

四年级学习指导计划

(第九周 4.13-4.17)

一、本周在线学习安排表:

时 间	4/13（周一）	4/14（周二）	4/15（周三）	4/16（周四）	4/17（周五）
上 午	（本周暂无安排主科的网课） 写语、数、英三科作业	（本周暂无安排主科的网课） 写语、数、英三科的作业	英语（区） U1L1 《What is a neighbourhood?》	英语（区） U1L2 《Yaoyao's Neighbourhood》	语文（市3）
			语文（市1）	语文（市2）	数学（区） 《有趣的十巧板》
	眼操 5 分钟 体育锻炼 30 分钟				
中午休息					
下 午	道法（区） 《我们的好朋友》	体育（区） 专题课《发展支撑能力的练习（2）》	音乐（区） 《我是少年阿凡提》	美术（区） 《运动场上》	英语（区） U1L3 《Asking and Giving Direction》
	科学（区） 《点亮小灯泡》	综合（区） 《创意设计制作——开关贴》	信息（区） 《我来当导演——设计母版. mp4》 五下内容	心理（区） 《不“溜达”也 有趣——延学 生活我安排》	书法（区） 《明德——德》
	眼操 5 分钟 体育锻炼 30 分钟				

注: 1. 语文新课从北京市资源平台统一观看。

2. 其他学科新课均在海淀区资源平台——即海淀区空中课堂观看(与之前的一致)。

3. 信息网课(也在海淀区的空中课堂), 以后全部调整看五年级下册的内容。(四下的课我们学校三年级已经学过了)。

4. 具体观看说明, 如下:

※※※※※※※资源平台说明※※※※※※※※※

- 市级课程: 1-6 年级语文市级课程)

市级课程资源(语文)将在歌华有线 12 个“空中课堂”电视频道(频道号为 501-512)、北京数字学校网(<https://cache.bdschool.cn>)、腾讯、阿里(优酷)、百度、字节跳动(抖音)、快手、中文在线、一下科技等平台同步上线,供大家点播。因为市级课程 15 日才上线,等上线后,学校会录制操作方法的指导视频,方便您操作,供您参考。

- **区级课程：**（除了语文之外的所有学科）

还是通过空中课堂的形式进行观看,与以往观看方式相同,访问方法依旧是登陆海淀区中小学资源平台,平台登陆网址是:

<http://zypt.bjhdedu.cn>

温馨提示：

1. 市级课堂同样采用录播形式,资源内容非直播,无论何时登录,均可点播到同样的资源内容,可随时点播,不会影响学习效果。

2. 如短时无法登录，咱们灵活安排时间，请您稍后重试。

3. 如再有困难，咱不用着急，请与班主任联系，感谢配合！

✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖ ✖

二、石油实验小学体育工作指导意见:

年 级	上午建议练习内容	下午建议练习内容	活动记录 (完成打√)
四 年 级	1. 仰卧起坐、坐位体前屈1分钟； 2. 两头翘 25*2 组； 3. 原地跳跃 20*2 组； 4. 自己喜欢的练习内容或者游戏； （建议：室内；安全第一，不要扰民）	1. 跳绳 3-5 分钟；内容、方法形式自选； 2. 自己喜欢的体育活动或者游戏均可； 3. 可以和家长朋友一同参与的活动。 （建议：室外，安全第一，做好防护）	上午锻炼： 下午锻炼： 活动时间：（ ）分钟

