

3-6 年級學生網絡學習每日時間表的樣本

重點：英語藝術 ELA 和數學 Math

需要技術支持嗎？是否忘記了您學生的登錄名字和密碼以簽入 Google Classroom / Clever 電子郵件？
若需要，我們這裡為您提供服務！

請向 support@scusd.edu 我們學區技術部門發送電子郵件來查詢問題。

注意：以下時間表僅是建議。大多數學習是不同步（同步的意思是老師和學生同時處於同一數字空間在同一課堂上）因此學生和家庭可以在一天中選擇最適合自己時間來進行學習。

學校將與您聯繫，為學生提供重要的詳細信息。

時間	活動
Practice Social Emotional Learning Through the Day For self-care and to stay connected to others	全天練習社交情感學習，自我照顧並與他人保持聯繫 <ul style="list-style-type: none"> ● 未上課前或根據需要，一天中進行其中一種“腦部休息 Brain Breaks” ● 每天將個人目標設置為：做呼吸活動（練習正念 Practice Mindfulness），運動（每天鍛煉 15-20 分鐘）和休息（做些有趣事-聽 SEL 音樂或繪畫 listening to SEL music 或 drawing）和連接（給朋友/家人或老師發短信，打個招呼或只是簽到） <ul style="list-style-type: none"> ○ 每日上午 10 點參與正念課程 Mindfulness Classes ● 練習 SEL 社交情感技能，用家庭和諧工具包來繼續與家人練習 Harmony at Home Toolkit ● 每天結束時擊掌鼓勵（為自己和向他人鼓勵） High-Five (To self and others)
上午 7:45 - 8:00 (15 分鐘)	登錄到 Google Classroom 或其他平台 <ul style="list-style-type: none"> ● 用所需技術，登錄到 Google Classroom (how to login via Google, log in via Clever, how to submit assignments including a picture) (如何登錄 Google, 如何登錄 Clever, 如何提交作業內含圖片) 登錄到 Benchmark Advanced 的 ELA 英語藝術課 <ul style="list-style-type: none"> ● 通過 Clever 登錄到 BMA: Clever login ● How to access activities assigned to you in Benchmark Universe 如何登錄到 Benchmark Universe 參加分配給您的活動
上午 8:00 - 8:30 (30 分鐘)	ELA 英語藝術: 獨自閱讀或寫作 <ul style="list-style-type: none"> ● 學生閱讀獲分配的文本或自己選擇文本，並根據提示來回答和做作業等。
上午 8:30 - 9:30 (60 分鐘)	ELA 英語藝術: Benchmark 基準的核心閱讀，寫作和語言 <ul style="list-style-type: none"> ● 在成年人支持下，閱讀年級水平課文並通過討論，寫作或其他多種表達方式（例如書本演講的視頻，海報等）來展示學習成果。
上午 9:30 - 10:00 (30 分鐘)	小休時間 遊戲時間！出去玩，到處跑。打球。洗手！ (Physical Activity Resources) (體育活動資源)

<p>上午 10:00 - 10:45 (45 分鐘)</p>	<p>視覺和表演藝術</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Here are weekly VAPA resources! Explore one of these links every day! 以下是每週 VAPA 視覺和表演藝術的資源！每天請簽到這些鏈接其中之一來探討！ （此頁面每週都會更新） ● 花些時間做美術項目！著色，繪畫，手工。或做其他選項等等！
<p>上午 10:45 - 11:00 (15 分鐘)</p>	<p>零食時間 吃些健康又美味的東西。請洗手！</p>
<p>上午 11:00 - 12:00 (60 分鐘)</p>	<p>數學 熱身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 用推理來完成 5-10 分鐘的數學作業 <p>建立數學概念</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 建立內容通過視頻，建模型，做作業，看節目（Google 幻燈片，Power Point 等）來進行 10-15 分鐘在線協作的活動 ● 做 10-15 分鐘指導的練習，用在線課堂會議，練習作業，數學學習網站來練習 ● 通過指定網站來上傳提交完成的作業或回復老師的提示和指點 <p>數學速度的練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 用遊戲，練習和/或其他教材來進行 10-15 分鐘數學速度的練習
<p>下午 12:00 - 12:45 (45 分鐘)</p>	<p>午餐時間 吃些健康又美味的食物。請洗手！</p>
<p>下午 12:45 - 1:30 (45 分鐘)</p>	<p>體育 通過體育鍛煉激活大腦。學生通過活動進行有目的學習。（體育資源） (Physical Education Resources)</p>
<p>下午 1:30 - 2:30 (60 分鐘)</p>	<p>充實的活動 花些時間做自己喜歡的事情。玩個遊戲。做個拼圖遊戲。讀本書。請洗手！</p>
<p>每天學習時間內 根據需要情況</p>	<p>家長/監護人：與老師交流 今天過得怎麼樣？一切順利嗎？有什麼困難？為孩子安排時間以獲得所需的額外幫助。</p>