎的位置，能够通过实验掌握茎的作用。 | 1. 阅读教材P4内容，知道连接根和叶的部分就是茎。
2. 根据教材P5的实验提示，开展探究茎作用的实验活动，做好实验记录并得出结论。
 |

**四年级科学在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—3月20日 | 3 | 第1课时《我们来抽丝》通过教材学习，初步知道人类养蚕抽丝的历史；了解人类是如何抽丝的。 | 1.阅读教材P21-P22内容，初步了解人类养蚕抽丝的历史，掌握正确抽丝的方法。2.通过微课学习，了解抽丝的正确方法。 |
| 第2课时《养蚕经验交流会》通过教材学习，初步知道蚕及其它昆虫的一生要经过变态，能够通过图画和文字整理、表述和交流观察结果。 | 1.阅读教材P23-P24内容,对蚕一生的变化有进一步的了解。2.根据教材P23的提示，整理养蚕过程中的发现，用你喜欢的方式描述蚕一生的变化过程和特点。3.阅读教材P24内容，比较蚕和蝴蝶一生的变化，把你发现的异同点记录下来。 |
| 第3课时《一切都在运动中》通过教材学习，初步理解参照物的含义，能够利用参照物判断物体是否运动。 | 1.阅读教材P26-P28，初步知道选择不同的参照物判断物体是否运动的结论也会不同。2.比较教材P26的两幅图，判断哪些物体发生了运动并说明你的理由。3.观察教材P27-P28中的图片，自行选择参照物对物体所处运动状态进行分析。 |

|  |
| --- |
| **五年级科学在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—3月20日 | 3 | 第1课时《折形状》通过教材指导及实验探究，初步了解复杂形状由简单形状构成，能够通过改变物体形状来改变物体的承重力。 | 1.阅读教材P16-P18内容，初步知道复杂形状由简单形状构成，认识一些简单形状。2.根据教材P18的提示，通过实验探究“物体形状和承重力之间的关系”，记录、分析数据并得出结论。3.阅读教材P18内容，思考：图中物体是根据什么道理做成的，为什么要这样设计？观察分析后说出你的观点。 |
| 第2课时《搭支架》通过教材指导和实验探究，初步认识三角形支架最稳固，能够通过增加三角形结构的方式增强支架稳固性。 | 1.阅读教材P19-P21内容，初步认识三角形支架最稳固，掌握增加支架稳固性的方法。2.比较P19上方三张图片，再联系生活实际，思考：支架的形状有何共同点，设计成这样的理由是什么？3.利用吸管、细线等材料自主探究三角形、正方形、五边形和六边形支架的稳固性，把你的发现记录下来。 |
| 第3课时《建桥梁》通过教材指导和微课学习，初步认识常见桥梁类型及其基本组成，掌握对桥梁承重力展开探究的方法。 | 1.阅读教材P22-P23的内容，初步认识桥梁的主要类型、建造材料及其基本组成。2.结合教材P22内容，思考：你认识这些桥吗？它们是用什么材料建造的？发表你的观点。3.通过微课学习，掌握通过对比实验探究不同类型桥梁承重力的方法及其测试结果。 |

|  |
| --- |
| **六年级科学在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—3月20日 | 3 | 第1课时《寻找遗传与变异的秘密》通过教材和微课学习，初步了解孟德尔和袁隆平等科学家在遗传和变异领域的研究及其成果，意识到科学家在研究中进行了艰苦不懈的探索。 | 1.阅读教材P20-P21内容，初步了解科学家们对于遗传和变异进行的研究和贡献。2.通过微课学习，了解孟德尔及其后续者对遗传和变异现象的研究。3.阅读教材P21的资料，再结合你收集到的资料，思考：袁隆平爷爷的研究有什么重要意义。 |
| 第2课时《寻找遗传与变异的秘密》通过学习，初步认识用人工方法产生的变异，能够正确看待人工方法产生变异的两面性。 | 1.阅读电子教材P21-P22内容，初步认识遗传和变异现象可以改变人类的生活。2.活动：收集有关生物遗传和变异最新进展的资料，制作一份手抄报。 |
| 第3课《消失了的恐龙》通过教材学习，知道恐龙化石是各种恐龙制品的依据，能根据不同制品恐龙的形态，找出与它们相对应的化石模型。 | 1. 阅读教材P24-P25内容，初步了解关于恐龙的知识，知道恐龙化石被发现的历史及其还原过程。

2.根据P24的内容，结合你收集的恐龙模型、图片等资料，制作恐龙的介绍卡片。3.阅读P25的内容，了解恐龙化石被发现的历史，回顾恐龙骨架被还原的过程。 |

**（小学音乐）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **一年级音乐在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 2 | 1. 聆听、欣赏第一单元《春天》音乐欣赏作品
2. 收看厦门卫视特别节目《上课啦》系列节目
 | 1.以聆听、感受方式，欣赏音乐作品，感受音乐的快乐美好。2.收看厦门卫视特别节目《上课啦》系列节目，学习杯子舞、音乐能力、闽南童谣、健身操、梨园小戏节目 |

|  |
| --- |
| **二年级音乐在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 2 | 1.聆听、欣赏第一单元《春天来啦》音乐欣赏作品2.收看厦门卫视特别节目《上课啦》系列节目 | 1.以聆听、感受方式，随着音乐律动，感受音乐的快乐美好。2.收看厦门卫视特别节目《上课啦》系列节目，学习杯子舞、音乐能力、闽南童谣、健身操、梨园小戏节目 |

|  |
| --- |
| **三年级音乐在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 2 | 1.聆听、欣赏第一单元《爱祖国》音乐欣赏作品2.自主选择喜欢的音乐，进行欣赏。 | 1.以聆听、感受方式，体验学习了解音乐知识，欣赏音乐作品，感受音乐的快乐美好，热爱祖国。2.选择喜欢的音乐聆听、进行音乐互动游戏。 |

