

智中暑期训练完整资料包

8 周低屏幕家庭版 | 学生打印页 + 家长答案与操作说明

核心原则：短任务、可结束、错题变式、允许运动调节；重点修复语文拼音/笔顺/写字速度，同时推进数学模型和英语指令理解。

使用方法：每天打印或打开对应 Day 页面；孩子只看学生任务区，家长查看每周答案区和 WebApp 记录。

一、家长使用说明

- 1. 每天只追踪趋势，不用追求当天完美。出现明显烦躁时，立刻切换到“保底版”：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。
- 2. 语文是最高优先级：声调、拼音转汉字、笔顺、写字速度。不要每天抄一页；每次只写少量，重点纠正一个笔顺或一个音。
- 3. 数学不要被写字拖累。能口述、能画图、能摆实物，都算有效。重点从“会算”升级为“看懂结构”。
- 4. 英语不要孤立背1000词。先让100个核心词真正稳定：看得出、读一点、懂意思、能在句子里做动作。
- 5. 如果孩子有注意力或谱系特质，任务越清楚越好：固定顺序、明确结束点、少说教、允许短运动。
- 6. 每晚只记录6项：声调、写字速度、数学核心题、英语听指令、英语看句子、情绪。

二、8周总览

周	主题	本周目标	周六检查点
1	启动与通道重建	语文声调、核心字词；数学乘法自动化；英语动作指令。	语文声调+写字速度；数学2道模型题；英语10条指令；跳绳/跑步记录。
2	guo/gou 与和差模型	修复国/果/狗混淆；建立“去掉差再平分”；英语方位 on/in/under。	语文声调+写字速度；数学2道模型题；英语10条指令；跳绳/跑步记录。
3	短语与和倍模型	拼音词组升级到短句；数学和差/和倍；英语核心词分类。	语文声调+写字速度；数学2道模型题；英语10条指令；跳绳/跑步记录。
4	句子化与周期启蒙	语文短句、英语家庭指令；数学和倍、周期。	语文声调+写字速度；数学2道模型题；英语10条指令；跳绳/跑步记录。
5	差倍与综合方向词	数学差倍+周期；语文数量词；英语左右上下和形容词。	语文声调+写字速度；数学2道模型题；英语10条指令；跳绳/跑步记录。
6	图形计数与多步骤指令	线段计数、图形计数；英语复合指令；语文生活句。	语文声调+写字速度；数学2道模型题；英语10条指令；跳绳/跑步记录。
7	混合闯关与弱项修复	前六周内容混合；保留错题变式；减少新知识。	语文声调+写字速度；数学2道模型题；英语10条指令；跳绳/跑步记录。
8	巩固展示与开学衔接	小测、展示、复盘；形成开学前能力报告。	语文声调+写字速度；数学2道模型题；英语10条指令；跳绳/跑步记录。

第 1 周：启动与通道重建

本周目标：语文声调、核心字词；数学乘法自动化；英语动作指令。

本周执行原则：每天完成核心任务即可，挑战题可选。若情绪明显下降，优先保住语文短练和运动。

第 1 周 Day 1 - 启动与通道重建

类型：训练日 今日目标：语文声调、核心字词；数学乘法自动化；英语动作指令。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mā má mǎ mà bā bá bǎ bà

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
妈	先写女字旁，再写马；女字旁横变提。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
爸	先写父，再写巴；上面撇捺打开。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：今天我完成了数学。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $6 \times 7 = ___$ $6 \times 8 = ___$ $6 \times 9 = ___$ $7 \times 8 = ___$ $7 \times 9 = ___$ $9 \times 6 = ___$ 记录：√ _____个 △ _____个 × _____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[一步乘除] 每个盒子里有 5 块贴纸，有 4 个盒子，一共有多少块？	
2	[倍数+一共] 哥哥有 6 个贴纸，弟弟的贴纸是哥哥的 3 倍。两人一共有多少个贴纸？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 5 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：head / hand / eye / ear / nose / mouth / sit / stand

字母进单词：圈出含有字母 b 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Touch your nose.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
2	Touch your head.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
3	Stand up.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
4	Sit down.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
5	Open the book.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
6	Close the book.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×

4. 运动与复盘

运动：跳绳技术日：连续跳 3 轮，每轮尽量不断；记录最好一次。

象棋/心理：不安排棋题，只说一句“今天错题是系统提示”。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 1 周 Day 2 - 启动与通道重建

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：shī shí shǐ shì zhōng zhóng zhǒng zhòng

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
大	横、撇、捺；撇捺要舒展。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
人	撇、捺；撇高捺低。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：今天我上学。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 2×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[一步乘除] 每个盒子里有 6 块金币，有 5 个盒子，一共有多少块？	
2	[倍数+一共] 小猫有 7 个金币，小狗的金币是小猫的 4 倍。两人一共有多少个金币？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 6 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：mouth / sit / stand / run / jump / open / close / book

字母进单词：圈出含有字母 d 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Touch your head.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Stand up.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Sit down.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Open the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Close the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Put the pencil on the desk.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跑步节奏日：慢跑 5 分钟 + 50 米轻松跑 1 次，不追求极限。

象棋/心理：1 步将杀题 1 道，做不出也算完成。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 1 周 Day 3 - 启动与通道重建

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mā mǎ má mà bā bà bǎ bá

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
上	竖、短横、长横；下横最长。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
学	上面写稳，下面子不要散。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我会写妈妈。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 3×4=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[一步乘除] 每个盒子里有 7 块积木，有 3 个盒子，一共有多少块？	
2	[倍数+一共] 乐乐有 8 个积木，天天的积木是乐乐的 2 倍。两人一共有多少个积木？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 4 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：open / close / book / pencil / bag / desk / chair / jump

字母进单词：圈出含有字母 p 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Stand up.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Sit down.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Open the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Close the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Put the pencil on the desk.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Put the book under the chair.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跳绳速度日：30 秒 × 3 轮 + 1 分钟 × 1 轮；记录中断次数。

象棋/心理：亲子轻松局 1 盘，家长让 1 个小目标。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 1 周 Day 4 - 启动与通道重建

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：zhōng zhǒng zhòng shī shí shì mǎ bǎ

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
小	竖钩、撇、点；左右两点不要太远。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
鸟	点不要漏，最后一横托住。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：小鸟飞来了。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 4×5=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[一步乘除] 每个盒子里有 4 块糖果，有 4 个盒子，一共有多少块？	
2	[倍数+一共] 老师有 9 个糖果，同学的糖果是老师的 3 倍。两人一共有多少个糖果？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 5 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：desk / chair / head / hand / eye / ear / nose / on

字母进单词：圈出含有字母 q 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Sit down.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Open the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Close the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Put the pencil on the desk.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Put the book under the chair.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Touch your nose.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：户外综合日：球类/追逐/骑行 30-60 分钟。

象棋/心理：复盘 1 个错误：下次先看王、后、车。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 1 周 Day 5 - 启动与通道重建

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mǎ mā bà bá shì shī zhǒng zhōng

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
中	先写口，最后一竖穿中间。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
国	先外框，写玉，最后封口。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：中国很大。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 5×7=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[一步乘除] 每个盒子里有 5 块小星星，有 5 个盒子，一共有多少块？	
2	[倍数+一共] 妈妈有 5 个小星星，爸爸的小星星是妈妈的 4 倍。两人一共有多少个小星星？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 6 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：ear / nose / mouth / sit / stand / run / jump / under

字母进单词：圈出含有字母 j 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Open the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Close the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Put the pencil on the desk.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Put the book under the chair.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Touch your nose.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Touch your head.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跑跳混合日：开合跳 20 次 + 折返跑 3 组 + 拉伸。

象棋/心理：残局看图 5 分钟，找最好一步。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 1 周 Day 6 - 启动与通道重建

类型：周测日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：má bǎ shí zhòng mà bā shǐ zhóng mā mǎ bā bǎ

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
水	竖钩、横撇、撇、捺；中间要立住。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
果	先日后木，横画不要漏。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我想吃水果。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $8\times 9=$ __ $6\times 7=$ __ $6\times 8=$ __ $6\times 9=$ __ $7\times 8=$ __ $6\times 6=$ __ 记录： $\sqrt{\quad}$ 个 $\triangle$ 个 $\times$ 个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[一步乘除] 每个盒子里有 6 块棋子，有 3 个盒子，一共有多少块？	
2	[倍数+一共] 小明有 6 个棋子，小红的棋子是小明的 2 倍。两人一共有多少个棋子？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 4 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：run / jump / open / close / book / pencil / bag / desk

字母进单词：圈出含有字母 l 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Close the book.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
2	Put the pencil on the desk.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
3	Put the book under the chair.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
4	Touch your nose.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
5	Touch your head.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
6	Stand up.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×

4. 运动与复盘

运动：周测日：1 分钟跳绳 + 连续跳绳；只记录，不批评。

象棋/心理：周末棋局：只捡一个装备。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 1 周 Day 7 - 启动与通道重建

类型：休整日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mā mǎ bā bǎ shī shí

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
开	两横上短下长，再撇竖。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
门	点、竖、横折钩；门框要稳。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：请开门。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 3×8=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[一步乘除] 每个盒子里有 7 块书签，有 4 个盒子，一共有多少块？	
2	[倍数+一共] 哥哥有 7 个书签，弟弟的书签是哥哥的 3 倍。两人一共有多少个书签？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 5 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：pencil / bag / desk / chair / head / hand / eye / ear

字母进单词：圈出含有字母 z 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Put the pencil on the desk.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Put the book under the chair.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Touch your nose.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Touch your head.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Stand up.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Sit down.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：休整日：户外散步/公园活动，低强度恢复。

象棋/心理：休息或自由棋，不复盘。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 1 周 家长答案与观察点

使用：每天做完后再看，不要边做边讲答案。每晚只记录趋势。

Day 1 答案

语文：声调读准即可；今日字 妈爸。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $9\times6=54$

数学 1 [一步乘除] 答：20。提示： $4\times5=20$ 。

数学 2 [倍数+一共] 答：24。提示：弟弟： $6\times3=18$ ；一共： $18+6=24$ 。也可画成 1 份+3 份=4 份。

数学 3 [线段计数] 答：10。提示：从第 1 个点出发数： $4+3+2+1=10$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Touch your nose；Touch your head；Stand up；Sit down；Open the book；Close the book。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 2 答案

语文：声调读准即可；今日字 大人。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $2\times6=12$

数学 1 [一步乘除] 答：30。提示： $5\times6=30$ 。

数学 2 [倍数+一共] 答：35。提示：小狗： $7\times4=28$ ；一共： $28+7=35$ 。也可画成 1 份+4 份=5 份。

数学 3 [线段计数] 答：15。提示：从第 1 个点出发数： $5+4+3+2+1=15$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Touch your head；Stand up；Sit down；Open the book；Close the book；Put the pencil on the desk。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 3 答案

语文：声调读准即可；今日字 上学。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $3\times4=12$

数学 1 [一步乘除] 答：21。提示： $3\times7=21$ 。

数学 2 [倍数+一共] 答：24。提示：天天： $8\times2=16$ ；一共： $16+8=24$ 。也可画成 1 份+2 份=3 份。

数学 3 [线段计数] 答：6。提示：从第 1 个点出发数： $3+2+1=6$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Stand up；Sit down；Open the book；Close the book；Put the pencil on the desk；Put the book under the chair。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 4 答案

语文：声调读准即可；今日字 小鸟。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $4\times5=20$

数学 1 [一步乘除] 答：16。提示： $4\times4=16$ 。

数学 2 [倍数+一共] 答：36。提示：同学： $9\times3=27$ ；一共： $27+9=36$ 。也可画成 1 份+3 份=4 份。

数学 3 [线段计数] 答：10。提示：从第 1 个点出发数： $4+3+2+1=10$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Sit down；Open the book；Close the book；Put the pencil on the desk；Put the book under the chair；Touch your nose。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 5 答案

语文：声调读准即可；今日字 中国。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $5\times7=35$

数学 1 [一步乘除] 答：25。提示： $5\times5=25$ 。

数学2 [倍数+一共] 答：25。提示：爸爸： $5 \times 4 = 20$ ；一共： $20 + 5 = 25$ 。也可画成1份+4份=5份。

数学3 [线段计数] 答：15。提示：从第1个点出发数： $5 + 4 + 3 + 2 + 1 = 15$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Open the book；Close the book；Put the pencil on the desk；Put the book under the chair；Touch your nose；Touch your head。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

Day 6 答案

语文：声调读准即可；今日字 水果。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $8 \times 9 = 72$ ； $6 \times 7 = 42$ ； $6 \times 8 = 48$ ； $6 \times 9 = 54$ ； $7 \times 8 = 56$ ； $6 \times 6 = 36$

数学1 [一步乘除] 答：18。提示： $3 \times 6 = 18$ 。

数学2 [倍数+一共] 答：18。提示：小红： $6 \times 2 = 12$ ；一共： $12 + 6 = 18$ 。也可画成1份+2份=3份。

数学3 [线段计数] 答：6。提示：从第1个点出发数： $3 + 2 + 1 = 6$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Close the book；Put the pencil on the desk；Put the book under the chair；Touch your nose；Touch your head；Stand up。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

Day 7 答案

语文：声调读准即可；今日字 开门。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6 \times 7 = 42$ ； $6 \times 8 = 48$ ； $6 \times 9 = 54$ ； $7 \times 8 = 56$ ； $7 \times 9 = 63$ ； $3 \times 8 = 24$

