# 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** |
| 第八周 | 3月30日—4月3日 | 8 | 1.朗读《一个接一个》说说自己的相似经历；2.朗读《四个太阳》，想想你会为每个季节画什么太阳； 3.积累《春晓》，和大人一起读《阳光》；4.书写字词； | 1.大声朗读，在老师家长协助下学习积累诗歌等。2.边读边想，思考简单问题。3.书写、积累，家长、老师评价。4.注意根据一年级孩子特点，形式活泼，让学生学得情趣盎然。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30日—4月3日 | 8 | 1.有感情朗读《一匹出色的马》，想想妹妹为什么会有这样的变化； 2.积累“予人玫瑰，手有余香”等句子，阅读《一株紫丁香》。3.朗读《神州谣》自学文中生字。4.书写字词； | 1.大声朗读，想像文章描写的画面。2.读儿歌故事，与大人交流。4. 书写词语，家长、老师评价。5. 注意根据二年级孩子特点，形式活泼，让学生学得情趣盎然。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30日—4月3日 | 6 | 1.默读、背诵《鹿角和鹿腿》，用自己的话讲讲这个故事，想想明白了什么道里；2.分角色朗读《池子和河流》，联系生活说说你同意它们的观点吗？3.找一幅你喜欢的画，把它写下来；4.书写字词； | 1.大声朗读，感受课文写的故事。2. 拓展阅读寓言，阅读相关资料，了解寓言特点。3.书写字词，家长、老师评价。4. 注意根据三年级孩子特点，做到张弛有致，形式活泼，让学生学得轻松而有效。 |

**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** |
| 第八周 | 3月30日—4月3日 | 6 | 1.朗读背诵《短诗三首》《绿》体会诗歌情感； 2.朗读《白桦》，谈谈你对白桦的印象；3.收集你喜欢的诗歌，做个诗歌手抄本，与大人一起开个诗歌朗诵会。4.书写生字词； | 1.大声朗读诗歌，感受诗歌的语言美和情感。2.搜集诗歌，开展诗歌综合性学习活动。3.课外阅读、积累诗歌，并与大人交流。4.书写、检测可自评或大人评价。5. 注意根据四年级孩子特点，做到张弛有致，形式活泼，让学生学得轻松而有效。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30日—4月3日 | 6 | 1. 继续阅读《西游记》《红楼梦》中你喜欢的章节，想想故事情节与人物特点，试着表演表演。2.搜集体现汉字特点的字谜、古诗、歇后语、对联、故事等，感受汉字的趣味与文化；3. 观察、搜集生活中不规范用字的现象，作一些分析和整理；4.尝试写有关汉字的研究小报告；5.书写生字词； | 1.多读积累，感受汉字特点。2.可从生活中、书籍、网络中多种途径搜集汉字资料。3.适当了解汉字的来源、特点以及蕴含的丰富文化；4.书写、检测可自评或大人评价。5. 注意根据五年级孩子特点，做到形式活泼，既学得扎实有效又引人入胜，让学生乐学爱学。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30日—4月3日 | 6 | 1.继续阅读《汤姆.索亚历险记》等外国名著，选一篇你喜欢的试着写故事梗概；2.朗读背诵《匆匆》，体会作者的内心感受并说说你的读后感。3.默读《那个星期天》，说说这个星期天“我”的心情有什么变化；4.自读“交流平台”和“初试身手”；5.书写生字词； | 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.阅读文章，学会体会作者是感受和自己的想法。4.书写、检测可自评或大人评价。5. 注意根据毕业班孩子特点，做到形式活泼，既学得扎实有效又引人入胜，让学生乐学爱学。 |

**（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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 4 | 1. 20以内退位减法整理和复习
2. 分类与整理
 | 1. 每节课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。
2. 制作20以内退位减法算式卡片，并进行整理；使用算式卡片玩口算游戏。

阅读数学书对应内容，想一想你看懂了什么。3.实践活动：用20以内退位减法解决身边的数学问题；整理自己的书包，对物品进行分类。4.尝试独立完成书上的练习，遇到问题可以记录下来给老师，老师会在线上进行指导、答疑、解惑。温馨提示：遇到问题时，不会打字的同学可以发送语音。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 4 | 1. 用7-9的乘法口诀求商2. 用除法解决问题 | 1.每节课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。根据老师给出的导学问题，阅读数学书对应的内容，想一想你看懂了什么。3.背一背7-9的乘法口诀，口头练习用7-9的乘法口诀求商。4..实践活动：寻找身边的数学问题，把可以用除法解决的问题记录下来并解答。5.尝试独立完成书上的练习，遇到问题可以请教老师，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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 4 | 1.笔算三位数除以一位数（例3）2.笔算一位数除三位数（有余除法）（例4）3.笔算除法练习课4.商中间有0的除法（例5、例6） | 1.每节课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。2.请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习。3.利用已有的经验，结合思考问题，探索并总结计算方法，如探索有困难，可借助学具操作探索。笔算时结合竖式说说每一步计算的含义及结果书写的位置，理解算理，熟练地掌握三位数除以一位数的笔算。4.写出我的发现。5.教师指导：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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 4 | 1.《解决问题策略多样化》P29 例82.《小数的意义》3.《小数的读法和写法》4.《小数的性质》 | 1.每节课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。2.请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习。3.例8的核心是解题策略多样化，因此在学习中要尝试多样化思考，关注数据特征找到合理的方法。小数的意义和性质的学习中注意调动已有的学习经验，通过自主探索促进知识的迁移。同时注意对学习内容进行梳理、归纳，提高归纳概括的能力。4.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** |
| 第八周 | 30日（周一） | 1 | 《容积和容积单位》 | 1.课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。2.请按“自学—思考—发现——练习”环节进行自主学习；1. 结合思考问题，认真观察、对比、操作、想象理解容积和容积单位；
2. 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。 |
| 31日（周二） | 1 | 《不规则物体的体积》 | 1.课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。2.请按“自学—思考—发现——练习”环节进行自主学习；3.结合思考问题，操作、观察、比较、总结“不规则体积“的测量和计算方法；4.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。 |
|  | 1日（周三） | 1 | 《容积和容积单位练习课》 | 1.课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。2.请按“自学—思考—发现——练习”环节进行自主学习；3.独立完成课本练习九，认真观察、思考、比较、总结，巩固对容积和容积单位的理解，加强不规则物体体积测量运用；4.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。 |
|  | 2日（周四） | 1 | 《长方体和正方体整理和复习》 | 1.课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。2.请按“自学—思考—发现——练习”环节进行自主学习；3.借助思维导图进行长方体和正方体单元整理和复习，并完成巩固练习；4.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。 |
| 3日（周五） | 1 | 《探索图形》 | 1.课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。2.请按“自学—思考—发现——练习”环节进行自主学习；3.结合思考，完成课本P44探究图形内容，在探究过程中发现其中的规律；4.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** |
| 第八周 | 30日（周一） | 1 | 《比例的意义》 | 1.课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。2.请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习；3..自学课本40页，经历“写比并求比值—观察发现规律—用等号表示规律—理解比例概念”的学习过程，理解比例的意义，学会判断是否组成比例，区分比和比例的概念；4.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。 |
| 31日（周二） | 1 | 《比例的基本性质》 | 1.课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。2.请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习；3. 自学课本41页，了解比例各部分名称，通过“个例提出问题—枚举计算验证—总结概括结论”的过程自主探究比例的基本性质，并学会以此为判断是否组成比例的依据；4. 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。 |
| 1日（周三） | 1 | 《解比例》 | 1.课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。2.请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习；3. 自学课本42页，理解解比例的依据，掌握两种不同形式的比例解法和书写过程，并能根据实际情境提炼数量关系列出比例、解比例，养成良好的检验习惯；4. 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。 |
| 2日（周四） | 1 | 《比例的练习课》 | 1.课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。2.请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习；3. 结合课本43、44页的练习八，巩固比例的意义及其基本性质的应用，进一步熟悉解比例的技能，丰富解比例的类型。4. 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。 |
| 3日（周五） | 1 | 《正比例》 | 1.课前安排3—5分钟时间，进行形式多样、生动活泼、不空洞说教的心理健康、生命教育。2.请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习；3. 自学课本45页，结合思考问题，理解正比例的意义，感受数量关系中量与量的变化规律，发现两个变量背后的不变量，初步体会函数思想。4. 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）**