附：资源包1. 点击链接厦门市小学音乐公众号，关注陆续推送的音乐小微课学习。

**四年级音乐在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 2 | 1.聆听、欣赏第一单元《跳起来》音乐欣赏作品2.与家人分享音乐好时光。 | 1.以聆听、体验、学习的方式，欣赏音乐作品，认识音乐体裁形式，提高音乐理解、欣赏能力。2.自主选择喜欢的音乐，开展音乐创造性活动。 |

|  |
| --- |
| **五年级音乐在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 1 | 1.聆听、欣赏第一单元《春景》等音乐欣赏作品2.聆听音乐作品，与家人分享音乐好时光 | 1.以聆听、体验、学习的方式，欣赏音乐作品，了解认知民族乐器等知识，提高音乐理解、欣赏能力。 |

|  |
| --- |
| **六年级音乐在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 1 | 1.聆听、欣赏第一单元《古风新韵》等音乐作品 | 1.以聆听、体验、学习的方式，欣赏音乐作品，感受传统文化，了解听辨不同乐器音色，提高音乐理解、欣赏能力。 |

附：资源包

1. 点击链接厦门市小学音乐公众号，关注陆续推送的音乐小微课学习。

**音乐微课1链接：**[**https://mp.weixin.qq.com/s/RNxYth6mb15SkXygC1XCLQ**](https://mp.weixin.qq.com/s/RNxYth6mb15SkXygC1XCLQ)

**音乐微课2链接：**[**https://mp.weixin.qq.com/s/rb3eVAgIhSziQcnEK0usoA**](https://mp.weixin.qq.com/s/rb3eVAgIhSziQcnEK0usoA)



**（小学体育与健康科）**

|  |
| --- |
| **1-2年体育与健康在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **练习时段** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 1.小碎步 20秒\*4组（间歇1分钟）2.前后跳 20秒\*4组（间歇1分钟）3.侧向前后跳 20秒\*4组（间歇1分钟）4.腿部拉伸 3分钟视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—2月24日期 | 1.前脚掌着地，双手前后摆臂协调配合。2.手臂协调摆动，前脚掌着地，落地屈膝缓冲。3.双脚同时前后跳，手脚协调配合。4.拉伸时膝盖伸直。 |
| 3月17日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 1.绕着家人跳绳转圈 100下\*2组（间歇2分钟）2.双人配合跳1 50下\*2组（间歇1分钟）3.双人配合跳2 50下\*2组（间歇1分钟）4.双人配合跳3 50下\*2组（间歇1分钟）5.腿部拉伸、手臂拉伸 4分钟视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—2月25日期 | 1. 跳绳时注意保证足够的空间，和家人保持安全距离。
2. 注意保持两人的距离，双人摇绳节奏一致，手脚协调配合。
3. 拉伸时手臂、膝盖伸直。
 |
| 3月18日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 1.手脚交错跳跃20秒\*4组（间歇1分钟）2.手脚交错跳跃前进20秒\*4组（间歇1分钟）3.腿部拉伸 3分钟视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—2月26日期 | 1.五指张开，体前交错。2.前脚掌着地、落地屈膝缓冲，不踩到跳绳。3.拉伸时膝盖伸直。 |
| 3月19日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 1.听口令反应热身 2次2.前后左右跳反应练习20秒\*4组（间歇1分钟）3.绕圈跑20秒\*4组（间歇1分钟）4.腿部拉伸 3分钟视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—2月27日期 | 1.注意力要集中。2.听口令快速做出反应。3.绕圈跑时身体始终朝向前方，根据自身能力选择速度。4.拉伸时膝盖伸直。 |
| 3月20日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 1.双臂绕肩 4\*8拍2.左右爬行20秒\*4组（间歇1分钟）3.雨刷器15次\*3组（间歇1分钟）4.腹部拉伸3分钟视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—2月28日期 | 1.以肩为轴，用肘关节画大圈。2.手臂伸直，肩关节用力顶住，身体成一条直线。3.双腿伸直，腹部收紧。4.拉伸时腹部要有紧绷感。 |

