

ICS 点击此处添加 ICS 号  
CCS 点击此处添加 CCS 号

# T/ 团体标准

T/WEA \*\*\*—2026

## 儿童书写与学习基础能力训练指南

Guidelines for Training Children's Writing and Basic Learning Abilities

(征求意见稿)

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

中国智慧工程研究会 发布

中国智慧工程研究会书法教育工作委员会

## 目次

前言	III
引言	IV
1 范围	1
2 规范性引用文件	
3 术语和定义	1
3.1 基础行为能力 Basic Behavioral Competencies	1
3.2 空间感 Spatial Awareness	1
3.3 视知觉能力 Visual Perception	1
3.4 精细动作 Fine Motor Skills	1
3.5 控笔能力 Pencil Control	1
3.6 学习方法 Learning Strategies	1
3.7 庆祝新学 Celebrating New Learning	1
3.8 书写准备能力 Writing Readiness Competencies	2
3.9 学习基础能力 Learning Foundation Competencies	2
3.10 执行功能 Executive Function	2
3.11 感觉统合 Sensory Integration	2
3.12 能力迁移 Transfer of Competencies	2
3.13 内化 Internalization	2
4 总则	2
4.1 教学理念	2
4.2 基本原则	2
4.3 教学环境与教具要求	2
4.4 教师资质与职责	2
5 教学内容与训练方法	3
5.1 书写与学习的生理与感知基础	3
5.1.1 大肌肉动作能力训练	3
5.1.2 平衡力训练	6
5.1.3 精细动作与心手协调训练	10
5.1.4 感觉统合训练	15
5.2 书写与学习的认知基础	19
5.2.1 专注力训练	19
5.2.2 记忆力训练	24
5.3 书写与学习的思维策略	28
5.3.1 分类能力训练	28
5.3.2 排序能力训练	32
5.4 书写与学习的综合应用	36
5.4.1 控笔能力训练	36
5.4.2 语言表达能力训练	40

5.4.3 阅读能力训练	45
5.4.4 情感表达能力训练	50
5.4.5 学习动机与成就感的系统培养	55
6 训练评估与反馈	58
6.1 过程性评估	58
6.1.1 核心理念	58
6.1.2 评估方法与工具	58
6.1.3 数据记录与使用	59
6.1.4 总结	60
6.2 阶段性测评	60
6.2.1 测评理念与周期	60
6.2.2 测评内容与方式	60
6.2.3 测评结果呈现与解读	62
6.2.4 总结	62
6.3 反馈与调整机制	62
6.3.1 多维度反馈回路	62
6.3.2 动态化调整策略	63
6.3.3 总结	63
参考文献	65

## 前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由中国智慧工程研究会书法教育工作委员会提出。

本文件由中国智慧工程研究会归口。

本文件起草单位：中国智慧工程研究会书法教育工作委员会、北京字联网科技有限公司、济南市历城区青年书法家协会、菏泽市第一实验小学、商河第五实验小学、咸阳师院基础教育教育中心、

本文件主要起草人：王洪涛、赵晨光、王涛、杜娟、刘耿、王志军、杨坚。

本文件主要审查人：宋立群、张玲玲、王建军、李庆诚、任振兴。

## 引 言

书写能力是学生进行知识记录、表达与交流的基本功，是学习能力的重要显性指标。高效的学习能力则是学生汲取知识、发展思维的核心竞争力。然而，在实际教育场景中，学生常面临书写姿势不当、字迹潦草、作业拖拉、听课效率低、阅读困难等诸多挑战。究其根源，许多问题并非源于态度不端，而是支撑书写与学习的基础能力发展不足所致。这些基础能力，包括精细动作、视知觉、专注力、感觉统合等，是书写与学习的“基石”与“脚手架”。若基石不牢，则高楼难起。

当前，家庭与学校对此类问题的干预往往治标不治本，缺乏一套系统化、前置性的训练体系。为从根源上提升儿童的书写质量与学习效率，中国智慧工程研究会基于脑科学、儿童发展心理学及教育实践，特制定《儿童书写与学习基础能力训练指南》。本标准旨在为教育工作者和家长提供一套科学、系统、可操作的教学指导方案，通过针对性训练儿童的基础行为能力，从根本上为其扫清书写与学习障碍，赋能学业成功。

# 儿童书写与学习基础能力训练指南

## 1 范围

本标准规定了为提升儿童书写与学习效率所需的基础行为能力的教学原则、内容、方法、流程及评估。

本标准适用于幼儿园、小学低年级、课外辅导机构、家庭教育等场景中，旨在改善儿童书写与学习问题的针对性教学与训练活动。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 37041-2018 学前教育服务规范

《3-6岁儿童学习与发展指南》（教育部，2012）

《中小学书法教育指导纲要》（教育部，2013）

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1 基础行为能力 Basic Behavioral Competencies

