

## K-2 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](mailto: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。大多數的學習是不同步（同步意思是老師和學生同時在課堂上處於同一數字空間）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	練習社交情感和全天學習，自我照顧並與他人保持聯繫 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 未上課前或根據需要，一天中進行其中一種“腦部休息 <b>Brain Breaks</b>”</li> <li>● 每天將個人目標設定為：做呼吸活動（練習正念 <b>Practice Mindfulness</b>），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 <b>listening to SEL music</b> 或 <b>drawing</b>）               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 每日上午 10 點為孩子開設正念認知課程 <b>Mindfulness Classes For Kids</b></li> </ul> </li> <li>● 練習 SEL 社交情感技能，使用這家庭和諧工具包來繼續與您孩子練習 <b>Harmony at Home Toolkit</b></li> <li>● 每天結束時擊掌鼓勵（為自己 and 向他人鼓勵） <b>High-Five (To self and others)</b></li> </ul>
上午 7:45- 8:00 (15 分鐘)	登錄到 <b>Google Classroom</b> 或其他平台 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 用所需技術，登錄到 Google Classroom 或其他平台。(<a href="#">how to login via Google</a>, <a href="#">log in via Clever</a>, <a href="#">how to submit assignments including a picture</a>)（如何登錄 Google，如何登錄 Clever，如何提交作業內含圖片）</li> </ul> 登錄到 <b>Benchmark Advanced</b> 的 ELA 英語藝術課 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 通過 Clever 登錄到 BMA: <a href="#">Clever login</a></li> <li>● <a href="#">How to access activities assigned to you in Benchmark Universe</a> 如何登錄到 Benchmark Universe 參加分配給您的活動</li> </ul>
上午 8:00 - 8:40 (40 分鐘)	<b>ELA 英語藝術：基礎技能和閱讀練習：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 解讀年級水平課文，練習流利閱讀的技能（15 分鐘）</li> <li>● 拼音練習和遊戲（10 分鐘）</li> <li>● 閱讀精選書籍（15 分鐘）</li> </ul>
上午 8:45 - 9:15 (30 分鐘)	<b>小休時間</b> 遊戲時間！出去玩，到處跑。打球。洗手！ ( <a href="#">Physical Activity Resources</a> )（體育活動資源）
上午 9:15 - 9:35 (20 分鐘)	<b>ELA 英語藝術：Benchmark 基準的核心閱讀和寫作</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在成人支持下，閱讀 20 分鐘年級水平課文，並通過討論，寫作或其他各種表達方式（例如書本演講的視頻，海報等）來展示自己理解力</li> </ul>
上午 9:45 - 10:30 (30 分鐘)	<b>視覺和表演藝術</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="#">Here are weekly VAPA resources! Explore one of these links every day!</a> 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）</li> <li>● 花些時間做美術項目！著色，繪畫，手工。或做其他選項等等！</li> </ul>

上午 10:30 - 10:45 (15 分鐘)	<b>零食時間</b> 吃些健康又美味的東西。請洗手！
上午 10:45 - 11:35 (50 min.)	<b>數學</b> <b>熱身活動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 用推理來完成 5-10 分鐘的數學作業</li> </ul> <b>建立數學概念</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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 分鐘在線協作的活動</li> <li>● 做 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</li> <li>● 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</li> </ul> <b>數學速度的練習</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> </ul>
上午 11:35 - 下午 12:15 (40 分鐘)	<b>體育</b> 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） <a href="#">(Physical Education Resources)</a>
下午 12:15 - 1:00 (45 分鐘)	<b>午餐時間</b> 吃些健康又美味的食物。請洗手！
1:00 - 2:00 (60 分鐘)	<b>充實的活動</b> 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！
每天學習時間內 根據需要情況	<b>家長/監護人：與老師交流</b> 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。