



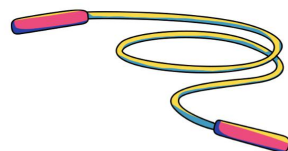
龙为小学

LONGWEI PRIMARY SCHOOL
SHENZHEN · LONGHUA

— 深圳市·龙华区 —

自主学习，乐成长

——龙为学子一年级居家学习指引
(第一周)





龙为小学学生居家作息时间表（建议）

时间		具体安排
上午	7: 30	起床洗漱，吃早餐
	8:20—8:30	晨检测温，完成健康上报
	8:30—8:45	晨读（古诗晨诵或英语晨读）
	8:45—9:45	自主学习
	9:45—9:50	眼保健操
	9:50—10:20	体育运动
	10:20—11:20	自主学习
中午	11:20—14:00	午检测温、做家务、午餐午休
下午	14:00-15: 00	自主学习、科学或艺术实践活动
	15:00—15:05	眼保健操
	15:05—15:30	体育运动
	15:30—16:30	听/唱一首歌或画一幅画
	16:30—17:00	自由活动
	17:00—18:30	为父母准备茶水、晚餐、家务劳动
	18:30—20:00	了解新闻、进行课外阅读、举行家庭会议等
	20:00—21: 40	洗漱、休息

一年级（劳动、体育）居家学习清单

学习内容	学习主题	具体要求
劳动	做家务	1. 关爱父母 ：给下班回家的爸爸妈妈端茶、捶背； 2. 爱家庭 ：每天整理打扫家里卫生，做一项力所能及的家务。
体育	勤运动	上午（用时 30 分钟）： 1. 爱眼操（至少练习一遍）； 2. 1 分钟跳绳（练习至少 8 组）； 3. 开合跳 30 个/组*3 组； 4. 七彩阳光（练习一遍）； 5. 原地高抬腿 30 个/组*3 组； 下午（用时 30 分钟）： 1. 爱眼操（至少练习一遍） 2. 两分钟跳绳（一年级至少两组、二年级至少三组）； 3. 旭日东升（练习一遍）； 4. 完成一次 300 米跑步练习； 5. 深蹲跳 15/组*3 组； 备注：每组练习完休息 60 秒—90 秒。
心理	多分享	1. 规律作息，均衡饮食，控制每天电子产品使用时间； 2. 多和家人沟通，分享一件今天让你感到快乐的事情。

同学们，这份学习清单每天都得根据要求进行练习哦！



二年级（艺术）居家学习清单

日 期	学习内容	具体要求	评价方式	备注
2 月 21 日 (周一)	美术:寻找灯笼制作的方法。	利用课外书、网络等寻找灯笼制作的方法。你找到了哪几种方法呢?	1.已完成,请在下面括号里打✓。() 2.今天学习心情: _____	晚上 的时 候, 让我 们面 带笑 容, 向父 母汇 报今 天的 学习 内容 和学 习情 况 吧!
2 月 22 日 (周二)	音乐: 学唱《一起向未来》。	学唱《一起向未来》。	1.已完成,请在下面括号里打✓。() 2.今天学习心情: _____	
2 月 23 日 (周三)	美术:利用红包袋进行灯笼的制作。	结合你喜欢的灯笼的制作方法,用过年收到的红包袋创作一个灯笼。(分两天完成)	1.已完成,请在下面括号里打✓。() 2.今天学习心情: _____	
2 月 24 日 (周四)	音乐: 学跳《一起向未来》健身操。	学跳《一起向未来》健身操。	1.已完成,请在下面括号里打✓。() 2.今天学习心情: _____	
2 月 25 日 (周五)	1.利用红包袋进行灯笼	结合你喜欢的灯笼的制作方法,用过年收	1.已完成,请在下面括号里打✓。()	



	的制作。 2.在班级内 进行分享。	到的 红包袋创作一个灯笼。 在班级群内进行分享。	2.今天学习心情： _____	
--	---------------------------------	---------------------------------	------------------------	--