数学1 [一步乘除] 答：28。提示： $4 \times 7 = 28$ 。

数学2 [倍数+一共] 答：28。提示：弟弟： $7 \times 3 = 21$ ；一共： $21 + 7 = 28$ 。也可画成1份+3份=4份。

数学3 [线段计数] 答：10。提示：从第1个点出发数： $4 + 3 + 2 + 1 = 10$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Put the pencil on the desk；Put the book under the chair；Touch your nose；Touch your head；Stand up；Sit down。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

第 2 周：guo/gou 与和差模型

本周目标：修复国/果/狗混淆；建立“去掉差再平分”；英语方位 on/in/under。

本周执行原则：每天完成核心任务即可，挑战题可选。若情绪明显下降，优先保住语文短练和运动。

第 2 周 Day 1 - guo/gou 与和差模型

类型：训练日 今日目标：修复国/果/狗混淆；建立“去掉差再平分”；英语方位 on/in/under。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：guō guó guǒ guò gōu góu gǒu gòu

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
我	斜钩要长，最后点不要漏。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
今	人字头盖住下面。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：今天我想吃苹果。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $6 \times 8 =$ __ $6 \times 9 =$ __ $7 \times 8 =$ __ $7 \times 9 =$ __ $8 \times 9 =$ __ $4 \times 7 =$ __ 记录：√____个 △____个 ×____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[倍数+一共] 小猫有 7 个卡片，小狗的卡片是小猫的 3 倍。两人一共有多少个卡片？	
2	[和差] 小猫和小狗一共有 18 个卡片。小猫比小狗多 4 个。小猫和小狗各有几个？	
挑战	[一步乘除] 有 35 个卡片，平均分给 5 个小朋友，每人几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：touch / put / take / give / find / draw / look / stand

字母进单词：圈出含有字母 d 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Draw a small bird.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Give me the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Give me two pencils.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Take the ruler.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Look at the window.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Open the door.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跳绳技术日：连续跳 3 轮，每轮尽量不断；记录最好一次。

象棋/心理：不安排棋题，只说一句“今天错题是系统提示”。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 2 周 Day 2 - guo/gou 与和差模型

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mén men niǎo xué wǒ xiǎng chī píng

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
天	两横上短下长，再撇捺。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
想	相在上，心在下；心别写太大。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我去跑步。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $6\times 9=$ __ $7\times 8=$ __ $7\times 9=$ __ $8\times 9=$ __ $6\times 7=$ __ $5\times 8=$ __ 记录： $\sqrt{\quad}$ 个 $\triangle$ 个 $\times$ 个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[倍数+一共] 乐乐有 8 个贴纸，天天的贴纸是乐乐的 4 倍。两人一共有多少个贴纸？	
2	[和差] 乐乐和天天一共有 20 个贴纸。乐乐比天天多 6 个。乐乐和天天各有几个？	
挑战	[一步乘除] 有 48 个贴纸，平均分给 6 个小朋友，每人几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：draw / look / listen / on / in / under / up / sit

字母进单词：圈出含有字母 p 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Take the ruler.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
2	Look at the window.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
3	Open the door.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
4	Close the door.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
5	Walk to the table.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
6	Stop at the chair.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×

4. 运动与复盘

运动：跑步节奏日：慢跑 5 分钟 + 50 米轻松跑 1 次，不追求极限。

象棋/心理：1 步将杀题 1 道，做不出也算完成。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 2 周 Day 3 - guo/gou 与和差模型

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：guó guǒ gǒu gòu mén niǎo xué wǒ

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
吃	口字旁写小，右边不要写成气。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
苹	草字头，下面平。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我完成了数学。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 9×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[倍数+一共] 老师有 9 个金币，同学的金币是老师的 3 倍。两人一共有多少个金币？	
2	[和差] 老师和同学一共有 22 个金币。老师比同学多 4 个。老师和同学各有几个？	
挑战	[一步乘除] 有 36 个金币，平均分给 4 个小朋友，每人几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：under / up / down / left / right / toy / ball / jump

字母进单词：圈出含有字母 q 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Close the door.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Walk to the table.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Stop at the chair.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Find something yellow.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Find something small.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Draw a big cat.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跳绳速度日：30 秒 × 3 轮 + 1 分钟 × 1 轮；记录中断次数。

象棋/心理：亲子轻松局 1 盘，家长让 1 个小目标。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 2 周 Day 4 - guo/gou 与和差模型

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：jīn tiān pǎo bù shù yīng yǔ tiào

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
果	先日后木，横画不要漏。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
跑	足字旁要窄，右边包要稳。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我完成了英语。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 2×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[倍数+一共] 妈妈有 6 个积木，爸爸的积木是妈妈的 4 倍。两人一共有多少个积木？	
2	[和差] 妈妈和爸爸一共有 24 个积木。妈妈比爸爸多 8 个。妈妈和爸爸各有几个？	
挑战	[一步乘除] 有 30 个积木，平均分给 5 个小朋友，每人几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：toy / ball / cup / box / door / window / touch / on

字母进单词：圈出含有字母 j 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Find something yellow.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Find something small.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Draw a big cat.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Put three books on the desk.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Touch your left hand.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Touch your right ear.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：户外综合日：球类/追逐/骑行 30-60 分钟。

象棋/心理：复盘 1 个错误：下次先看王、后、车。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 2 周 Day 5 - guo/gou 与和差模型

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：rèn wù shū bǐ zhuō yǐ hóng lán

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
步	上止下少，少不要写成小。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
数	米、女、攵三部分分清。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我会跳绳。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $8 \times 9 =$ __ $6 \times 7 =$ __ $6 \times 8 =$ __ $6 \times 9 =$ __ $7 \times 8 =$ __ $3 \times 4 =$ __ 记录：√____个 △____个 ×____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[倍数+一共] 小明有 7 个糖果，小红的糖果是小明的 3 倍。两人一共有多少个糖果？	
2	[和差] 小明和小红一共有 26 个糖果。小明比小红多 6 个。小明和小红各有几个？	
挑战	[一步乘除] 有 42 个糖果，平均分给 6 个小朋友，每人几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：window / touch / put / take / give / find / draw / under

字母进单词：圈出含有字母 l 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Put three books on the desk.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Touch your left hand.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Touch your right ear.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Put the toy under the table.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Put the cup on the table.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Take the apple from the bag.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：跑跳混合日：开合跳 20 次 + 折返跑 3 组 + 拉伸。

象棋/心理：残局看图 5 分钟，找最好一步。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 2 周 Day 6 - guo/gou 与和差模型

类型：周测日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：huáng hēi bái shǒu tóu yǎn ěr kǒu bí jiā lǐ yǒu

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
英	草字头，下面央要正。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
语	言字旁要窄，右边吾要稳。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：今天任务完成。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $6 \times 7 =$ __ $6 \times 8 =$ __ $6 \times 9 =$ __ $7 \times 8 =$ __ $7 \times 9 =$ __ $4 \times 5 =$ __ 记录：√____个 △____个 ×____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[倍数+一共] 哥哥有 8 个小星星，弟弟的小星星是哥哥的 4 倍。两人一共有多少个小星星？	
2	[和差] 哥哥和弟弟一共有 28 个小星星。哥哥比弟弟多 10 个。哥哥和弟弟各有几个？	
挑战	[一步乘除] 有 32 个小星星，平均分给 4 个小朋友，每人几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：find / draw / look / listen / on / in / under / desk

字母进单词：圈出含有字母 z 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Put the toy under the table.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
2	Put the cup on the table.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
3	Take the apple from the bag.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
4	Give the banana to dad.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
5	Find the dog card.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
6	Find the rabbit card.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×

4. 运动与复盘

运动：周测日：1 分钟跳绳 + 连续跳绳；只记录，不批评。

象棋/心理：周末棋局：只捡一个装备。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 2 周 Day 7 - guo/gou 与和差模型

类型：休整日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：bí jiā lǐ yǒu méi kàn

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
跳	足字旁要窄，右边兆要舒展。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
绳	绞丝旁要窄，右边写稳。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我会慢慢写。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $6\times8=$ __ $6\times9=$ __ $7\times8=$ __ $7\times9=$ __ $8\times9=$ __ $5\times7=$ __ 记录： $\sqrt{\quad}$ 个 $\triangle$ 个 $\times$ 个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[倍数+一共] 小猫有 9 个棋子，小狗的棋子是小猫的 3 倍。两人一共有多少个棋子？	
2	[和差] 小猫和小狗一共有 30 个棋子。小猫比小狗多 8 个。小猫和小狗各有几个？	
挑战	[一步乘除] 有 45 个棋子，平均分给 5 个小朋友，每人几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：in / under / up / down / left / right / toy / chair

字母进单词：圈出含有字母 b 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Give the banana to dad.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
2	Find the dog card.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
3	Find the rabbit card.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
4	Put the paper in the box.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
5	Read one word.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
6	Write one word.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×

4. 运动与复盘

运动：休整日：户外散步/公园活动，低强度恢复。

象棋/心理：休息或自由棋，不复盘。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第2周 家长答案与观察点

使用：每天做完后再看，不要边做边讲答案。每晚只记录趋势。

Day 1 答案

语文：声调读准即可；今日字 我今。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6 \times 8 = 48$ ； $6 \times 9 = 54$ ； $7 \times 8 = 56$ ； $7 \times 9 = 63$ ； $8 \times 9 = 72$ ； $4 \times 7 = 28$

数学1 [倍数+一共] 答：28。提示：小狗： $7 \times 3 = 21$ ；一共： $21 + 7 = 28$ 。也可画成1份+3份=4份。

数学2 [和差] 答：小猫 11 个，小狗 7 个。提示：先去掉多出来的 4： $18 - 4 = 14$ ；平分： $14 \div 2 = 7$ 。小狗 7 个，小猫 11 个。

数学3 [一步乘除] 答：7。提示： $35 \div 5 = 7$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Draw a small bird；Give me the book；Give me two pencils；Take the ruler；Look at the window；Open the door。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 2 答案

语文：声调读准即可；今日字 天想。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6 \times 9 = 54$ ； $7 \times 8 = 56$ ； $7 \times 9 = 63$ ； $8 \times 9 = 72$ ； $6 \times 7 = 42$ ； $5 \times 8 = 40$

数学1 [倍数+一共] 答：40。提示：天天： $8 \times 4 = 32$ ；一共： $32 + 8 = 40$ 。也可画成1份+4份=5份。

数学2 [和差] 答：乐乐 13 个，天天 7 个。提示：先去掉多出来的 6： $20 - 6 = 14$ ；平分： $14 \div 2 = 7$ 。天天 7 个，乐乐 13 个。

数学3 [一步乘除] 答：8。提示： $48 \div 6 = 8$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Take the ruler；Look at the window；Open the door；Close the door；Walk to the table；Stop at the chair。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 3 答案

语文：声调读准即可；今日字 吃苹。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7 \times 8 = 56$ ； $7 \times 9 = 63$ ； $8 \times 9 = 72$ ； $6 \times 7 = 42$ ； $6 \times 8 = 48$ ； $9 \times 6 = 54$

数学1 [倍数+一共] 答：36。提示：同学： $9 \times 3 = 27$ ；一共： $27 + 9 = 36$ 。也可画成1份+3份=4份。

数学2 [和差] 答：老师 13 个，同学 9 个。提示：先去掉多出来的 4： $22 - 4 = 18$ ；平分： $18 \div 2 = 9$ 。同学 9 个，老师 13 个。

数学3 [一步乘除] 答：9。提示： $36 \div 4 = 9$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Close the door；Walk to the table；Stop at the chair；Find something yellow；Find something small；Draw a big cat。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 4 答案

语文：声调读准即可；今日字 果跑。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7 \times 9 = 63$ ； $8 \times 9 = 72$ ； $6 \times 7 = 42$ ； $6 \times 8 = 48$ ； $6 \times 9 = 54$ ； $2 \times 6 = 12$

数学1 [倍数+一共] 答：30。提示：爸爸： $6 \times 4 = 24$ ；一共： $24 + 6 = 30$ 。也可画成1份+4份=5份。

数学2 [和差] 答：妈妈 16 个，爸爸 8 个。提示：先去掉多出来的 8： $24 - 8 = 16$ ；平分： $16 \div 2 = 8$ 。爸爸 8 个，妈妈 16 个。

数学3 [一步乘除] 答：6。提示： $30 \div 5 = 6$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Find something yellow；Find something small；Draw a big cat；Put three books on the desk；Touch your left hand；Touch your right ear。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 5 答案

语文：声调读准即可；今日字 步数。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $8 \times 9 = 72$ ； $6 \times 7 = 42$ ； $6 \times 8 = 48$ ； $6 \times 9 = 54$ ； $7 \times 8 = 56$ ； $3 \times 4 = 12$

数学 1 [倍数+一共] 答：28。提示：小红： $7 \times 3 = 21$ ；一共： $21 + 7 = 28$ 。也可画成 1 份+3 份=4 份。

数学 2 [和差] 答：小明 16 个，小红 10 个。提示：先去掉多出来的 6： $26 - 6 = 20$ ；平分： $20 \div 2 = 10$ 。小红 10 个，小明 16 个。

数学 3 [一步乘除] 答：7。提示： $42 \div 6 = 7$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Put three books on the desk；Touch your left hand；Touch your right ear；Put the toy under the table；Put the cup on the table；Take the apple from the bag。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 6 答案

语文：声调读准即可；今日字 英语。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6 \times 7 = 42$ ； $6 \times 8 = 48$ ； $6 \times 9 = 54$ ； $7 \times 8 = 56$ ； $7 \times 9 = 63$ ； $4 \times 5 = 20$