**温馨提示：建议老师利用课前3-5分钟通过生动有趣、形式多样的方式对学生进行生命教育和心理健康教育。**

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | **外研版**：一下M2 U2 The toy car is under the bed. | 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。通过班级群分享音频或视频作品。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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | **外研版**：二下M2 U2 I’m drawing a picture. | 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。通过班级群分享音频或视频作品。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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | **外研版**：三下M2 U2You’ll see Tower Bridge.**PEP版：**三下 U2 My family Part A (Period 2-3) | 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。通过班级群分享音频或视频作品。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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | **外研版**：阶段检测四下M3 U1 He shouted,”Wolf,wolf!”**PEP版：**四下 U2What time is it ? 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。通过班级群分享音频或视频作品。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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | **外研版**：阶段检测五下M3 U1Have you got Harry Potter DVDs?**PEP版:**五下 U2 My favorite season 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。通过班级群分享音频或视频作品。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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | **外研版**：阶段检测六下M3 U1I took some photos.**PEP版：**六下 U2 Last weekend 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。通过班级群分享音频或视频作品。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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 1 | 第1课时《沙子与黏土》通过观察，学会描述并区别沙子与黏土的特征，尝试利用沙子和黏土进行渗水实验，并能够描述现象作出简单的解释；举例说出沙子和黏土的用途，意识到它们对孕育生命和我们的生活有重要的意义。 | 1.阅读教材P8-P10，尝试自制筛土小工具，到小区中寻找沙子和黏土，通过看一看、按一按、捻一捻等方法比较沙子和黏土的不同，同家长进行描述两者之间的区别；2.在阅读资料后，发现土壤对于生命体的重要作用，对于我们的生活不可或缺。3.在初步观察土壤和认识土壤对生命的重要作用基础上，对学生进行3~5分钟“珍爱生命”的线上教育，一方面要热爱自己的生命，另一方面要学会保护有生命的物体。 |

|  |
| --- |
| **二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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 1 | 第1课时《神奇的新材料》调用生活经验和实践活动，发现荷叶不沾水、水滴卷走荷叶上粉笔灰的奇特现象；能用蜡烛火焰熏黑纸杯底，并发现蜡烛黑灰不沾水、水滴卷走黑灰上粉笔灰的奇特现象，进一步认识纳米材料和新材料，知道一些新材料给人类生产生活带来的便利。 | 1.阅读教材P8-9内容,有条件的尝试居家做“荷叶或芋头叶上滚水滴的实验”，“在蜡烛黑灰上滚动面粉”实验，观察其中的现象，把自己的发现记录下来；（也可用面粉代替粉笔灰）2.对比不同口罩所使用的材料的区别，借此对学生进行3~5分钟疫情防控自护安全卫生教育，为后续复学具备良好自护意识做好准备。 |

