

MY FIRST
DESK



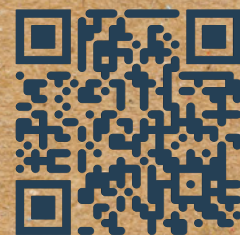
家长手册

为入学幼儿园做好准备

用游戏式学习，培养终身学习者

现在就开始吧！

扫码查看
翻译成
多种语言



最重要的是什么

本工具包重点包括：

- 在游戏中学习
- 建立自信
- 培养真实世界所需技能
- 支持孩子如何学习——不仅是学什么

培养专注力：

专注力是入园准备中的关键能力之一。在成人主导的任务中，孩子通常每长一岁能专注约 1 分钟（4 岁 ≈ 4 分钟）。但在游戏中，孩子往往能投入得更久！

如何使用这套工具包：

- 跟随孩子的节奏
- 活动要短小、有趣
- 经常重复练习

自信从这里开始
从第一天之前就开始



PER-HANDWRITING 干擦斜面书写板™

为什么重要： 学习在斜面板上练习书写

- 帮助形成更好的握笔姿势与抓握方式
- 支持保持良好坐姿
- 强化手部与手指肌肉，提升控制力
- 提升视觉能力，帮助字母书写的成形、大小与间距

活动 1： 掷骰书写

在孩子能把字母或图形写好之前，需要先掌握基础笔画。

在斜面板上经常练习这些：

竖线 |||||

横线 - - - - -

圆圈 oooooo

十字 + + + + +

正方形、三角形、之字形、曲线 掷骰子，然后写出对应数量的线条、图形，甚至字母。

活动 2： 模仿图案挑战

家长先画出一个图案 XOXOXO。孩子在下面照着画，同时大声说出对应的形状或字母。

*轮流当“小队长”

活动 3： 连点成线

家长随意画一些点，孩子用直尺把点连起来，画出直线。

家长用点画出较大的图形，孩子把点连起来并说出图形名称。

家长用点拼出孩子名字的字母，孩子把点连起来组成字母，并逐个说出字母名称。

活动 5： 画一画、量一量、记一记

用直尺画一条直线。再用直尺量一量这条线的长度。把衣夹夹在数字线上，记录这条线有多长。再画第二条线，重复同样的步骤，并把衣夹沿数字线往上移动，表示两条线长度相加后的总长度。

活动 4： 描一描，擦一擦，再描一描

描一描 白板笔沿着模板描画。给图案画一个背景。擦掉后再描一次，并画出新的背景。一起聊聊这些背景，以及孩子为什么会这样设计。



生活自理技能

为什么重要： 学会独立，更有自信

- 如厕时练习整理衣物
- 练习穿外套、扣上拉链并拉到顶！— 也要练习扣纽扣
- 边唱字母歌边练习洗手
- 练习穿鞋和袜子
- 练习打开零食包装，比如密封袋和小包装
- 练习拿稳水壶并正确喝水

活动 1：用穿鞋带练习卡练习系鞋带。

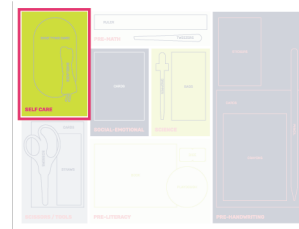
1. 孩子把鞋带从卡片的小孔里穿过去。
2. 成人一边讲步骤一边示范把鞋带系成蝴蝶结，然后再示范一次，把最后一步留给孩子完成。
3. 成人第三次系鞋带时，把最后两步留给孩子来做。
4. 重复练习，直到孩子能在成人讲解步骤时完成全部步骤。



Dr. Aimee 成功小贴士：

这种方法叫做“逆向连锁训练”，它能让孩子更有成就感，因为他们每次都会完成整个活动的最后部分。每次尝试后都要及时表扬。哪怕他们只完成了最后一步，也一样要肯定。

请在本套工具包
中找到这一部分



读写启蒙技能

为什么重要：语言是阅读的基础

- 在路牌、麦片盒和书里指认字母和发音
- 用橡皮泥捏出字母
- 在杂志和标签上描摹字母

活动 1：故事情节

预测

给孩子读书时，读到关键处先停一停，问问他们觉得接下来会发生什么。和孩子聊聊“预测”是什么，并用“首先、接着、然后、最后”等词语来梳理事情发生的顺序。



活动 2：字母描摹练习

1. 孩子用手指沿着盒子上的字母描一描。
2. 孩子一边大声说出字母和对应的发音，一边用手指在空中写出大大的字母。

用剃须泡沫来写字母吧！



活动 3： 掷骰押韵

1. 玩家 1 说一个词。
2. 玩家 2 掷骰子，并把点数相加。
3. 玩家 2 说出与该词押韵、数量等于点数的词。
4. 轮流进行。



活动 4：阅读与回顾

阅读《准备上幼儿园》时，适时停下来问孩子书中的互动问题。根据他们的回答继续追问，引导展开关于去幼儿园的讨论。



Dr. Aimee

成功小贴士：

通过“讲解式”描述孩子的游戏过程来提升语言能力。多提问，聊聊他们在做什么，以及为什么这么做。

请在本套材料中找到这一部分



书写前准备技能

活动 1: 字母晾衣架

1. 用夹子把绳子挂起来，像一条晾衣绳。
2. 在每张卡片上写下名字中的一个字母。
3. 把卡片按顺序排好，用衣夹夹到绳子上。

也可以试试
其他词哦！



活动 2: 陀螺螺旋转赛

1. 在地板上四肢着地，孩子和成人轮流用 3 根手指拨动陀螺螺旋转。
2. 一起数秒数。
3. 转得最久的得 1 分——重复进行

(培养耐心、学会轮流；在地面支撑身体也能增强力量)