数学 1 [倍数+一共] 答：40。提示：弟弟： $8 \times 4 = 32$ ；一共： $32 + 8 = 40$ 。也可画成 1 份+4 份=5 份。

数学 2 [和差] 答：哥哥 19 个，弟弟 9 个。提示：先去掉多出来的 10： $28 - 10 = 18$ ；平分： $18 \div 2 = 9$ 。弟弟 9 个，哥哥 19 个。

数学 3 [一步乘除] 答：8。提示： $32 \div 4 = 8$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Put the toy under the table；Put the cup on the table；Take the apple from the bag；Give the banana to dad；Find the dog card；Find the rabbit card。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 7 答案

语文：声调读准即可；今日字 跳绳。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6 \times 8 = 48$ ； $6 \times 9 = 54$ ； $7 \times 8 = 56$ ； $7 \times 9 = 63$ ； $8 \times 9 = 72$ ； $5 \times 7 = 35$

数学 1 [倍数+一共] 答：36。提示：小狗： $9 \times 3 = 27$ ；一共： $27 + 9 = 36$ 。也可画成 1 份+3 份=4 份。

数学 2 [和差] 答：小猫 19 个，小狗 11 个。提示：先去掉多出来的 8： $30 - 8 = 22$ ；平分： $22 \div 2 = 11$ 。小狗 11 个，小猫 19 个。

数学 3 [一步乘除] 答：9。提示： $45 \div 5 = 9$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Give the banana to dad；Find the dog card；Find the rabbit card；Put the paper in the box；Read one word；Write one word。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

第 3 周：短语与和倍模型

本周目标：拼音词组升级到短句；数学和差/和倍；英语核心词分类。

本周执行原则：每天完成核心任务即可，挑战题可选。若情绪明显下降，优先保住语文短练和运动。

第3周 Day 1 - 短语与和倍模型

类型：训练日 今日目标：拼音词组升级到短句；数学和差/和倍；英语核心词分类。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：lái zuǒ yòu qián hòu wài gè zhī

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
任	单人旁，右边壬。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
务	上面乚，下面力；力要有钩。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我有一本书。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $6\times 9=$ __ $7\times 8=$ __ $7\times 9=$ __ $8\times 9=$ __ $6\times 7=$ __ $6\times 6=$ __ 记录：√ _____个 △ _____个 × _____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和差] 乐乐和天天一共有 20 个书签。乐乐比天天多 4 个。乐乐和天天各有几个？	
2	[和倍] 乐乐和天天一共有 18 个书签。天天的书签是乐乐的 2 倍。乐乐和天天各有几个？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 6 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：red / blue / green / yellow / black / white / orange / stand

字母进单词：圈出含有字母 p 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Put the paper in the box.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
2	Read one word.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
3	Write one word.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
4	Listen and point.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
5	Touch your nose.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
6	Touch your head.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×

4. 运动与复盘

运动：跳绳技术日：连续跳 3 轮，每轮尽量不断；记录最好一次。

象棋/心理：不安排棋题，只说一句“今天错题是系统提示”。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第3周 Day 2 - 短语与和倍模型

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：tiáo kuài duō shǎo bǐ gòng píng jūn

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
书	横折、横折钩、竖、点；不要写散。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
笔	竹字头，下面毛；竖弯钩要稳。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：笔在桌上。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 3×8=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和差] 老师和同学一共有 24 个卡片。老师比同学多 6 个。老师和同学各有几个？	
2	[和倍] 老师和同学一共有 24 个卡片。同学的卡片是老师的 3 倍。老师和同学各有几个？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 5 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：white / orange / pink / purple / brown / cat / dog / sit

字母进单词：圈出含有字母 q 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Listen and point.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Touch your nose.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Touch your head.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Touch your hand.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Touch your ear.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Touch your eye.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跑步节奏日：慢跑 5 分钟 + 50 米轻松跑 1 次，不追求极限。

象棋/心理：1 步将杀题 1 道，做不出也算完成。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第3周 Day 3 - 短语与和倍模型

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：fēn zǔ péng yǒu lǎo shī yuán xiào

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
桌	上面占，下面木；竖要对中。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
椅	木字旁窄，右边奇。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：椅子在桌旁。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 4×7=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和差] 妈妈和爸爸一共有 28 个贴纸。妈妈比爸爸多 8 个。妈妈和爸爸各有几个？	
2	[和倍] 妈妈和爸爸一共有 30 个贴纸。爸爸的贴纸是妈妈的 4 倍。妈妈和爸爸各有几个？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 6 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：cat / dog / fish / bird / rabbit / duck / pig / jump

字母进单词：圈出含有字母 j 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Touch your hand.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Touch your ear.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Touch your eye.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Touch your mouth.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Stand up.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Sit down.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：跳绳速度日：30 秒 × 3 轮 + 1 分钟 × 1 轮；记录中断次数。

象棋/心理：亲子轻松局 1 盘，家长让 1 个小目标。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第3周 Day 4 - 短语与和倍模型

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：fáng jiān yú mǎo gǒu tǔ zhōng guó

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
红	绞丝旁，右边工。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
蓝	草字头，下面监；整体别太宽。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：红蓝黄黑白。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：8×9=__ 6×7=__ 6×8=__ 6×9=__ 7×8=__ 5×8=__ 记录：√ _____个 △ _____个 × _____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和差] 小明和小红一共有 32 个金币。小明比小红多 6 个。小明和小红各有几个？	
2	[和倍] 小明和小红一共有 32 个金币。小红的金币是小明的 3 倍。小明和小红各有几个？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 5 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：duck / pig / cow / red / blue / green / yellow / on

字母进单词：圈出含有字母 l 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Touch your mouth.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Stand up.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Sit down.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Run to the door.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Jump three times.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Open the book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：户外综合日：球类/追逐/骑行 30-60 分钟。

象棋/心理：复盘 1 个错误：下次先看王、后、车。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第3周 Day 5 - 短语与和倍模型

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mā má mǎ mà bā bá bǎ bà

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
黄	上中下结构，下面八打开。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
黑	上面写紧，下面四点排匀。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我的手很小。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 9×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和差] 哥哥和弟弟一共有 36 个积木。哥哥比弟弟多 10 个。哥哥和弟弟各有几个？	
2	[和倍] 哥哥和弟弟一共有 36 个积木。弟弟的积木是哥哥的 2 倍。哥哥和弟弟各有几个？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 6 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：green / yellow / black / white / orange / pink / purple / under

字母进单词：圈出含有字母 z 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Run to the door.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Jump three times.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Open the book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Close the book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Put the pencil on the desk.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Put the pencil under the book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：跑跳混合日：开合跳 20 次 + 折返跑 3 组 + 拉伸。

象棋/心理：残局看图 5 分钟，找最好一步。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第3周 Day 6 - 短语与和倍模型

类型：周测日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：shī shí shǐ shì zhōng zhóng zhǒng zhòng mā mǎ má mà

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
白	撇后写日，里面两横要平。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
手	撇、横、横、竖钩；竖钩居中。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我摸头和眼。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 2×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和差] 小猫和小狗一共有 40 个糖果。小猫比小狗多 8 个。小猫和小狗各有几个？	
2	[和倍] 小猫和小狗一共有 40 个糖果。小狗的糖果是小猫的 4 倍。小猫和小狗各有几个？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 5 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：pink / purple / brown / cat / dog / fish / bird / desk

字母进单词：圈出含有字母 b 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Close the book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Put the pencil on the desk.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Put the pencil under the book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Put the pencil in the bag.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Put the book on the chair.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Put the bag under the chair.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：周测日：1 分钟跳绳 + 连续跳绳；只记录，不批评。

象棋/心理：周末棋局：只捡一个装备。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第3周 Day 7 - 短语与和倍模型

类型：休整日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mā mǎ má mà bā bà

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
头	点、点、横、撇、点；撇捺要分开。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
眼	目字旁窄，右边艮。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我有耳口鼻。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 3×4=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和差] 乐乐和天天一共有 44 个小星星。乐乐比天天多 12 个。乐乐和天天各有几个？	
2	[和倍] 乐乐和天天一共有 45 个小星星。天天的小星星是乐乐的 4 倍。乐乐和天天各有几个？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 6 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：fish / bird / rabbit / duck / pig / cow / red / chair

字母进单词：圈出含有字母 d 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Put the pencil in the bag.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Put the book on the chair.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Put the bag under the chair.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Put the ball in the box.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Find a red pencil.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Find a blue book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：休整日：户外散步/公园活动，低强度恢复。

象棋/心理：休息或自由棋，不复盘。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第3周 家长答案与观察点

使用：每天做完后再看，不要边做边讲答案。每晚只记录趋势。

Day 1 答案

语文：声调读准即可；今日字 任务。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times 9=54$ ； $7\times 8=56$ ； $7\times 9=63$ ； $8\times 9=72$ ； $6\times 7=42$ ； $6\times 6=36$

数学1 [和差] 答：乐乐 12 个，天天 8 个。提示：先去掉多出来的 4： $20-4=16$ ；平分： $16\div 2=8$ 。天天 8 个，乐乐 12 个。

数学2 [和倍] 答：乐乐 6 个，天天 12 个。提示：一共是 1 份+2 份=3 份； $18\div 3=6$ 。乐乐 6 个，天天 12 个。

数学3 [线段计数] 答：15。提示：从第 1 个点出发数： $5+4+3+2+1=15$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Put the paper in the box；Read one word；Write one word；Listen and point；Touch your nose；Touch your head。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 2 答案

语文：声调读准即可；今日字 书笔。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times 8=56$ ； $7\times 9=63$ ； $8\times 9=72$ ； $6\times 7=42$ ； $6\times 8=48$ ； $3\times 8=24$

数学1 [和差] 答：老师 15 个，同学 9 个。提示：先去掉多出来的 6： $24-6=18$ ；平分： $18\div 2=9$ 。同学 9 个，老师 15 个。

数学2 [和倍] 答：老师 6 个，同学 18 个。提示：一共是 1 份+3 份=4 份； $24\div 4=6$ 。老师 6 个，同学 18 个。

数学3 [线段计数] 答：10。提示：从第 1 个点出发数： $4+3+2+1=10$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Listen and point；Touch your nose；Touch your head；Touch your hand；Touch your ear；Touch your eye。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 3 答案

语文：声调读准即可；今日字 桌椅。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times 9=63$ ； $8\times 9=72$ ； $6\times 7=42$ ； $6\times 8=48$ ； $6\times 9=54$ ； $4\times 7=28$

数学1 [和差] 答：妈妈 18 个，爸爸 10 个。提示：先去掉多出来的 8： $28-8=20$ ；平分： $20\div 2=10$ 。爸爸 10 个，妈妈 18 个。

数学2 [和倍] 答：妈妈 6 个，爸爸 24 个。提示：一共是 1 份+4 份=5 份； $30\div 5=6$ 。妈妈 6 个，爸爸 24 个。

数学3 [线段计数] 答：15。提示：从第 1 个点出发数： $5+4+3+2+1=15$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Touch your hand；Touch your ear；Touch your eye；Touch your mouth；Stand up；Sit down。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 4 答案

语文：声调读准即可；今日字 红蓝。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $8\times 9=72$ ； $6\times 7=42$ ； $6\times 8=48$ ； $6\times 9=54$ ； $7\times 8=56$ ； $5\times 8=40$

数学1 [和差] 答：小明 19 个，小红 13 个。提示：先去掉多出来的 6： $32-6=26$ ；平分： $26\div 2=13$ 。小红 13 个，小明 19 个。

数学2 [和倍] 答：小明 8 个，小红 24 个。提示：一共是 1 份+3 份=4 份； $32\div 4=8$ 。小明 8 个，小红 24 个。

数学3 [线段计数] 答：10。提示：从第 1 个点出发数： $4+3+2+1=10$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Touch your mouth；Stand up；Sit down；Run to the door；Jump three times；Open the book。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 5 答案

语文：声调读准即可；今日字 黄黑。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times 7=42$ ； $6\times 8=48$ ； $6\times 9=54$ ； $7\times 8=56$ ； $7\times 9=63$ ； $9\times 6=54$

数学1 [和差] 答：哥哥 23 个，弟弟 13 个。提示：先去掉多出来的 10： $36-10=26$ ；平分： $26\div 2=13$ 。弟弟 13 个，哥哥 23 个。

数学2 [和倍] 答：哥哥 12 个，弟弟 24 个。提示：一共是 1 份+2 份=3 份； $36 \div 3 = 12$ 。哥哥 12 个，弟弟 24 个。

数学3 [线段计数] 答：15。提示：从第 1 个点出发数： $5+4+3+2+1=15$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Run to the door；Jump three times；Open the book；Close the book；Put the pencil on the desk；Put the pencil under the book。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 6 答案

语文：声调读准即可；今日字 白手。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6 \times 8 = 48$ ； $6 \times 9 = 54$ ； $7 \times 8 = 56$ ； $7 \times 9 = 63$ ； $8 \times 9 = 72$ ； $2 \times 6 = 12$

数学1 [和差] 答：小猫 24 个，小狗 16 个。提示：先去掉多出来的 8： $40-8=32$ ；平分： $32 \div 2 = 16$ 。小狗 16 个，小猫 24 个。

数学2 [和倍] 答：小猫 8 个，小狗 32 个。提示：一共是 1 份+4 份=5 份； $40 \div 5 = 8$ 。小猫 8 个，小狗 32 个。

数学3 [线段计数] 答：10。提示：从第 1 个点出发数： $4+3+2+1=10$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Close the book；Put the pencil on the desk；Put the pencil under the book；Put the pencil in the bag；Put the book on the chair；Put the bag under the chair。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 7 答案