(4月13日)周一

一、科任空中课堂

1.道德与法治：四年级下册第一单元《我们的好朋友》

2.科学：四年级下册第一单元《点亮小灯泡》

二、语、数、英任务

第一项：语文学习时间：

1.我是小小书法家

将生字“划、响、辣、渗、挣”工工整整地抄写在田格本上，每个字写5遍、并组词。温馨提示：注意“率”的笔顺。

2.挑战阅读开始了

默读《宝葫芦的秘密》（节选），回答问题，王葆为什么想得到一个宝葫芦？

3.我是朗读者

诗和音乐一样，生命全在节奏。——朱光潜

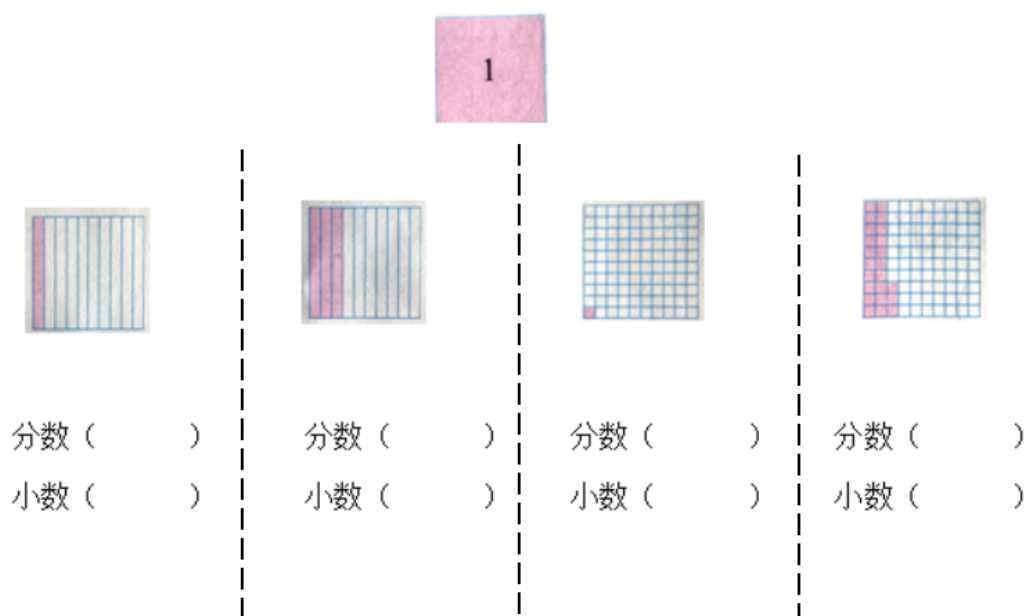
诗是人类向未来寄发的信息，诗给人类以朝向理想的勇气。——艾青

诗是强烈感情的自然流露，它源于宁静中回忆起来的情感。——[英国]华兹华斯

第二项：数学学习时间

学习目标小数：预习小数的意义及加减法

1. 分别用分数和小数表示下面各图中的涂色部分



2. 竖式计算

(1) $3.12 + 4.35 =$

(2) $15.2 + 4.8 =$

(3) $12.45 + 2.8 =$

(3) $6.23 - 2.43 =$

(4) $6 - 4.2 =$

(5) $5.2 - 4.82 =$

第三项：英语学习时间

1. 预习第一单元 lesson1 和 lesson 2:

听音频预习，请标注出你不认识的单词和句子。

2. 英语答疑

今天老师全天在线，欢迎同学们与老师分享之前的学习成果哦！也欢迎同学们针对学过的内容提出自己的疑惑或者问题，老师随时准备帮助你哦。

(4月14日)周二

一、科任空中课堂

1. 体育：专题课《发展支撑能力的练习（2）》
2. 综合：专题课：《创意设计制作——开关贴》

二、语数任务

第一项：语文学习时间：

1. 我是小小书法家

将“番、埋、刷、测、详”工工整整地写在田格本上，每个字写五遍，并组词。写之前先观察字的笔画，想一想，有没有易错的笔画，写完后对照，是否都写对了。

2. 挑战阅读开始了

默读《巨人的花园》，巨人的花园发生了哪些变化，巨人又有什么变化？

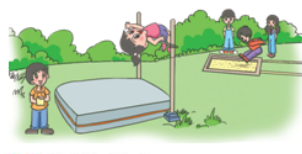
3. 我手写我心

春天已经来了，你发现大自然有什么变化吗？请以“春天”为题目，写一段话。

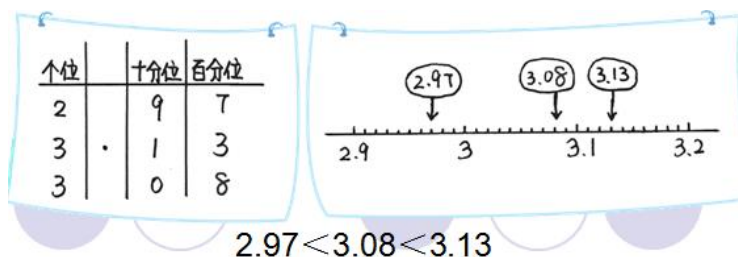
第二项：数学学习时间

学习目标：预习小数比大小

春天来了，天气暖和了，学校为丰富大家的生活，正在开展运动会。瞧，王红和李娜参加了跳高比赛，郑强、李明和张华参加了跳远比赛，王红、李明和张华还参加了铅球比赛。

	跳高成绩		跳远成绩		铅球成绩	
	姓名	成绩/米	姓名	成绩/米	姓名	成绩/米
	王红	0.69	郑强	2.97	郑强	9.06
	李娜	0.8	李明	3.13	李明	8.99
			张华	3.08	张华	9.11

1. 王红和李娜，谁跳得高？你能把自己的思考过程记录下来吗？
2. 郑强、李明和张华，谁跳得最远？笑笑是这么比较的，你看懂了吗？



3. 你能模仿笑笑的方法比较铅球成绩，看看谁扔的最远？

(1) 数位顺序表法

个位		十分位	百分位

(2) 数线图方法：



(3) 比较 _____ < _____ < _____

小结：整数比较大小时，先比较两个数的位数，位数多的这个数就大，如果位数相同，从最高位开始依次比起。

小数比较大小的方法是：先比整数部分，整数部分大的这个数就大，如果整

数部分相同，再比小数部分，先比十分位，再比百分位，依次向后比较。

三、综合实践任务

主题：食物种类

背景：突如其来的疫情，对于党和国家来讲，既是一次大灾，更是一次大考。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，广大人民群众众志成城、守望相助，坚决打赢疫情防控阻击战，充分展现了中国精神、中国智慧和力量。作为一名新时代的小学生，我们要将小我融入大我，为打赢这场疫情阻击战贡献自己的力量。同时要做到科学防护，带头做到不忘学业不忘责任，提高自身免疫能力，其中合理饮食是提高自身免疫能力的重要方式。

成果：

- 1、自愿将你的摄入食物统计表发到班级群。
- 2、将你了解到的如何挑选安全食品的知识 and 爸爸妈妈们讲一讲。

成就馆：

- 1、了解：

食物种类

中国营养学会编著的膳食指南规定了膳食中各类食物数量和比重分布，形象化地体现了成人一天的平衡膳食，也让我们意识到合理饮食要注意以下几点：

- (1) 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。
- (2) 平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。
- (3) 食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

体育运动与健康饮食之间有着密不可分的关系

运动项目、时间及数量	消耗能量	食物数量及名称	补充能量	消耗与补充的关系
1分钟跳绳：200次	约21卡	牛肉100克	288卡	运动消耗=食物热量补充，正常发育，身高体重正常。
1000米跑步	体重*距离 例如：45公斤*1千米=45卡	羊肉100克	292卡	运动消耗<食物热量补充，则体重超标，营养过剩。
1分钟仰卧起坐	约200卡	猪肉100克	271卡	运动消耗>食物补充，则体重较轻，发育不良。
1分钟平板支撑	约4卡	冬瓜100克	11卡	
1小时快走路	约400卡	黄瓜100克	15卡	
1小时骑自行车	约250卡	芹菜100克	12卡	
练武术10分钟	约150卡	一碗米饭 200克	316卡	

总结：

同学们，面对疫情每天参加体育锻炼，对于增强身体素质，提高身体免疫力，具有十分重要的作用，希望大家能够坚持。

在运动的同时注意合理的饮食也是非常重要的事情，尤其是我们正处于生长发育的重要阶段，千万不要挑食、偏食、暴饮暴食，要科学合理膳食，要把运动与饮食完美的结合起来，那么，将会看到一个，体型匀称、精神饱满、乐观开朗的活力少年。

加油！加油！

2、记录与统计：

(1)今天，我做的体育运动有：() 时长() 分钟。

(2)连续 7 天，统计自己每天摄入多少种食物，做好记录

摄入食物统计表		
	食物名称	食物种类
第 1 天		() 种
第 2 天		
第 3 天		
第 4 天		
第 5 天		
第 6 天		
第 7 天		
统计	我在一周内总共摄入食物 () 种，平均每天摄入食物 () 种。 注意：不包含重复食物	