练习提示：

1.运动时要着运动装。

2.运动前不过饥或过饱，并且做好充分的准备活动。

3.保持家里空气流通。

4.控制好运动的强度和运动量，根据自己的能力选择合适自己运动的次数和组数，注意不同练习内容之间的休息时间。

5.运动过后要做充分的拉伸，补充好充足的水分，科学喝水，切记不大口喝水。

6.运动结束不立即洗澡，应等待30分钟左右，让身上的热散去之后再冲热水澡。

|  |
| --- |
| **3-4年体育与健康在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **练习时段** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 上午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.原地立踵走 20秒\*2组（每组休息10秒）3.原地抱腿提膝立踵 20秒\*2组（每组休息10秒）4.后踢腿跑 20秒\*5组（每组休息30秒）5.原地蹲起 15次\*5组（每组休息30秒）6.并脚左右跳跃 15次\*5组（每组休息30秒）7.拉伸和放松 5分钟下午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组1.俯撑左右横移20秒\*2组2.仰卧举腿 15次\*2组3.毛毛虫爬行 10次\*5组（每组休息30秒）4.跪姿俯卧撑15次\*3组（每组休息30秒）5.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1.5分钟）6.拉伸和放松 5分钟 | 1.以肩为轴，用肘关节画大圈。原地小步跑，两脚快速交换，手臂弯曲前后摆动。2.原地立踵走，要求直膝，靠踝关节的活动带动身体向前走。注意双手配合前后摆动。3.原地抱腿提膝立踵，要求躯干要保持稳定，大腿尽量贴近胸部，支撑腿向上立踵垫脚尖。4.后踢腿跑，要求双手放臀部后面，掌心朝后，用脚后跟踢到手掌心。5.原地蹲起，要求下蹲时屈髋，且膝盖不超过脚尖。6.并脚左右跳跃，要求双脚同时起跳同时落地，落地要做到屈膝缓冲，双手做前后摆动配合。7.俯撑，直臂顶肩，身体成一条直线，手脚同时向侧移动。8.仰卧，双手掌心向下放于体侧压垫，直腿上举，蹦脚尖，放下时双脚控制不触垫。9.毛毛虫爬行，双手爬行时，双脚不动，双腿保持直立状态，双手不动时，双腿保持直立，靠脚踝向前移动，尽量让双脚靠近双手。10.跪于垫上，两手撑垫，手臂弯曲时肩、臀、膝在同一条直线上。11.放松拉伸，拉伸肌肉时，要有一定的肌肉疼痛感为宜，且保持10秒左右。 |
| 3月17日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 上午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组1.原地高抬腿 30秒\*2组2.开合跳 30秒\*2组3.直腿跑 20秒\*5组（每组休息30秒）4.原地蹲跳 15次\*5组（每组休息30秒）5.后踢腿跑 20秒\*5组（每组休息30秒）6.拉伸和放松 5分钟下午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.膝下绕球 30秒\*2组（每组休息30秒）3.跪姿俯卧撑 15次\*3组（每组休息30秒）4.卷腹摸膝 15次\*3组（每组休息30秒）5.斜板支撑 30秒\*3组（每组休息30秒）6.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1.5分钟）7.拉伸和放松 5分钟 | 1.以肩为轴，用肘关节画大圈。原地小步跑，两脚快速交换，手臂弯曲前后摆动。2.两脚快速交换，大腿抬至90度，同时保持躯干的直立和稳定。3.双脚有节奏开合跳，双脚开跳时，两臂直臂头上击掌，并跳时双手落于体侧。直腿跑，要求双腿伸直，向前做连续踢腿动作。4.原地蹲跳，要求下蹲时屈髋，且膝盖不超过脚尖，向上用力跳起时，双手向上配合摆动。5.后踢腿跑，要求双手放臀部后面，掌心朝后，用脚后跟踢到手掌心。6.腹部发力收紧，身体仅臀部支撑地面，上体立直，大小腿成一定夹角，将球绕过膝盖。7.俯撑，直臂顶肩，身体成一条直线，手脚同时向侧移动。8.仰躺于垫子，双腿弯曲，两手放于大腿，腹部发力，抬起上体，腰不离垫，双手摸膝，下落时腹部发力控制。9.俯撑，直臂顶肩，收腹夹臀，身体成一条直线。10.放松拉伸，拉伸肌肉时，要有一定的肌肉疼痛感为宜，且保持10秒左右。 |