|  |
| --- |
| **三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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 3 | 第1课时《植物结果了》通过分享和交流种植记录，认识植物的六大器官，完成对植物整个生命周期的认识 | 1.线上活动开始前，采用适当方式对学生进行在线学习和正确使用手执设备及电脑的教育，引导学生牢固树立正确使用网络的安全意识，不发表不正当言论，不参与和学习无关的网络活动；2.通过班级群等平台，开展线上展示会，分享交流自己的种植记录和种植过程中有趣的事；3.绘制植物图示，认识植物的六大器官。 |
| 第2课时《不同环境里的植物》（一）通过两个连贯的活动，认识植物的不同特征及典型的环境，将植物的形态和植物适合生存的环境建立联系，使学生意识到植物的形态与其生长的环境有着密切的联系。 | 1.阅读教材P12内容，观察不同形态的植物，说出他们各自的典型形态特征；2.辨别教材P13的四种不同的环境，认识这些环境的特点，找出P12中的植物分别适宜生活在哪种环境中，并说明理由，将植物的形态与植物适合生存的环境建立联系；3.结合植物与环境相适应生存，进行3分钟人与自然和谐相处，不破坏环境，不食用野生动物，就是对人类最好的保护的生命教育。 |
| 第3课时《不同环境里的植物》（二）具体认识两种植物（大叶黄杨和杨树）的特点，将观察到的现象同植物生长环境联系起来，了解不同植物适应寒冷环境的特征。 | 1.阅读教材P13的内容，通过图片或实物观察比较大叶黄杨和杨树的叶子；上网搜索资料，了解更多植物的特点，引导学生思考：“植物是怎样适应寒冷环境的？”2.教师在课程结束前3分钟，对学生进行正确上网，防诈骗网络安全教育。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 3 | 第1课时《摆》通过教材学习，知道摆的结构，能在生活中找到摆的应用。初步掌握控制变量的探究方法，能设计出研究在规定时间的情况下，摆长和摆动次数的关系的探究计划。 | 1.阅读教材P37的内容，了解摆的结构和摆动次数的计量方法，利用家中的材料自制一个简易的摆；摆动摆,思考摆的快慢与什么条件有关；如果让你来研究，你打算如何研究，可以通过查阅网络资源进行了解。2.教师在课程结束前3分钟对学生进行正确上网，防诈骗网络安全教育。 |
| 第2课时《力在哪里》（一）通过活动和生活经验体会到力无处不在。通过弹珠游戏，认识力对物体运动状态和形状的影响。 | 1.阅读教材P40，根据图片提示和生活经验说出力在哪里，体会力无处不在；弹珠游戏内容，体验游戏并思考力对物体运动的影响，通过游戏，体验生活中处处有科学。2.教师引导学生在游戏中感受科学的魅力，感受科学带来的生活乐趣，对学生进行3分钟热爱科学、热爱生活、珍爱生命的教育，用积极的心态面对生活，丰富生活。 |
| 第3课时《力在哪里》（二）通过玩橡皮泥或面粉团的游戏，巩固力的作用效果，学会使用弹簧测力计测量力的大小。 | 1.阅读教材P41内容，玩橡皮泥或面团，体验力的大小和方向对物体形状的影响，再次巩固力的作用效果；初步认识力的单位，初步了解弹簧测力计的使用方法。2.在了解弹簧测力计量程极限的同时，对学生进行生命教育，引导学生学会释放学习压力，用积极的心态面对生活，不走极端 。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 3 | 第1课时《我是怎样出生的》（一）通过教材的学习，知道人类是通过两性结合繁殖自己后代的。 | 1.参考教材P35，设计一个访问调查问卷，向父母了解自己的出生情况及趣事，初步了解自己的出生过程；2.阅读教材P36并借助搜索相关视频，了解人类生命的孕育过程，知道生命来之不易；3.利用3~5分钟对学生进行珍爱生命的教育，同时对学生进行心理健康疏导。 |
| 第2课时《我是怎样出生的》（二）通过与父母及亲人的交流、访谈、调查，体验怀孕活动，了解自己的出生过程，体验妈妈怀孕的辛苦，感悟亲情，珍爱生命。 | 1.根据P36的提示，体验妈妈怀孕的负担，思考怎么珍爱生命、回报父母养育之恩，向妈妈表达感恩之情。2.对学生进行3分钟珍爱生命，感恩教育。 |
| 第3课时《认识常见岩石》通过学习知道岩石是天然形成的，了解岩石特征以及生产、生活中的常见用途，能用感官和工具进行观察鉴别岩石。 | 1.阅读教材P38-P39，上网搜索资料，了解岩石的概念及分布，会辨别生活中常见的岩石，思考生活中岩石的常见用途；2.利用3分钟，对学生进行正确利用网络帮助学习，杜绝上网成瘾的网络安全教育。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 3 | 第1课时《有利于生存的本领》（一）通过阅读、思考和探究活动，知道动植物的生存本领是其适应环境的结果，能对仙人掌耐旱的结构和骆驼的生存本领进行分析解释。 | 1.阅读课本P40-P41，了解动植物适应沙漠环境的生存本领，把自己的思考记录下来；2.查找资料，对骆驼的生存本领进行研究，并记录下来。3.结合植物与环境相适应生存，进行3分钟人与自然和谐相处的，不破坏环境，不食用野生动物，就是对人类最好的保护的生命教育。 |
| 第2课时《有利于生存的本领》（二）进一步探究，对鱼类体色、斑马条纹混淆视觉的作用进行分析解释，了解更多生物适应环境的本领，在现实生活中解决一些实际问题。 | 1.根据P41-42提示，上网搜索资料，进行探究实验，了解鱼类的体色的作用；猜测草原上斑马条纹的作用，并做合理解释；2.利用3分钟，对学生进行正确利用网络帮助学习，杜绝上网成瘾的网络安全教育。 |
| 第3课时《有趣的食物链》通过探究活动，知道生物间存在错综复杂的食物关系，具体可划分为生产者、消费者、分解者，能找出并写出生物间存在的食物链。 | 1.阅读课本P44-45，分析生物间的“吃与被吃”的关系，知道生物间存在的食物链关系；初步了解食物链的构成，能分辨什么是生产者、消费者和分解者，认识一些典型生物。2.在认识“吃与被吃”关系中，让学生认识到生命生存的不易，对学生3分钟进行珍爱生命的教育。 |

**（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** |
| 第八周 | 3月30—4月3日 | 2 | 1. 聆听、欣赏第三单元《手拉手》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，感受音乐的美妙、探寻生活中音乐声响。2.收看厦门卫视特别节目《上课啦》系列节目，学习杯子舞、脚与指尖的魔法、会画画的音乐温馨提醒：注意多以聆听感受为主，自主演唱分享为主。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30—4月3日 | 2 | 1.聆听、欣赏第二三单元《难忘的歌》或《飞呀飞》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、律动的方式，感受音乐的快乐美好，探寻生活中音乐声响。2.收看厦门卫视特别节目《上课啦》系列节目，学习杯子舞、脚与指尖的魔法、会画画的音乐温馨提醒：注意多以聆听感受为主，自主演唱分享为主。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30—4月3日 | 2 | 1.聆听、欣赏第二单元《美妙童音》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、哼唱的方式，欣赏音乐作品，认知学习等。2.选择喜欢的音乐聆听、或音乐生活乐器进行音乐互动游戏。温馨提醒：注意多以聆听感受为主，自主演唱分享为主。 |

附：1-3年级资源包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。（建议学生**闭眼**完整聆听欣赏，欣赏参与微课学习10分钟）

**音乐微课（1-3年级）链接1：**<https://mp.weixin.qq.com/s/op81MYMmwG3a_0eGiwgJ2Q>**音乐微课（1—3年级）链接2：**<https://mp.weixin.qq.com/s/gJFsbAO5U5wJTOXhca45sg>**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** |
| 第八周 | 3月30—4月3日 | 2 | 1.聆听、欣赏第三单元《水乡》音乐欣赏作品2.与家人分享音乐好时光。 | 1.注重聆听、体验、互动参与的方式，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，开展拓展创造性音乐活动。温馨提醒：注意多以聆听感受为主，自主演唱分享为主。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30—4月3日 | 1 | 1.聆听、欣赏第二单元《欢乐的村寨》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.注重以聆听、体验、学习的方式，欣赏音乐作品，了解民族音乐文化，提高音乐理解、欣赏能力。2.自主选择喜欢的音乐聆听，开展拓展创造性音乐活动。温馨提醒：注意多以聆听感受为主，自主演唱分享为主。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30—4月3日 | 1 | 1.聆听、欣赏第二单元《月下踏歌》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，提高音乐理解、欣赏能力。2.自主选择喜欢的音乐聆听，开展拓展创造性活动。温馨提醒：注意多以聆听感受为主，自主演唱分享为主。 |