3、实践

同学们，我们除了每天要做到饮食均衡之外，在购买食品时也要注意精心挑选，去选择由正规厂家生产的、符合相关法律条例的健康商品。超市里、市场上、网络购物中有那么多的品牌，怎样才能挑选到好的食品呢？在它们的外包装、标签等地方可有不少学问呢！

（1）请你从日常吃的食品中任选一类，观察它们的商品信息，写出在挑选这类食物时，要特别关注的信息有：（ ），
因为：（ ）。

（2）知识小分享：了解这些标志的含义



(4月15日) 周三

一、科任空中课堂：

1. 音乐：四年级下册第一单元 《我是少年阿凡提》
2. 信息：五年级下册第一单元第1课：《我来当导演——设计母版.mp4》

二、语文、数学、英语任务：

第一项：语文学习时间：

1. 观看语文市级课《统编》

2. 预习第二单元，完成练习。

(1) 给下面加点的字选择正确的读音，打上“✓”。

琥珀(bái pò) 晌午(xiǎng shǎng)

渗出(sèn shèn) 埋在(mái mán)

松脂(zhī zhǐ) 拂拭(sì shì)

一番(fān pān) 澎湃(bài pài)

(2) 看拼音，写词语。

nù hǒu huǒ là měi cān
() () ()

zhēng zhá chōng shuā tuī cè
() () ()

(3) 根据课文内容，照样子，连一连。

太阳	嗡嗡地	响着
绿叶	暖暖的	爬过来
苍蝇	飒飒地	穿过草地
蜘蛛	闪闪地	照着大地
松脂	慢慢地	发出金黄的光

(4) 用自己的话说说这块琥珀形成的过程，并按先后顺序将下列句子重新排序。

- () 两只小虫在松脂里前俯后仰地挣扎着。
- () 一只蜘蛛正要捕食一只苍蝇。
- () 后来松脂不断滴下来，形成了松脂球。
- () 松脂球又经历了漫长的岁月、地质的变迁、泥沙的掩埋而成了化石，

也就是琥珀。

() 一大滴松脂从树上滴下来，刚好落在树干上，把苍蝇和蜘蛛一齐包在里头。

(5) 下面句子的推测依据分别是什么，选择正确答案，将序号填在括号里。

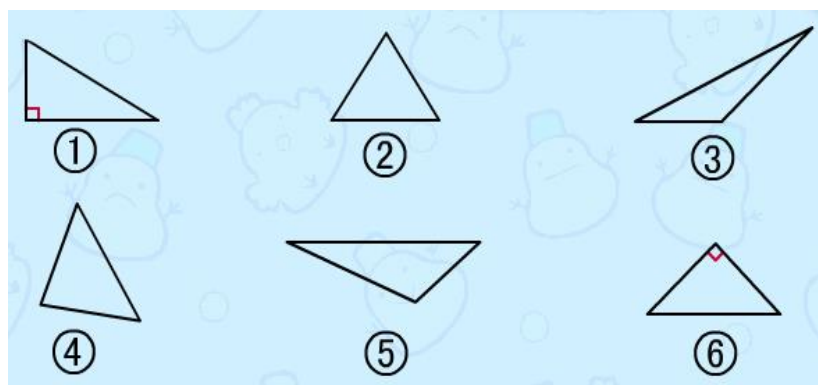
- ① 约莫算来，总有几万年了。()
- ② 一个夏日，太阳暖暖地照着。()
- ③ 许多老松树渗出厚厚的松脂，松脂在太阳光里闪闪地发出金黄的光。()
- ④ 一大滴松脂从树上滴下来，刚好落在树干上，把苍蝇和蜘蛛一齐包在里头。()

- A. 如果没有老松树，也就不会有松脂了。
- B. 如果不是刚好这么巧，那两个小东西就不会仍旧好好地躺在透明的琥珀里了。
- C. 必须是夏天，天气很热，老松树才能渗出松脂。
- D. 由松脂变成松脂球，再由松脂球变成化石，需要这么长时间。