| 3月18日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 上午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.原地立踵走 20秒\*2组（每组休息10秒）3.原地抱腿提膝立踵 20秒\*2组（每组休息10秒）4.后踢腿跑 30秒\*5组（每组休息30秒）5.原地蹲起 15次\*5组（每组休息30秒）6.并脚左右跳跃 15次\*5组（每组休息30秒）7.拉伸和放松 5分钟下午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组1.俯撑左右横移20秒\*2组2.仰卧举腿 15次\*2组3.毛毛虫爬行 10次\*5组（每组休息30秒）4.跪姿俯卧撑15次\*3组（每组休息30秒）5.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1.5分钟）6.拉伸和放松 5分钟 | 1.以肩为轴，用肘关节画大圈。原地小步跑，两脚快速交换，手臂弯曲前后摆动。2.原地立踵走，要求直膝，靠踝关节的活动带动身体向前走。注意双手配合前后摆动。3.原地抱腿提膝立踵，要求躯干要保持稳定，大腿尽量贴近胸部，支撑腿向上立踵垫脚尖。4.后踢腿跑，要求双手放臀部后面，掌心朝后，用脚后跟踢到手掌心。5.原地蹲起，要求下蹲时屈髋，且膝盖不超过脚尖。6.并脚左右跳跃，要求双脚同时起跳同时落地，落地要做到屈膝缓冲，双手做前后摆动配合。7.俯撑，直臂顶肩，身体成一条直线，手脚同时向侧移动。8.仰卧，双手掌心向下放于体侧压垫，直腿上举，蹦脚尖，放下时双脚控制不触垫。9.毛毛虫爬行，双手爬行时，双脚不动，双腿保持直立状态，双手不动时，双腿保持直立，靠脚踝向前移动，尽量让双脚靠近双手。10.跪于垫上，两手撑垫，手臂弯曲时肩、臀、膝在同一条直线上。11.放松拉伸，拉伸肌肉时，要有一定的肌肉疼痛感为宜，且保持10秒左右。 |
| 3月19日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 上午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组1.原地高抬腿 30秒\*2组2.开合跳 30秒\*2组3.直腿跑 20秒\*5组（每组休息30秒）4.原地蹲跳 15次\*5组（每组休息30秒）5.后踢腿跑 20秒\*5组（每组休息30秒）6.拉伸和放松 5分钟下午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.膝下绕球 30秒\*2组（每组休息30秒）3.跪姿俯卧撑 15次\*3组（每组休息30秒）4.卷腹摸膝 15次\*3组（每组休息30秒）5.斜板支撑 30秒\*3组（每组休息30秒）6.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1.5分钟）7.拉伸和放松 5分钟 | 1.以肩为轴，用肘关节画大圈。原地小步跑，两脚快速交换，手臂弯曲前后摆动。2.两脚快速交换，大腿抬至90度，同时保持躯干的直立和稳定。3.双脚有节奏开合跳，双脚开跳时，两臂直臂头上击掌，并跳时双手落于体侧。直腿跑，要求双腿伸直，向前做连续踢腿动作。4.原地蹲跳，要求下蹲时屈髋，且膝盖不超过脚尖，向上用力跳起时，双手向上配合摆动。5.后踢腿跑，要求双手放臀部后面，掌心朝后，用脚后跟踢到手掌心。6.腹部发力收紧，身体仅臀部支撑地面，上体立直，大小腿成一定夹角，将球绕过膝盖。7.俯撑，直臂顶肩，身体成一条直线，手脚同时向侧移动。8.仰躺于垫子，双腿弯曲，两手放于大腿，腹部发力，抬起上体，腰不离垫，双手摸膝，下落时腹部发力控制。9.俯撑，直臂顶肩，收腹夹臀，身体成一条直线。10.放松拉伸，拉伸肌肉时，要有一定的肌肉疼痛感为宜，且保持10秒左右。 |
| 3月20日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 上午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.原地立踵走 20秒\*2组（每组休息10秒）3.原地抱腿提膝立踵 20秒\*2组（每组休息10秒）4.后踢腿跑 20秒\*5组（每组休息30秒）5.原地蹲起 15次\*5组（每组休息30秒）6.并脚左右跳跃 15次\*5组（每组休息30秒）7.拉伸和放松 5分钟下午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.膝下绕球 30秒\*2组（每组休息30秒）3.跪姿俯卧撑 15次\*3组（每组休息30秒）4.卷腹摸膝 15次\*3组（每组休息30秒）5.斜板支撑 30秒\*3组（每组休息30秒）6.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1.5分钟）7.拉伸和放松 5分钟 | 1.以肩为轴，用肘关节画大圈。原地小步跑，两脚快速交换，手臂弯曲前后摆动。2.原地立踵走，要求直膝，靠踝关节的活动带动身体向前走。注意双手配合前后摆动。3.原地抱腿提膝立踵，要求躯干要保持稳定，大腿尽量贴近胸部，支撑腿向上立踵垫脚尖。4.后踢腿跑，要求双手放臀部后面，掌心朝后，用脚后跟踢到手掌心。5.原地蹲起，要求下蹲时屈髋，且膝盖不超过脚尖。6.并脚左右跳跃，要求双脚同时起跳同时落地，落地要做到屈膝缓冲，双手做前后摆动配合。6.腹部发力收紧，身体仅臀部支撑地面，上体立直，大小腿成一定夹角，将球绕过膝盖。7.俯撑，直臂顶肩，身体成一条直线，手脚同时向侧移动。8.仰躺于垫子，双腿弯曲，两手放于大腿，腹部发力，抬起上体，腰不离垫，双手摸膝，下落时腹部发力控制。9.俯撑，直臂顶肩，收腹夹臀，身体成一条直线。10.放松拉伸，拉伸肌肉时，要有一定的肌肉疼痛感为宜，且保持10秒左右。 |

