# 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** |
| 第九周 | 4月7日­­—10日 | 6 | 1.朗读《小公鸡和小鸭子》注意读好对话；2.朗读《树和喜鹊》，想想它们后来为什么很快乐； 3.书写字词； | 1.大声朗读，边读边想，思考简单问题。2.书写、积累，家长、老师评价。3.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** |
| 第九周 | 4月7日­­—10日 | 6 | 1.朗读背诵《传统节日》，说说节日里你都做了些什么；2.朗读《“贝”的故事》找一找与“贝"有关的汉字；3.书写字词； | 1.大声朗读，想想节日的情景。2.书写词语，家长、老师评价。3. 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** |
| 第九周 | 4月7日­­—10日 | 5 | 1.阅读中外寓言故事，想想明白了什么道里；2.朗读、背诵《古诗三首》，联系实际谈谈传统节日的习俗，开展综合性学习；3.书写字词； | 1.大声朗读，感受寓言故事和古诗情景。2.深入自然与阅读结合，感受节日风俗。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** |
| 第九周 | 4月7日­­—10日 | 5 | 1.朗读背诵《在天晴了的时候》积累现代诗句； 2.默读《猫》，体会作者喜爱猫的情感，说说第一自然段讲了哪几层意思；3.默读《母鸡》，比较它与《猫》在表达上有什么异同点； 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.学习课文写写动物，表达情感的方法； 3.书写、检测可自评或大人评价。4. 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** |
| 第九周 | 4月7日­­—10日 | 5 | 1. 朗读背诵《古诗三首》了解诗句意思，体会诗人情感。2.朗读《军神》《丰碑》，学习语言、动作、神态描写方法，体会心情变化；3.书写生字词； | 1.多读积累，理解诗歌意思，感受诗歌情景。2.学习课文人物描写方法，尝试进行小练笔。3. 书写、检测可自评或大人评价；4. 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** |
| 第九周 | 4月7日­­—10日 | 5 | 1.学习两篇“习作例文”，体会真情实感的表达；2.完成习作“让真情自然流露”4.阶段复习；5.书写生字词； | 1.学习表达真情实感方法。2.在习作实践中进一步体会真情实感的表达。3.书写、检测可自评或大人评价。4. 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）**

**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、不空洞说教形式对学生进行生命教育和心理健康教育。**

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7日­­—10日 | 3 | 1. 数数 数的组成
2. 数的读写法
 | 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. 根据老师的导学问题，阅读教材相应内容，想一想100以内的数该如何数，如何读，如何写。1. 实践活动：数小棒，数一数一百以内的数，并读一读，写一写。
2. 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** |
| 第九周 | 4月7日­­—10日 | 3 | 1. 用7-9的乘法口诀求商练习2. 整理与复习 | 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. 实践活动：整理除法算式表（或制作卡片），和家人玩口算游戏；用除法解决生活中的问题。3. 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** |
| 第九周 | 4月7日­­—10日 | 4 | 1.商末尾有0的除法（例7）2.商中间或末尾有0的除法练习3.除法估算（1）（例8）4.除法估算（2）（例9） | 1.请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习。2.笔算除法时要利用已有的经验，结合思考问题，独立完成，并及时归纳总结算法（在求出商的最高位数以后，除到被除数的哪一位不够商1，就对着这一位商0）。练习时要简要说出计算的程序，比较异同。3.除法估算时要理解信息之间、信息与问题之间的关系，明确数量关系，列出正确的算式，找到用“估算”解决问题的策略，体会估算方法的多样性和合理性。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** |
| 第九周 | 4月7日­­—10日 | 4 | 1.《小数的性质和大小比较》2.《小数点移动引起小数大小的变化》 | 1.请按“自学—思考—发现—练习”环节进行自主学习。2.在小数的大小比较学习中，要充分经历比较的过程，理解比较小数大小的方法。而学习在小数点移动引起小数大小的变化时，要注重知识的对比，感知小数点移动与小数大小变化的关系。在练习环节，除了关注结果的正确性，更要关注说清道理的训练。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** |
| 第九周 | 4月7日­­—10日 | 4 | 1. 《分数的意义》
2. 《分数的意义》练习
3. 《分数与除法》
4. 《分数与除法解决问题》
 | 1.结合具体的情境，了解分数的产生，理解分数的意义，明确分数与除法的关系。2.在具体的实际问题中，利用分数与除法的关系解决问题，形成解决问题的一般策略。3.请按“自主—思考—发现—练习”环节进行自主学习，并写出自己的发现。温馨提示：把学习过程中的疑难、困惑出提出来，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** |
| 第九周 | 7日（周二） | 1 | 《反比例》 | 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47、48页，结合思考问题，理解反比例的意义，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，掌握正、反比例的区别。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。 |
| 8日（周三） | 1 | 《正、反比例练习课》 | 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49、50页练习九的内容，再次巩固正、反比例的意义，加强正、反比例的对比，学会灵活判断、完整表达，并能借助图像分析解决问题；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。 |
| 9日（周四） | 1 | 《比例尺》 | 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53页，借助生活经验理解比例尺的概念，学会线段比例尺和数值比例尺的互化，掌握比例尺的求法；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。 |
| 10日（周五） | 1 | 《比例尺的应用1》 | 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54页，加深比例尺意义的理解，经历解决问题的过程，掌握求实际距离的多种方法，感受其应用价值。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。 |
| 10日（周五） | 1 | 《比例尺的应用2》 | 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55页，经历解决问题的过程，掌握求图上距离的多种方法，并学会绘制相应的平面图，提升综合运用能力。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。 |