第二项：数学学习时间

学习目标：预习三角形分类

1.同学们，有趣的图形游戏又开始啦！请你先仔细观察这些三角形，并按照要求作答：



(1) 上面这些三角形中各有几个锐角、直角和钝角？填写表格。

几号三角形	①	②	③	④	⑤	⑥
锐角个数						
直角个数						
钝角个数						

(2) 根据表中数据，找找哪些三角形包含的锐角、直角、钝角的个数是一样的？

答：

提示：你知道吗？在数学中，我们把三个角都是锐角的三角形叫做**锐角三角形**；把含有直角的三角形叫做**直角三角形**；含有钝角的三角形叫做**钝角三角形**。

(3) 所以锐角三角形是（ ），直角三角形是（ ），钝角三角形是（ ）。

2.研究完了角，我们再来看边的特点。

(1) 这些三角形各有几条边相等呢？填写表格

	①	②	③	④	⑤	⑥
几条边相等						

提示：生活中，我们把三条边都相等的三角形叫做**等边三角形**，把其中两条边相等的三角形叫做**等腰三角形**，三条边都不相等的三角形叫做**一般三角形**。

(2) 按照上面的提示，等边三角形是（ ），等腰三角形是（ ），一般三角形是（ ）。

小结：不同的标准有不同的分类结果！

第三项：英语学习时间

1. 完成英语空中课堂 U1L1 学习

请准备好一个新的笔记本，记录几个你在本节课学习到的单词（格式不限，写清楚日期和本节课标题），请小组长检查过目，开学上交评比发奖励。

2. Please chant.

（1）请大家跟唱空中课堂中的 chant。

温馨提示：大家可以把 chant 中的单词写在笔记上，或者在课本中找到相应的词进行标号，根据标号或者笔记唱出 chant。

给自己打个分吧（ ），如果能够跟着空中课堂视频 say chant 给自己打 3 分；如果能看着笔记自己 say chant，给自己打 4 分；如果能看着笔记加上肢体动作 say chant，给自己打 5 分。

（2）抄写 P4A 词（每个 2 遍）

请准备一个英语小本，标上 1 号，以后的单词和句型抄写都写在此本上，开学后上交，评比英语书写小达人。

(4月16日)周四

一、科任空中课堂

1. 美术：四年级下册第一单元 《运动场上》
2. 心理：专题课：《不“溜达”也有趣——延学生活我安排》

二、语数英任务

第一项语文学习时间：

1. 观看语文市级课《统编》

2. 预习第二单元，完成练习。

(1) 看拼音，写词语。

kǒng lóng	suì dào	gē zi	miáo huì	chí dùn
()	()	()	()	()
kāi pì	bèn zhòng	xíng tài gè yì		
()	()	()		

(2) 用“✓”给加点字选择正确的读音。

头颅 (lú lǔ) 膨大 (péng béng) 树栖 (xī qī)
繁衍 (yǎn xíng) 崭新 (zǎn zhǎn) 迟钝 (dùn dān)

(3) 写出下列词语的近义词。

漫长——() 顿时——() 敏捷——()
迟钝——()

(4) 连一连。

漫长的	羽毛	身体	小巧
轻灵的	生活	行动	轻盈
美丽的	演化	身材	敏捷
崭新的	鸽子	反应	迟钝

(5) 分析下列语句运用了什么说明方法。

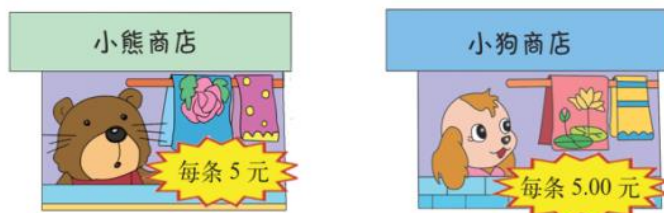
①地球上第一种恐龙和狗一般大小，两条后腿粗壮有力，能够支撑起整个身体。()

②有些恐龙像它们的祖先一样两足奔跑，有些恐龙则用四足行走。有些恐龙身长几十米，重达数十吨；有些恐龙则身材小巧，体重不足几公斤。有些恐龙凶猛异常，是茹毛饮血的食肉动物；有些恐龙则温顺可爱，以植物为食。()