语文：声调读准即可；今日字 头眼。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6 \times 9 = 54$ ； $7 \times 8 = 56$ ； $7 \times 9 = 63$ ； $8 \times 9 = 72$ ； $6 \times 7 = 42$ ； $3 \times 4 = 12$

数学1 [和差] 答：乐乐 28 个，天天 16 个。提示：先去掉多出来的 12： $44-12=32$ ；平分： $32 \div 2 = 16$ 。天天 16 个，乐乐 28 个。

数学2 [和倍] 答：乐乐 9 个，天天 36 个。提示：一共是 1 份+4 份=5 份； $45 \div 5 = 9$ 。乐乐 9 个，天天 36 个。

数学3 [线段计数] 答：15。提示：从第 1 个点出发数： $5+4+3+2+1=15$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Put the pencil in the bag；Put the book on the chair；Put the bag under the chair；Put the ball in the box；Find a red pencil；Find a blue book。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

第 4 周：句子化与周期启蒙

本周目标：语文短句、英语家庭指令；数学和倍、周期。

本周执行原则：每天完成核心任务即可，挑战题可选。若情绪明显下降，优先保住语文短练和运动。

第 4 周 Day 1 - 句子化与周期启蒙

类型：训练日 今日目标：语文短句、英语家庭指令；数学和倍、周期。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：zhōng zhǒng zhòng shī shí shì mǎ bǎ

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
耳	横、竖、竖、横、横、横；横画均匀。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
口	竖、横折、横；小口要闭合。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我在家里。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 4×5=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和倍] 老师和同学一共有 18 个棋子。同学的棋子是老师的 2 倍。老师和同学各有几个？	
2	[倍数+一共] 老师有 8 个棋子，同学的棋子是老师的 3 倍。两人一共有多少个棋子？	
挑战	[周期] 按“红、黄、蓝”不断重复排列，第 14 个是哪个项目？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：mom / dad / baby / boy / girl / teacher / friend / brother

字母进单词：圈出含有字母 q 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Put the ball in the box.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Find a red pencil.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Find a blue book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Draw a fish.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Draw a small bird.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Give me the book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：跳绳技术日：连续跳 3 轮，每轮尽量不断；记录最好一次。

象棋/心理：不安排棋题，只说一句“今天错题是系统提示”。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 4 周 Day 2 - 句子化与周期启蒙

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mǎ mā bà bá shì shī zhǒng zhōng

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
鼻	上中下结构，先写自，再写田，再写下面。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
家	宝盖头盖住下面，下面豕不要散。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：这里有书。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 5×7=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和倍] 妈妈和爸爸一共有 28 个书签。爸爸的书签是妈妈的 3 倍。妈妈和爸爸各有几个？	
2	[倍数+一共] 妈妈有 9 个书签，爸爸的书签是妈妈的 4 倍。两人一共有多少个书签？	
挑战	[周期] 按“猫、狗”不断重复排列，第 16 个是哪个项目？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：teacher / friend / brother / home / school / room / kitchen / bathroom

字母进单词：圈出含有字母 j 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Draw a fish.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Draw a small bird.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Give me the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Give me two pencils.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Take the ruler.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Look at the window.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跑步节奏日：慢跑 5 分钟 + 50 米轻松跑 1 次，不追求极限。

象棋/心理：1 步将杀题 1 道，做不出也算完成。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 4 周 Day 3 - 句子化与周期启蒙

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：má bǎ shí zhòng mà bā shǐ zhóng

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
里	日加土，中竖贯穿。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
有	横撇后写月；月要窄。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我没看见。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 6×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和倍] 小明和小红一共有 40 个卡片。小红的卡片是小明的 4 倍。小明和小红各有几个？	
2	[倍数+一共] 小明有 7 个卡片，小红的卡片是小明的 5 倍。两人一共有多少个卡片？	
挑战	[周期] 按“上、下、左、右”不断重复排列，第 18 个是哪个项目？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：room / kitchen / bathroom / garden / bed / table / paper / ruler

字母进单词：圈出含有字母 l 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Give me two pencils.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Take the ruler.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Look at the window.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Open the door.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Close the door.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Walk to the table.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跳绳速度日：30 秒 × 3 轮 + 1 分钟 × 1 轮；记录中断次数。

象棋/心理：亲子轻松局 1 盘，家长让 1 个小目标。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 4 周 Day 4 - 句子化与周期启蒙

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mā mǎ bā bǎ shī shí zhōng zhòng

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
没	三点水，右边爫。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
看	上面手的变形，下面目；别写成着。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我去又回来。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 3×8=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和倍] 哥哥和弟弟一共有 36 个贴纸。弟弟的贴纸是哥哥的 3 倍。哥哥和弟弟各有几个？	
2	[倍数+一共] 哥哥有 8 个贴纸，弟弟的贴纸是哥哥的 2 倍。两人一共有多少个贴纸？	
挑战	[周期] 按“A、B、C”不断重复排列，第 20 个是哪个项目？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：table / paper / ruler / eraser / apple / banana / mom / dad

字母进单词：圈出含有字母 z 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Open the door.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Close the door.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Walk to the table.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Stop at the chair.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Find something yellow.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Find something small.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：户外综合日：球类/追逐/骑行 30-60 分钟。

象棋/心理：复盘 1 个错误：下次先看王、后、车。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 4 周 Day 5 - 句子化与周期启蒙

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：guō guó guǒ guò gōu góu gǒu gòu

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
见	先框后撇竖弯钩。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
去	土在上，厶在下。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：左边和右边。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 4×7=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和倍] 小猫和小狗一共有 30 个金币。小狗的金币是小猫的 2 倍。小猫和小狗各有几个？	
2	[倍数+一共] 小猫有 9 个金币，小狗的金币是小猫的 3 倍。两人一共有多少个金币？	
挑战	[周期] 按“圆、三角、方块”不断重复排列，第 22 个是哪个项目？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：banana / mom / dad / baby / boy / girl / teacher / friend

字母进单词：圈出含有字母 b 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Stop at the chair.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Find something yellow.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Find something small.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Draw a big cat.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Put three books on the desk.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Touch your left hand.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跑跳混合日：开合跳 20 次 + 折返跑 3 组 + 拉伸。

象棋/心理：残局看图 5 分钟，找最好一步。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 4 周 Day 6 - 句子化与周期启蒙

类型：周测日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mén men niǎo xué wǒ xiǎng chī píng guó guǒ gǒu gòu

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
来	中竖立住，撇捺打开。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
左	横撇后写工。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：前面和后面。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 5×8=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和倍] 乐乐和天天一共有 55 个积木。天天的积木是乐乐的 4 倍。乐乐和天天各有几个？	
2	[倍数+一共] 乐乐有 7 个积木，天天的积木是乐乐的 4 倍。两人一共有多少个积木？	
挑战	[周期] 按“黑、白”不断重复排列，第 24 个是哪个项目？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：girl / teacher / friend / brother / home / school / room / kitchen

字母进单词：圈出含有字母 d 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Draw a big cat.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Put three books on the desk.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Touch your left hand.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Touch your right ear.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Put the toy under the table.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Put the cup on the table.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：周测日：1 分钟跳绳 + 连续跳绳；只记录，不批评。

象棋/心理：周末棋局：只捡一个装备。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 4 周 Day 7 - 句子化与周期启蒙

类型：休整日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：guó guǒ gǒu gòu mén niǎo

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
右	横撇后写口。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
前	上面点撇横，下面月和 刂。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：门外有人。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 9×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和倍] 老师和同学一共有 72 个糖果。同学的糖果是老师的 5 倍。老师和同学各有几个？	
2	[倍数+一共] 老师有 8 个糖果，同学的糖果是老师的 5 倍。两人一共有多少个糖果？	
挑战	[周期] 按“1、2、3、4”不断重复排列，第 26 个是哪个项目？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：school / room / kitchen / bathroom / garden / bed / table / paper

字母进单词：圈出含有字母 p 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Touch your right ear.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Put the toy under the table.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Put the cup on the table.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Take the apple from the bag.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Give the banana to dad.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Find the dog card.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：休整日：户外散步/公园活动，低强度恢复。

象棋/心理：休息或自由棋，不复盘。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 4 周 家长答案与观察点

使用：每天做完后再看，不要边做边讲答案。每晚只记录趋势。

Day 1 答案

语文：声调读准即可；今日字 耳口。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $4\times5=20$

数学 1 [和倍] 答：老师 6 个，同学 12 个。提示：一共是 1 份+2 份=3 份； $18\div3=6$ 。老师 6 个，同学 12 个。

数学 2 [倍数+一共] 答：32。提示：同学： $8\times3=24$ ；一共： $24+8=32$ 。也可画成 1 份+3 份=4 份。

数学 3 [周期] 答：黄。提示：一组 3 个； $14\div3$ 余 2。第 14 个是 黄。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Put the ball in the box；Find a red pencil；Find a blue book；Draw a fish；Draw a small bird；Give me the book。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 2 答案

语文：声调读准即可；今日字 鼻家。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $5\times7=35$

数学 1 [和倍] 答：妈妈 7 个，爸爸 21 个。提示：一共是 1 份+3 份=4 份； $28\div4=7$ 。妈妈 7 个，爸爸 21 个。

数学 2 [倍数+一共] 答：45。提示：爸爸： $9\times4=36$ ；一共： $36+9=45$ 。也可画成 1 份+4 份=5 份。

数学 3 [周期] 答：狗。提示：一组 2 个； $16\div2$ 余 0。第 16 个是 狗。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Draw a fish；Draw a small bird；Give me the book；Give me two pencils；Take the ruler；Look at the window。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 3 答案

语文：声调读准即可；今日字 里有。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $6\times6=36$

数学 1 [和倍] 答：小明 8 个，小红 32 个。提示：一共是 1 份+4 份=5 份； $40\div5=8$ 。小明 8 个，小红 32 个。

数学 2 [倍数+一共] 答：42。提示：小红： $7\times5=35$ ；一共： $35+7=42$ 。也可画成 1 份+5 份=6 份。

数学 3 [周期] 答：下。提示：一组 4 个； $18\div4$ 余 2。第 18 个是 下。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Give me two pencils；Take the ruler；Look at the window；Open the door；Close the door；Walk to the table。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 4 答案

语文：声调读准即可；今日字 没看。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $3\times8=24$

数学 1 [和倍] 答：哥哥 9 个，弟弟 27 个。提示：一共是 1 份+3 份=4 份； $36\div4=9$ 。哥哥 9 个，弟弟 27 个。

数学 2 [倍数+一共] 答：24。提示：弟弟： $8\times2=16$ ；一共： $16+8=24$ 。也可画成 1 份+2 份=3 份。

数学 3 [周期] 答：B。提示：一组 3 个； $20\div3$ 余 2。第 20 个是 B。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Open the door；Close the door；Walk to the table；Stop at the chair；Find something yellow；Find something small。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 5 答案

语文：声调读准即可；今日字 见去。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $4\times7=28$

数学1 [和倍] 答：小猫 10 个，小狗 20 个。提示：一共是 1 份+2 份=3 份； $30 \div 3 = 10$ 。小猫 10 个，小狗 20 个。

数学2 [倍数+一共] 答：36。提示：小狗： $9 \times 3 = 27$ ；一共： $27 + 9 = 36$ 。也可画成 1 份+3 份=4 份。

数学3 [周期] 答：圆。提示：一组 3 个； $22 \div 3$ 余 1。第 22 个是圆。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Stop at the chair；Find something yellow；Find something small；Draw a big cat；Put three books on the desk；Touch your left hand。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 6 答案

语文：声调读准即可；今日字 来左。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6 \times 9 = 54$ ； $7 \times 8 = 56$ ； $7 \times 9 = 63$ ； $8 \times 9 = 72$ ； $6 \times 7 = 42$ ； $5 \times 8 = 40$

数学1 [和倍] 答：乐乐 11 个，天天 44 个。提示：一共是 1 份+4 份=5 份； $55 \div 5 = 11$ 。乐乐 11 个，天天 44 个。

数学2 [倍数+一共] 答：35。提示：天天： $7 \times 4 = 28$ ；一共： $28 + 7 = 35$ 。也可画成 1 份+4 份=5 份。

数学3 [周期] 答：白。提示：一组 2 个； $24 \div 2$ 余 0。第 24 个是白。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Draw a big cat；Put three books on the desk；Touch your left hand；Touch your right ear；Put the toy under the table；Put the cup on the table。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 7 答案

语文：声调读准即可；今日字 右前。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7 \times 8 = 56$ ； $7 \times 9 = 63$ ； $8 \times 9 = 72$ ； $6 \times 7 = 42$ ； $6 \times 8 = 48$ ； $9 \times 6 = 54$

数学1 [和倍] 答：老师 12 个，同学 60 个。提示：一共是 1 份+5 份=6 份； $72 \div 6 = 12$ 。老师 12 个，同学 60 个。

数学2 [倍数+一共] 答：48。提示：同学： $8 \times 5 = 40$ ；一共： $40 + 8 = 48$ 。也可画成 1 份+5 份=6 份。

数学3 [周期] 答：2。提示：一组 4 个； $26 \div 4$ 余 2。第 26 个是 2。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Touch your right ear；Put the toy under the table；Put the cup on the table；Take the apple from the bag；Give the banana to dad；Find the dog card。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