**（小学英语）**

**温馨提醒：1.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。**

 **2.控制作业量和作业难度。**

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | **外研版**：一下M3 U1Where’s the orange cat? | 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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | **外研版**：二下M3 U1Sam isn’t tidying his room. | 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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | **外研版**：三下M3 U1 We’ll go to the zoo.**PEP版：**三下 U2 My family 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。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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | **外研版**：四下M3 U1 He shouted,”Wolf,wolf!”(Period 2)四下M3 U2 She went into a shop. **PEP版：**四下 U3 Weather Part A | 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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | **外研版**：五下M3 U1Have you got Harry Potter DVDs?(Period 2)五下M3 U2 You can use the computers.**PEP版:**五下 U3 My school calendar Part A | 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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | **外研版**：六下M3 U1I took some photos.(Period 2)六下M3 U2 The sun is shining.**PEP版：**六下 U3Where did you go ? Part A | 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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 1 | 第1课时《水是什么样的》通过利用各种感官区分多种液体，认识水的基本特征，学会用气泡图的形式呈现对水的特征的探究成果，意识到水对人类生活的重要性。 | 1. 阅读教材P12-13，并开展观察活动，用多种感官观察与比较水与家里找到的油，盐水，牛奶，醋，酱油等其他液体，尝试在辨认的过程中用科学的语言进行描述，并用气泡图的方法归纳整理水的基本特征；
2. 根据教材13-P14的活动建议，开展将水倒入不同形状的瓶子、用手接水和在手背上滴水活动，完善对水的特征的认识；
3. 引导学生感知水在人们生活中的重要性，对学生进行节约用水的教育。同时利用3分钟时间对学生进行复学前心理健康教育。
 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 1 | 第1课时《磁铁的吸力》通过教材学习，知道磁铁能吸铁和镍，能隔空、隔物吸铁，知道磁铁在生活中的一些用途。 | 1. 利用5分钟，对学生进行正确利用网络帮助学习的方法指导和相关心理健康教育；
2. 阅读教材P12, 用磁铁吸各种各样的金属制品，发现磁铁能吸铁和镍；
3. 根据教材P13-14的活动提示，用多种方法研究磁铁，发现磁铁能隔空、隔物吸铁；
4. 根据教材P14的问题，找一找生活动哪些地方用到了磁铁，知道磁铁的多种用途。
 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | 第1课时《沙漠中的植物》认识一些典型的沙漠植物，通过观察了解他们适应沙漠环境的形态和结构特征。 | 1. 阅读教材P15, 认识图片中的植物；
2. 选择一颗仙人掌或芦荟等沙漠中的植物，完成教材P16的实验，观察描述植物的形态特征，说一说它们有什么共同特点；
3. 准备相应的材料，在教师的指导下完成“探究仙人掌储水的秘密”实验。
4. 利用5分钟对学生进行珍爱生命、保护自然的生命教育，同时对学生进行心理健康教育。
 |
| 第2课时《沙漠中的植物》通过模拟实验，将实验现象与仙人掌的储水方式建立联系，并通过我也不知道，阅读沙漠植物根系的相关资料，进一步认识沙漠植物适应环境的形态、结构特征。总结沙漠植物的共同特点 | 1. 根据实验现象，说说该实验与仙人掌适应沙漠环境的结构有何关联，分析得出仙人掌储水的秘密；2. 阅读课本P17, 通过阅读资料了解沙漠植物的根系特点，说出形态不同的沙漠植物有哪些共同特征；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，不食用野生动植物的生命教育。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | 第1课时《物体形状改变以后》通过教材的学习，知道物体受力时形状发生变化，去掉外力时恢复原来的形状，初步认识物体的弹性和弹力，发现物体弹性的普遍存在性， | 1.线上活动开始前，引导学生正确使用手执设备和电脑学习和资料，引导学生牢固树立正确使用网络安全教育的意识，不发表不正当言论，不参与与学习无关的网络活动；2. 阅读教材P43，结合生活经验总结物体受到外力后发生的变化，对比用力前后物体的变化，在教师介绍下初步了解物体的弹性和弹力；3. 找一找身边的微小形变，进一步体会弹性的普遍存在。 |
| 第2课时《物体形状改变以后》通过探究活动，了解弹簧拉伸长度与拉力之间的关系；通过生活经验总结，知道弹性在生活中的应用。 | 1. 阅读教材P44，借助家里的弹簧，思考拉力与弹簧伸长长度之间的关系；
2. 试着设计探究拉力与弹簧伸长长度之间的关系的实验并用家中有的材料进行探究，引导学生体会感受用数据进行论证的重要性，养成尊重事实、实事求是的态度；
3. 阅读教材P44，结合生活实际，了解人们在生产生活中是如何利用物体弹性的。
4. 利用3分钟对学生进行相关心理健康教育，学会释放压力，用积极心态面对生活。
 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | 第1课时《认识矿物的性质》通过教材的学习，认识矿物是岩石的组成部分，认识常见的矿产资源，并能利用感官和工具，对矿物的颜色、透明度进行探究认识。 | 1. 根据课本P43的提示，观察生活中的花岗岩，初步认识岩石是由矿物组成的；
2. 阅读课本P44-P45，认识生活中常见的矿物，知道鉴别矿物颜色、透明度的方法，思考这些特征与用途之间的关系；
3. 通过线上科学活动，带领学生体验探究的乐趣，养成乐于探究科学奥秘的求真态度。 同时利用3分钟时间对学生进行复学前的心理健康教育。
 |
| 第2课时《认识矿物的性质》利用工具，进一步对对矿物的光泽、形状、硬度等进行探究，认识矿物的用途，能根据矿物的的性质进行分类。 | 1. 阅读教材P46-48，了解观察矿物光泽、形状、硬度的科学方法，思考这些特征与其用途之间的关系；
2. 结合所学知识，思考怎样根据矿物的性质进行分类；
3. 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。
 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | 第1课时《有趣的食物链》对生物间的食物链关系进行进一步思考，认识到食物链中的每一环都是不可缺失的成分。 | 1. 阅读课本P46，画出图中所含的食物链关系，初步认识食物网；
2. 思考如果没有生产者，如果没有消费者，如果没有分解者会出现什么情况？
3. 思考教材P46提出的问题，农民喷洒农药的行为所产生的后果。
4. 对学生进行爱护自然的教育，让学生体会到食物链中每一环的缺失，都可能导致整个食物链性的崩塌，呼吁学生拒绝食用野生动物。
 |
| 第2课时《生态平衡》通过教材学习，知道什么是生态系统、生态平衡，了解认识破坏生态平衡的危害。 | 1. 阅读课本P47，了解什么是生态平衡、生态系统；
2. 根据课本P47-48的提示，制作生态瓶，观察小草或小鱼的存活情况，了解构成生态平衡的条件；
3. 阅读课本P48，了解生态平衡破坏所造成的危害，说一说，人类破坏生态文明的例子。由线上教学的互动呼吁学生要建立起人与自然和谐相处的意识。
 |