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。（建议学生**闭眼**完整聆听欣赏，欣赏参与微课学习10-15分钟）

**音乐微课（4-6年级）1链接：**[**https://mp.weixin.qq.com/s/RNxYth6mb15SkXygC1XCLQ**](https://mp.weixin.qq.com/s/RNxYth6mb15SkXygC1XCLQ)

**音乐微课（4-6年级）2链接：**[**https://mp.weixin.qq.com/s/rb3eVAgIhSziQcnEK0usoA**](https://mp.weixin.qq.com/s/rb3eVAgIhSziQcnEK0usoA)

**音乐微课（4-6年级）3链接：**[**https://mp.weixin.qq.com/s/D8rdJ0YL5CD5\_DeohrqlSg**](https://mp.weixin.qq.com/s/D8rdJ0YL5CD5_DeohrqlSg)



**（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** |
| 第八周 | 3月30日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 纸张大作战1.吹气大考验4组（每组间歇20秒）2.纸团抛接 20次\*3组（每组间歇10秒）3.夹球比远 10个\*3组（每组间歇10秒）4.拉伸放松 5分钟视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—3月9日期 | 1.连续吹气，时间越长越好。2.抛接过程中，快速做出老师指定动作，并且成功接住纸团。3.两脚夹紧，下蹲起跳，收腹，甩腿，落地屈膝缓冲。 |
| 3月31日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 平衡大考验1.睁眼单脚平衡 20秒\*4组（每组间歇10秒）2.闭眼单脚平衡 20秒\*4组（每组间歇10秒）3.睁眼动态平衡 20秒\*4组（每组间歇10秒）4.大象转转乐 3组 （每组间歇30秒）5.拉伸放松 5分钟视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—3月10日期 | 1.单脚站立，保持平衡。2.闭着眼睛单脚站立，保持平衡。3.单脚平衡，手臂做前举上举等动作。4.小玩具放于地上3米位置，一手伸直，另一手绕过摸臂，原地转5圈，向前走直线拿起小玩具。5.动作到位，注意安全，家长做好保护。 |
| 4月1日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 快快长高1.抱头侧提膝 20次\*3组（每组间歇30秒）2.后踢腿 30次\*3组（每组间歇30秒）3.胯下击掌 30下\*3组（每组间歇30秒）4.旋体跳 30下\*3组（每组间歇30秒）5.深蹲摸高挑 30下\*3组（每组间歇30秒）6.拉伸放松 5分钟视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—3月11日期 | 1.双手抱头，膝盖朝外向上提膝，大腿抬至90度。2.双手手掌重叠，放于臀部，双脚向后踢，脚跟碰手掌。3.提膝抬腿，双手胯下击掌。4.双手胸前平屈，脚与上身向相反方向旋转跳跃。5.屈膝半蹲，手臂屈臂后摆，双脚用力蹬地，手臂向上带动跳起。 |
| 4月2日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 武术：五祖拳1.冲拳 20次\*3组（每组间歇30秒）2.挑战游戏：A.报纸击响B.躲闪冲拳3.报纸击破 3张4.拉伸放松 5分钟视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—3月12日期 | 1.出拳拳心由向上转为向下，另一手抱拳于腰间，冲拳有力。2.手型准确，动作到位，有气势。 |
| 4月3日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 武术：五祖拳1.基本步型：马步2.马步大考验A.马步报数B.马步冲拳打妖怪3.拉伸放松 5分钟视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—3月13日期 | 1.马步略宽于肩,脚尖朝前，屈膝屈髋，头正颈直2.上下肢协调，冲拳有力 |