儿童在日常生活与学习中所必需的基本心理与动作机能，包括感知觉、运动、注意、思维、学习策略等核心能力。

### 3.2 空间感 Spatial Awareness

个体对自身与物体之间，以及物体与物体之间的位置、方向、距离等空间关系的感知和理解能力。

### 3.3 视知觉能力 Visual Perception

大脑对眼睛接收到的视觉信息进行加工、识别、解释并赋予意义的的能力，包括视觉辨别、视觉记忆、视觉-动作整合等。

### 3.4 精细动作 Fine Motor Skills

个体主要凭借手及手指等部位的小肌肉或小肌肉群产生的，在感知觉、注意等多方面心理活动配合下完成特定任务的能力。

### 3.5 控笔能力 Pencil Control

在书写或绘画活动中，对手指、手腕的精细肌肉进行有效支配，从而操控笔进行稳定、流畅、精确运动的能力。

### 3.6 学习方法 Learning Strategies

个体在获取、加工、存储和提取信息过程中所采用的有计划的、系统化的技巧与策略。

### 3.7 庆祝新学 Celebrating New Learning

T/WEA \*\*\*—2026

在儿童成功掌握一个新技能或新知识后，通过特定仪式或积极反馈，强化其学习成就感与内在动机的过程。

### 3.8 书写准备能力 Writing Readiness Competencies

儿童在正式进行系统书写前所需具备的生理与认知基础，包括精细动作、手眼协调、视知觉、空间感及专注力等。

### 3.9 学习基础能力 Learning Foundation Competencies

儿童在课堂学习过程中，有效接收、处理、存储和输出信息所必需的底层认知功能，包括注意力、记忆力、执行功能（计划、监控、调节）等。

### 3.10 执行功能 Executive Function

一系列高级认知过程的总称，包括工作记忆、认知灵活性（思维转换）和抑制控制，负责对学习行为进行计划、组织、监控和调节。

### 3.11 感觉统合 Sensory Integration

神经系统将来自身体及环境的多种感觉信息（如触觉、前庭觉、本体觉）进行组织、整合，并作出适应性反应的过程，是维持良好学习状态的身体基础。

### 3.12 能力迁移 Transfer of Competencies

通过针对性训练所获得的某项基础行为能力，能够有效地应用到并提升其他更复杂、更高级的技能表现中的过程与现象。

### 3.13 内化 Internalization

儿童将通过系统性训练获得的基础行为能力、学习策略与积极心态，经过反复实践与正向反馈，逐渐融入自身的认知结构、行为习惯与人格特质，成为无需刻意努力即可自动化运用的内在素养的过程。

## 4 总则

### 4.1 教学理念

以儿童发展规律为基础，以书写与学习成果为导向。秉持“治标先治本”的原则，通过系统训练底层基础能力，自然促进上层书写与学习技能的高效获得与质量提升。

### 4.2 基本原则

- 科学性：训练内容与方法基于儿童神经与心理发展规律。
- 系统性：将书写与学习视为一个整体，各项能力训练相互关联，形成支持系统。
- 针对性：教学前应对儿童进行观察评估，明确其书写与学习困难的底层能力短板，进行靶向干预。
- 趣味性：训练活动应游戏化、情境化，激发儿童内在动机，实现“在玩中学，在练中备”。
- 激励性：建立即时、具体的正向反馈机制，持续强化儿童的成就感与自信心。

### 4.3 教学环境与教具要求

- 环境：安全、安静、明亮、有序，减少不必要的视觉与听觉干扰。
- 教具：安全、环保、适宜儿童年龄，并服务于特定的能力训练目标。

### 4.4 教师资质与职责

- 资质：应具备学前教育、初等教育、心理学或相关背景，理解儿童发展规律及本标准内容。
- 职责：负责观察评估、活动设计与引导、过程记录、成果反馈，并与家长保持沟通，协同育人。

## 5 教学内容与训练方法

### 5.1 书写与学习的生理与感知基础

#### 5.1.1 大肌肉动作能力训练

##### 5.1.1.1 安全性与呼吸指导总则

###### 5.1.1.1.1 首要原则

安全第一，呼吸为本。所有训练必须在保证儿童绝对安全的前提下进行，并确保其呼吸通畅，氧气供应充足。

###### 5.1.1.1.2 安全环境

训练场地需宽敞、无障碍物，地面铺设软垫，远离家具尖角、电源插座等危险源。

###### 5.1.1.1.3 呼吸指导

原则：强调“发力时呼气，放松时吸气”的基本模式。避免儿童在剧烈运动中憋气，防止胸腔压力过高影响回心血量，导致头晕或风险。

方法：用儿童能理解的语言引导，如“跳起来的时候喊‘哈！’”、“推的时候像吹蜡烛一样把气吹出去”。

###### 5.1.1.1.4 热身与整理

每次训练前必须有5分钟热身（如关节环绕、慢跑、动态拉伸），训练后必须有5分钟整理活动（如慢走、静态拉伸），预防运动损伤，平稳心率和呼吸。

###### 5.1.1.1.5 观察与个体差异

训练师需密切观察儿童面色、呼吸频率和状态。面色通红或苍白、呼吸急促紊乱、出汗过多均为运动过度的信号，应立即叫停休息。尊重个体差异，不强迫完成。

###### 5.1.1.1.6 水分补充

训练间隙安排休息和饮水时间，少量多次。

#### 5.1.2 训练目标

##### 5.1.2.1 力量与耐力

增强颈、背、肩、臂、核心及腿部肌肉的力量与持续工作的耐力。

##### 5.1.2.2 协调性与灵活性

促进身体双侧协调、手眼协调、脚眼协调能力，提升关节和肌肉的灵活性。

##### 5.1.2.3 平衡能力

发展静态平衡（保持某一姿势）和动态平衡（运动中保持稳定）的能力。

##### 5.1.2.4 身体意识与控制

提高儿童对自身身体部位和运动状态的本体感觉，学会如何控制力量、速度和方向。

##### 5.1.2.5 听从指令与序列执行

通过复杂的多步骤动作，培养儿童理解、记忆并执行口头指令的能力。

#### 5.1.3 分龄训练步骤与详细方法

##### 5.1.3.1 第一年龄段：3-4岁（基础奠基与兴趣培养期）

###### 5.1.3.1.1 生理与安全特点

T/WEA \*\*\*—2026

骨骼柔软，肌肉力量弱，平衡感差，注意力短暂，呼吸系统仍在发育。训练应以低强度、短时间、游戏化的静态和简单动态活动为主。

#### 5.1.1.3.1.2 呼吸关注点

引导其在活动中自然呼吸，不刻意憋气。

#### 5.1.1.3.1.3 训练方法1：小熊送蜂蜜（爬行与姿势）

训练步骤如下：

- 1) 热身：活动手腕、脚腕、扭扭屁股。
- 2) 设置情景：“小熊要去给好朋友送蜂蜜”。儿童四肢支撑，膝盖悬空（或微触地），沿直线爬行5米。
- 3) 执行：在终点放置一个玩具蜂蜜罐，让其用一只手拿起，再爬回起点。
- 4) 整理：坐下来，做几次深呼吸，“小熊闻闻花香（深吸气），吹吹蒲公英（慢呼气）”。
- 5) 训练时长与周期：单次总时长8-10分钟（含热身整理），每周3次。