第二项：数学学习时间

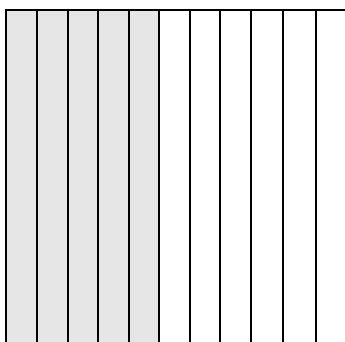
学习目标：预习小数的基本性质

1. 下面两个商店毛巾的价格一样吗？为什么？

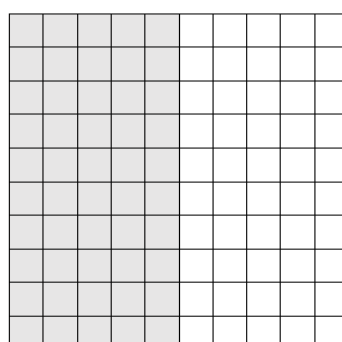


答：

2. 观察图形的涂色部分，比较 0.5 和 0.50 的大小，你发现了什么？



将“1”平均分成 10 份，其中的 5 份，可以用分数 $\frac{5}{10}$ 表示，也可以用小数 0.5 表示

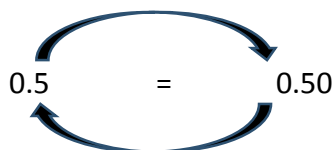


将“1”平均分成 100 份，其中的 50 份，可以用分数 $\frac{50}{100}$ 表示，也可以用小数 0.50 表示

发现：0.5 ○ 0.50

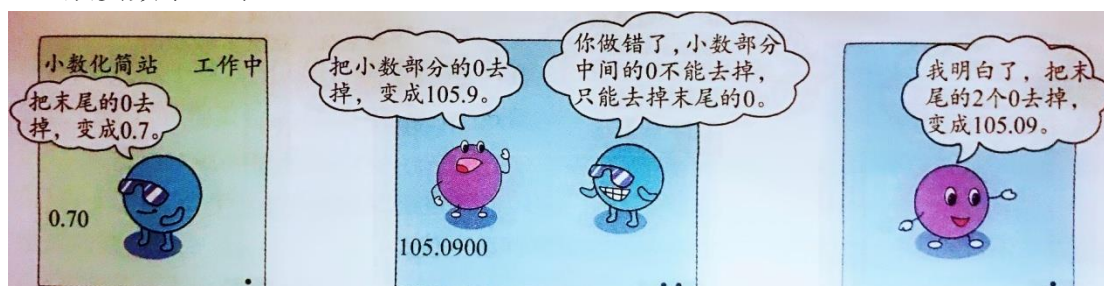
3. 总结：

小数的末尾添上“0”，小数的大小不变



小数的末尾去掉“0”，小数的大小不变

4. 欣赏数学连环画



第三项：英语学习时间：

1. 完成英语空中课堂 U1L2 学习

记录几个你在本节课学习到的单词或句子（格式不限，写清楚日期和本节课标题），小组长检查，开学上交评比发奖励。

2. Please chant.

（1）请大家跟唱空中课堂中的 chant。

温馨提示：大家可以把 chant 抄写在笔记本上，也可拍照或者截屏下来，根据图片或者笔记唱出 chant。

给自己打个分吧（ ），如果能够跟着空中课堂视频 say chant 给自己打 3 分；如果能根据笔记自己 say chant，给自己打 4 分；如果能看着笔记加上肢体动作 say chant，给自己打 5 分。

（2）尝试简单介绍一下自己的社区。

You can go to the _____ to _____. It's (next to) _____ .