**（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** |
| 第九周 | 4月7—4月10 | 2 | 1. 聆听、欣赏第四单元《长鼻子》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. 以形式活泼、有趣的方式，关注学生的身心健康发展，结合音乐活动对学生进行心理健康、生命教育。注意多以聆听感受为主，自主演唱分享为主。
2. 以聆听、感受方式，欣赏音乐作品，感受音乐的美妙、生活的美好，探寻生活中音乐声响。

3.收看厦门卫视特别节目《上课啦》系列节目，学习闽南童谣大头仔，体验闽南文化，音乐生活的乐趣。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7—4月10 | 2 | 1.聆听、欣赏第四单元《美丽家园》等音乐欣赏作品2.收看厦门卫视特别节目《上课啦》系列节目 | 1.以形式活泼、有趣的方式，关注学生的身心健康发展，结合音乐活动对学生进行心理健康、生命教育。注意多以聆听感受为主，自主演唱分享为主。2.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。3.收看厦门卫视特别节目《上课啦》系列节目，学习闽南童谣大头仔，体验闽南文化，音乐生活的乐趣。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7—4月10 | 2 | 1.聆听、欣赏第三、四单元《我们的朋友》或《春天的歌》音乐欣赏作品。2.自主选择喜欢的音乐，进行欣赏。 | 1.以形式活泼、有趣的方式，关注学生的身心健康发展，结合音乐活动对学生进行心理健康、生命教育。注意多以聆听感受为主，自主演唱分享为主。2.以聆听、感受、哼唱的方式，欣赏音乐作品，演唱歌曲，认知学习等。3.选择喜欢的音乐聆听、或音乐生活乐器进行音乐互动游戏，体验音乐与生活的乐趣。 |