**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** |
| 第八周 | 3月30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 30秒\*3组（每组休息10秒）3.旋体跳 30下\*3组（每组休息30秒）4.抱头侧提膝 30次\*3组（每组休息30秒）5.深蹲摸高跳 30下\*3组（每组休息30秒）6.动态平衡 20秒\*4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.俯撑左右横移20秒\*3组（每组休息30秒）3.跪式侧桥支撑 每侧保持40秒\*3组 （每组休息20秒）4.背桥支撑 30秒\*3组 （每组休息20秒）5.仰卧举腿 20次\*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.双手胸前平屈，脚与上身向相反方向旋转跳跃。4.双手抱头，膝盖朝外向上提膝，大腿抬至90度。5.屈膝半蹲，手臂屈臂后摆，双脚用力蹬地，手臂向上带动跳起。6.单脚平衡，手臂做前举上举等动作。7.俯撑，直臂顶肩，身体成一条直线，手脚同时向侧移动。8.双腿并拢屈膝 90 度，侧卧身体，一侧手臂屈肘撑起身体，上臂与地面垂直，另一侧手臂紧贴侧腹部，躯干伸直，头部、肩部、髋部和大腿保持在同一平面。9.仰卧，双腿屈曲稍微开立，小腿与地面垂直，两手臂置于身体两侧贴于地面，抬起臀部和背部，双肩和头撑地，臀部收紧，躯干伸直，与大腿保持呈一条直线。10.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。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31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.后踢跑 30次\*3组（每组休息30秒）3.胯下击掌30次\*3组（每组休息30秒）4.双脚蹲起 20次\*3组（每组休息30秒）5.单脚蹲起 每侧脚10次\*5组 （每组休息20秒）6.立位体前屈 15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.平举上下振臂 30次\*3组（每组休息15秒）3.平举前后绕臂 30次\*3组（每组休息15秒）4.四点支撑 30秒\*3组（每组休息30秒）5.卷腹摸膝 20次\*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.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。3.原地抬腿跳跨下击掌，两脚依次交替。4.两脚左右站立略宽于肩，两眼平视前方，两手臂前平举，屈膝下蹲到大腿和地面平行或稍低，静止 5s，大腿和臀部用力，使身体恢复到直立。5.单脚站立，身体保持直立，双手放于胸前维持平衡屈膝下蹲到大腿和地面平行或稍低，保持 5s，大腿和臀部用力使两脚蹬地，使身体恢复到直立。6.身体直立手臂上举，屈髋双手抓住脚踝，胸部靠近大腿，腿部后侧拉紧，要有轻微疼痛感。7.中保持身体直立，收紧腹部和臀部，以肩关节为轴上下小幅度振臂。8.中保持身体直立，收紧腹部和臀部，以肩关节为轴前后顺（逆）时针绕环。9.四点支撑，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。10.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。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。 |
| 4月1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 30秒\*3组（每组休息10秒）3.旋体跳 30下\*3组（每组休息30秒）4.抱头侧提膝 30次\*3组（每组休息30秒）5.深蹲摸高跳 30下\*3组（每组休息30秒）6.动态平衡 20秒\*4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.俯撑左右横移20秒\*3组（每组休息30秒）3.跪式侧桥支撑 每侧保持40秒\*3组 （每组休息20秒）4.背桥支撑 30秒\*3组 （每组休息20秒）5.仰卧举腿 20次\*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.双手胸前平屈，脚与上身向相反方向旋转跳跃。4.双手抱头，膝盖朝外向上提膝，大腿抬至90度。5.屈膝半蹲，手臂屈臂后摆，双脚用力蹬地，手臂向上带动跳起。6.单脚平衡，手臂做前举上举等动作。7.俯撑，直臂顶肩，身体成一条直线，手脚同时向侧移动。8.双腿并拢屈膝 90 度，侧卧身体，一侧手臂屈肘撑起身体，上臂与地面垂直，另一侧手臂紧贴侧腹部，躯干伸直，头部、肩部、髋部和大腿保持在同一平面。9.仰卧，双腿屈曲稍微开立，小腿与地面垂直，两手臂置于身体两侧贴于地面，抬起臀部和背部，双肩和头撑地，臀部收紧，躯干伸直，与大腿保持呈一条直线。10.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。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。 |
| 4月2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.后踢跑 30次\*3组（每组休息30秒）3.胯下击掌30次\*3组（每组休息30秒）4.双脚蹲起 20次\*3组（每组休息30秒）5.单脚蹲起 每侧脚10次\*5组 （每组休息20秒）6.立位体前屈 15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.平举上下振臂 30次\*3组（每组休息15秒）3.平举前后绕臂 30次\*3组（每组休息15秒）4.四点支撑 30秒\*3组（每组休息30秒）5.卷腹摸膝 20次\*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.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。3.原地抬腿跳跨下击掌，两脚依次交替。4.两脚左右站立略宽于肩，两眼平视前方，两手臂前平举，屈膝下蹲到大腿和地面平行或稍低，静止 5s，大腿和臀部用力，使身体恢复到直立。5.单脚站立，身体保持直立，双手放于胸前维持平衡屈膝下蹲到大腿和地面平行或稍低，保持 5s，大腿和臀部用力使两脚蹬地，使身体恢复到直立。6.身体直立手臂上举，屈髋双手抓住脚踝，胸部靠近大腿，腿部后侧拉紧，要有轻微疼痛感。7.中保持身体直立，收紧腹部和臀部，以肩关节为轴上下小幅度振臂。8.中保持身体直立，收紧腹部和臀部，以肩关节为轴前后顺（逆）时针绕环。9.四点支撑，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。10.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。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。 |
| 4月3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 30秒\*3组（每组休息10秒）3.旋体跳 30下\*3组（每组休息30秒）4.抱头侧提膝 30次\*3组（每组休息30秒）5.深蹲摸高跳 30下\*3组（每组休息30秒）6.睁眼动态平衡 20秒\*4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.平举上下振臂 30次\*3组（每组休息15秒）3.平举前后绕臂 30次\*3组（每组休息15秒）4.四点支撑 30秒\*3组（每组休息30秒）5.卷腹摸膝 20次\*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.双手胸前平屈，脚与上身向相反方向旋转跳跃。4.双手抱头，膝盖朝外向上提膝，大腿抬至90度。5.屈膝半蹲，手臂屈臂后摆，双脚用力蹬地，手臂向上带动跳起。7.中保持身体直立，收紧腹部和臀部，以肩关节为轴上下小幅度振臂。8.中保持身体直立，收紧腹部和臀部，以肩关节为轴前后顺（逆）时针绕环。9.四点支撑，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。10.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。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。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30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.屈膝弓箭步 20次\*3组（每组休息15秒）3.弓箭步交换跳 20次\*3组（每组休息30秒）4.转身跳跃 30次 \*3组（每组休息30秒）5.单脚平衡 30秒\*4组（每组休息10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.平举上下振臂 30次\*3组（每组休息15秒）3.平举前后绕臂 30次\*3组（每组休息15秒）4.仰卧举腿 15次\*2组（每组休息30秒）6.跪姿俯卧撑15次\*3组（每组休息30秒）7.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1分钟）8.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.呈站立姿势，双手十指紧扣置于胸前，右脚向后方跨一步下蹲，然后回到直立，交换左脚，练习时身体保持直立，腹部收紧，眼睛看前方。3.两脚跳开成前后弓箭步，两臂向上带动跳起前后脚交换，练习时身体保持直立，腹部收紧，眼睛看前方。4.两脚开立，向上跳起转身180°，身体背向原方向，依次进行。5.单脚站立，两臂侧平举控制平衡。6.坐于垫上，两腿伸直，两手抓住双脚，胸部尽量靠近大腿。7.中保持身体直立，收紧腹部和臀部，以肩关节为轴上下小幅度振臂。8.中保持身体直立，收紧腹部和臀部，以肩关节为轴前后顺（逆）时针绕环。9.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。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31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.侧滑步 20次\*3组（每组休息30秒）3.胯下击掌30次\*3组（每组休息30秒）4.原地纵跳 15次\*5组（每组休息30秒）5.抛接纸球 50次6.旋体跳 30下\*3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.俯撑摸膝 每侧重复 10 次\*3组（每组休息30秒）3.膝下绕球 30秒\*3组（每组休息30秒）4.四点支撑 30秒\*3组（每组休息30秒）5.毛毛虫爬行 10次\*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。2.两物体放于3米距离，左右侧滑步摸物体。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.纸球向上、左右抛接，可加入击掌、转身、摸地等各种方式的抛接，锻炼手眼协调能力。6.双手胸前平屈，脚与上身向相反方向旋转跳跃。7.俯撑，双手双脚与肩同宽，双臂与地面垂直，身体保持在同一直线，用一只手触摸对侧腿的膝关节，然后交换手臂。8.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。9.四点支撑，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。10.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。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。 |
| 4月1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.屈膝弓箭步 20次\*3组（每组休息15秒）3.弓箭步交换跳 20次\*3组（每组休息30秒）4.转身跳跃 30次 \*3组（每组休息30秒）5.单脚平衡 30秒\*4组（每组休息10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.平举上下振臂 30次\*3组（每组休息15秒）3.平举前后绕臂 30次\*3组（每组休息15秒）4.仰卧举腿 15次\*2组（每组休息30秒）6.跪姿俯卧撑15次\*3组（每组休息30秒）7.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1分钟）8.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.呈站立姿势，双手十指紧扣置于胸前，右脚向后方跨一步下蹲，然后回到直立，交换左脚，练习时身体保持直立，腹部收紧，眼睛看前方。3.两脚跳开成前后弓箭步，两臂向上带动跳起前后脚交换，练习时身体保持直立，腹部收紧，眼睛看前方。4.两脚开立，向上跳起转身180°，身体背向原方向，依次进行。5.单脚站立，两臂侧平举控制平衡。6.坐于垫上，两腿伸直，两手抓住双脚，胸部尽量靠近大腿。7.中保持身体直立，收紧腹部和臀部，以肩关节为轴上下小幅度振臂。8.中保持身体直立，收紧腹部和臀部，以肩关节为轴前后顺（逆）时针绕环。9.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。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。 |
| 4月2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.侧滑步 20次\*3组（每组休息30秒）3.胯下击掌30次\*3组（每组休息30秒）4.原地纵跳 15次\*5组（每组休息30秒）5.抛接纸球 50次6.旋体跳 30下\*3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.俯撑摸膝 每侧重复 10 次\*3组（每组休息30秒）3.膝下绕球 30秒\*3组（每组休息30秒）4.四点支撑 30秒\*3组（每组休息30秒）5.毛毛虫爬行 10次\*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。2.两物体放于3米距离，左右侧滑步摸物体。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.纸球向上、左右抛接，可加入击掌、转身、摸地等各种方式的抛接，锻炼手眼协调能力。6.双手胸前平屈，脚与上身向相反方向旋转跳跃。7.俯撑，双手双脚与肩同宽，双臂与地面垂直，身体保持在同一直线，用一只手触摸对侧腿的膝关节，然后交换手臂。8.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。9.四点支撑，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。10.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。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。 |
| 4月3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.屈膝弓箭步 20次\*3组（每组休息15秒）3.弓箭步交换跳 20次\*3组（每组休息30秒）4.转身跳跃 30次 \*3组（每组休息30秒）5.单脚平衡 30秒\*4组（每组休息10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.俯撑摸膝 每侧重复 10 次\*3组（每组休息30秒）3.膝下绕球 30秒\*3组（每组休息30秒）4.四点支撑 30秒\*3组（每组休息30秒）5.毛毛虫爬行 10次\*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.呈站立姿势，双手十指紧扣置于胸前，右脚向后方跨一步下蹲，然后回到直立，交换左脚，练习时身体保持直立，腹部收紧，眼睛看前方。3.两脚跳开成前后弓箭步，两臂向上带动跳起前后脚交换，练习时身体保持直立，腹部收紧，眼睛看前方。4.两脚开立，向上跳起转身180°，身体背向原方向，依次进行。5.单脚站立，两臂侧平举控制平衡。6.坐于垫上，两腿伸直，两手抓住双脚，胸部尽量靠近大腿。7.俯撑，双手双脚与肩同宽，双臂与地面垂直，身体保持在同一直线，用一只手触摸对侧腿的膝关节，然后交换手臂。8.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。9.四点支撑，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。10.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。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。 |