能说出一个地方得 3 分，说出两个地方得 4 分，说出三个地方以上得 5 分。

三、综合实践任务

主题：少年的歌

背景：新冠病毒席卷全球，我们伟大的祖国—中国能在一定时间内控制住病毒的蔓延，可见祖国的强大。最为新时代的少年，虽不能献身前线，但一首首激昂的歌曲能直抵大家心灵，促进大家勇往直前，从一点一滴做起，将来更好的报效祖国！在基于生活经验的基础上，运用自己喜欢的学习方式，继续在多种实践活动中在体验、探索，学习音乐基础知识，丰富音乐感知，提升艺术表现力。

成果：

1. 掌握弱起小节的演唱，并随音乐边唱边划四拍子。
2. 能够跟音乐自信的演唱单声部歌曲，展示少年模样。

评价要点	5★	4★	3★	2★	1★	总★
你能唱好弱起小节并跟随音乐画拍吗？						
你能自信、有表情地演唱歌曲吗？						

想一想：

学习完《小小的少年》，相信你希望自己的烦恼越来越少！那在校园集体生活中，我们和同学之间难免会发生冲突，怎么做才能更好的减少或避免这些冲突的发生呢？你可以通过查阅资料、讨论交流等方式了解一些解决冲突的基本方法和技能，并学习调解冲突。

(4月17日)周五

一、科任空中课堂

书法：《明德——德》

二、语、数英任务

第一项：语文学习时间

1. 请你观看语文市级课《统编》

2. 预习第二单元，完成练习。

(1) 下面词语中书写与注音完全正确的一项是（ ）。

- A. 灰尘 怒吼 拂拭 (sì)
- B. 划动 怒吼 澎湃 (bài)
- C. 泥沙 琥珀 松脂 (zhī)
- D. 渗出 断决 晌午 (shǎng)

(2) 词语练习。

“番”按音序查字法查字典，应先查大写字母（ ），再查音节（ ）；按部首查字法查字典，应先查部首（ ），再查（ ）画；“番”在字典中的解释有：A. 遍，次。B. 称外国的或外族的。“挣扎了一番”中“番”的意思是（ ）。