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）

**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>****音乐微课（3年级）链接3：<https://mp.weixin.qq.com/s/OMGxvfcMQ5lvxdkCnFyucA>****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** |
| 第九周 | 4月7—4月10 | 2 | 1.聆听、欣赏学习第四单元《童年的音乐》歌唱、欣赏作品。2.与家人分享音乐好时光。 | 1.以形式活泼、有趣的方式，关注学生的身心健康发展，结合音乐活动对学生进行心理健康、生命教育。注意多以聆听感受为主，自主演唱分享为主。2.注重聆听、体验、互动参与的方式，欣赏音乐作品，学唱歌曲，提高音乐理解、欣赏能力。3.根据学习内容选择喜欢的音乐，开展拓展创造性音乐活动，享受音乐，珍惜美好的时光。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7—4月10 | 1 | 1.聆听、欣赏学习第三单元《飞翔的梦》歌唱、欣赏作品。2.聆听音乐作品，与家人分享音乐好时光 | 1.以形式活泼、有趣的方式，关注学生的身心健康发展，结合音乐活动对学生进行心理健康、生命教育。注意多以聆听感受为主，自主演唱分享为主。2.注重以聆听、体验、学习的方式，欣赏、演唱音乐作品，了解民族音乐文化，提高音乐理解、欣赏能力。3.根据学习内容，选择喜欢的音乐聆听，开展拓展创造性音乐活动，感受音乐带来的美好幸福生活。 |

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7—4月10 | 1 | 1.聆听、欣赏学习第三单元《银屏之声》歌唱、欣赏等音乐作品。 | 1.以形式活泼、有趣的方式，关注学生的身心健康发展，结合音乐活动对学生进行心理健康、生命教育。注意多以聆听感受为主，自主演唱分享为主。2.以聆听、体验、学习的方式，欣赏音乐作品，学唱歌曲，感受温暖，提高音乐理解、欣赏能力。3.自主选择喜欢的音乐聆听，开展拓展创造性活动。感受音乐带来的美好幸福生活。 |

**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）

**音乐微课（4-6年级）1链接：<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>**

**音乐微课（4-6年级）3链接：<https://mp.weixin.qq.com/s/D8rdJ0YL5CD5_DeohrqlSg>**

**音乐微课（4、6年级）4链接：<https://mp.weixin.qq.com/s/OMGxvfcMQ5lvxdkCnFyucA>**



**（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** |
|  | 4月7日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 《椅子加油站》：以下肢运动为主1.勾绷加油站；2.抬腿加油站；3.举腿加油站；4.赛跑体能加油站；5.拉伸运动；（跟着视频练习5次，每次休息1分钟）视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—3月17日期。 | ★.注意学练安全。椅子稳固、安全性好，椅子高度根据自已的能力选择。1.坐姿端正，动作协调，保持身体重心平稳。2.支撑稳，起腿时要快，控腿时要稳，落腿时要轻。3.增加腿部和腹部力量和强度，养成身体健美体态。4.反应快、频率快。 |
| 4月8日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 | 《椅子踏板操》：以有氧耐力运动为主1.踏点组合；2.抬踏组合；3.过椅组合；4.体能：赛跑；5.拉伸运动。（跟着视频练习5次，每次休息1分钟）视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—3月18日期。 | ★.注意学练安全。椅子稳固、安全性好，椅子高度不宜高于膝关节。1.提高重心高度，腿和臀部发力。2.分清方位，腿高抬过椅子，保持平稳。3.动作敏捷、全身协调。4.增强心肺功能，培养良好的方位感。5.节奏感强，保持良好姿态。 |
| 4月9日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 |  《椅子能量站》：以核心力量运动为主1.打气筒儿能量站；2.刺猬捲腹能量站；3.小鱼儿游能量站；4.拉伸运动。（跟着视频练习5次，每次休息1分钟）视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—3月19日期。 | ★.注意学练安全。椅子稳固、安全性好，椅子高度、重量根据自身能力选择。1.箱式深蹲，轻轻碰椅子，膝盖不要超过脚尖，这样腰不会酸。若没有办法，就做：坐下、站起来。数量和速度逐渐增加。2.坐姿捲腹，脚要在一个轨道上；收腹挺胯。3.飞燕式趴椅子，腹部与椅面贴覆，上抬的力量和幅度循序渐进，增加背部肌肉力量，维持脊柱稳定性。 |
| 4月10日­­ | 上午：8:50-9:30下午：15:40-16:20 |  《椅子协作站》：以双人协作为主1.拍手协作站。2.溜冰协作站。3.大力水手协作站。4.拉伸运动。（跟着视频练习5次，每次休息1分钟）视频详见厦门卫视公众号特别节目《上课啦》—3月20日期。 | ★.注意学练安全。每人一把椅子，椅子稳固、安全性好，椅子高度一致。1.节奏强，动作协调，配合默契。2.分清方位，动作敏捷，频率快、移动快。3.上下屈臂或直臂举椅子，动作缓慢，数量可根据自已能力逐渐增加。 |