|  |
| --- |
| **5-6年体育与健康在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **练习时段** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 上午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.原地高抬腿 20秒\*3组（每组休息30秒）3.后踢腿跑 20秒\*5组（每组休息30秒）4.侧向移动摸物 20次\*5组（每组休息30秒）5.单脚左右跳跃 20秒\*5组（每组休息30秒）6.开合跳 20秒\*5组7.拉伸和放松 5分钟下午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.四点支撑 30秒\*3组（每组休息30秒）3.仰卧举腿 15次\*3组（每组休息30秒）4.波比跳 30秒\*3组（每组休息1分钟）5.单脚平衡 30秒\*4组（每组休息10秒）6.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1分钟）7.拉伸和放松 5分钟 | 1.以肩为轴，用肘关节画大圈。原地小步跑，两脚快速交换，手臂弯曲前后摆动。2.两脚快速交换，大腿抬至90度，同时保持躯干的直立和稳定。3.后踢腿跑，要求双手放臀部后面，掌心朝后，用脚后跟踢到手掌心。4.3米距离放两物体，用侧滑步的形式左右移动摸物。5.单脚左右跳跃，要求用单脚连续向上进行跳跃练习，落地时要求前脚掌着地，屈膝缓冲。6.双脚有节奏开合跳，双脚开跳时，两臂直臂头上击掌，并跳时双手落于体侧。7. 四点支撑，要求躯干和大腿成90°，大腿和小腿成90°，用双手和双脚支撑住身体，保持稳定。8.仰卧，双手掌心向下放于体侧压垫，直腿上举，蹦脚尖，放下时双脚控制不触垫。9.波比跳，要求双脚向后蹬伸，收腿时尽量靠近躯干，最后要用力向上起跳。10.单脚站立，两臂侧平举控制平衡。11.放松拉伸，拉伸肌肉时，要有一定的肌肉疼痛感为宜，且保持10秒左右。 |
| 3月17日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 上午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.原地立踵走 30秒\*3组（每组休息10秒）3.高抬腿跳跨下击掌30次\*3组（每组休息30秒）4.原地纵跳 30次\*3组（每组休息30秒）5.转身跳跃 30 \*3组（每组休息30秒）6.坐位体前屈 20秒\*3组（每组休息10秒）7.拉伸和放松 5分钟下午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.跪姿俯卧撑 20次\*3组（每组休息30秒）3.卷腹摸膝 20次\*3组（每组休息30秒）4.俯撑侧提膝 20次\*3组（每组休息30秒）5.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1分钟）6.拉伸和放松 5分钟 | 1.以肩为轴，用肘关节画大圈。原地小步跑，两脚快速交换，手臂弯曲前后摆动。2.原地立踵走，要求直膝，靠踝关节的活动带动身体向前走。注意双手配合前后摆动。3.原地抬腿跳跨下击掌，两脚依次交替。4.半蹲，双手用力向上带动身体向上跳起，落地屈膝缓冲。5.两脚开立，向上跳起转身180°，身体背向原方向，依次进行。6.坐于垫上，两腿伸直，两手抓住双脚，胸部尽量靠近大腿。7.跪姿俯卧撑，要求膝盖着地，躯干保持直立，双臂连续做屈伸动作进行练习。8.仰躺于垫子，双腿弯曲，两手放于大腿，腹部发力，抬起上体，腰不离垫，双手摸膝，下落时腹部发力控制。9.俯撑侧提膝，要求双臂直臂支撑，躯干下肢成一条直线，双脚交替做侧提膝动作。10.放松拉伸，拉伸肌肉时，要有一定的肌肉疼痛感为宜，且保持10秒左右。 |
| 3月18日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 上午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.原地高抬腿 20秒\*3组（每组休息30秒）3.后踢腿跑 20秒\*5组（每组休息30秒）4.侧向移动摸物 20次\*5组（每组休息30秒）5.单脚左右跳跃 20秒\*5组（每组休息30秒）6.开合跳 20秒\*5组7.拉伸和放松 5分钟下午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.四点支撑 30秒\*3组（每组休息30秒）3.仰卧举腿 15次\*3组（每组休息30秒）4.波比跳 30秒\*3组（每组休息1分钟）5.单脚平衡 30秒\*4组（每组休息10秒）6.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1分钟）7.拉伸和放松 5分钟 | 1.以肩为轴，用肘关节画大圈。原地小步跑，两脚快速交换，手臂弯曲前后摆动。2.两脚快速交换，大腿抬至90度，同时保持躯干的直立和稳定。3.后踢腿跑，要求双手放臀部后面，掌心朝后，用脚后跟踢到手掌心。4.3米距离放两物体，用侧滑步的形式左右移动摸物。5.单脚左右跳跃，要求用单脚连续向上进行跳跃练习，落地时要求前脚掌着地，屈膝缓冲。6.双脚有节奏开合跳，双脚开跳时，两臂直臂头上击掌，并跳时双手落于体侧。7. 四点支撑，要求躯干和大腿成90°，大腿和小腿成90°，用双手和双脚支撑住身体，保持稳定。8.仰卧，双手掌心向下放于体侧压垫，直腿上举，蹦脚尖，放下时双脚控制不触垫。9.波比跳，要求双脚向后蹬伸，收腿时尽量靠近躯干，最后要用力向上起跳。10.单脚站立，两臂侧平举控制平衡。11.放松拉伸，拉伸肌肉时，要有一定的肌肉疼痛感为宜，且保持10秒左右。 |
| 3月19日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 上午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.原地立踵走 30秒\*3组（每组休息10秒）3.高抬腿跳跨下击掌 30次\*3组（每组休息30秒）4.原地纵跳 30次\*3组（每组休息30秒）5.转身跳跃 30 \*3组（每组休息30秒）6.坐位体前屈 20秒\*3组（每组休息10秒）7.拉伸和放松 5分钟下午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.跪姿俯卧撑 20次\*3组（每组休息30秒）3.卷腹摸膝 20次\*3组（每组休息30秒）4.俯撑侧提膝 20次\*3组（每组休息30秒）5.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1分钟）6.拉伸和放松 5分钟 | 1.以肩为轴，用肘关节画大圈。原地小步跑，两脚快速交换，手臂弯曲前后摆动。2.原地立踵走，要求直膝，靠踝关节的活动带动身体向前走。注意双手配合前后摆动。3.原地抬腿跳跨下击掌，两脚依次交替。4.半蹲，双手用力向上带动身体向上跳起，落地屈膝缓冲。5.两脚开立，向上跳起转身180°，身体背向原方向，依次进行。6.坐于垫上，两腿伸直，两手抓住双脚，胸部尽量靠近大腿。7.跪姿俯卧撑，要求膝盖着地，躯干保持直立，双臂连续做屈伸动作进行练习。8.仰躺于垫子，双腿弯曲，两手放于大腿，腹部发力，抬起上体，腰不离垫，双手摸膝，下落时腹部发力控制。9.俯撑侧提膝，要求双臂直臂支撑，躯干下肢成一条直线，双脚交替做侧提膝动作。10.放松拉伸，拉伸肌肉时，要有一定的肌肉疼痛感为宜，且保持10秒左右。 |
| 3月20日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 上午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.原地高抬腿 20秒\*3组（每组休息30秒）3.后踢腿跑 20秒\*5组（每组休息30秒）4.侧向移动摸物 20次\*5组（每组休息30秒）5.单脚左右跳跃 20秒\*5组（每组休息30秒）6.开合跳 20秒\*5组7.拉伸和放松 5分钟下午：1.热身：①肩部绕环 4x8拍②原地小步跑 30秒\*2组2.跪姿俯卧撑 20次\*3组（每组休息30秒）3.卷腹摸膝 20次\*3组（每组休息30秒）4.俯撑侧提膝 20次\*3组（每组休息30秒）5.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1分钟）6.拉伸和放松 5分钟 | 1.以肩为轴，用肘关节画大圈。原地小步跑，两脚快速交换，手臂弯曲前后摆动。2.两脚快速交换，大腿抬至90度，同时保持躯干的直立和稳定。3.后踢腿跑，要求双手放臀部后面，掌心朝后，用脚后跟踢到手掌心。4.3米距离放两物体，用侧滑步的形式左右移动摸物。5.单脚左右跳跃，要求用单脚连续向上进行跳跃练习，落地时要求前脚掌着地，屈膝缓冲。6.双脚有节奏开合跳，双脚开跳时，两臂直臂头上击掌，并跳时双手落于体侧。7.跪姿俯卧撑，要求膝盖着地，躯干保持直立，双臂连续做屈伸动作进行练习。8.仰躺于垫子，双腿弯曲，两手放于大腿，腹部发力，抬起上体，腰不离垫，双手摸膝，下落时腹部发力控制。9.俯撑侧提膝，要求双臂直臂支撑，躯干下肢成一条直线，双脚交替做侧提膝动作。10.放松拉伸，拉伸肌肉时，要有一定的肌肉疼痛感为宜，且保持10秒左右。 |