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** |
| **第八周** | ３月３０日­­—４月３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》第四期美术《森林王国趣事多》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.线下自主欣赏欣赏家中的小盆景，或周边的植物。2.线下自主体验方法一：画出自己想象中的太空植物；方法二：用家里容易找到的材料制作出自己心中的太空植物。**【参考资料】**1. 教师或家长提供相关图片和作品，学生可以自学人教版小学美术一年级下册第１１课；
2. 【太开心啦】第一期在线美术学习资源；

**［线上教学建议］**（１）低年级不开展线上教学活动，如果有开展必须严控线上的活动时间；（２）如果有开展线上活动，务必利用三分钟的时间做生动有趣的生命教育、心理健康教育；（３）组织教学内容与教学形式，要遵循趣味性、多样性、普及性相结合的形式，真正做到巧用资源、有效引导、不增负担、娱乐学习。 | **第一课时**1. 观看节目要求

（1）边看边想陈老师讲了什么故事呢？他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、折一折、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。**第二课时**1.线下欣赏要求（1）找一找，身边的植物；（2）看一看，植物有哪些部分组成，每一部分长什么样子？身上是什么颜色？（３）想一想，太空里的植物可能是什么形状？可能是什么颜色？还会有什么本领？完成时间：10分钟2.线下体验要求选择适合自己的方法表现自己想象中太空的植物。完成时间：20分钟 |

**1.【上课啦】第四期特别节目**

[**https://mp.weixin.qq.com/s/wHi1KY4lZssXmRwuqU52Zw**](https://mp.weixin.qq.com/s/wHi1KY4lZssXmRwuqU52Zw)

**2. 【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)

**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** |
| **第八周** | ３月３０日­­—４月３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》第五期美术《五彩的春天》2.线下交流和亲人交流自己观看节目后的感受。**第二课时**1.线下自主欣赏欣赏人教版小学美术二年级下册第２０课的美术作品；提示：可以在家长的协助下自主阅读欣赏。2.线下自主体验结合自己的生活体验，和家人一起说说自己的感受。**【参考资料】**【太开心啦】第一期在线美术学习资源；**［线上教学建议］**（１）低年级不开展线上教学活动，如果有开展必须严控线上的活动时间；（２）如果有开展线上活动，务必利用三分钟的时间做生动有趣的生命教育、心理健康教育；（３）组织教学内容与教学形式，要遵循趣味性、多样性、普及性相结合的形式，真正做到巧用资源、有效引导、不增负担、娱乐学习。 | **第一课时**1.观看节目要求（1）边看边想林老师讲了什么故事呢？她又用了哪些材料和方法，做出什么呢？（2）完成时间：10分钟2.线下体验要求（1）与家人交流心得感悟；（2）完成时间10分钟。**第二课时**1.线下欣赏要求（1）看一看：这些作品都画了什么内容？ （2）想一想：画家们用什么方法描绘的？（３）完成时间：20分钟2.线下体验要求向家人介绍自己喜欢的一幅作品。完成时间：10分钟 |

**１.【上课啦】第五期特别节目**

[**https://mp.weixin.qq.com/s/7gr9gQDlspHArfj98FcOdg**](https://mp.weixin.qq.com/s/7gr9gQDlspHArfj98FcOdg)