**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** |
|  | 4月7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\*5组（每组休息30秒）3.胯下击掌 30次\*3组（每组休息30秒）4.头顶纸盒单足站立 15秒\*左脚各3组5.开合跳 30次\*5组（每组休息30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.跪式侧桥支撑 每侧保持40秒\*3组 （每组休息20秒）5.背桥支撑 30秒\*3组 （每组休息20秒）6.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1.5分 | 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.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.并脚左右跳跃，要求双脚同时起跳同时落7.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.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.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。10.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。11.放松拉伸，拉伸肌肉时，要有一定的肌肉疼痛感。 |
| 4月8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.后踢腿跑 20秒\*5组（每组休息30秒）3.原地蹲起 20次\*5组（每组休息30秒）4.旋体跳 30下\*3组（每组休息30秒）5.抱头侧提膝 30次\*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\*2组（每组休息30秒）4.跪式俯撑 1分钟\*2组（每组休息30秒）5.毛毛虫爬行 10次\*5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.原地蹲起，要求下蹲时屈髋，且膝盖不超过脚尖。4.双手胸前平屈，脚与上身向相反方向旋转跳跃。5.双手抱头，膝盖朝外向上提膝，大腿抬至90度。6.单脚平衡，手臂做前举上举等动作。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.俯撑姿势，双手与双脚与肩同宽，双臂与地面垂直，躯干伸直，头部、肩部、髋部保持在同一平面。腹肌收紧，盆底肌收紧，脊椎延长，眼睛看向地面。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。 |
| 4月9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\*5组（每组休息30秒）3.胯下击掌 30次\*3组（每组休息30秒）4.头顶纸盒单足站立 15秒\*左脚各3组5.开合跳 30次\*5组（每组休息30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.跪式侧桥支撑 每侧保持40秒\*3组 （每组休息20秒）5.背桥支撑 30秒\*3组 （每组休息20秒）6.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1.5分 | 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.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.并脚左右跳跃，要求双脚同时起跳同时落7.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.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.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。10.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。11.放松拉伸，拉伸肌肉时，要有一定的肌肉疼痛感。 |
| 4月10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.后踢腿跑 20秒\*5组（每组休息30秒）3.原地蹲起 20次\*5组（每组休息30秒）4.旋体跳 30下\*3组（每组休息30秒）5.抱头侧提膝 30次\*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.跪式侧桥支撑 每侧保持40秒\*3组 （每组休息20秒）5.背桥支撑 30秒\*3组 （每组休息20秒）6.1分钟快速跳绳 1分钟\*3组（每组休息1.5分 | 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.原地蹲起，要求下蹲时屈髋，且膝盖不超过脚尖。4.双手胸前平屈，脚与上身向相反方向旋转跳跃。5.双手抱头，膝盖朝外向上提膝，大腿抬至90度。6.单脚平衡，手臂做前举上举等动作。7.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.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.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。10.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。11.放松拉伸，拉伸肌肉时，要有一定的肌肉疼痛感。 |
| **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** |
|  | 4月7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次\*6组（每组休息30秒）6.开合跳 20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.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。 |
| 4月8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2.四点支撑 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. 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。 |
| 4月9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次\*6组（每组休息30秒）6.开合跳 20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.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。 |
| 4月10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.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.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** |
| **第九周** | 4月7日­­—４月10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》第六期美术《有趣的半圆形》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.线下自主观察（1）找一找身边的树皮、布料、树叶、毛线、小石头等材料；（2）观察、触摸材料的表面，思考回答问题；2.线下自主体验把摸到的感觉画出来。3.自主学习【太开心啦】第五期在线美术学习资源；**［温馨提示］**1.低年级（1～3）建议不开展线上教学活动，如开展必须严控线上的活动时间，并有意识利用学科渗透生命教育；2.教师在组织线教学内容与教学形式时，要充分考虑活动的趣味性、多样性与普及性，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）边看边想颜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）找一找、看一看，材料的表面；（2）摸一摸、想一想，哪些材料是软的、硬的；哪些表面是光滑的、哪些表面是粗糙的；这些感觉可以用哪些线条和什么颜色来画？完成时间：10分钟2.线下体验要求用线条把摸到东西的感觉画出来；完成时间：10分钟 |