一年级（语文）居家学习清单

日期	学习内容	具体要求	评价方式	备注
2月21日 (周一)	1.晨诵 (15分钟) 2.阅读课外书(30分钟)	1.大声朗读《古诗75首》中的《芙蓉楼送辛渐》； 大声朗读语文第一课《春夏秋冬》。 2.找个安静的地方，阅读《小鹿斑比》或者其他课外书，有时间可以做一下读书记录哦。	已完成，请在下面括号里打✓。() 今天学习心情：_____	晚上的时候，让我们面带笑容，
2月22日 (周二)	1.晨诵 (15分钟) 2.阅读课外书(30分钟)	1.大声背诵《古诗75首》中的《芙蓉楼送辛渐》； 背诵语文第一课《春夏秋冬》。 2.找个安静的地方，阅读《长袜子皮皮》或者其他课外书，有时间可以做一下读书记录哦。	1.已完成，请在下面括号里打✓。() 2.今天学习心情：_____	向父母汇报今天的学习内容和学习情况吧！



2月23日 (周三)	1.晨诵 (15分钟) 2.阅读课外书(30分钟)	1.大声朗读《古诗75首》中的《鹿柴》；大声朗读课文《姓氏歌》。 2.找个安静的地方，阅读《了不起的狐狸爸爸》或者其他课外书，有时间可以做一些读书记录哦。	1.已完成，请在下面括号里打✓。() 2.今天学习心情：_____	晚上的时候，让我们面带笑容，向父母汇报今天的学习内容和学习情况吧！
2月24日 (周四)	1.晨诵 (15分钟) 2.阅读课外书(30分钟)	1.大声背诵《古诗75首》中的《鹿柴》；大声朗读课文《姓氏歌》。 2.找个安静的地方，阅读《神笔马良》或者其他课外书，有时间可以做一些读书记录哦。	1.已完成，请在下面括号里打✓。() 2.今天学习心情：_____	
2月25日 (周五)	班级群线上阅读分享	语文老师会在班级群公布今晚读书分享的时间，同学们可以准备好本周自己最喜欢的一本书，通过语音的方式跟老师分享下自己的读书心得，或者最感兴趣的内容哦！	1.已完成，请在下面括号里打✓。() 2.今天学习心情：_____	