练习提示：

1.运动时要着运动装。

2.运动前不过饥或过饱，并且做好充分的准备活动。

3.保持家里空气流通。

4.控制好运动的强度和运动量，根据自己的能力选择合适自己运动的次数和组数，注意不同练习内容之间的休息时间。

5.运动过后要做充分的拉伸，补充好充足的水分，科学喝水，切记不大口喝水。

6.运动结束不立即洗澡，应等待30分钟左右，让身上的热散去之后再冲热水澡。

**（小学美术）**

**一年级美术在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| **第六周** | 16日­­—20日 | **2** | **第一课时**1.观看节目厦门卫视小海豚特别节目《上课啦》第一期美术2.线下交流大胆地与家人交流自己的感受和体会。**第二课时**1.线下自主欣赏（1）《百果丰收》、《褐釉瓷鱼形哨》两件作品；（2）以水果、动物为题材的泥塑作品（2-4件）。【备注】任课教师提供以上教材作品资源。2.线下自主体验用**两种以上颜色**的彩泥**捏塑**自己喜欢的水果或动物。【建议】教师提供用彩泥捏塑**水果**或**动物**的视频 | **第一课时**1.观看节目要求（1）边看边想叶老师讲了什么故事呢？她又用了哪些材料制作了哪些可爱的形象呢？（2）完成时间：20分钟2.线下体验要求（1）说一说在故事中发生了哪些有趣的故事？（2）完成时间10分钟。**第二课时**1.线下欣赏要求（1）看一看，画面中都画了哪些水果？捏塑了什么动物的形象？（2）想一想，这些水果长什么样子？是什么颜色？完成时间：10分钟2.线下体验要求（1）想一想，自己喜欢的水果或动物长什么样子？（2）做一做，自己喜欢的水果或一只动物。完成时间：20分钟 |

**【上课啦】第一期特别节目**

[**https://mp.weixin.qq.com/s/Tn1cfrYBRWIqXUthkRwa3A**](https://mp.weixin.qq.com/s/Tn1cfrYBRWIqXUthkRwa3A)

**二年级美术在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| **第六周** | 16日­­—20日 | **2** | **第一课时**1.线下自主欣赏（1）摄影作品《家乡的风景》；（2）中国画作品《荷塘清夏》、《浦江东望》；【备注】（1）请家长协助提供《家乡的风景》摄影作品；（2）教师提供课内外相关图片作品3-6幅。2.线下自主体验用线描或拼贴的方式表现家乡的变化。**第二课时**1.观看厦门卫视小海豚特别节目《上课啦》第二期2.线下体验在家找一找合适的媒材，拼摆组合一件作品。 | **第一课时**1.线下欣赏要求（1）看一看：通过观察摄影作品中的家乡景象，可以和家长说一说发生了哪些变化；（2）想一想：画家们怎样表现家乡的变化？（3）完成时间：10分钟2.线下体验要求**方法一：**用身边易找各种点状、线状、块状的媒材（如毛线、吸管、纸张等）进行排列、拼贴和组合。**方法二：**用线描的方式画一画照片中的家乡。完成时间：20分钟**第二课时**1.观看节目要求（1）边看边想黄老师讲了什么故事呢？她又用了哪些材料制作了美丽的家园呢？（2）完成时间：10分钟2.线下体验要求（1）表现内容不限，可以是人物、动物、植物、建筑等。（2）完成时间20分钟 |

**2.【上课啦】第二期特别节目**

[**https://mp.weixin.qq.com/s/GYED0IwCc9A91zQnKlUkng**](https://mp.weixin.qq.com/s/GYED0IwCc9A91zQnKlUkng)

**三年级美术在线教学学习进度及学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| **第六周** | 16日­­—20日 | **2** | **第一课时**1.线下自主欣赏（1） 摄影作品《家乡的桥和塔》；（2） 在线搜索陈逸飞油画作品《水乡》、吴冠中《夏日的一丝清凉》；【备注】教师提供以上课内作品。2.线下自主体验用线描表现家乡的桥或塔；【参考资料】太开心啦第一期**第二课时**1观看节目厦门卫视小海豚特别节目《上课啦》第三期美术《消灭病毒大作战》2.线下体验大胆尝试用剪贴画的形式表现一个可爱的形象。 | **第一课时**1.线下自主欣赏要求（1）看一看，画面中有哪些什么不同的线条？（2）想一想，不同的线条给你的感受有什么不同。（3）完成时间：10分钟2.线下自主体验要求（1）做一做，用身边易找各种点状、线状、块状的媒材（如毛线、吸管、纸张等）进行排列、拼贴和组合。（2）完成时间：20分钟**第二课时**1. 观看节目要求