**１.【上课啦】第六期特别节目**

<https://mp.weixin.qq.com/s/fGQKXwdRwCUTqw5DFONS3g>

**2. 【太开心啦】第五期在线美术学习资源**

**<https://mp.weixin.qq.com/s/P90ZwYJUqBArZPHZNx5Fug>**

**（小学美术）**

**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** |
| **第九周** | 4月7日­­—４月10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》第六期美术《有趣的半圆形》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.线下自主学习【太开心啦】第五期在线美术学习资源；2.线下自主体验选择身边合适的媒材进行拼贴组合成一件美术作品。**［温馨提示］**1.低年级（1～3）建议不开展线上教学活动，如开展必须严控线上的活动时间，并有意识利用学科渗透生命教育；2.教师在组织线教学内容与教学形式时，要充分考虑活动的趣味性、多样性与普及性，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）边看边想颜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：这些作品都用了什么媒材来制作？ （2）想一想：画家是用什么方法进行创作？（３）完成时间：15分钟2.线下体验要求利用合适的媒材自由创作一件美术作品。完成时间：10分钟 |

**１.【上课啦】第六期特别节目**

<https://mp.weixin.qq.com/s/fGQKXwdRwCUTqw5DFONS3g>

**2. 【太开心啦】第五期在线美术学习资源**

**<https://mp.weixin.qq.com/s/P90ZwYJUqBArZPHZNx5Fug>**

**（小学美术）**

**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** |
| **第九周** | 4月7日­­—４月10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》第六期美术《有趣的半圆形》2.线下体验把半圆形变成自己喜欢的动物，并给动物穿上漂亮的花衣裳。方法一：运用联想添加的绘画方法；方法二：运用折剪、组合的手工方法；**第二课时**1.线下自主阅读自主阅读【太开心啦】第五期在线美术学习资源。2.线下自主体验寻找身边合适的综合媒材创作未来的建筑。**［温馨提示］**1.低年级（1～3）建议不开展线上教学活动，如开展必须严控线上的活动时间，并有意识利用学科渗透生命教育；2.教师在组织线教学内容与教学形式时，要充分考虑活动的趣味性、多样性与普及性，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）边看边想颜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）选择适合自己的方法；（2）突出动物的特征；（3）设计出合适的花衣裳（4）完成时间10分钟。**第二课时**1. 线下自主阅读要求（1）自主阅读，了解综合媒材艺术，（2）记下学习中遇到的问题；（3）完成时间： 15分钟2. 线下自主体验要求（1）想一想未来的建筑长什么样？有什么功能？（2）找一找身边有哪些合适的媒材；（3）向家人介绍自己的作品； |

**１.【上课啦】第六期特别节目**

<https://mp.weixin.qq.com/s/fGQKXwdRwCUTqw5DFONS3g>

**2．【太开心啦】第五期在线美术学习资源**

**<https://mp.weixin.qq.com/s/P90ZwYJUqBArZPHZNx5Fug>**

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7日­­—４月10日 | 2 | **第一课时**1.线下自主阅读自主阅读【太开心啦】第五期在线美术学习资源。**第二课时**1.线下体验项目用身边合适的媒材创作一件美术作品。内容：未来的建筑2.线上答疑解惑**［温馨提示］**1.高年级（4～6）在线上教学活动时，务必利用三分钟时间开展“生命教育、心理健康教育”；2.教师在组织线教学内容与教学形式时，要充分考虑活动的趣味性、多样性与普及性，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）了解综合媒材艺术；（2）记下问题；（3）学习时间：20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）想一想未来的建筑长什么样？有什么功能？（2）找一找身边有哪些合适的媒材；（3）向家人介绍自己的作品； 2.线上师生互动**（1）生命教育（3分钟）**（2）展示学生作品；（3）解疑学生问题；（4）在线时间：10～15分钟。 |
| **【太开心啦】第五期在线美术学习资源****<https://mp.weixin.qq.com/s/P90ZwYJUqBArZPHZNx5Fug>****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** |
| 第九周 | 4月7日­­—４月10日 | 1 | 1.线下自主学习（1）自主阅读【太开心啦】第五期在线美术学习资源。（2）自主体验创作内容：抽象雕塑参考教材：人教版小学美术五年级下册第3课。2.线上答疑解惑**［温馨提示］**1.高年级（4～6）在线上教学活动时，务必利用三分钟时间开展“生命教育、心理健康教育”；2.教师在组织线教学内容与教学形式时，要充分考虑活动的趣味性、多样性与普及性，真正做到巧用资源、有效引导、不增负担、娱乐学习。 | 1.线下自主学习要求（1）了解综合媒材艺术找一找：身边有哪些合适的媒材？认一认：不同媒材有哪些特性和差异；想一想：身边的媒材可以用来做什么？怎么做？（2）完成体验创作用合适的综合媒材创作一件抽象雕塑。（1）给作品取一个名字，并向家人介绍自己的作品；（3）完成时间：25～35分钟。 2.线上师生互动要求**（1）生命教育（3分钟）**（2）点评作品；（3）解决学生遇到的学习问题；（4）在线时间：15～20分钟 |