**2. 【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)

**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** |
| **第八周** | ３月３０日­­—４月３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》第二期美术《美丽的家园》2.线下体验在家找一找合适的媒材，拼摆组合一件作品。**第二课时**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。**［线上教学建议］**（１）低年级不开展线上教学活动，如果有开展必须严控线上的活动时间；（２）如果有开展线上活动，务必利用三分钟的时间做生动有趣的生命教育、心理健康教育；（３）组织教学内容与教学形式，要遵循趣味性、多样性、普及性相结合的形式，真正做到巧用资源、有效引导、不增负担、娱乐学习。 | **第一课时**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**第二课时**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）记下学习中遇到的问题；（3）在线时间：10～15分钟 |

**1.【上课啦】第二期特别节目**

**2．【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

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | ３月３０日­­—４月３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。橡皮章版画制作方法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.线下体验项目尝试用吹塑纸版画表现生活中平凡的美。2.线上答疑解惑**［线上教学建议］**（１）开展线上教学活动，必须严控线上的活动时间；（２）务必利用三分钟的时间做生动有趣的生命教育、心理健康教育；（３）组织教学内容与教学形式，要遵循趣味性、多样性、普及性相结合的形式，真正做到巧用资源、有效引导、不增负担、娱乐学习。 | **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）看一看：生活中平凡有哪些平凡的美？（2）想一想：你想表现什么题材的美？如动物、植物、风景或家里的一角等等；（3）试一试：用吹塑纸表现。完成时间：20～30分钟 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。 |
| **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** |
| 第八周 | ３月３０日­­—４月３日 | 1 | 1.线下自主体验（1）欣赏作品：比尔杰克林《无题》；**【参考资料】**ａ.人教版小学美术五年级下册第８课；ｂ.欣赏作品可借鉴【太开心啦】第一期内容；（2）体验用肥皂撒点的方法，作一幅抽象装饰画。2.线上答疑解惑**［线上教学建议］**（１）开展线上教学活动，必须严控线上的活动时间；（２）务必利用三分钟的时间做生动有趣的生命教育、心理健康教育；（３）组织教学内容与教学形式，要遵循趣味性、多样性、普及性相结合的形式，真正做到巧用资源、有效引导、不增负担、娱乐学习。 | 1.线下自主体验要求（1）欣赏作品A.看一看：画面的肌理特点，感受抽象的肌理美感；B.想一想：如何制作出漂亮的肌理？C.完成时间： 10分钟；（2）体验创作完成时间：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)

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | ３月３０日­­—４月３日 | 1 | 1.线下自主体验**项目：**用手中的相机拍摄生活美的事物或景色。（1）家里的一角；（2）眼中的亲人；（3）小区的一角； ……2.线上答疑解惑**自主学习**【太开心啦】第一期在线美术学习资源。**［线上教学建议］**（１）开展线上教学活动，必须严控线上的活动时间；（２）务必利用三分钟的时间做生动有趣的生命教育、心理健康教育；（３）组织教学内容与教学形式，要遵循趣味性、多样性、普及性相结合的形式，真正做到巧用资源、有效引导、不增负担、娱乐学习。 | 1.线下自主体验要求（1）看一看：生活中有哪些美好的事物或景色？（2）想一想：怎样表现事物或景色的美？提示：可以排局部，也可以排全景。（3）试一试：用相机（手机）表现生活中的美。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)

**（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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | 《我不拖拉》 | 1.心理健康游戏：取出一张纸（最好是已经用过的），在纸的反面画一个回收桶，把自己最不开心的事写在回收桶上，揉成纸团，先暂时放在口袋里，课后扔进垃圾桶，抛掉烦恼！2.亲子阅读。阅读教材中的绘本故事《拖拉鸟》，你明白这只鸟为什么叫“拖拉鸟”了吗？你喜欢这只叫名“拖拉’的鸟吗？为什么？3.儿歌阅读，了解拖拉。阅读教材p10页“等一下”与“还没完”两首儿歌及两个生活情景，联系自己的实际生活，说说你有类似的拖拉行为吗？并了解做事拖拉的危害。4.真情体验，告别拖拉。阅读教材P12—13页，说说小明和“拖拉”说再见的好方法是什么？你还有跟“拖拉”说再见的好方法吗？可以试着写一写，画一画。 |

**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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | 《做个开心果》 | 1.心理健康游戏：取出一张纸（最好是已经用过的），在纸的反面画一个回收桶，把自己最不开心的事写在回收桶上，揉成纸团，先暂时放在口袋里，课后扔进垃圾桶，抛掉烦恼！2．亲子绘本阅读。阅读教材中的绘本故事《小狐狸找“开心果”》，想要成为一名“开心果”,我们就要做好自己，把自己的事情做好，照顾家人，和朋友快乐相处，让身边的人不操心、少操心，这样让他人安心，这就是“开心果”。3.做个开心果。阅读教材P12页图片，思考：当遇到这样的情况时，你会怎么做？4.付诸行动。阅读教材P13页图片，知道想让身边的人快乐其实有很多方法。只要我们用心观察，细心体会，用真诚的心去关心别人，大家都会成为一名开心果。 |

**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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | 《我很诚实》 | 1.心理健康游戏：取出一张纸（最好是已经用过的），在纸的反面画一个回收桶，把自己最不开心的事写在回收桶上，揉成纸团，先暂时放在口袋里，课后扔进垃圾桶，抛掉烦恼！2.我心中的诚实行为。阅读P16页教材内容，你赞同图中同学的做法吗？为什么？你认为那些行为体现了一个人诚实的品质？把你想到的行为写在教材相应的空格里。3.诚实故事会。阅读教材P17页的故事屋《明山宾卖牛》，你同意哪种观点？为什么？你还知道哪些关于诚实的故事。4.情景分析出主意。阅读教材P19图片，两位同学各是因为什么没有说实话？你能帮她们摆脱困境吗？5.案例分析，让诚实伴随我成长。阅读教材中的具体案例，了解现实生活中的谎话是复杂多样的。在特定条件下，我们可以理解某些善意的谎言。 |

**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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | 《买东西的学问》（第一课时） | 1.心理健康游戏。我真有才：在纸上写下自己的三大优点，写完之后默念三遍，然后闭上眼睛在心中默默地想。2.学会看包装。阅读P28教材内容，看一看，辩一辩，图中的两种零食，哪种可以购买，哪种不可以购买，为什么？3.小标签，大用途。请在食品、服装、文具、家电产品、药品等商品中任选一类，收集他们的商 品标签、外包装、说明书等。比较一下，同类产品有哪些共同的信息，完成教材p29页的观察记录表。4.避免购物小麻烦。阅读教材P30页，说一说常见的购物小陷阱有哪些，在购物时应注意哪些问题？你有网购的经历吗？你知道网购需要注意哪些问题吗？ |