第 5 周：差倍与综合方向词

本周目标：数学差倍+周期；语文数量词；英语左右上下和形容词。

本周执行原则：每天完成核心任务即可，挑战题可选。若情绪明显下降，优先保住语文短练和运动。

第5周 Day 1 - 差倍与综合方向词

类型：训练日 今日目标：数学差倍+周期；语文数量词；英语左右上下和形容词。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：jīn tiān pǎo bù shù yīng yǔ tiào

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
后	先撇，再写里面的口。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
外	夕在左，卜在右。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：一个和一只。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 2×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[差倍] 爸爸的小星星是妈妈的 3 倍。爸爸比妈妈多 10 个小星星。妈妈和爸爸各有几个？	
2	[周期] 按“红、黄、蓝”不断重复排列，第 21 个是哪个项目？	
挑战	[和差] 妈妈和爸爸一共有 26 个小星星。妈妈比爸爸多 6 个。妈妈和爸爸各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：big / small / long / short / happy / sad / hot / cold

字母进单词：圈出含有字母 j 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Take the apple from the bag.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Give the banana to dad.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Find the dog card.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Find the rabbit card.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Put the paper in the box.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Read one word.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跳绳技术日：连续跳 3 轮，每轮尽量不断；记录最好一次。

象棋/心理：不安排棋题，只说一句“今天错题是系统提示”。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 5 周 Day 2 - 差倍与综合方向词

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：rèn wù shū bǐ zhuō yǐ hóng lán

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
个	人字头下面一竖居中。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
只	口在上，八在下。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：一条鱼一块糖。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 3×4=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[差倍] 小红的棋子是小明的 4 倍。小红比小明多 18 个棋子。小明和小红各有几个？	
2	[周期] 按“拍手、跺脚、转圈”不断重复排列，第 24 个是哪个项目？	
挑战	[和差] 小明和小红一共有 28 个棋子。小明比小红多 8 个。小明和小红各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：sad / hot / cold / read / write / eat / drink / walk

字母进单词：圈出含有字母 l 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Find the rabbit card.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Put the paper in the box.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Read one word.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Write one word.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Listen and point.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Touch your nose.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跑步节奏日：慢跑 5 分钟 + 50 米轻松跑 1 次，不追求极限。

象棋/心理：1 步将杀题 1 道，做不出也算完成。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第5周 Day 3 - 差倍与综合方向词

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：huáng hēi bái shǒu tóu yǎn ěr kǒu

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
条	乚在上，木在下。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
块	土字旁，右边夬。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：多少要看清。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 4×5=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[差倍] 弟弟的书签是哥哥的 3 倍。弟弟比哥哥多 14 个书签。哥哥和弟弟各有几个？	
2	[周期] 按“猫、狗、兔”不断重复排列，第 27 个是哪个项目？	
挑战	[和差] 哥哥和弟弟一共有 30 个书签。哥哥比弟弟多 4 个。哥哥和弟弟各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：eat / drink / walk / stop / left / right / up / down

字母进单词：圈出含有字母 z 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Write one word.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Listen and point.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Touch your nose.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Touch your head.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Touch your hand.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Touch your ear.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跳绳速度日：30 秒 × 3 轮 + 1 分钟 × 1 轮；记录中断次数。

象棋/心理：亲子轻松局 1 盘，家长让 1 个小目标。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 5 周 Day 4 - 差倍与综合方向词

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：bí jiā lǐ yǒu méi kàn jiàn qù

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
多	两个夕，上小下大。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
少	小加一撇；撇不要漏。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：比一比多少。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 5×7=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[差倍] 小狗的卡片是小猫的 5 倍。小狗比小猫多 32 个卡片。小猫和小狗各有几个？	
2	[周期] 按“春、夏、秋、冬”不断重复排列，第 30 个是哪个项目？	
挑战	[和差] 小猫和小狗一共有 32 个卡片。小猫比小狗多 6 个。小猫和小狗各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：right / up / down / big / small / long / short / happy

字母进单词：圈出含有字母 b 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Touch your head.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Touch your hand.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Touch your ear.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Touch your eye.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Touch your mouth.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Stand up.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：户外综合日：球类/追逐/骑行 30-60 分钟。

象棋/心理：复盘 1 个错误：下次先看王、后、车。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第5周 Day 5 - 差倍与综合方向词

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：lái zuǒ yòu qián hòu wài gè zhī

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
比	先左后右，两个匕要分开。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
共	两横两竖，下面八打开。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：一共有几个。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[差倍] 天天的贴纸是乐乐的 4 倍。天天比乐乐多 27 个贴纸。乐乐和天天各有几个？	
2	[周期] 按“A、B、C、D”不断重复排列，第 33 个是哪个项目？	
挑战	[和差] 乐乐和天天一共有 34 个贴纸。乐乐比天天多 8 个。乐乐和天天各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：long / short / happy / sad / hot / cold / read / write

字母进单词：圈出含有字母 d 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Touch your eye.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Touch your mouth.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Stand up.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Sit down.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Run to the door.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Jump three times.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跑跳混合日：开合跳 20 次 + 折返跑 3 组 + 拉伸。

象棋/心理：残局看图 5 分钟，找最好一步。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第5周 Day 6 - 差倍与综合方向词

类型：周测日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：tiáo kuài duō shǎo bǐ gòng píng jūn fēn zǔ péng yǒu

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
平	横、点、撇、横、竖；中竖居中。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
均	土字旁，右边匀。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：平均分一分。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×8=__ 7×9=__ 8×9=__ 6×7=__ 6×8=__ 3×8=__ 记录：√_____个 △_____个 ×_____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[差倍] 同学的金币是老师的 3 倍。同学比老师多 20 个金币。老师和同学各有几个？	
2	[周期] 按“上、下”不断重复排列，第 36 个是哪个项目？	
挑战	[和差] 老师和同学一共有 36 个金币。老师比同学多 4 个。老师和同学各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：cold / read / write / eat / drink / walk / stop / left

字母进单词：圈出含有字母 p 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Sit down.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Run to the door.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Jump three times.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Open the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Close the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Put the pencil on the desk.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：周测日：1 分钟跳绳 + 连续跳绳；只记录，不批评。

象棋/心理：周末棋局：只捡一个装备。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 5 周 Day 7 - 差倍与综合方向词

类型：休整日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：fēn zǔ péng yǒu lǎo shī

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
分	八在上，刀在下。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
组	绞丝旁，右边且。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：每组一样多。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 4×7=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[差倍] 爸爸的积木是妈妈的 5 倍。爸爸比妈妈多 44 个积木。妈妈和爸爸各有几个？	
2	[周期] 按“圆、方、三角”不断重复排列，第 39 个是哪个项目？	
挑战	[和差] 妈妈和爸爸一共有 38 个积木。妈妈比爸爸多 6 个。妈妈和爸爸各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：walk / stop / left / right / up / down / big / small

字母进单词：圈出含有字母 q 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Open the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Close the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Put the pencil on the desk.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Put the pencil under the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Put the pencil in the bag.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Put the book on the chair.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：休整日：户外散步/公园活动，低强度恢复。

象棋/心理：休息或自由棋，不复盘。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 5 周 家长答案与观察点

使用：每天做完后再看，不要边做边讲答案。每晚只记录趋势。

Day 1 答案

语文：声调读准即可；今日字 后外。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times 9=63$ ； $8\times 9=72$ ； $6\times 7=42$ ； $6\times 8=48$ ； $6\times 9=54$ ； $2\times 6=12$

数学 1 [差倍] 答：妈妈 5 个，爸爸 15 个。提示：多出来的是 $3-1=2$ 份； $10\div 2=5$ 。妈妈 5 个，爸爸 15 个。

数学 2 [周期] 答：蓝。提示：一组 3 个； $21\div 3$ 余 0。第 21 个是 蓝。

数学 3 [和差] 答：妈妈 16 个，爸爸 10 个。提示：先去掉多出来的 6： $26-6=20$ ；平分： $20\div 2=10$ 。爸爸 10 个，妈妈 16 个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Take the apple from the bag；Give the banana to dad；Find the dog card；Find the rabbit card；Put the paper in the box；Read one word。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 2 答案

语文：声调读准即可；今日字 个只。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $8\times 9=72$ ； $6\times 7=42$ ； $6\times 8=48$ ； $6\times 9=54$ ； $7\times 8=56$ ； $3\times 4=12$

数学 1 [差倍] 答：小明 6 个，小红 24 个。提示：多出来的是 $4-1=3$ 份； $18\div 3=6$ 。小明 6 个，小红 24 个。

数学 2 [周期] 答：转圈。提示：一组 3 个； $24\div 3$ 余 0。第 24 个是 转圈。

数学 3 [和差] 答：小明 18 个，小红 10 个。提示：先去掉多出来的 8： $28-8=20$ ；平分： $20\div 2=10$ 。小红 10 个，小明 18 个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Find the rabbit card；Put the paper in the box；Read one word；Write one word；Listen and point；Touch your nose。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 3 答案

语文：声调读准即可；今日字 条块。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times 7=42$ ； $6\times 8=48$ ； $6\times 9=54$ ； $7\times 8=56$ ； $7\times 9=63$ ； $4\times 5=20$

数学 1 [差倍] 答：哥哥 7 个，弟弟 21 个。提示：多出来的是 $3-1=2$ 份； $14\div 2=7$ 。哥哥 7 个，弟弟 21 个。

数学 2 [周期] 答：兔。提示：一组 3 个； $27\div 3$ 余 0。第 27 个是 兔。

数学 3 [和差] 答：哥哥 17 个，弟弟 13 个。提示：先去掉多出来的 4： $30-4=26$ ；平分： $26\div 2=13$ 。弟弟 13 个，哥哥 17 个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Write one word；Listen and point；Touch your nose；Touch your head；Touch your hand；Touch your ear。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 4 答案

语文：声调读准即可；今日字 多少。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times 8=48$ ； $6\times 9=54$ ； $7\times 8=56$ ； $7\times 9=63$ ； $8\times 9=72$ ； $5\times 7=35$

数学 1 [差倍] 答：小猫 8 个，小狗 40 个。提示：多出来的是 $5-1=4$ 份； $32\div 4=8$ 。小猫 8 个，小狗 40 个。

数学 2 [周期] 答：夏。提示：一组 4 个； $30\div 4$ 余 2。第 30 个是 夏。

数学 3 [和差] 答：小猫 19 个，小狗 13 个。提示：先去掉多出来的 6： $32-6=26$ ；平分： $26\div 2=13$ 。小狗 13 个，小猫 19 个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Touch your head；Touch your hand；Touch your ear；Touch your eye；Touch your mouth；Stand up。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 5 答案

语文：声调读准即可；今日字 比共。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times 9=54$ ； $7\times 8=56$ ； $7\times 9=63$ ； $8\times 9=72$ ； $6\times 7=42$ ； $6\times 6=36$

数学1 [差倍] 答：乐乐9个，天天36个。提示：多出来的是 $4-1=3$ 份； $27\div3=9$ 。乐乐9个，天天36个。

数学2 [周期] 答：A。提示：一组4个； $33\div4$ 余1。第33个是A。

数学3 [和差] 答：乐乐21个，天天13个。提示：先去掉多出来的8： $34-8=26$ ；平分： $26\div2=13$ 。天天13个，乐乐21个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Touch your eye；Touch your mouth；Stand up；Sit down；Run to the door；Jump three times。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

Day 6 答案

语文：声调读准即可；今日字 平均。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $3\times8=24$

数学1 [差倍] 答：老师10个，同学30个。提示：多出来的是 $3-1=2$ 份； $20\div2=10$ 。老师10个，同学30个。

数学2 [周期] 答：下。提示：一组2个； $36\div2$ 余0。第36个是下。

数学3 [和差] 答：老师20个，同学16个。提示：先去掉多出来的4： $36-4=32$ ；平分： $32\div2=16$ 。同学16个，老师20个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Sit down；Run to the door；Jump three times；Open the book；Close the book；Put the pencil on the desk。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

Day 7 答案

语文：声调读准即可；今日字 分组。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $4\times7=28$

数学1 [差倍] 答：妈妈11个，爸爸55个。提示：多出来的是 $5-1=4$ 份； $44\div4=11$ 。妈妈11个，爸爸55个。

数学2 [周期] 答：三角。提示：一组3个； $39\div3$ 余0。第39个是三角。

数学3 [和差] 答：妈妈22个，爸爸16个。提示：先去掉多出来的6： $38-6=32$ ；平分： $32\div2=16$ 。爸爸16个，妈妈22个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Open the book；Close the book；Put the pencil on the desk；Put the pencil under the book；Put the pencil in the bag；Put the book on the chair。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

第 6 周：图形计数与多步骤指令

本周目标：线段计数、图形计数；英语复合指令；语文生活句。

本周执行原则：每天完成核心任务即可，挑战题可选。若情绪明显下降，优先保住语文短练和运动。

第6周 Day 1 - 图形计数与多步骤指令

类型：训练日 今日目标：线段计数、图形计数；英语复合指令；语文生活句。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：fáng jiān yú mǎo gǒu tù zhōng guó

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
朋	两个“月”，左窄右稳。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
友	横撇后写又。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我的朋友来了。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $8\times 9=$ __ $6\times 7=$ __ $6\times 8=$ __ $6\times 9=$ __ $7\times 8=$ __ $5\times 8=$ __ 记录：√____个 △____个 ×____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[线段计数] 一条线上有 6 个点，一共可以数出多少条线段？	
2	[周期] 按“红、蓝”不断重复排列，第 24 个是哪个项目？	
挑战	[和倍] 小明和小红一共有 28 个糖果。小红的糖果是小明的 3 倍。小明和小红各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：sheep / horse / mouse / elephant / park / classroom / book / pencil