 【太开心啦】第五期在线美术学习资源

**<https://mp.weixin.qq.com/s/P90ZwYJUqBArZPHZNx5Fug>**

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7日­­—４月10日 | 1 | 1.线下自主学习（1）自主阅读【太开心啦】第五期在线美术学习资源。（2）创作体验创作内容：宇宙之旅参考教材：人教版小学美术六年级下册第10课。2.线上答疑解惑**［温馨提示］**1.高年级（4～6）在线上教学活动时，务必利用三分钟时间开展“生命教育、心理健康教育”；2.教师在组织线教学内容与教学形式时，要充分考虑活动的趣味性、多样性与普及性，真正做到巧用资源、有效引导、不增负担、娱乐学习。 | 1.线下自主学习要求（1）了解综合媒材艺术找一找：身边有哪些合适的媒材？认一认：不同媒材有哪些特性和差异；想一想：身边的媒材可以用来创与宇宙之旅有关的作品？怎么做？（2）完成体验创作用合适的综合媒材创作一件太空飞船（1）给作品取一个名字，并向家人介绍自己的作品；（3）完成时间：25～35 分钟。2.线上师生互动要求**（1）生命教育（3分钟）**（2）点评作品；（3）解决学生遇到的学习问题；（4）在线时间：15～20分钟 |

【太开心啦】第五期在线美术学习资源

**<https://mp.weixin.qq.com/s/P90ZwYJUqBArZPHZNx5Fug>**

**（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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | 《生活中的小“马虎”》 | 1.心理健康游戏：五只小狗。有五只小狗，它们的顺序如下：小白坐在小灰的右边，小黑坐在小灰的左边，小花坐在小黑与小青的中间，小青坐在小花的左边。你能按座位顺序把他们的名字写下来吗？2.看一看：马虎有多麻烦。阅读教材中的绘本故事《小马虎添麻烦》，说说“绘本中的小朋友忘带作业本，给哪些人带来了麻烦”，了解一件小小的马虎事所带来的麻烦。3.说一说：生活中的小马虎。其实马虎这个小毛病也来找过我们每个小朋友，你有马虎的时候吗？结果怎么样？4.找一找：为什么会马虎？阅读教材p15页，结合自己的实际情况，找一找马虎的原因是什么？ |

**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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | 《试种一粒籽》第一课时 | 1.心理健康游戏：五只小狗。有五只小狗，它们的顺序如下：小白坐在小灰的右边，小黑坐在小灰的左边，小花坐在小黑与小青的中间，小青坐在小花的左边。你能按座位顺序把他们的名字写下来吗？2.亲子绘本阅读。阅读教材中的绘本故事《小猴学种植》，说说小猴为什么没种成桃子和西瓜？你能给他点建议吗？3.奇妙的生命：认识种子。在家准备黄豆、花生、苹果等常见果蔬的种子，通过颜色、形状、大小等方面试着了解种子的特点，发现生命奥妙。4.我也来种一粒籽。阅读教材p15页，说一说种植要做哪些准备呢？完成“我的种植计划”，尝试种下一粒籽，并做好观察记录。 |

**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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | 《同学相伴的快乐》 | 1.亲子心理健康游戏：蒙眼画脸谱。阅读教材p22页蒙眼画脸谱的游戏方法，和家人一起玩。2.快乐驿站。说一说你与同学们在一起的快乐往事吧。假如没有同学们的陪伴，你的生活会怎样呢？3.情景体验。阅读教材p24页阅读角“七彩音符”，说一说，离开大家好后。“1”会遇到什么情形？你想对“1”说什么心理话呢？请根据你的想象演一演。 |

**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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 2 | 《买东西的学问》（第二课时） | 1.心理健康游戏：大家乐。做一个自己最喜欢的动作，大声说：“我，所以我是快乐的！耶！”2.看一看，说一说。阅读教材p32，雯雯觉得这些买东西的习惯很不好。这些行为你遇到过吗？你还遇到过哪些类似的情景？3.辩一辩，写一写。阅读教材p33案例，你同意刘晓明的观点和做法吗？为什么？写一写：如何做一个文明的顾客？4.维权意识不能少。阅读教材p34，采购终于结束了，雯雯看上去好像有点不开心。她遇到了什么事情呢？如果你遇到这些事情该怎么做？5.学习购物维权“小贴士”。阅读教材p24，掌握购物维权“小贴士”。  |