握笔发展阶段



1-1.5 岁



2-3 岁



3.5-4 岁



4.5 岁及以上

Dr. Aimee

成功小贴士:

孩子通常会在上幼儿园前形成惯用手。如果孩子还在频繁换手，可以多做需要双手配合的任务：一只手负责固定，另一只手负责操作，比如穿鞋带或串珠子，来提升惯用手的协调性，同时增强另一只手的力量。

为什么重要：手部力量强 = 写字更轻松

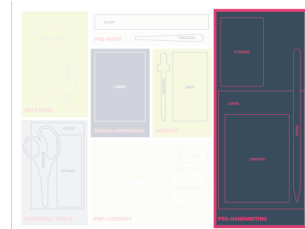
- 用蜡笔在盒子上的图形里涂色，练习控制手部动作
- 大人一边口头提示一边让孩子在盒子上描字母（从上开始，往下走）
- 把小珠子按进橡皮泥里，再用镊子夹出来
- 练习双手配合：一只手固定模板，另一只手描出图案；或把珠子串起来

活动 3: 贴纸贴放

1. 把贴纸撕下，贴在盒子上的圆圈里。
2. 把贴纸撕下，沿着盒子四周的线条贴一圈。
3. 成人边示范边讲解贴纸“贴在”线上的位置，帮助孩子理解写字时字母应落在什么位置。



请在本套装中找到这一部分



数学启蒙技能

为什么重要：理解数字，让数学更轻松

活动 1： 橡皮泥寻宝计数

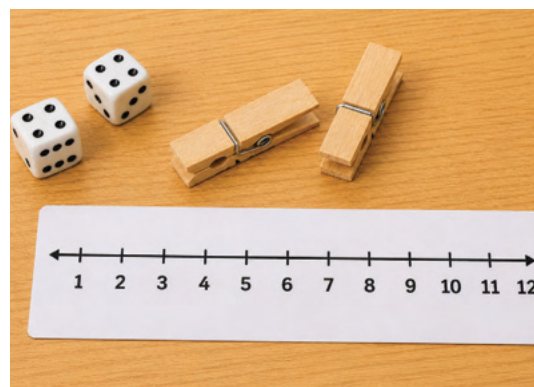
1. 掷骰子，把两个骰子的点数相加。
2. 数出相同数量的珠子。
3. 把珠子按进橡皮泥里。
4. 用手指或镊子把每颗珠子取出来。
5. 过程中不断问孩子：橡皮泥里还剩多少珠子等着找？



- 数一数日常物品——零食、玩具、台阶，或路过的车辆
- 让孩子边数边触摸每样东西，把数字和实物对应起来
- 把物品分成几组，聊一聊“更多”和“更少”
- 往一组里加东西、再拿走一些，直观展示加法和减法
- 一起做饭或烘焙时，倒一倒、舀一舀、量一量
- 按颜色、大小或类别给物品分类整理，聊聊喜欢什么、哪里不一样

活动 2：数字线小游戏

1. 掷一个骰子。
2. 把小夹子夹在数轴上对应的数字处。
3. 再掷第二个骰子。
4. 按第二个骰子的点数移动小夹子，直观展示数字相加。



活动 3：测量与比较

1. 用尺子测量手掌长度：从手腕到指尖。
2. 找出比手更长、或更短的物品。

*鼓励他们先做预测



Dr. Aimee 小贴士：

从简单开始，用身边的实物来学数学，别只靠练习纸！

请留意这一栏

本套装包含



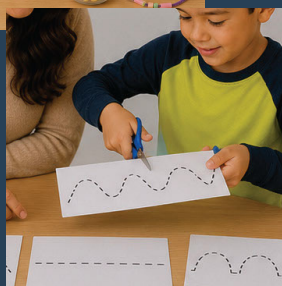
剪刀 / 工具使用

为什么重要：熟悉幼儿园的“工具”，能让过渡更轻松。

活动 1：

剪刀技能进阶

1. 一只手握住吸管，用剪刀把它剪成 1/4" 的小段。
2. 把小段收集起来，依次穿到毛根上，并与串珠交替搭配，做成有规律图案的手链。
3. 沿着剪刀练习卡的边缘，顺着粗线进行剪切。
4. 从卡片的一侧剪到另一侧，横向剪过去。
5. 当孩子能熟练开合剪刀并沿直线剪切后，可以尝试在较厚的卡纸上剪出简单形状。
6. 接着再练习剪更薄的纸张。