字母进单词：圈出含有字母 l 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Put the pencil under the book.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
2	Put the pencil in the bag.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
3	Put the book on the chair.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
4	Put the bag under the chair.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
5	Put the ball in the box.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
6	Find a red pencil.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×

4. 运动与复盘

运动：跳绳技术日：连续跳 3 轮，每轮尽量不断；记录最好一次。

象棋/心理：不安排棋题，只说一句“今天错题是系统提示”。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 6 周 Day 2 - 图形计数与多步骤指令

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mā má mǎ mà bā bá bǎ bà

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
老	上面耂，下面匕。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
师	左部写窄，右边巾。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：老师在学校。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 9×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[线段计数] 一条线上有 7 个点，一共可以数出多少条线段？	
2	[周期] 按“鱼、鸟、猫”不断重复排列，第 28 个是哪个项目？	
挑战	[和倍] 哥哥和弟弟一共有 40 个小星星。弟弟的小星星是哥哥的 4 倍。哥哥和弟弟各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：classroom / book / pencil / bag / desk / chair / toy / ball

字母进单词：圈出含有字母 z 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Put the bag under the chair.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Put the ball in the box.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Find a red pencil.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Find a blue book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Draw a fish.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Draw a small bird.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：跑步节奏日：慢跑 5 分钟 + 50 米轻松跑 1 次，不追求极限。

象棋/心理：1 步将杀题 1 道，做不出也算完成。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第6周 Day 3 - 图形计数与多步骤指令

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：shī shí shǐ shì zhōng zhóng zhǒng zhòng

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
园	先外框，写元，最后封口。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
校	木字旁，右边交。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：公园里有花。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 2×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[线段计数] 一条线上有 5 个点，一共可以数出多少条线段？	
2	[周期] 按“左、中、右”不断重复排列，第 32 个是哪个项目？	
挑战	[和倍] 小猫和小狗一共有 27 个棋子。小狗的棋子是小猫的 2 倍。小猫和小狗各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：chair / toy / ball / cup / face / hair / arm / leg

字母进单词：圈出含有字母 b 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Find a blue book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Draw a fish.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Draw a small bird.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Give me the book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Give me two pencils.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Take the ruler.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：跳绳速度日：30 秒 × 3 轮 + 1 分钟 × 1 轮；记录中断次数。

象棋/心理：亲子轻松局 1 盘，家长让 1 个小目标。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第6周 Day 4 - 图形计数与多步骤指令

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mā mǎ má mà bā bà bǎ bá

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
房	户字头，下面方。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
间	门里写日。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：房间里有书。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 3×4=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[线段计数] 一条线上有 6 个点，一共可以数出多少条线段？	
2	[周期] 按“一、二、三、四”不断重复排列，第 36 个是哪个项目？	
挑战	[和倍] 乐乐和天天一共有 40 个书签。天天的书签是乐乐的 3 倍。乐乐和天天各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：hair / arm / leg / foot / finger / sheep / horse / mouse

字母进单词：圈出含有字母 d 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Give me the book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Give me two pencils.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Take the ruler.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Look at the window.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Open the door.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Close the door.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：户外综合日：球类/追逐/骑行 30-60 分钟。

象棋/心理：复盘 1 个错误：下次先看王、后、车。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 6 周 Day 5 - 图形计数与多步骤指令

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：zhōng zhǒng zhòng shī shí shì mǎ bǎ

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
鱼	上中下结构，最后一横托住。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
猫	反犬旁，右边苗。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：小猫看见鱼。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 4×5=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[线段计数] 一条线上有 7 个点，一共可以数出多少条线段？	
2	[周期] 按“大、小、小”不断重复排列，第 40 个是哪个项目？	
挑战	[和倍] 老师和同学一共有 55 个卡片。同学的卡片是老师的 4 倍。老师和同学各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：sheep / horse / mouse / elephant / park / classroom / book / pencil

字母进单词：圈出含有字母 p 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Look at the window.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Open the door.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Close the door.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Walk to the table.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Stop at the chair.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Find something yellow.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：跑跳混合日：开合跳 20 次 + 折返跑 3 组 + 拉伸。

象棋/心理：残局看图 5 分钟，找最好一步。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 6 周 Day 6 - 图形计数与多步骤指令

类型：周测日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mǎ mā bà bá shì shī zhǒng zhōng má bǎ shí zhòng

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
狗	反犬旁，右边勾。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
兔	免下面点不要漏。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：小狗和兔子。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 5×7=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[线段计数] 一条线上有 5 个点，一共可以数出多少条线段？	
2	[周期] 按“黑、白、白”不断重复排列，第 44 个是哪个项目？	
挑战	[和倍] 妈妈和爸爸一共有 36 个贴纸。爸爸的贴纸是妈妈的 2 倍。妈妈和爸爸各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：classroom / book / pencil / bag / desk / chair / toy / ball

字母进单词：圈出含有字母 q 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Walk to the table.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Stop at the chair.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Find something yellow.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Find something small.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Draw a big cat.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Put three books on the desk.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：周测日：1 分钟跳绳 + 连续跳绳；只记录，不批评。

象棋/心理：周末棋局：只捡一个装备。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 6 周 Day 7 - 图形计数与多步骤指令

类型：休整日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：má bǎ shí zhòng mà bā

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
中	先写口，最后一竖穿中间。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
国	先外框，写玉，最后封口。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：中国有学校。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $8\times 9=$ __ $6\times 7=$ __ $6\times 8=$ __ $6\times 9=$ __ $7\times 8=$ __ $6\times 6=$ __ 记录：√____个 △____个 ×____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[线段计数] 一条线上有 6 个点，一共可以数出多少条线段？	
2	[周期] 按“A、B、A、C”不断重复排列，第 48 个是哪个项目？	
挑战	[和倍] 小明和小红一共有 52 个金币。小红的金币是小明的 3 倍。小明和小红各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：chair / toy / ball / cup / face / hair / arm / leg

字母进单词：圈出含有字母 j 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Find something small.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Draw a big cat.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Put three books on the desk.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Touch your left hand.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Touch your right ear.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Put the toy under the table.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：休整日：户外散步/公园活动，低强度恢复。

象棋/心理：休息或自由棋，不复盘。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 6 周 家长答案与观察点

使用：每天做完后再看，不要边做边讲答案。每晚只记录趋势。

Day 1 答案

语文：声调读准即可；今日字 朋友。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $8\times 9=72$ ； $6\times 7=42$ ； $6\times 8=48$ ； $6\times 9=54$ ； $7\times 8=56$ ； $5\times 8=40$

数学 1 [线段计数] 答：15。提示：从第 1 个点出发数： $5+4+3+2+1=15$ 。

数学 2 [周期] 答：蓝。提示：一组 2 个； $24\div 2$ 余 0。第 24 个是 蓝。

数学 3 [和倍] 答：小明 7 个，小红 21 个。提示：一共是 1 份+3 份=4 份； $28\div 4=7$ 。小明 7 个，小红 21 个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Put the pencil under the book；Put the pencil in the bag；Put the book on the chair；Put the bag under the chair；Put the ball in the box；Find a red pencil。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 2 答案

语文：声调读准即可；今日字 老师。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times 7=42$ ； $6\times 8=48$ ； $6\times 9=54$ ； $7\times 8=56$ ； $7\times 9=63$ ； $9\times 6=54$

数学 1 [线段计数] 答：21。提示：从第 1 个点出发数： $6+5+4+3+2+1=21$ 。

数学 2 [周期] 答：鱼。提示：一组 3 个； $28\div 3$ 余 1。第 28 个是 鱼。

数学 3 [和倍] 答：哥哥 8 个，弟弟 32 个。提示：一共是 1 份+4 份=5 份； $40\div 5=8$ 。哥哥 8 个，弟弟 32 个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Put the bag under the chair；Put the ball in the box；Find a red pencil；Find a blue book；Draw a fish；Draw a small bird。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 3 答案

语文：声调读准即可；今日字 园校。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times 8=48$ ； $6\times 9=54$ ； $7\times 8=56$ ； $7\times 9=63$ ； $8\times 9=72$ ； $2\times 6=12$

数学 1 [线段计数] 答：10。提示：从第 1 个点出发数： $4+3+2+1=10$ 。

数学 2 [周期] 答：中。提示：一组 3 个； $32\div 3$ 余 2。第 32 个是 中。

数学 3 [和倍] 答：小猫 9 个，小狗 18 个。提示：一共是 1 份+2 份=3 份； $27\div 3=9$ 。小猫 9 个，小狗 18 个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Find a blue book；Draw a fish；Draw a small bird；Give me the book；Give me two pencils；Take the ruler。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 4 答案

语文：声调读准即可；今日字 房间。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times 9=54$ ； $7\times 8=56$ ； $7\times 9=63$ ； $8\times 9=72$ ； $6\times 7=42$ ； $3\times 4=12$

数学 1 [线段计数] 答：15。提示：从第 1 个点出发数： $5+4+3+2+1=15$ 。

数学 2 [周期] 答：四。提示：一组 4 个； $36\div 4$ 余 0。第 36 个是 四。

数学 3 [和倍] 答：乐乐 10 个，天天 30 个。提示：一共是 1 份+3 份=4 份； $40\div 4=10$ 。乐乐 10 个，天天 30 个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Give me the book；Give me two pencils；Take the ruler；Look at the window；Open the door；Close the door。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 5 答案

语文：声调读准即可；今日字 鱼猫。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times 8=56$ ； $7\times 9=63$ ； $8\times 9=72$ ； $6\times 7=42$ ； $6\times 8=48$ ； $4\times 5=20$

数学1 [线段计数] 答：21。提示：从第1个点出发数： $6+5+4+3+2+1=21$ 。

数学2 [周期] 答：大。提示：一组3个； $40\div3$ 余1。第40个是大。

数学3 [和倍] 答：老师11个，同学44个。提示：一共是1份+4份=5份； $55\div5=11$ 。老师11个，同学44个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Look at the window；Open the door；Close the door；Walk to the table；Stop at the chair；Find something yellow。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

Day 6 答案

语文：声调读准即可；今日字 狗兔。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $5\times7=35$

数学1 [线段计数] 答：10。提示：从第1个点出发数： $4+3+2+1=10$ 。

数学2 [周期] 答：白。提示：一组3个； $44\div3$ 余2。第44个是白。

数学3 [和倍] 答：妈妈12个，爸爸24个。提示：一共是1份+2份=3份； $36\div3=12$ 。妈妈12个，爸爸24个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Walk to the table；Stop at the chair；Find something yellow；Find something small；Draw a big cat；Put three books on the desk。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

Day 7 答案

语文：声调读准即可；今日字 中国。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $6\times6=36$

数学1 [线段计数] 答：15。提示：从第1个点出发数： $5+4+3+2+1=15$ 。

数学2 [周期] 答：C。提示：一组4个； $48\div4$ 余0。第48个是C。

数学3 [和倍] 答：小明13个，小红39个。提示：一共是1份+3份=4份； $52\div4=13$ 。小明13个，小红39个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Find something small；Draw a big cat；Put three books on the desk；Touch your left hand；Touch your right ear；Put the toy under the table。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

第 7 周：混合闯关与弱项修复

本周目标：前六周内容混合；保留错题变式；减少新知识。

本周执行原则：每天完成核心任务即可，挑战题可选。若情绪明显下降，优先保住语文短练和运动。

第 7 周 Day 1 - 混合闯关与弱项修复

类型：训练日 今日目标：前六周内容混合；保留错题变式；减少新知识。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mā mǎ bā bǎ shī shí zhōng zhòng

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
我	斜钩要长，最后点不要漏。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
想	相在上，心在下；心别写太大。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我想吃水果。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 3×8=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和差] 哥哥和弟弟一共有 22 个积木。哥哥比弟弟多 6 个。哥哥和弟弟各有几个？	
2	[差倍] 弟弟的积木是哥哥的 3 倍。弟弟比哥哥多 12 个积木。哥哥和弟弟各有几个？	
挑战	[周期] 按“红、黄、蓝”不断重复排列，第 18 个是哪个颜色？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：head / hand / eye / ear / nose / mouth / face / hair

字母进单词：圈出含有字母 z 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Touch your left hand.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Touch your right ear.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Put the toy under the table.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Put the cup on the table.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Take the apple from the bag.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Give the banana to dad.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跳绳技术日：连续跳 3 轮，每轮尽量不断；记录最好一次。

象棋/心理：不安排棋题，只说一句“今天错题是系统提示”。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 7 周 Day 2 - 混合闯关与弱项修复

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：guō guó guǒ guò gōu góu gǒu gòu

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
吃	口字旁写小，右边不要写成气。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
果	先日后木，横画不要漏。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我去跑步。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 4×7=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[倍数+一共] 小猫有 8 个糖果，小狗的糖果是小猫的 4 倍。两人一共有多少个糖果？	
2	[和倍] 小猫和小狗一共有 28 个糖果。小狗的糖果是小猫的 3 倍。小猫和小狗各有几个？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 7 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：mouth / face / hair / arm / leg / foot / finger / sit

字母进单词：圈出含有字母 b 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Put the cup on the table.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Take the apple from the bag.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Give the banana to dad.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Find the dog card.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Find the rabbit card.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Put the paper in the box.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：跑步节奏日：慢跑 5 分钟 + 50 米轻松跑 1 次，不追求极限。

象棋/心理：1 步将杀题 1 道，做不出也算完成。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 7 周 Day 3 - 混合闯关与弱项修复