（1）边看边想林老师讲了什么故事呢？她又用了哪些材料制作了哪些可爱的形象呢？（2）完成时间：10分钟2.线下体验要求（1）按照“想一想、画一画、剪一剪、贴一贴”四个步骤完成体验任务；（2）完成时间20分钟。 |

【太开心啦】第一期在线美术学习资源

[**https://www.meipian6.cn/2o81dkpu?share\_depth=6&user\_id=ohbsluBISrtjz3o82CRdlCnS9wNk&sharer\_id=ojq1tt6lffRClwC0gZSz2-RASsLQ&first\_share\_to=&first\_share\_uid=ohbsluLXctjBDoK2VAxKQnQPeAKQ&share\_source=timeline**](https://www.meipian6.cn/2o81dkpu?share_depth=6&user_id=ohbsluBISrtjz3o82CRdlCnS9wNk&sharer_id=ojq1tt6lffRClwC0gZSz2-RASsLQ&first_share_to=&first_share_uid=ohbsluLXctjBDoK2VAxKQnQPeAKQ&share_source=timeline)

|  |
| --- |
| **四年级美术在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 2 | **第一课时**1.线下自主阅读在老师的指导帮助下，自主阅读【太开心啦】第四期在线美术学习资源。版画2.线上答疑解惑师生线上互动，教师在线解决学生学习困惑。**第二课时**1.线下体验项目尝试运用吹塑纸版画，表现生活一景。 2.线上答疑解惑 | **第一课时** 1. 线下自主阅读要求（1）自主阅读，结合了解版画基本常识，（2）学习时间：15～25分钟。2.线上师生互动要求（1）问题收集反馈；（2）在线指导解疑。（3）在线时间：10～15分钟**第二课时**1.线下体验要求（1）表现内容不限，人物、风景、动物、花卉等题材均可；（2）完成时间：20分钟； （3）记下遇到的问题或困惑，可在线咨询老师；2.线上师生互动（1）展示学生作品；（2）解疑学生问题；（3）在线时间：10～15分钟。 |
| 【太开心啦】第四期在线美术学习资源<https://www.meipian4.cn/2qti2ht9?first_share_to=singlemessage&first_share_uid=20825923&share_depth=1%3Fshare_user_mpuuid%3Df8580ab98f581ef8657e2d61e000a74f&user_id=20825923&v=5.5.3>**五年级美术在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 1 | 1.线下自主体验（1）欣赏作品：林风眠《静物》、马蒂斯《静物》、爱伦那《茶具静物》建议：A.教师另外再提供线描静物作品、写生示范微视频等教学资源；B.欣赏作品可借鉴【太开心啦】第一期内容；（2）写生用线描写生一组静物；【解释】静物指生活中的日用器皿、书包玩具以及蔬菜水果、花卉植物等。2.线上答疑解惑 | 1.线下自主体验要求（1）欣赏作品A.看一看：美术作品B.想一想：画家是怎样进行静物写生；C.完成时间： 10分钟；（2）静物写生A．自选一组静物；B. 完成时间：15～20分钟2.线上师生互动要求（1）点评作品；（2）解决学生遇到的学习问题；（3）在线时间：10分钟 |

 【太开心啦】第一期在线美术学习资源

[**https://www.meipian6.cn/2o81dkpu?share\_depth=6&user\_id=ohbsluBISrtjz3o82CRdlCnS9wNk&sharer\_id=ojq1tt6lffRClwC0gZSz2-RASsLQ&first\_share\_to=&first\_share\_uid=ohbsluLXctjBDoK2VAxKQnQPeAKQ&share\_source=timeline**](https://www.meipian6.cn/2o81dkpu?share_depth=6&user_id=ohbsluBISrtjz3o82CRdlCnS9wNk&sharer_id=ojq1tt6lffRClwC0gZSz2-RASsLQ&first_share_to=&first_share_uid=ohbsluLXctjBDoK2VAxKQnQPeAKQ&share_source=timeline)

【太开心啦】第三期在线美术学习资源

<https://www.meipian8.cn/2qp4tfm6?share_depth=6&user_id=ohbsluBISrtjz3o82CRdlCnS9wNk&sharer_id=ojq1tt6lffRClwC0gZSz2-RASsLQ&first_share_to=&first_share_uid=ohbsluLXctjBDoK2VAxKQnQPeAKQ&share_source=timeline>

|  |
| --- |
| **六年级美术在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 1 | **项目：**合理使用电脑软件，创作一张以“爱”为主题的电子手抄报。（1）利用网络进行收集、整理相关的文字图片资料；（2）题材：可以反映抗战疫情、也可以体现传统节日、家乡变化或校园生活等。课余时间自主阅读【太开心啦】第三期在线美术学习资源 | 1.扣紧主题，图文并茂；2.排版合理，精致美观。3.作业规格：21CM\*29CM4.完成时间：1课时（40分钟） |

【太开心啦】第三期在线美术学习资源

<https://www.meipian8.cn/2qp4tfm6?share_depth=6&user_id=ohbsluBISrtjz3o82CRdlCnS9wNk&sharer_id=ojq1tt6lffRClwC0gZSz2-RASsLQ&first_share_to=&first_share_uid=ohbsluLXctjBDoK2VAxKQnQPeAKQ&share_source=timeline>

**（小学道德与法治）**

**一年级道德与法治在线教学学生研讨、自主学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—20日 | 2 | 《保持整洁有办法》 | 1.亲子游戏。和家人一起分享保持整洁的方法和经验，并现场示范，如系红领巾、系鞋带等，在家长的指导下，学会保持整洁的方法和技能。2.问题讨论。阅读教材p5的三幅图，和爸爸妈妈一起讨论：这样是爱整洁吗？遇到这种情况，你会怎么做？3.绘本阅读。推荐绘本：《爱整洁的孩子人缘好》、《乱扔东西的塔格叔叔》 |