(3) 补充四字词语，并选词填空。

（ ）（ ）各异 （ ）（ ）骄子 （ ）（ ）之笔
欣喜（ ）（ ） 茹毛（ ）（ ） 毫不（ ）（ ）

①每个人都说他是一位幸运的（ ），只有他自己知道付出了多少心血。

②地面上的霸主与天空的精灵，这两个（ ）的物种竟然有着千丝万缕的联系。

③人类的祖先居住在山洞里，过着（ ）的生活。

④在句中的括号里填上恰当的关联词，并完成填空。

在研究了大量恐龙和鸟类化石之后，科学家们提出，鸟类（ ）和恐龙有亲缘关系，（ ）很可能就是一种小型恐龙的后裔。

句中所填的关联词语表示____（A. 并列 B. 递进 C. 转折）关系。“很可能”表示____，这个词语体现了说明文语言的_____。

⑤根据课文内容填空。

_____年前，地球上的第一种恐龙出现；_____后，它的后代繁衍成_____的_____的恐龙家族。其中，一些猎食性恐龙身体_____→体表_____→转移到_____→在树木之间_____→具备了_____→最终_____。

第二项：数学学习时间

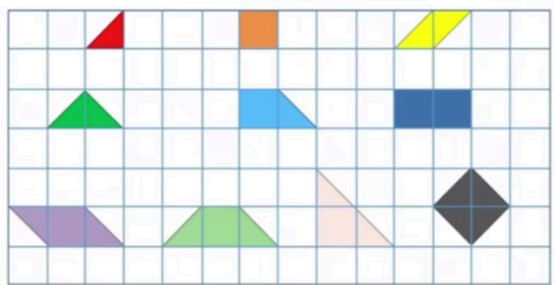
1. 请你观看空中课堂：数学《有趣的十巧板》

2. 随堂练习

同学们，观看完数学空中课堂你认识“十巧板”了吗？小小的 10 块板中居然隐藏着这么多的数学知识，真是太有趣了。让我们再来看看这有趣的“十巧板”吧。

（1）自制十巧板

准备材料：剪刀、方格纸（方格纸见附件 1）



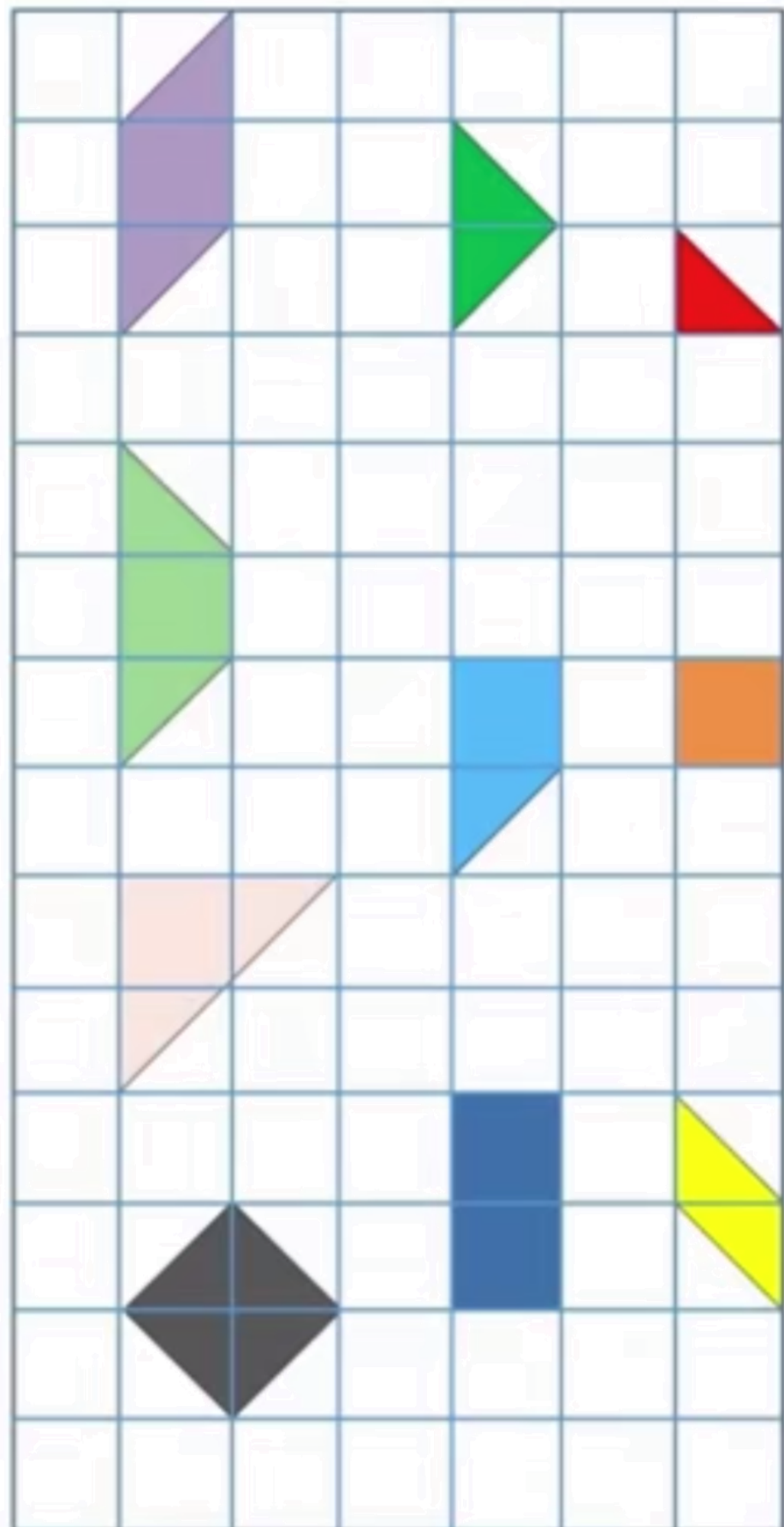
温馨提示：使用剪刀时注意安全。

（2）探究活动

①通过视频学习，相信你一定有很多收获，你可以再想一想用全部十块板拼长方形还有什么拼法吗？用自制的十巧板试一试吧。

②请你用全部十块板再拼出一个学过的平面图形（除长方形以外），比比谁拼出来的平面图形多。

附件：



第三项：英语学习时间

1. 完成英语空中课堂 U1L3 学习

记录几句你在本节课学习到的句子(格式不限,写清楚日期和本节课标题),
小组长检查,开学上交评比发奖励。

2. 借助 P4A 图片询问 How can I go to ...? 并回答

能仿照 P5A 对话说出得 3 分,能自己看图说得 4 分,能从不同起点分别说出
怎么去这个地方得 5 分。

3. 仿写 P5A 对话,不用翻译:(请写到英语 1 号小本上)