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mén men niǎo xué wǒ xiǎng chī píng

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
跑	足字旁要窄，右边包要稳。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
步	上止下少，少不要写成小。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我完成数学。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $6\times 9=$ __ $7\times 8=$ __ $7\times 9=$ __ $8\times 9=$ __ $6\times 7=$ __ $5\times 8=$ __ 记录：√____个 △____个 ×____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和差] 乐乐和天天一共有 26 个小星星。乐乐比天天多 6 个。乐乐和天天各有几个？	
2	[差倍] 天天的小星星是乐乐的 3 倍。天天比乐乐多 16 个小星星。乐乐和天天各有几个？	
挑战	[周期] 按“红、黄、蓝”不断重复排列，第 24 个是哪个颜色？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：foot / finger / sit / stand / run / jump / open / close

字母进单词：圈出含有字母 d 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Find the dog card.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
2	Find the rabbit card.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
3	Put the paper in the box.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
4	Read one word.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
5	Write one word.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
6	Listen and point.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×

4. 运动与复盘

运动：跳绳速度日：30 秒 × 3 轮 + 1 分钟 × 1 轮；记录中断次数。

象棋/心理：亲子轻松局 1 盘，家长让 1 个小目标。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 7 周 Day 4 - 混合闯关与弱项修复

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：guó guǒ gǒu gòu mén niǎo xué wǒ

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
数	米、女、攴三部分分清。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
学	上面写稳，下面子不要散。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我完成英语。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 9×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[倍数+一共] 老师有 6 个棋子，同学的棋子是老师的 3 倍。两人一共有多少个棋子？	
2	[和倍] 老师和同学一共有 36 个棋子。同学的棋子是老师的 3 倍。老师和同学各有几个？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 6 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：jump / open / close / touch / put / take / give / find

字母进单词：圈出含有字母 p 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Read one word.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Write one word.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Listen and point.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Touch your nose.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Touch your head.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Touch your hand.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：户外综合日：球类/追逐/骑行 30-60 分钟。

象棋/心理：复盘 1 个错误：下次先看王、后、车。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 7 周 Day 5 - 混合闯关与弱项修复

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：jīn tiān pǎo bù shù yīng yǔ tiào

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
英	草字头，下面央要正。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
语	言字旁要窄，右边吾要稳。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我会跳绳。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 2×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和差] 妈妈和爸爸一共有 30 个书签。妈妈比爸爸多 6 个。妈妈和爸爸各有几个？	
2	[差倍] 爸爸的书签是妈妈的 3 倍。爸爸比妈妈多 20 个书签。妈妈和爸爸各有几个？	
挑战	[周期] 按“红、黄、蓝”不断重复排列，第 30 个是哪个颜色？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：take / give / find / draw / look / listen / read / write

字母进单词：圈出含有字母 q 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Touch your nose.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Touch your head.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Touch your hand.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Touch your ear.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Touch your eye.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Touch your mouth.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：跑跳混合日：开合跳 20 次 + 折返跑 3 组 + 拉伸。

象棋/心理：残局看图 5 分钟，找最好一步。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 7 周 Day 6 - 混合闯关与弱项修复

类型：周测日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：rèn wù shū bǐ zhuō yǐ hóng lán huáng hēi bái shǒu

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
跳	足字旁要窄，右边兆要舒展。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
绳	绞丝旁要窄，右边写稳。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：今天任务完成。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：8×9=__ 6×7=__ 6×8=__ 6×9=__ 7×8=__ 3×4=__ 记录：√____个 △____个 ×____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[倍数+一共] 小明有 8 个卡片，小红的卡片是小明的 2 倍。两人一共有多少个卡片？	
2	[和倍] 小明和小红一共有 44 个卡片。小红的卡片是小明的 3 倍。小明和小红各有几个？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 5 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：listen / read / write / eat / drink / walk / stop / book

字母进单词：圈出含有字母 j 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Touch your ear.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Touch your eye.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Touch your mouth.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Stand up.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Sit down.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Run to the door.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：周测日：1 分钟跳绳 + 连续跳绳；只记录，不批评。

象棋/心理：周末棋局：只捡一个装备。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 7 周 Day 7 - 混合闯关与弱项修复

类型：休整日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：huáng hēi bái shǒu tóu yǎn

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
任	单人旁，右边壬。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
务	上面夕，下面力；力要有钩。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我能讲一道题。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $6\times7=$ __ $6\times8=$ __ $6\times9=$ __ $7\times8=$ __ $7\times9=$ __ $4\times5=$ __ 记录：√____个 △____个 ×____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和差] 哥哥和弟弟一共有 34 个贴纸。哥哥比弟弟多 6 个。哥哥和弟弟各有几个？	
2	[差倍] 弟弟的贴纸是哥哥的 3 倍。弟弟比哥哥多 24 个贴纸。哥哥和弟弟各有几个？	
挑战	[周期] 按“红、黄、蓝”不断重复排列，第 36 个是哪个颜色？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：walk / stop / book / pencil / bag / desk / chair / toy

字母进单词：圈出含有字母 l 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Stand up.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
2	Sit down.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
3	Run to the door.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
4	Jump three times.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
5	Open the book.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
6	Close the book.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×

4. 运动与复盘

运动：休整日：户外散步/公园活动，低强度恢复。

象棋/心理：休息或自由棋，不复盘。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 7 周 家长答案与观察点

使用：每天做完后再看，不要边做边讲答案。每晚只记录趋势。

Day 1 答案

语文：声调读准即可；今日字 我想。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $3\times8=24$

数学 1 [和差] 答：哥哥 14 个，弟弟 8 个。提示：先去掉多出来的 6： $22-6=16$ ；平分： $16\div2=8$ 。弟弟 8 个，哥哥 14 个。

数学 2 [差倍] 答：哥哥 6 个，弟弟 18 个。提示：多出来的是 $3-1=2$ 份； $12\div2=6$ 。哥哥 6 个，弟弟 18 个。

数学 3 [周期] 答：蓝。提示：一组 3 个； $18\div3$ 余 0。第 18 个是 蓝。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Touch your left hand；Touch your right ear；Put the toy under the table；Put the cup on the table；Take the apple from the bag；Give the banana to dad。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 2 答案

语文：声调读准即可；今日字 吃果。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $4\times7=28$

数学 1 [倍数+一共] 答：40。提示：小狗： $8\times4=32$ ；一共： $32+8=40$ 。也可画成 1 份+4 份=5 份。

数学 2 [和倍] 答：小猫 7 个，小狗 21 个。提示：一共是 1 份+3 份=4 份； $28\div4=7$ 。小猫 7 个，小狗 21 个。

数学 3 [线段计数] 答：21。提示：从第 1 个点出发数： $6+5+4+3+2+1=21$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Put the cup on the table；Take the apple from the bag；Give the banana to dad；Find the dog card；Find the rabbit card；Put the paper in the box。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 3 答案

语文：声调读准即可；今日字 跑步。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $5\times8=40$

数学 1 [和差] 答：乐乐 16 个，天天 10 个。提示：先去掉多出来的 6： $26-6=20$ ；平分： $20\div2=10$ 。天天 10 个，乐乐 16 个。

数学 2 [差倍] 答：乐乐 8 个，天天 24 个。提示：多出来的是 $3-1=2$ 份； $16\div2=8$ 。乐乐 8 个，天天 24 个。

数学 3 [周期] 答：蓝。提示：一组 3 个； $24\div3$ 余 0。第 24 个是 蓝。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Find the dog card；Find the rabbit card；Put the paper in the box；Read one word；Write one word；Listen and point。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 4 答案

语文：声调读准即可；今日字 数学。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $9\times6=54$

数学 1 [倍数+一共] 答：24。提示：同学： $6\times3=18$ ；一共： $18+6=24$ 。也可画成 1 份+3 份=4 份。

数学 2 [和倍] 答：老师 9 个，同学 27 个。提示：一共是 1 份+3 份=4 份； $36\div4=9$ 。老师 9 个，同学 27 个。

数学 3 [线段计数] 答：15。提示：从第 1 个点出发数： $5+4+3+2+1=15$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Read one word；Write one word；Listen and point；Touch your nose；Touch your head；Touch your hand。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 5 答案

语文：声调读准即可；今日字 英语。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $2\times6=12$

数学1 [和差] 答：妈妈18个，爸爸12个。提示：先去掉多出来的6： $30-6=24$ ；平分： $24\div2=12$ 。爸爸12个，妈妈18个。

数学2 [差倍] 答：妈妈10个，爸爸30个。提示：多出来的是 $3-1=2$ 份； $20\div2=10$ 。妈妈10个，爸爸30个。

数学3 [周期] 答：蓝。提示：一组3个； $30\div3$ 余0。第30个是蓝。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Touch your nose；Touch your head；Touch your hand；Touch your ear；Touch your eye；Touch your mouth。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

Day 6 答案

语文：声调读准即可；今日字 跳绳。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $3\times4=12$

数学1 [倍数+一共] 答：24。提示：小红： $8\times2=16$ ；一共： $16+8=24$ 。也可画成1份+2份=3份。

数学2 [和倍] 答：小明11个，小红33个。提示：一共是1份+3份=4份； $44\div4=11$ 。小明11个，小红33个。

数学3 [线段计数] 答：10。提示：从第1个点出发数： $4+3+2+1=10$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Touch your ear；Touch your eye；Touch your mouth；Stand up；Sit down；Run to the door。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

Day 7 答案

语文：声调读准即可；今日字 任务。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $4\times5=20$

数学1 [和差] 答：哥哥20个，弟弟14个。提示：先去掉多出来的6： $34-6=28$ ；平分： $28\div2=14$ 。弟弟14个，哥哥20个。

数学2 [差倍] 答：哥哥12个，弟弟36个。提示：多出来的是 $3-1=2$ 份； $24\div2=12$ 。哥哥12个，弟弟36个。

数学3 [周期] 答：蓝。提示：一组3个； $36\div3$ 余0。第36个是蓝。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Stand up；Sit down；Run to the door；Jump three times；Open the book；Close the book。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

第 8 周：巩固展示与开学衔接

本周目标：小测、展示、复盘；形成开学前能力报告。

本周执行原则：每天完成核心任务即可，挑战题可选。若情绪明显下降，优先保住语文短练和运动。

第 8 周 Day 1 - 巩固展示与开学衔接

类型：训练日 今日目标：小测、展示、复盘；形成开学前能力报告。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：bí jiā lǐ yǒu méi kàn jiàn qù

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
小	竖钩、撇、点；左右两点不要太远。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
鸟	点不要漏，最后一横托住。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：小鸟在树上。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $6\times8=$ __ $6\times9=$ __ $7\times8=$ __ $7\times9=$ __ $8\times9=$ __ $5\times7=$ __ 记录：√ _____个 △ _____个 × _____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[倍数+一共] 小猫有 8 个金币，小狗的金币是小猫的 3 倍。两人一共有多少个金币？	
2	[和差] 小猫和小狗一共有 28 个金币。小猫比小狗多 6 个。小猫和小狗各有几个？	
挑战	[和倍] 小猫和小狗一共有 32 个金币。小狗的金币是小猫的 3 倍。小猫和小狗各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：box / door / window / bed / table / paper / ruler / eraser

字母进单词：圈出含有字母 b 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Jump three times.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
2	Open the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
3	Close the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
4	Put the pencil on the desk.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
5	Put the pencil under the book.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×
6	Put the pencil in the bag.	听：□√ □△ □× 看：□√ □△ □×

4. 运动与复盘

运动：跳绳技术日：连续跳 3 轮，每轮尽量不断；记录最好一次。

象棋/心理：不安排棋题，只说一句“今天错题是系统提示”。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 8 周 Day 2 - 巩固展示与开学衔接

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：lái zuǒ yòu qián hòu wài gè zhī

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
中	先写口，最后一竖穿中间。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
国	先外框，写玉，最后封口。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：中国很大。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $6\times 9=$ __ $7\times 8=$ __ $7\times 9=$ __ $8\times 9=$ __ $6\times 7=$ __ $6\times 6=$ __ 记录：√____个 △____个 ×____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和差] 乐乐和天天一共有 28 个积木。乐乐比天天多 6 个。乐乐和天天各有几个？	
2	[和倍] 乐乐和天天一共有 32 个积木。天天的积木是乐乐的 3 倍。乐乐和天天各有几个？	
挑战	[差倍] 天天的积木是乐乐的 4 倍。天天比乐乐多 18 个积木。乐乐和天天各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：paper / ruler / eraser / apple / banana / red / blue / green

字母进单词：圈出含有字母 d 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Put the pencil on the desk.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
2	Put the pencil under the book.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
3	Put the pencil in the bag.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
4	Put the book on the chair.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
5	Put the bag under the chair.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
6	Put the ball in the box.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×

4. 运动与复盘

运动：跑步节奏日：慢跑 5 分钟 + 50 米轻松跑 1 次，不追求极限。

象棋/心理：1 步将杀题 1 道，做不出也算完成。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 8 周 Day 3 - 巩固展示与开学衔接

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：tiáo kuài duō shǎo bǐ gòng píng jūn

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
水	竖钩、横撇、撇、捺；中间要立住。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
果	先日后木，横画不要漏。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我想吃水果。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 3×8=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[和倍] 老师和同学一共有 32 个糖果。同学的糖果是老师的 3 倍。老师和同学各有几个？	
2	[差倍] 同学的糖果是老师的 4 倍。同学比老师多 18 个糖果。老师和同学各有几个？	
挑战	[周期] 按“红、黄、蓝、绿”不断重复排列，第 27 个是哪个颜色？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：red / blue / green / yellow / black / white / orange / pink