**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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 3 | 《维护公共利益》 | 1.心理健康游戏：大家乐。做一个自己最喜欢的动作，大声说：“我，所以我是快乐的！耶！”2.开展“身边的公共设施及使用现状”小调查，亲身感受身边公共设施的使用现状。3.文本探究。阅读教材p26，结合图片信息对相关行为作出评价。这些行为会带来哪些后果？你认为应该怎样做？生活中，你还发现哪些不良行为影响的人们的公共生活。4.共享共建。现在我们国家共享的生活方式越来越多，说说你知道的共享生活形式，共享事例。怎们做才能更好地享受共享资源？ |

**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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 3 | 《地球——我们的家园》（第二课时） | 1.心理健康游戏：大家乐。做一个自己最喜欢的动作，大声说：“我，所以我是快乐的！耶！”2.我是法律小顾问。为了有效地保护地球，实现可持续性发展，世界各国通过签订协定、制定法律等方式来限制人类对地球的伤害。我国把环境保护列为基本国策。阅读教材，并上网搜一搜，你还知道哪些关于保护地球的协定或法律。3.我是节能小卫士。除了用法律来约束和限制人们破坏环境的行为，人类还想到了许多科学有效的办法，阅读教材p33—34,说说你的看法。我们小学生能做什么呢？4.小小环境观察员。参考教材p35“让吊床远离小树”的建议，围绕你生活中发现的环境问题展开研究，提出改善的建议。 |

**（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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 1-2 | 主题：用镜头寻找春天序列1——手机拍照看过来通识课用手机给自家的小盆栽或窗外的景色拍拍照，选择合适的角度和时间，拍出春天带给你的感觉。 | 1.可以先参阅一些别人拍摄的体现春天的照片，寻找灵感；2.拍摄窗外景色时一定要注意安全，自己不要探出窗外，手机也不要伸出窗外；3.拍摄后的作品可以在朋友圈里分享。 |

资源链接：【链接:https://pan.baidu.com/s/1IWvmFvb\_5zfG8KooX1gxNQ 密码:gjob】

温馨提醒：课前3-5分钟进行生命教育和心理健康教育，形式要生动、活泼、有趣，布置的作业难度和数量要适当。

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 1-2 | 主题：用我的作品说谢谢序列1——手机拍照看过来通识课用手机给自家的小盆栽或窗外的景色拍照。结合所拍的画面，设计一句向抗疫英雄们表达感谢或祝福的话，然后使用手机软件组合文字与图片，完成祝福卡（谢意卡）的设计。 | 1.既可以先拍照再设计祝福语，也可先想好祝福语再根据需要进行拍摄；2.拍摄窗外景色时一定要注意安全，自己不要探出窗外，手机也不要伸出窗外；3.手机图片软件可以通过自学，也可通过各种渠道请教；4.有条件的话可寻找渠道将你的祝福和谢意卡传递到抗疫英雄们手中。 |

资源链接：【链接:https://pan.baidu.com/s/1IWvmFvb\_5zfG8KooX1gxNQ 密码:gjob】

温馨提醒：课前3-5分钟进行生命教育和心理健康教育，形式要生动、活泼、有趣，布置的作业难度和数量要适当。

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 1-2 | 主题：镜头里的小生活——手机拍照看过来通识课用家里已有的小物件搭建小场景，场景体现自己宅家学习的酸甜苦辣。并用手机拍摄下来，与同学们分享。 | 1.家中的小玩具、小盆栽、日用品……都可以成为小场景的组成部分；2.一些废弃物可以改造成自己需要的场景部分；3.和同学或家长分享你的作品，看看不通过文字，他们是否能从你的作品中读懂你的心情。 |

资源链接：【链接:https://pan.baidu.com/s/1IWvmFvb\_5zfG8KooX1gxNQ 密码:gjob】

温馨提醒：课前3-5分钟进行生命教育和心理健康教育，形式要生动、活泼、有趣，布置的作业难度和数量要适当。

|  |
| --- |
| **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** |
| 第九周 | 4月7日­­—4月10日 | 1-2 | 主题：在镜头前表达爱——手机拍照看过来通识课设计台词与道具，在家中寻找合适的背景，用手机拍摄5-10秒的小视频，向抗疫工作者或者在这个阶段为你付出的人表达爱与感谢。 | 1.拍摄视频前可先设计好脚本，脚本里包含台词、道具、动作等；2.视频拍摄特别是自拍时需要一个稳定的支架，家里如果没有，可以试着用一些废弃物加以改造，改造和使用的过程要注意人和物的安全哦；3.拍摄视频时，背景和光线都很重要，拍摄时要做好选择；4.如果是给抗议工作者的视频可以通过一些平台推送出去，如果是给身边的人，爱与感谢更要让他们知道。 |

资源链接：【链接:https://pan.baidu.com/s/1IWvmFvb\_5zfG8KooX1gxNQ 密码:gjob】

温馨提醒：课前3-5分钟进行生命教育和心理健康教育，形式要生动、活泼、有趣，布置的作业难度和数量要适当。