注：提醒儿童在爬行过程中“用鼻子吸气，用嘴巴慢慢呼气”，保持呼吸节奏。

#### 5.1.1.3.1.4 训练方法2：小树不倒翁（静态平衡）

训练步骤如下：

- 1) 儿童双脚站立，尝试单脚抬起，保持2-3秒。
- 2) 可张开双臂作为“翅膀”保持平衡。
- 3) 训练师在旁语言鼓励并做保护。
- 4) 左右脚交替进行。
- 5) 训练时长与周期：单次练习4-5分钟，每周4-5次。

注：确保周围无障碍，保护其侧方，防止摔倒。引导“站得像小树一样稳，轻轻地呼吸”。

#### 5.1.1.3.2 第二年龄段：5-6岁（能力发展与整合期）

##### 5.1.1.3.2.1 生理与安全特点

力量、协调性和平衡能力有明显发展，可完成更复杂的序列动作。需关注动作规范性，避免代偿，并开始强调呼吸与用力的配合。

##### 5.1.1.3.2.2 呼吸关注点

在发力点明确的动作中，开始教授“发力呼气”的原则。

##### 5.1.1.3.2.3 训练方法1：超级动物模仿秀（动态协调）

训练步骤如下：

- 1) 热身：模仿各种动物走路：大象（慢走甩臂）、青蛙（蹲跳）。
- 2) 设置四站循环：
  - 袋鼠跳：连续跳过4个地垫。（跳起时呼气“哈！”）
  - 螃蟹运货：仰卧手脚撑地，腹部抬起，沙包放肚子上，横向移动。（移动中保持自然呼吸，不掉落）。
  - 小猴投掷：站在线后，将沙包投入2米外的篮子。（投掷出手时呼气）。
  - 小马过河：沿“S”形路线小跑绕过标志桶。
- 3) 儿童依次完成，每站间歇深呼吸一次。
- 4) 训练时长与周期：单次总时长15-20分钟，每周3次。

注：强调在“跳起”和“推球”的瞬间呼气。

#### 5.1.1.3.3 第三年龄段：7-8岁（技能提升与运用期）

##### 5.1.1.3.3.1 生理与安全特点

身体控制能力更强，可进行需要爆发力、耐力和更高专注度的训练。可引入团队合作和简单竞赛。安全性重点在于技术动作的正确性，防止运动损伤。

### 5.1.1.3.3.2 呼吸关注点

系统性地将呼吸模式融入所有训练，使其成为自动化过程。

### 5.1.1.3.3.3 训练方法一：敏捷梯与药球组合训练

训练步骤如下：

- 1) 敏捷梯步伐训练：快速小跑、开合跳通过敏捷梯。
- 2) 完成后，立即走到药球前，双手持球，进行“火箭推举”：深蹲 → 站起同时将球举过头顶。（下蹲吸气，上举发力时呼气）。
- 3) 重复序列 3-4 次。
- 4) 训练时长与周期：单次 20-25 分钟，每周 2 次。

注：使用 1 公斤以下软质药球。确保步伐清晰，避免绊倒。强调快速移动中保持呼吸节奏，不做功时自然吸气，发力时短促呼气。

### 5.1.1.3.3.4 训练方法二：团队折返运球接力

训练步骤如下：

- 1) 儿童分组，每组成员依次持球跑至 10 米外标志桶，绕桶后返回，将球交给下一位队友。
- 2) 训练师指导：跑的时候用鼻子和嘴一起呼吸，转弯前深吸一口气，冲回来的时候把气呼完。
- 3) 训练时长与周期：单次 15-20 分钟，每周 1-2 次。

注：强调在折返转身和最后冲刺时调整呼吸。培养团队意识，避免冲撞。

### 5.1.1.4 能力迁移与应用

本项训练所发展的核心稳定性、肩带力量和全身协调性，是书写活动和各科学习的隐形支柱。

#### 5.1.1.4.1 对汉字书写的帮助

##### 5.1.1.4.1.1 稳定的坐姿

强大的核心肌群和背部力量使儿童能够在没有支撑的情况下，长时间保持“头正、身直、臂开、足安”的正确坐姿，这是进行有效书写的前提。肩带稳定性的提升，确保了作为支点的肩膀不会轻易晃动，为手部的精细运笔提供了稳固平台。