字母进单词：圈出含有字母 p 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Put the book on the chair.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Put the bag under the chair.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Put the ball in the box.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Find a red pencil.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Find a blue book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Draw a fish.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：跳绳速度日：30 秒 × 3 轮 + 1 分钟 × 1 轮；记录中断次数。

象棋/心理：亲子轻松局 1 盘，家长让 1 个小目标。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 8 周 Day 4 - 巩固展示与开学衔接

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：fēn zǔ péng yǒu lǎo shī yuán xiào

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
开	两横上短下长，再撇竖。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
门	点、竖、横折钩；门框要稳。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：请你开门。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：7×9=___ 8×9=___ 6×7=___ 6×8=___ 6×9=___ 4×7=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[差倍] 爸爸的小星星是妈妈的 4 倍。爸爸比妈妈多 18 个小星星。妈妈和爸爸各有几个？	
2	[周期] 按“红、黄、蓝、绿”不断重复排列，第 27 个是哪个颜色？	
挑战	[线段计数] 一条线上有 6 个点，一共可以数出多少条线段？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：white / orange / pink / purple / brown / one / two / three

字母进单词：圈出含有字母 q 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Find a red pencil.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Find a blue book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Draw a fish.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Draw a small bird.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Give me the book.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Give me two pencils.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：户外综合日：球类/追逐/骑行 30-60 分钟。

象棋/心理：复盘 1 个错误：下次先看王、后、车。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 8 周 Day 5 - 巩固展示与开学衔接

类型：训练日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：fáng jiàn yú mǎo gǒu tù zhōng guó

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
老	上面耂，下面匕。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
师	左部写窄，右边巾。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：老师看见我。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：8×9=__ 6×7=__ 6×8=__ 6×9=__ 7×8=__ 5×8=__ 记录：√_____个 △_____个 ×_____个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[周期] 按“红、黄、蓝、绿”不断重复排列，第 27 个是哪个颜色？	
2	[线段计数] 一条线上有 6 个点，一共可以数出多少条线段？	
挑战	[一步乘除] 有 28 个棋子，平均分给 4 个小朋友，每人几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：one / two / three / four / five / cat / dog / fish

字母进单词：圈出含有字母 j 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Draw a small bird.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
2	Give me the book.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
3	Give me two pencils.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
4	Take the ruler.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
5	Look at the window.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
6	Open the door.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×

4. 运动与复盘

运动：跑跳混合日：开合跳 20 次 + 折返跑 3 组 + 拉伸。

象棋/心理：残局看图 5 分钟，找最好一步。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 8 周 Day 6 - 巩固展示与开学衔接

类型：周测日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：mā má mǎ mà bā bá bǎ bà shī shí shǐ shì

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
朋	两个“月”，左窄右稳。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
友	横撇后写又。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：朋友来了。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪： $6\times7=$ __ $6\times8=$ __ $6\times9=$ __ $7\times8=$ __ $7\times9=$ __ $9\times6=$ __ 记录： $\sqrt{\quad}$ 个 $\triangle$ 个 $\times$ 个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[线段计数] 一条线上有 6 个点，一共可以数出多少条线段？	
2	[一步乘除] 有 28 个书签，平均分给 4 个小朋友，每人几个？	
挑战	[倍数+一共] 哥哥有 8 个书签，弟弟的书签是哥哥的 3 倍。两人一共有多少个书签？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：cat / dog / fish / bird / rabbit / duck / pig / cow

字母进单词：圈出含有字母 l 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Take the ruler.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
2	Look at the window.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
3	Open the door.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
4	Close the door.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
5	Walk to the table.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×
6	Stop at the chair.	听： ☐ √ ☐ △ ☐ × 看： ☐ √ ☐ △ ☐ ×

4. 运动与复盘

运动：周测日：1 分钟跳绳 + 连续跳绳；只记录，不批评。

象棋/心理：周末棋局：只捡一个装备。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 8 周 Day 7 - 巩固展示与开学衔接

类型：休整日 今日目标：按固定节奏完成，重点看“能不能开始、能不能结束、错了能不能继续”。

今日星星任务：☐运动启动 ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐体育/复盘 心情：☐😊 ☐😐 ☐😞

1. 语文：声调 + 笔顺 + 1 分钟写字

声调小雷达：家长随机读，孩子用手势/圈选。今日音节：shī shí shǐ shì zhōng zhóng

今日字	笔顺提醒	描/写 2 遍	今天只纠正一处
学	上面写稳，下面子不要散。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔
校	木字旁，右边交。	_____	☐ 起笔 ☐ 结构 ☐ 收笔

1 分钟抄写：我去学校。 记录：写了_____字，卡住的字：_____

2. 数学：快闪 + 模型题

乘法快闪：6×8=___ 6×9=___ 7×8=___ 7×9=___ 8×9=___ 2×6=___ 记录：√___个 △___个 ×___个

题	题目	我的画图/算式/答案
1	[一步乘除] 有 28 个卡片，平均分给 4 个小朋友，每人几个？	
2	[倍数+一共] 小猫有 8 个卡片，小狗的卡片是小猫的 3 倍。两人一共有多少个卡片？	
挑战	[和差] 小猫和小狗一共有 28 个卡片。小猫比小狗多 6 个。小猫和小狗各有几个？	

讲题三问：题目问谁？我现在算出来的是谁？还差谁？

3. English：词卡 + 字母进单词 + 指令

今日词卡：duck / pig / cow / sheep / horse / mouse / elephant / mom

字母进单词：圈出含有字母 z 的词：bed blue dog duck pig pink queen jump little zoo book desk chair hand head

#	英文指令	完成
1	Close the door.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
2	Walk to the table.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
3	Stop at the chair.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
4	Find something yellow.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
5	Find something small.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×
6	Draw a big cat.	听：□√ □△□× 看：□√ □△□×

4. 运动与复盘

运动：休整日：户外散步/公园活动，低强度恢复。

象棋/心理：休息或自由棋，不复盘。

今天我升级了：_____ 明天再战：_____

第 8 周 家长答案与观察点

使用：每天做完后再看，不要边做边讲答案。每晚只记录趋势。

Day 1 答案

语文：声调读准即可；今日字 小鸟。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $5\times7=35$

数学 1 [倍数+一共] 答：32。提示：小狗： $8\times3=24$ ；一共： $24+8=32$ 。也可画成 1 份+3 份=4 份。

数学 2 [和差] 答：小猫 17 个，小狗 11 个。提示：先去掉多出来的 6： $28-6=22$ ；平分： $22\div2=11$ 。小狗 11 个，小猫 17 个。

数学 3 [和倍] 答：小猫 8 个，小狗 24 个。提示：一共是 1 份+3 份=4 份； $32\div4=8$ 。小猫 8 个，小狗 24 个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Jump three times；Open the book；Close the book；Put the pencil on the desk；Put the pencil under the book；Put the pencil in the bag。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 2 答案

语文：声调读准即可；今日字 中国。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times6=36$

数学 1 [和差] 答：乐乐 17 个，天天 11 个。提示：先去掉多出来的 6： $28-6=22$ ；平分： $22\div2=11$ 。天天 11 个，乐乐 17 个。

数学 2 [和倍] 答：乐乐 8 个，天天 24 个。提示：一共是 1 份+3 份=4 份； $32\div4=8$ 。乐乐 8 个，天天 24 个。

数学 3 [差倍] 答：乐乐 6 个，天天 24 个。提示：多出来的是 $4-1=3$ 份； $18\div3=6$ 。乐乐 6 个，天天 24 个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Put the pencil on the desk；Put the pencil under the book；Put the pencil in the bag；Put the book on the chair；Put the bag under the chair；Put the ball in the box。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 3 答案

语文：声调读准即可；今日字 水果。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times8=56$ ； $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $3\times8=24$

数学 1 [和倍] 答：老师 8 个，同学 24 个。提示：一共是 1 份+3 份=4 份； $32\div4=8$ 。老师 8 个，同学 24 个。

数学 2 [差倍] 答：老师 6 个，同学 24 个。提示：多出来的是 $4-1=3$ 份； $18\div3=6$ 。老师 6 个，同学 24 个。

数学 3 [周期] 答：蓝。提示：一组 4 个； $27\div4$ 余 3。第 27 个是 蓝。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Put the book on the chair；Put the bag under the chair；Put the ball in the box；Find a red pencil；Find a blue book；Draw a fish。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 4 答案

语文：声调读准即可；今日字 开门。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $7\times9=63$ ； $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $4\times7=28$

数学 1 [差倍] 答：妈妈 6 个，爸爸 24 个。提示：多出来的是 $4-1=3$ 份； $18\div3=6$ 。妈妈 6 个，爸爸 24 个。

数学 2 [周期] 答：蓝。提示：一组 4 个； $27\div4$ 余 3。第 27 个是 蓝。

数学 3 [线段计数] 答：15。提示：从第 1 个点出发数： $5+4+3+2+1=15$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Find a red pencil；Find a blue book；Draw a fish；Draw a small bird；Give me the book；Give me two pencils。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文 1 个字、数学 1 道题、英语 3 条指令、运动 10 分钟。

Day 5 答案

语文：声调读准即可；今日字 老师。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $8\times9=72$ ； $6\times7=42$ ； $6\times8=48$ ； $6\times9=54$ ； $7\times8=56$ ； $5\times8=40$

数学1 [周期] 答：蓝。提示：一组4个； $27 \div 4$ 余3。第27个是蓝。

数学2 [线段计数] 答：15。提示：从第1个点出发数： $5+4+3+2+1=15$ 。

数学3 [一步乘除] 答：7。提示： $28 \div 4=7$ 。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Draw a small bird；Give me the book；Give me two pencils；Take the ruler；Look at the window；Open the door。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

Day 6 答案

语文：声调读准即可；今日字 朋友。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6 \times 7=42$ ； $6 \times 8=48$ ； $6 \times 9=54$ ； $7 \times 8=56$ ； $7 \times 9=63$ ； $9 \times 6=54$

数学1 [线段计数] 答：15。提示：从第1个点出发数： $5+4+3+2+1=15$ 。

数学2 [一步乘除] 答：7。提示： $28 \div 4=7$ 。

数学3 [倍数+一共] 答：32。提示：弟弟： $8 \times 3=24$ ；一共： $24+8=32$ 。也可画成1份+3份=4份。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Take the ruler；Look at the window；Open the door；Close the door；Walk to the table；Stop at the chair。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

Day 7 答案

语文：声调读准即可；今日字 学校。只纠正一个主问题，优先笔顺启动和结构。

乘法快闪答案： $6 \times 8=48$ ； $6 \times 9=54$ ； $7 \times 8=56$ ； $7 \times 9=63$ ； $8 \times 9=72$ ； $2 \times 6=12$

数学1 [一步乘除] 答：7。提示： $28 \div 4=7$ 。

数学2 [倍数+一共] 答：32。提示：小狗： $8 \times 3=24$ ；一共： $24+8=32$ 。也可画成1份+3份=4份。

数学3 [和差] 答：小猫17个，小狗11个。提示：先去掉多出来的6： $28-6=22$ ；平分： $22 \div 2=11$ 。小狗11个，小猫17个。

英语：目标是能做动作，不强求翻译。指令：Close the door；Walk to the table；Stop at the chair；Find something yellow；Find something small；Draw a big cat。

调参：若出现明显烦躁，立刻切到保底版：语文1个字、数学1道题、英语3条指令、运动10分钟。

附录 A：英语 100+核心词库

body

head / hand / eye / ear / nose / mouth / face / hair / arm / leg / foot / finger

actions

sit / stand / run / jump / open / close / touch / put / take / give / find / draw / look / listen / read / write / eat / drink / walk / stop

objects

book / pencil / bag / desk / chair / toy / ball / cup / box / door / window / bed / table / paper / ruler / eraser / apple / banana

colors_numbers

red / blue / green / yellow / black / white / orange / pink / purple / brown / one / two / three / four / five

animals

cat / dog / fish / bird / rabbit / duck / pig / cow / sheep / horse / mouse / elephant

people

mom / dad / baby / boy / girl / teacher / friend / brother

places

home / school / room / kitchen / bathroom / garden / park / classroom

positions_adjectives

on / in / under / up / down / left / right / big / small / long / short / happy / sad / hot / cold

附录 B：拼音与声调训练库

使用方法：每天只选 8-12 个音节。孩子用手势表示声调：一声平、二声上、三声下再上、四声下。

组 1: mā má mǎ mà bā bá bǎ bà

组 2: shī shí shǐ shì zhōng zhóng zhǒng zhòng

组 3: mā mǎ má mà bā bà bǎ bá

组 4: zhōng zhǒng zhòng shī shí shì mǎ mǎ

组 5: mǎ mā bà bá shì shī zhǒng zhōng

组 6: má bǎ shí zhòng mà bā shǐ zhóng

组 7: mā mǎ bā bǎ shī shí zhōng zhòng

组 8: guō guó guǒ guò gōu góu gǒu gòu

组 9: mén men niǎo xué wǒ xiǎng chī píng

组 10: guó guǒ gǒu gòu mén niǎo xué wǒ

组 11: jīn tiān pǎo bù shù yīng yǔ tiào

组 12: rèn wù shū bǐ zhuō yǐ hóng lán

组 13: huáng hēi bái shǒu tóu yǎn ěr kǒu

组18: fáng jiān yú mǎo gǒu tū zhōng guó

[illegible]