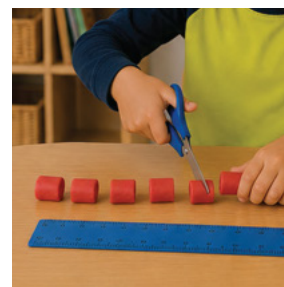
进行剪刀活动时务必全程看护



活动 2：

用剪刀剪形状

1. 用手掌把橡皮泥压扁，摊成一张薄薄的“披萨”。
2. 用剪刀把“披萨”剪成三角形小块。
3. 把橡皮泥揉成球，再用双手搓成“热狗”长条。
4. 用剪刀把“热狗”剪成大小相同的小段。用尺子量一量，一起聊聊大小。（更小、更大）



Dr. Aimee

成功小贴士：

在孩子的拇指指甲上画一个笑脸，这样他们在剪的时候，你就能用“笑脸在哪里？”来提醒他们拇指要朝上。

请在本套材料中找到这一部分

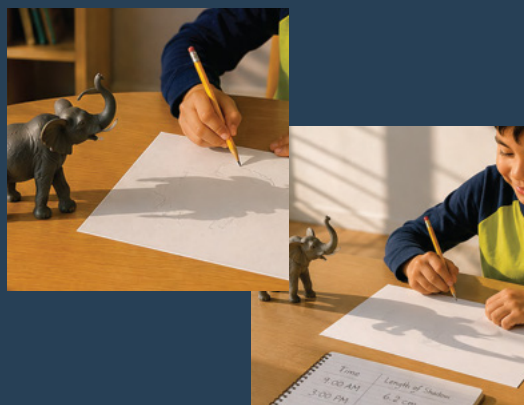


科学与好奇心

为什么重要：好奇心推动终身学习

活动 1：动物影子

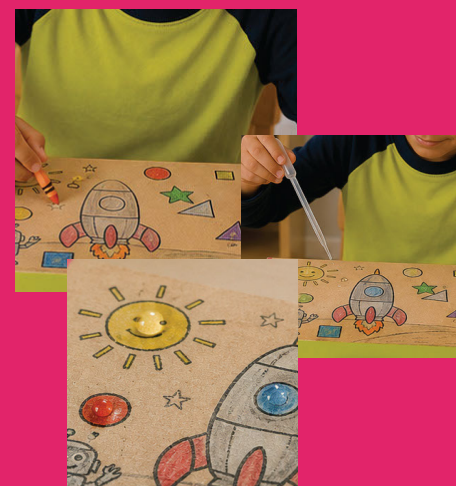
1. 可以用手电筒或阳光。
2. 把塑料小动物放在纸旁边。
3. 描出影子，用尺子量一量影子的长度。
4. 移动手电筒（或等一段时间），再描一次影子并再次测量。把数字记录下来做对比。
5. 一起讨论变化：影子变长了还是变短了？聊聊角度、长短、宽窄、大小和方向。也可以延伸到地球自转以及太阳照射角度。



活动 2：

滴管小发现1.用蜡笔把盒子上的图形涂上颜色。

2. 用滴管在盒子上滴 3 滴水。
3. 在已涂色的图形上滴 3 滴水，观察水珠如何聚成一颗颗小水滴。
4. 讨论为什么纸张有孔隙、能吸水，而蜡不会。



活动 3：自然漫步

去户外自然走一走，把收集到的物品放进随附的纸袋里。把物品带回家后，按大小、颜色或触感分类。还能排出规律图案。聊聊喜欢什么、有什么不同。

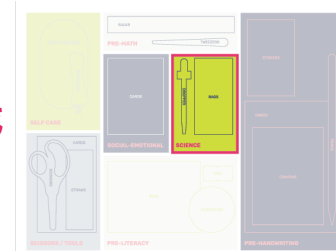


加码活动

1. 在几个杯子里装上水。滴入食用色素，把水调成不同颜色。
2. 孩子用滴管吸取彩色水，滴到纸巾上，观察颜色慢慢混合。
3. 先猜一猜会出现哪些新颜色。
4. 一起讨论“原因”和“结果”。



请在本套装中找到这一部分



社会情绪技能

为什么重要：孩子在感到安全、有信心时，学习效果最好

活动 1：游戏约会卡片

1. 在游戏约会卡片上写上名字
2. 聊一聊孩子想和谁约着一起玩，并提前练习怎么邀请对方一起玩。
3. 孩子把卡片送给朋友！



- 聊聊书本和节目里角色的感受与情绪
- 安排玩伴约会，让孩子练习社交技巧
- 玩需要轮流的游戏
- 先等一等再帮忙，培养解决问题的能力
- 让孩子为你的注意力等待几秒钟

活动 2：认识情绪

用下面的情绪图标，帮助孩子说出自己正在感受的情绪。一起聊聊这种感受，并分享一次你也有同样感觉的经历。这样能让孩子学会用语言表达自己的心情。



活动 3：社交 + 情绪小偶

用随附的棕色纸袋做一个小偶：用蜡笔在纸袋上画出脸和衣服。给小偶起个名字。通过向小偶提问，让孩子以“小偶”的身份回答，帮助孩子表达自己的情绪。



请在本套材料中找到这一部分