##### 5.1.1.4.1.2 书写耐力

良好的肌肉耐力使儿童能够应对长时间的书写任务（如课堂笔记、考试作文），避免因身体疲劳而导致书写质量下降或速度减慢。

##### 5.1.1.4.1.3 笔画的力量与控制

大肌肉群的发展有助于儿童更好地控制笔画的轻重缓急，写出有力量、有节奏感的线条，而非颤抖或虚浮的笔画。

#### 5.1.1.4.2 对文化课的学习与帮助

##### 5.1.1.4.2.1 体育课表现

直接提升在跑步、跳跃、球类、体操等所有体育活动中的表现，增强体质，促进健康。

##### 5.1.1.4.2.2 课堂专注力

一个能够自如控制身体、不会因久坐而酸痛的孩子，更能将认知资源集中在对课堂内容的处理上，而非用于维持姿势或对抗不适。

##### 5.1.1.4.2.3 数学与科学理解

身体在空间中的运动经验（如穿越障碍、感知平衡）是理解几何（图形、对称、坐标）、物理（力、运动、杠杆）等抽象概念的感性基础。

##### 5.1.1.4.2.4 执行功能发展

执行复杂动作序列的能力，直接迁移到理解和执行复杂的学习指令、规划解题步骤等认知任务中。

#### 5.1.1.5 学习成果的庆祝与内化

当儿童成功达成阶段性训练目标（如：首次独立完成整套障碍越野赛、单脚站立突破30秒、完美复现一套复杂运动序列）时，应立即进行积极、具体且隆重的庆祝。

##### 5.1.1.5.1 庆祝方式示例

- 授予“体能小冠军”勋章：制作一枚专属的体能勋章，在集体面前授予该儿童，并具体说明获奖原因：“因为你今天成功用标准的熊爬姿势穿越了‘森林’，并且一次都没有碰到‘岩浆’（地面），你的核心力量太棒了！特授予你‘核心力量小冠军’勋章！”
- 创建“英雄榜”：在训练室的墙上设立一个英雄榜，每当有儿童突破个人记录或掌握高难度技能时，就将他的照片和成就说明（如“小明——单脚站立45秒新纪录！”）张贴上去。
- 担任“小教练”：邀请表现优异的儿童向其他小伙伴演示刚刚掌握的动作，并赋予其“今日小教练”的称号。这既是一种荣誉，也能通过教学深化其对该动作的理解。
- 胜利的击掌与欢呼：教师与全体儿童在其完成挑战后，给予其热烈的掌声和整齐的欢呼，营造集体认可和鼓励的氛围。

注：通过这种即时、正向的反馈，儿童将不仅收获身体能力的发展，更能体验到努力后成功的喜悦，从而将“积极挑战、坚持锻炼”的态度内化为自身品格。

#### 5.1.2 平衡力训练

##### 5.1.2.1 训练目标

本项训练旨在通过系统、渐进的前庭觉和本体觉刺激，促进儿童身体重力感的稳定性以及姿势维持与调整能力的发展。核心目标是构建一个高效、自动化的身体平衡系统，为维持专注的学习姿势、实现流畅的书写运动以及发展协调的体育技能提供关键的身体支持。

##### 5.1.2.1.1 静态平衡

提高在静止状态下（如站立、单脚站立）维持身体稳定的能力。

##### 5.1.2.1.2 动态平衡

提高在运动状态下（如行走、跑跳）维持身体稳定并能随时调整姿势的能力。

##### 5.1.2.1.3 前庭功能发展

强化内耳前庭系统对头部位置和运动速度的感知与调节，这是平衡感的生理基础。

##### 5.1.2.1.4 身体反应性调整

培养在身体失去平衡时，能迅速、有效地做出补偿性动作以恢复平衡的自动化反应。

##### 5.1.2.1.5 视觉与平衡的整合

提升在视觉信息变化或受限时，依然能依靠本体感觉维持平衡的能力。

##### 5.1.2.2 分龄训练步骤与详细方法

本训练遵循“从大到小支撑面”、“从稳定到不稳定平面”、“从睁眼到闭眼”、“从静态到动态”的原则，分为三个递进步骤。

##### 步骤一：静态平衡与基础姿势控制

##### 5.1.2.2.1 训练目的

在稳定的支撑面上，建立最基本的身体直立控制和重心感知。

##### 5.1.2.2.2 方法1：金鸡独立挑战

##### 5.1.2.2.2.1 训练材料

无特殊要求，可选计时器，旁边可放椅子作扶持。

#### 5.1.2.2.2 详细步骤

- 1) 指导儿童双手叉腰，一只脚轻轻抬起，膝盖弯曲，用另一只脚站立。
- 2) 鼓励其自视前方一个固定目标，尽可能长时间保持平衡。
- 3) 记录其站立时间。
- 4) 左右脚交替进行，比较差异。

#### 5.1.2.2.3 变式与进阶

- 1) 初阶（3-4岁）：允许手臂展开像“飞机翅膀”一样保持平衡；时间目标为5-10秒。
- 2) 中阶（5-6岁）：要求双手叉腰；时间目标为15-30秒。
- 3) 高阶（7-8岁）：尝试闭眼单脚站立；或在稳定站立时进行头部左右转动。

#### 5.1.2.2.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：每只脚练习3-5次，总时长约5-8分钟。
- 2) 训练周期：每周3-5次，可作为日常活动穿插进行，持续6周。

#### 5.1.2.2.3 方法2：脚跟对脚尖直线走

##### 5.1.2.2.3.1 训练材料

在地板上贴一条直线或使用平衡木。

##### 5.1.2.2.3.2 详细步骤

- 1) 示范沿着直线走，要求后脚的脚尖紧挨着前脚的脚跟。
- 2) 让儿童张开双臂保持平衡，尝试在直线上行走。
- 3) 要求其眼睛平视前方，而非盯着脚看。

##### 5.1.2.2.3.3 变式与进阶

- 1) 初阶：在地板上走直线。
- 2) 进阶：在低矮的平衡木上行走；倒着走直线；手持物品（如端水杯）走直线。

##### 5.1.2.2.3.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：5-10分钟。
- 2) 训练周期：每周3次，持续4周。

#### 步骤二：动态平衡与重心转移

##### 5.1.2.2.4 训练目的

在运动和有外部干扰的情况下，练习重心的连续调整和姿势控制。

##### 5.1.2.2.5 方法1：小小杂技演员——平衡板游戏

###### 5.1.2.2.5.1 训练材料

圆形平衡板（或坐垫） 沙包。

###### 5.1.2.2.5.2 详细步骤

- 1) 让儿童双脚分开站立于平衡板边缘，通过脚踝和身体的微小晃动，尝试使平衡板保持水平不触地。
- 2) 从双手张开保持平衡开始，逐渐过渡到双手叉腰。
- 3) 稳定后，可进行简单的抛接沙包游戏，挑战在不稳定平面上的手眼协调。