**二年级道德与法治在线教学学生研讨、自主学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—20日 | 2 | 《我们一起来挑战》 | 1.亲子运动。观看厦门卫视《上课啦》节目，和爸爸妈妈一起运动，接受挑战。通过现场挑战，增强自己自我挑战的积极体验，坚定勇于挑战的品质。2.制定挑战计划表。和爸爸妈妈一起制定自己接下来一段时间想要挑战的事情：如学会游泳，自己一个人睡觉等等，养成勇于尝试的习惯。 |

**三年级道德与法治在线教学学生研讨、自主学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—20日 | 2 | 《我能变得更好》 | 1.文本阅读。阅读教材“小健的成长故事”，知道每个人都有自己的特点，也有不完美的地方，我们可以不断改进自己，让自己变得更好。3.点赞自己。回到自己的生活实际，合理看待自己的优缺点，和父母亲一起找到自己表现棒的地方，为自己点赞。 |

**四年级道德与法治在线教学学生研讨、自主学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—20日 | 2 | 《校园里的冲突》 | 1.文本阅读。阅读教材p18—19页内容，回顾校园生活中可能存在的冲突，并能正确认识到产生冲突原因，完成p19页的调查表。2.问题解决。阅读教材p20—22页内容，完成教材p20、p22页的教材留白，学会用协商的方式来解决冲突。 |

**五年级道德与法治在线教学学生研讨、自主学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—20日 | 3 | 《探寻优秀家风》 | 1. 搜集家风名言警句，了解我国历史上丰富的家训家规风，知道优秀家风蕴含着中华传统美德。2.文本阅读。阅读教材三组材料：“涵养德行”、“修身立志”、“百年革命，家国情怀”，进一步理解家风的内涵及优秀家风的意义。3.亲子访谈。对长辈做一次访谈，了解我们的家风，分析蕴含于其中的中华民族传统美德。完成教材p19页的调查表。 |

**六年级道德与法治在线教学学生研讨、自主学习建议**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 3月16日­­—20日 | 3 | 《生活离不开反思》 | 1.小小交流会。回忆小学阶段印象最深刻的一件事情是什么，为什么这件事情给你留下这么深刻的印象。2.小小辩论会。结合自己的亲身经历，说说自己的反思经验。阅读教材p22页的活动园，针对两种不同的观点，说说自己的看法。3.小小分享会。通过反思，可以更好地理解和思考自己的生活。完成教材p23页的教材留白。 |

**（小学综合实践活动课程）**

|  |
| --- |
| **三年级综合实践活动在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 2 | 主题：“告别”与“前行”的纪念观看《寻梦环游记》 电影；阅读《小伤疤》《人山》《爸爸的围巾》《一片叶子落下来》绘本；和父母交流一下为什么清明节要扫墓；最后谈一谈（写一写、画一画）你心中对死亡是什么样的理解？ | 1.在父母的帮助下进行上网观看视频。2.阅读绘本和观看视频的过程中，要注意思考书中或者电影中的人物是怎样看待死亡的？3.结合当下那些一线抗击疫情逆行而上的人，结合自己的理解和感受尝试讲讲他们的想法和你的想法。 |

【资源链接：<https://pan.baidu.com/s/1HeJ65zQJqdyzsa1DJBYGpg>提取码：ivap】

|  |
| --- |
| **四年级综合实践活动在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 2 | 主题：“鸿毛”与“泰山”的选择了解医生李文亮以及为了抗疫而被感染牺牲的医护人员、警察的事迹；思考并谈一谈你对于“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛”的理解与感悟。 | 1.和父母探讨“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛”的含义。2.可以通过网络了解抗疫英雄的事迹，并关注新闻、报刊对其的评价。3.可以通过画手抄报、写致敬词的形式向抗疫英雄表达致意。 |

【资源链接：<https://pan.baidu.com/s/1KQVNMqFoRgmHI2oGQL_ArQ> 提取码：4pim】

|  |
| --- |
| **五年级综合实践活动在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 2 | 主题：“有限”与“无限”的突破了解专家钟南山爷爷（李兰娟奶奶）一生的学习生活经历；回顾自己过去几年的小学生活并对其进行总结；学习专家钟南山爷爷（李兰娟奶奶）不断学习的精神，为自己今后的学习设定目标。 | 1.尝试借助时间轴来整理钟南山爷爷（李兰娟奶奶）的学习生活经历。2.利用表格或者思维导图回顾自己的小学几年学习过程，可以将优缺点进行对比。3.以“长大后，我想成为……”为题目，为自己写一份职业畅想。 |

【资源链接<https://pan.baidu.com/s/14JpVuZHR5e7krItpWd1OJg>提取码：8m8j 】

|  |
| --- |
| **六年级综合实践活动在线教学学习进度及学习建议** |
| **周次** | **日期** | **课时数** | **学习内容** | **学习建议** |
| 第六周 | 16日­­—20日 | 2 | 主题：“热忱”与“冷漠”的碰撞了解疫情期间我国各省市间及各省市的人们之间的互帮互助；了解疫情期间国家与国家之间的互协互助；了解疫情期间发国难财仅为一己之利的事件；分析生命之中自己与他人的关联。 | 1.利用表格将资料分类对比。2.思考为何日前疫情全世界范围的爆发,从这其中我们又可以看出什么。3.带着辩证的思考，去分析自己与他人的关联，可以尝试写小论文。 |

【资源链接：<https://pan.baidu.com/s/1SkyaXOFFsJj7T-_K6d3sUQ> 提取码：uque】