一年级（数学）居家学习清单

（ 2 月 21 日 星期一）

姓名：

用时：

答对题数： 题/共30题评价：☆☆☆☆☆

$4+6=$

$2+4=$

$5+2=$

$1+1=$

$5+2=$

$2+4=$

$2+1=$

$1+3=$

$6+1=$

$9+1=$

$6+1=$

$6+2=$

$2+4=$

$6+3=$

$1+3=$

$3+5=$

$4+6=$

$1+1=$

$8+2=$

$5+3=$

$5+5=$

$2+6=$

$9+1=$

$4+4=$

$2+4=$

$9+1=$

$4+1=$



一年级（数学）居家学习清单

（2月22日 星期二）

姓名：

用时：

答对题数： 题/共30题评价：☆☆☆☆☆

$6-5=$

$2-1=$

$3-1=$

$5-4=$

$9-1=$

$5-3=$

$10-6=$

$9-4=$

$5-3=$

$8-3=$

$9-6=$

$9-5=$

$10-8=$

$9-2=$

$8-4=$

$6-3=$

$7-4=$

$10-4=$

$5-4=$

$7-6=$

$5-3=$

$9-2=$

$9-3=$

$7-3=$

$7-1=$

$8-5=$

$6-5=$



一年级（数学）居家学习清单

（2月23日 星期三）

姓名：

用时：

答对题数： 题/共30题评价：☆☆☆☆☆

$10-9=$

$1+4=$

$10-6=$

$2+5=$

$9-1=$

$2+2=$

$1+9=$

$5-3=$

$5-4=$

$10-3=$

$10-4=$

$2+5=$

$9-8=$

$3+5=$

$3+1=$

$3-2=$

$5+4=$

$10-3=$

$2+5=$

$3-1=$

$3+3=$

$6-4=$

$3+3=$

$1+4=$

$2+2=$

$9-6=$

$1+4=$

$6+4=$

$3-1=$

$3+4=$



一年级（数学）居家学习清单

（ 2 月 24 日 星期四）

姓名：

用时：

答对题数： 题/共30题评价：☆☆☆☆☆

$5+4=$

$3+3=$

$2+3=$

$3+4=$

$6+4=$

$7-2=$

$3+5=$

$2+4=$

$9-7=$

$7+2=$

$5+2=$

$4+5=$

$10-6=$

$7-4=$

$8+2=$

$3+2=$

$10-2=$

$4-3=$

$2+8=$

$4+5=$

$6+4=$

$4+3=$

$2+8=$

$3+2=$

$4+4=$

$2+3=$

$10-3=$

$7-6=$

$9-2=$

$3+6=$



一年级（数学）居家学习清单

（ 2 月 25 日 星期五）

姓名：

用时：

答对题数： 题/共30题评价：☆☆☆☆☆

$3+8=$

$13+2=$

$12+3=$

$11+8=$

$8+10=$

$3+2=$

$1+3=$

$11+1=$

$2+3=$

$6+14=$

$10+9=$

$9+3=$

$12+3=$

$10+4=$

$11+7=$

$15+4=$

$2+13=$

$2+2=$

$3+1=$

$7+4=$

$16+4=$

$3+8=$

$11+9=$

$17+3=$

$3+10=$

$10+5=$

$4+1=$

$11+2=$

$7+5=$

$12+5=$

一年级（英语）居家学习清单

日期	学习内容	具体要求	评价方式	备注
2月21日 (周一)	1. 跟读课文 (5分钟)。 2. 学习字母 及其自然拼 读(10分钟)。	1.跟着录音大声朗读 <u>Unit 1</u> 。 2.观看《蒲公英拼读王》， 学习 <u>a、b</u> 两个字母，并 为其中的歌曲设计舞蹈 动作。	1. 已完成，请 在下面括号里 打 <input checked="" type="checkbox"/> 。 () 2. 今天学习心 情：_____	晚上的 时候，将 今天学
2月22日 (周二)	1. 跟读课文 (5分钟)。 2. 学习字母 及其自然拼 读(10分钟)。	1.跟着录音大声朗读 <u>Unit 1</u> 。 2.观看《蒲公英拼读王》， 学习 <u>c、d</u> 两个字母，并 为其中的歌曲设计舞蹈 动作。	1.已完成，请在 下面括号里打 <input checked="" type="checkbox"/> 。() 2.今天学习心 情：_____	习的字 母和歌 曲表演 给家人 听，并配 上舞蹈
2月23日 (周三)	1. 跟读课文 (5分钟)。 2. 学习字母 及其自然拼 读(10分钟)。	1.跟着录音大声朗读 <u>Unit 2</u> 。 2.观看《蒲公英拼读王》， 学习 <u>e、f</u> 两个字母，并 为其中的歌曲设计舞蹈 动作。	1.已完成，请在 下面括号里打 <input checked="" type="checkbox"/> 。() 2.今天学习心 情：_____	动作！

2月24日 (周四)	1. 跟读课文 (5分钟) 2. 学习字母 及其自然拼 读(10分钟)	1.跟着录音大声朗读 <u>Unit 2</u> 。 2.观看《 <u>蒲公英拼读王</u> 》， 学习 <u>g、h</u> 两个字母，并 为其中的歌曲设计舞蹈 动作。	1.已完成,请在 下面括号里打 ✓。() 2.今天学习心 情: _____	晚上的 时候,将 今天学 习的字 母和歌 曲表演 给家人 听,并配 上舞蹈 动作!
2月25日 (周五)	班级群线上 分享	同学们可以在班级群里 分享自己朗读英语或者 唱英文歌的语音或视 频,让大家看到你的学 习成果!	1.已完成,请在 下面括号里打 ✓。() 2.今天学习心 情: _____	



一年级（科学）居家学习清单

日 期	学习内容	具体要求	评价方式	备注
2 月 22 日 周二	活动一、观察植物： 观察家中一种植物的生长情况，每天记录该植物的枝叶颜色、形状、和生长情况。 活动二、学会记录： 每一周将你观察到的植物的变化通过画图、文字的方式记录下来，并分享给父母。	学生自主学习为主，配合家长监督。	已完成，请在下面括号里打✓。 () 今天学习心情： _____	晚上的时候，让我们面带笑容，向父母汇报今天的学
2 月 24 日 周四	活动一、科学家的故事： 每周了解一个科学家，讲一个科学家的故事。 (可以参考教材首篇上的：科学家这样做)	学生自主学习为主，配合家长监督。	1.已完成，请在下面括号里打✓。 () 2.今天学习心情： _____	习内容和学习情况吧!