###### 5.1.2.2.5.3 变式与进阶

T/WEA \*\*\*—2026

- 1) 初阶：先坐在平衡板上用臀部旋转，感受重心移动。
- 2) 进阶：尝试在平衡板上进行微小的下蹲和站起；双人面对面站在平衡板上进行抛球游戏。

#### 5.1.2.2.5.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：8-12分钟（注意间歇休息）。
- 2) 训练周期：每周2-3次，持续6周。

#### 5.1.2.2.6 方法2：障碍物平衡路径

##### 5.1.2.2.6.1 训练材料

软垫、不同高度的路锥、小跨栏、枕头。

##### 5.1.2.2.6.2 详细步骤

- 1) 设置一条包含多种平衡挑战的路径，例如：在枕头上行走 → 绕S形穿过路锥 → 跨过小跨栏 → 在窄条软垫上脚跟对脚尖走。
- 2) 要求儿童在通过每个环节时，都必须控制好身体，避免摔倒或碰倒障碍物。

##### 5.1.2.2.6.3 变式与进阶

- 1) 初阶：路径短，障碍物简单、稳定。
- 2) 进阶：增加路径长度和复杂度（如增加需要单脚跳过的区域）；计时挑战。

##### 5.1.2.2.6.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：15-20分钟（可重复2-3轮）。
- 2) 训练周期：每周2次，持续6周。

#### 步骤三：反应性平衡与感觉整合

##### 5.1.2.2.7 训练目的

模拟意外情况，训练身体快速、自动化的平衡反应，并整合视觉、前庭和本体感觉信息。

##### 5.1.2.2.8 方法1：接球勇士（干扰下的平衡）

##### 5.1.2.2.8.1 训练材料

沙包或软球。

##### 5.1.2.2.8.2 详细步骤

- 1) 让儿童单脚站立在平稳地面。
- 2) 训练师从其站立腿的对侧方向，轻柔地抛球给他。
- 3) 儿童需要在保持单脚站立平衡的同时，伸手接住来自侧方的球。
- 4) 这个动作会迫使他的身体重心发生转移，从而训练其动态调整能力。

##### 5.1.2.2.8.3 变式与进阶

- 1) 初阶：站在双脚上接球；抛球方向更正面。
- 2) 进阶：站在不稳定的表面（如软垫）上接球；抛球力量更大、方向更刁钻。

##### 5.1.2.2.8.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：10分钟。
- 2) 训练周期：每周2次，持续4周。

##### 5.1.2.2.9 方法2：旋转后平衡

##### 5.1.2.2.9.1 训练材料

可旋转的办公椅或原地转圈。

### 5.1.2.2.9.2 详细步骤

- 1) 让儿童坐在办公椅上，由训练师缓慢旋转 3-5 圈后停下。
- 2) 立即要求儿童站起，并尝试沿直线行走或单脚站立。
- 3) 此活动能有效刺激并训练前庭系统的适应性和稳定性。

### 5.1.2.2.9.3 【安全警告】

必须在软垫上进行，密切观察儿童反应，如有不适（头晕、恶心）立即停止。切勿在饭后立即进行。

### 5.1.2.2.9.4 变式与进阶

- 1) 初阶：旋转圈数少（1-2 圈），速度慢。
- 2) 进阶：旋转后完成更复杂的平衡任务，如指向一个固定目标。

### 5.1.2.2.9.5 训练时长与周期

- 1) 单次时长：5 分钟（作为训练环节的一部分）
- 2) 训练周期：每周 1-2 次，持续 4 周。

### 5.1.2.3 能力迁移与应用

本项训练所发展的身体稳定性和自动调整能力，是高效学习行为的“稳定器”，其影响深远而广泛。

#### 5.1.2.3.1 对汉字书写的帮助

##### 5.1.2.3.1.1 稳定的坐姿核心

良好的躯干平衡能力确保了书写时上半身的稳定，为肩、臂、腕、指的一系列精细运动提供了平稳的“工作台”。一个坐不稳、不停晃动的孩子，很难写出工整的字。

##### 5.1.2.3.1.2 书写耐力的提升

核心肌群无需费力维持姿势，就能将更多能量用于书写本身，从而延长有效书写时间，减少因身体疲劳导致的书写质量下降。

##### 5.1.2.3.1.3 执笔姿势的稳定

平衡感差的孩子常会用手部过度用力来“抓住”笔以寻求稳定，导致执笔姿势僵硬。良好的平衡感有助于实现放松而稳定的执笔。

#### 5.1.2.3.2 对文化课学习的帮助

##### 5.1.2.3.2.1 课堂专注力

一个不需要不断调整坐姿来对抗重力感的孩子，能够将更多的认知资源集中在听课和思考上，显著提升课堂学习效率。

##### 5.1.2.3.2.2 体育课表现

直接应用于所有体育运动，如体操、球类、田径等，是表现优异的基础。

##### 5.1.2.3.2.3 阅读与视觉追踪

前庭系统与眼球运动密切相关，前庭功能良好的孩子，在阅读时眼球追踪文字会更平稳、更流畅，减少跳行、漏字。

##### 5.1.2.3.2.4 自信心与情绪调节

平衡感好的孩子不易摔倒，在活动中更自信，勇于尝试新动作，这对其社交和情绪发展有积极影响。

#### 5.1.2.4 学习成果的庆祝与内化

当儿童成功达成阶段性训练目标（如：单脚站立时间创下新纪录、完美通过所有平衡障碍、在干扰下成功接球、旋转后能迅速恢复平衡）时，应立即进行积极、具体且富有激励性的庆祝。