**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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 3 | 《认识公共生活》 | 1.心理健康游戏。我真有才：在纸上写下自己的三大优点，写完之后默念三遍，然后闭上眼睛在心中默默地想。2.看图分类。阅读教材P22页活动园图片，根据类别填入相应的公共场所名称，并结合自己的经历和体验，说一说这些公共场所为人们提供了哪些服务。3.辨析明理。阅读教材P23页活动园情境，思考不同的选择会带来怎样的结果，明白在私人空间和公共空间的行为是有区别的。4.交流分享。分享自己或与家人参与公共生活时的经历。感受到社会的公共设施越来越人性化，感受到大多数人都能很好地遵守秩序。 |

**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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 3 | 《地球——我们的家园》（第一课时） | 1.心理健康游戏。我真有才：在纸上写下自己的三大优点，写完之后默念三遍，然后闭上眼睛在心中默默地想。2.生命教育：人类唯一的家园——地球。阅读教材P28页活动园资料，说一说，假如离开地球，人类还能生存吗？为什么？3.和谐美好的人与自然。阅读教材P29页活动园资料，说一说图中的人们是怎样与自然和谐相处的。你还知道哪些人类与自然和谐相处的故事。4.环境问题敲响了警钟。观察教材P30图片，说说这些图片分别反映了哪些方面的环境问题？上网查找相关资料，说说这些环境问题会带来哪些危害?5.阅读感悟，画一画，写一写。阅读教材p31材料，思考：日本的水污染事件告诉我们什么？并根据自己收集的人类不当行为损害地球环境的资料，以地球的口吻，写一段文字或画一幅漫画，表达对这些行为的批评。 |

**（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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | 主题：疫情结束前的准备【个人防护】我准备上学了，我该做什么准备来做好个人防护。1.在准备好学用品之余，我们个人防护需要的准备；（如书包有个格子专门放置防护用品等）2.在上下学路上我们的注意事项；（如关注上下学路线变化，留意周边遇到人群，不扎堆，尽快上下学。不买街边三无产品等）3.进入校园和班级后，我们个人防护；（如口罩不乱丢、上下学按照学校规划路线进行体温测量、勤洗手、多喝水、不和他人的水等）4.遇到突发事件的处理；（如口罩掉落、弄脏了，怎么办。外出多准备一个口罩、寻求老师帮助等）5.到家后如何进行个人卫生处理；（如更换衣物、清洁书包、洗手洗澡、） | 1.通过观察、询问家长的外出个人防护，为自己即将上学做准备；2.关注社区新闻、公众号，了解家到学校途中的道路变化；3.学会在校期间的个人卫生防护。4.知道学校制定的进入校园到班级的体温检测路线图。 |

资源链接：【链接:https://pan.baidu.com/s/1k1hmr9C\_F-d9MWIUQL\_djA 密码:oww0】

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | 主题：疫情结束前的准备【上下学规划】我准备上学了，上下学路线可能会发生变化，该如何做好安全规划。1.回顾在没有疫情时候自己上下学路线；（可能出现的情况：①家长送孩子们上下学；②乘坐公共交通上下学；③徒步上下学）2.疫情期间，上下学路线可能发生的变化；3.设计出合理的上下学路线，及上下学路上的个人防疫措施。（如乘坐公共交通上下学应关注：一是乘坐公共交通工具时全程佩戴医用外科口罩；二是随时保持手卫生，减少接触工具的公共物品和部位；三留意周围旅客健康状况，避免与可疑症状人员近距离接触；四是留意乘车相关信息，如时间、车次等，以配合可能的相关密切接触者调查。）4.知道学校制定的进入校园到班级的体温检测路线图。5.上下学路上突发事件的处理预案。（如遇到人群扎堆地方不能去；不接触没做防护措施人群等） | 1.询问父母亲或关注社区公众号及相关新闻，观察上下学路线变化、社区周边路线变化。2.回顾平日里上下学过程，做出路线图；3.结合实际制作出一份该阶段上下学路线规划图。4.知道学校制定的进入校园到班级的体温检测路线图。 |

资源链接：【链接:https://pan.baidu.com/s/1ywT2buKXmsASLGWezarR7w 密码:ii42】

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | 主题：疫情结束前的准备【校园、班级建议】复学了，我们的学校进行了相应的清洁、杀毒，我们的班级就是我们主要的学习环境，我们如何为我们的班级做好防疫建议呢？1.知道学校制定的进入校园到班级的体温检测路线图。2.询问父母亲或周边复工的亲戚，复工后工作环境和工作期间防护的变化。3.针对询问情况，根据平日校园生活，思考我们班级可能要采取什么样的措施。（如思考我们可能会离开教室，去往功能教室上课或者到户外上课，我们应当做好什么准备。比如错峰上室外课，在上风口上课，尽量不在下风口上课等）做出规划方案向学校或老师提出建议。4.思考在校园内、班级中可能会遇到的突发事件的应急处理方法，提出建议（同学不舒服、口罩等问题）。 | 1.通过询问了解父母亲复工后的变化，并及时做好记录；2.对比平日里的校园生活，结合班级本班的特点，制定班级复学防疫规划方案，形成建议书；3.知道学校制定的进入校园到班级的体温检测路线图。 |

资源链接：【链接:https://pan.baidu.com/s/1bhY1HeWgftAlzgw2PlzzGA 密码:3zoz】

|  |
| --- |
| **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** |
| 第八周 | 3月30日­­—4月3日 | 2 | 主题：疫情结束前的准备【不一样的毕业季】随着时间的推移，我们的小学生活也即将结束，但是在疫情面前，我们毕业生能做点什么？1.不一样的毕业季，我们的知识储备，家庭学习规划总结。（针对这一期间在家学习情况进行梳理，思考面对复学后我们的学习规划）2.不一样的毕业季，我们的生活习惯，观察身边的中学生在疫情期间的学习状态，了解一些刻苦学习的典型事例，立下志向，积极备考，迎接小学毕业的检测。3.面对疫情，我们学校、社会、家庭为我们小学生付出了很多很多，我们作为全校的大哥哥大姐姐，我们要怎样回报他们呢？（我们可以把我们在这一期间的学习方法，规划形成一份经验，分享给我们的学弟学妹们。） | 1.总结这阶段在家学习的方法，形成小文案；2.观察身边的中学生，了解接下来的中学生活，定下接下来的努力方向；3.通过不同的方法，向学弟学们传递学习经验和方法（开学后和德育处联系，将优秀的方案向不同年级的学生进行展示。） |

资源链接：【链接:https://pan.baidu.com/s/1Pahy9WDGHhK9Yg24LQUM7Q 密码:6pqp】