#### 5.1.2.4.1 庆祝方式示例

##### 5.1.2.4.1.1 授予“平衡小大师”勋章

制作一枚象征稳定的勋章，在集体面前授予该儿童，并具体说明：“因为你今天在晃悠悠的平衡板上稳稳地接住了三个沙包，你的身体平衡能力像杂技演员一样棒！特授予你‘动态平衡小大师’勋章！”

##### 5.1.2.4.1.2 打破记录墙

设立一个“平衡力挑战榜”，每当有儿童打破单脚站立或其他平衡项目的个人或小组记录时，就将他的名字和新记录醒目地张贴在墙上。

##### 5.1.2.4.1.3 担任“平衡路径设计师”

邀请能力突出的儿童参与设计下一次的障碍平衡路径，并让他作为“领路人”带领大家通过，赋予其权威感和成就感。

##### 5.1.2.4.1.4 胜利的“平衡之舞”

在其完成一项高难度挑战后，全体成员可以一起做一个象征稳定的庆祝动作（如单脚站立同时做出一个酷炫的姿势，并齐声说：“稳如泰山！”）。

#### 5.1.2.5 总结

通过这种即时、正向的反馈，儿童将不仅能感受到身体能力的增长，更能体验到控制自我、战胜挑战的自信与喜悦，从而将“沉着冷静、勇于尝试、坚持不懈”的品格内化为自身的素质。

### 5.1.3 精细动作与心手协调训练

#### 5.1.3.1 训练目标

本项训练旨在通过系统化、靶向性的手部操作活动，精准解决儿童在书写准备及书写过程中出现的核心问题，包括拿笔不稳、书写无力、笔画表达不到位、心手协调能力差等。核心目标是构建一个强健、稳定、灵敏且高效的手部执行系统，为流畅、清晰的书写提供直接的生理支持，并同步提升学习工具使用与生活自理能力。

##### 5.1.3.1.1 具体目标包括

###### 5.1.3.1.1.1 手部基础力量与耐力

增强手掌抓握力、拇指与食指的捏力、以及手部内在小肌群的持续工作能力。

###### 5.1.3.1.1.2 手部分离运动与指尖精巧性

发展手指的独立性（如单独屈伸食指）和灵活性，特别是拇指、食指、中指三指协作的“功能性三指钳”能力。

###### 5.1.3.1.1.3 手眼协调能力

提升视觉信息对手部动作的精确引导与校准能力，确保动作的准确性与效率。

###### 5.1.3.1.1.4 双边协调与双手合作

培养双手共同完成一项任务时，一手主导操作、一手稳定辅助的协同工作模式。

###### 5.1.3.1.1.5 触觉感知辨识与运用

丰富手部的触觉体验，提升对物体质地、形状、重量、温度的辨别能力，并利用触觉反馈调整手部动作。

#### 5.1.3.2 针对性训练方案

本方案针对书写问题的根源，将训练细化为八大模块，每个模块均直接关联并改善特定的书写功能障碍。

#### 5.1.3.2.1 手部抓握类（针对性解决：拿笔不稳）

##### 5.1.3.2.1.1 训练目的

强化三指抓握肌群，建立稳定的“功能性三指钳”，为正确执笔提供力量基础。

##### 5.1.3.2.1.2 转移硬币

- 1) 方法：要求儿童使用拇指、食指、中指三指，将一枚硬币从桌面指定位置拿起，精准放入存钱罐的狭小投币口内。
- 2) 进阶：转移更小的物体（如扁豆）；计时挑战；要求无声放置。

##### 5.1.3.2.1.3 握笔涂鸦

- 1) 方法：不使用笔，而是让儿童用正确握姿持握一根短粗的蜡笔或加重笔，在巨大纸张上进行任意涂鸦。重点在于维持握姿而非画作质量，利用笔的重量增强手部肌肉记忆。
- 2) 进阶：逐渐换用标准铅笔；进行定点戳画（如点连成线）。

##### 5.1.3.2.1.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：8-10分钟。
- 2) 训练周期：每周3次，持续4周。

#### 5.1.3.2.2 手部操作类（针对性解决：笔画表达不到位）

##### 5.1.3.2.2.1 训练目的

强化三指抓握肌群，建立稳定的“功能性三指钳”，为正确执笔提供力量基础。

##### 5.1.3.2.2.2 转移硬币

- 1) 方法：要求儿童使用拇指、食指、中指三指，将一枚硬币从桌面指定位置拿起，精准放入存钱罐的狭小投币口内。
- 2) 进阶：转移更小的物体（如扁豆）；计时挑战；要求无声放置。

##### 5.1.3.2.2.3 握笔涂鸦

- 1) 方法：不使用笔，而是让儿童用正确握姿持握一根短粗的蜡笔或加重笔，在巨大纸张上进行任意涂鸦。重点在于维持握姿而非画作质量，利用笔的重量增强手部肌肉记忆。
- 2) 进阶：逐渐换用标准铅笔；进行定点戳画（如点连成线）。

##### 5.1.3.2.2.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：8-10分钟。
- 2) 训练周期：每周3次，持续4周。

#### 5.1.3.2.3 手部协调类（针对性解决：心手协调能力差）

##### 5.1.3.2.3.1 训练目的

强化视觉信息对手部动作的在线引导与修正能力，实现“眼到即手到”。

##### 5.1.3.2.3.2 使用剪刀

- 1) 方法：沿直线、曲线、波浪线、锯齿线剪纸。强调双手协调：一手持剪刀，一手稳定且匀速移动纸张。
- 2) 进阶：剪下复杂图形（如圆形）；进行镂空剪纸。

##### 5.1.3.2.3.3 镊子夹物

T/WEA \*\*\*—2026

- 1) 方法：使用医用镊子或专用学习镊，将小珠子、棉球等物品按颜色或类别分类夹入不同容器。
- 2) 进阶：夹取易滑物品（如绿豆）；进行镊子接力游戏。

#### 5.1.3.2.3.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：10-12分钟。
- 2) 训练周期：每周3次，持续6周。

#### 5.1.3.2.4 手部灵活性训练（针对性解决：笔画表达不到位、书写不流畅）

##### 5.1.3.2.4.1 训练目的

提升手指的分离运动速度与腕关节的灵活性，使笔画的转折、连接更为自然流畅。

##### 5.1.3.2.4.2 翻卡片、硬币

- 1) 方法：将一组卡片或硬币平铺在桌面，要求儿童不借助另一只手，仅用单手的五指协作将其逐一翻面。这是对指腹灵活性极佳的练习。
- 2) 进阶：计时比赛；翻更薄的扑克牌。

##### 5.1.3.2.4.3 指腕操

方法：

- 手指爬楼梯：拇指依次与其余四指指尖对捏，从食指到小指，再返回，模拟爬楼梯。
- 腕部旋转：手臂不动，仅用手腕带动手掌画圈，顺时针、逆时针交替。

##### 5.1.3.2.4.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：5-8分钟。
- 2) 训练周期：每周4-5次，持续4周。

#### 5.1.3.2.5 手部力量类（针对性解决：书写无力）

##### 5.1.3.2.5.1 训练目的

增强手掌抓握力、虎口肌群力量及手部整体耐力，确保书写持久有力。

##### 5.1.3.2.5.2 拧瓶盖

- 1) 方法：提供一系列不同大小、松紧度的瓶盖，让儿童练习拧开和拧紧。这是对手部综合力量的绝佳练习。
- 2) 进阶：拧螺纹更复杂的盖子；玩“救救小动物”（将小玩具放入瓶中，拧紧后让儿童救出）的游戏。

##### 5.1.3.2.5.3 吊单杠

- 1) 方法：在安全保护下，让儿童双手抓握单杠，使身体悬空，尽可能保持长时间。这是提升抓握耐力最直接有效的方法之一。
- 2) 进阶：尝试小幅度的摆动；记录悬空时间，挑战自我。

##### 5.1.3.2.5.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：8-10分钟。
- 2) 训练周期：每周2-3次，持续6周。

#### 5.1.3.2.6 手部精准性类（针对性解决：笔画表达不到位、心手协调差）

##### 5.1.3.2.6.1 训练目的

在力量与协调的基础上，发展毫米级的动作控制能力，确保笔画的精确落点与收放。

##### 5.1.3.2.6.2 搭积木

- 1) 方法：进行微型积木的搭建，要求积木之间接触面小，需要极稳定的手才能搭高。
- 2) 进阶：模仿搭建复杂结构；进行“抽积木”游戏。

#### 5.1.3.2.6.3 拼图

- 1) 方法：从大块拼图过渡到小块拼图，要求儿童观察、旋转并精准放入正确位置。
- 2) 进阶：挑战片数更多、图案更复杂的拼图。

#### 5.1.3.2.6.4 夹花生米

- 1) 方法：使用普通的厨房筷子，将花生米从一个碗夹到另一个碗。此活动综合考验了手部力量、三指协调与精准控制。
- 2) 进阶：夹取更圆滑的豆子或玻璃珠。

#### 5.1.3.2.6.5 训练时长与周期

- 1) 单次时长：15-20分钟。
- 2) 训练周期：每周2-3次，持续6周。

#### 5.1.3.2.7 生活技能类（针对性解决：卫生相对差、手部协调性不足）

##### 5.1.3.2.7.1 训练目的

将手部功能应用于日常情境，提升自理能力，并在复杂任务中整合手部各项技能。

##### 5.1.3.2.7.2 方法

- 1) 使用筷子：从辅助筷开始，逐步过渡到标准筷子。
- 2) 扣扣、系鞋带：这是对指尖精细操作和双手协作的终极考验。
- 3) 洗衣服、叠衣服：练习搓、揉、拧、展平等动作，锻炼手部力量和双边协调。
- 4) 和面：强大的手部力量和耐力训练，同时提供丰富的触觉刺激。

##### 5.1.3.2.7.3 训练时长与周期

- 1) 单次时长：融入日常生活。
- 2) 训练周期：长期坚持，形成习惯。

#### 5.1.3.2.8 艺术创作类（针对性解决：心手协调差、笔画表达不到位）

##### 5.1.3.2.8.1 训练目的

在充满美感和创造性的活动中，无压力地提升手眼协调与线条控制能力。

##### 5.1.3.2.8.2 方法

- 1) 折纸：要求精确对齐边角，按压折痕，是对视觉空间和手部精准度的综合训练。
- 2) 绘画创作：鼓励进行需要控制力度的活动，如线描画（用细线勾勒轮廓）、点彩画（用点构成画面），这些都对笔控能力要求极高。

##### 5.1.3.2.8.3 训练时长与周期

- 1) 单次时长：20-30分钟。
- 2) 训练周期：每周1-2次，长期进行。

#### 5.1.3.2.9 工具使用类（针对性解决：心手协调差、书写无力）

##### 5.1.3.2.9.1 训练目的

熟练运用各类生活与学习工具，将手部能力转化为实际生产力。

##### 5.1.3.2.9.2 方法

- 1) 使用剪刀。

T/WEA \*\*\*—2026

- 2) 使用筷子。
- 3) 使用笊帚簸箕：重复练习，直至熟练自动化。这些工具的使用模式与书写有异曲同工之妙，均需要手、腕、臂的协调运作。

#### 5.1.3.2.9.3 训练时长与周期

- 1) 单次时长：融入日常生活。
- 2) 训练周期：长期坚持，形成习惯。

#### 5.1.3.2.10 手部模仿类（针对性解决：心手协调能力差）

##### 5.1.3.2.10.1 训练目的

通过观察-记忆-执行的神经过程，强化大脑运动计划与手部执行之间的连接。

##### 5.1.3.2.10.2 方法

- 1) 模仿他人手部动作：训练师做出复杂的手部姿势（如“蜘蛛爬”、“蜗牛触角”），让儿童观察后立即模仿。
- 2) 手部律动游戏：结合儿歌，做一系列有节奏的手部动作（如“土豆丝土豆片”），要求节奏与动作同步。

##### 5.1.3.2.10.3 训练时长与周期

- 1) 单次时长：5分钟。
- 2) 训练周期：每周3-5次，持续4周。

#### 5.1.3.3 能力迁移与应用

本方案中的每一项训练，都如同为书写搭建的“脚手架”，直接支撑起书写能力的各个组成部分。

##### 5.1.3.3.1 对汉字书写的直接帮助

###### 5.1.3.3.1.1 解决拿笔不稳

“手部抓握类”和“手部力量类”训练，为手指提供了足以稳定操控笔杆的“力量储备”，使儿童能够轻松维持正确的握笔姿势，而非因乏力而抖动或紧抓。

###### 5.1.3.3.1.2 解决书写无力

“手部力量类”和“手部操作类”训练增强了指尖的“压感”和“支撑感”，使笔画能够“入木三分”，字迹清晰有力，而非漂浮于纸面。

###### 5.1.3.3.1.3 解决笔画表达不到位

“手部操作类”、“灵活性训练”和“精准性类”训练，赋予了手指实现大脑指令的“微操”能力。无论是笔画的“顿笔”“提钩”，还是长短、曲直，都能被精准地表达出来。

###### 5.1.3.3.1.4 解决心手协调差

“手部协调类”、“精准性类”和“模仿类”训练，极大地缩短了“眼脑”与“手”之间的延迟和误差。儿童能够更轻松地将观察到的字形，通过手部动作完美复现，书写时“心想手至”。

###### 5.1.3.3.1.5 改善卫生相对差

“生活技能类”训练提升了手部功能的整体水平，使其在处理个人卫生（如拧毛巾、整理物品）时更为得心应手。

##### 5.1.3.3.2 对文化课学习的帮助

###### 5.1.3.3.2.1 所有书面作业

清晰的笔迹、合理的书写速度，直接提升作业质量和考试表现。

### 5.1.3.3.2.2 美术课

卓越的手部能力是进行一切美术创作的前提。

### 5.1.3.3.2.3 科学实验课

能够精准操作实验器材，确保实验过程的安全与结果的准确。

### 5.1.3.3.2.4 数学课

熟练使用尺规作图，清晰摆放和操作数学学具。

## 5.1.3.4 学习成果的庆祝与内化

庆祝应聚焦于书写问题的具体改善，让儿童清晰地感受到努力带来的进步。

### 5.1.3.4.1 “进步之星”专项表彰

“小明，经过这段时间的‘穿珠子’和‘拧瓶盖’练习，老师发现你写的‘横’比以前有力多了，特授予你‘笔画力量进步之星’勋章！”

### 5.1.3.4.2 “前后对比”展示

将儿童训练前的书写作品和训练后的作品一同展示，让其直观看到自己的巨大进步，产生强烈的成就感。

### 5.1.3.4.3 授予“工具使用小专家”称号

对于在生活技能类训练中表现优异者，授予相应称号，如“系鞋带小能手”、“筷子使用大师”，提升其自信和继续挑战的动力。

### 5.1.3.4.4 作品收藏馆

将儿童优秀的折纸、泥塑、线描画等作品，在“巧手成就展”中专题陈列，附上创作说明，供所有人欣赏。

## 5.1.3.5 总结

本训练方案将精细动作分解为与书写难题直接对应的功能性模块，通过“靶向训练”的方式，高效地打通从“手部功能”到“书写表现”的最后一公里，真正实现“以训促写”的根本目标。

## 5.1.4 感觉统合训练

### 5.1.4.1 训练目标

本项训练旨在通过专业、系统的感官刺激活动，促进儿童神经系统有效整合来自前庭觉、本体觉、触觉、视觉和听觉等多重感觉信息的能力。核心目标是帮助儿童构建一个高效、协调的感觉处理系统，为其维持稳定的书写姿势、实现精确的动作控制、保持优化的学习状态提供至关重要的神经生理基础。

#### 5.1.4.1.1 具体目标包括

##### 5.1.4.1.1.1 前庭觉功能优化

提升对重力感知和头部运动的调节能力，增强姿势控制、平衡感及视觉追踪的稳定性。

##### 5.1.4.1.1.2 本体觉功能发展

增进对自身身体位置和运动状态的感知，实现更自动化、更精确的动作控制。

##### 5.1.4.1.1.3 触觉系统调节

改善触觉识别与防御，促进触觉信息的精细化辨别，减少对日常触觉刺激的过度敏感或反应不足。

##### 5.1.4.1.1.4 视听知觉整合

强化视觉和听觉系统与身体运动的协调，提升在复杂环境中的信息处理效率。

#### 5.1.4.1.5 感觉调制能力

培养神经系统对感觉信息的抑制与促进能力，使儿童能保持适中的警醒度，既不过度兴奋也不过度嗜睡（lethargic）。

#### 5.1.4.2 训练步骤与详细方法

本训练遵循“安全性第一”、“循序渐进”、“个体化”原则，针对不同感觉系统设计活动，并逐步进行整合。

#### 步骤一：前庭觉与本体觉基础训练

##### 5.1.4.2.1 目的

建立稳定的重力安全感与身体地图，这是姿势控制和动作计划的基础。

##### 5.1.4.2.2 方法1：前庭激活游戏

###### 5.1.4.2.2.1 训练材料

秋千、滑板车、大龙球、旋转椅。

###### 5.1.4.2.2.2 详细步骤

- 1) 线性运动：让儿童俯卧或坐在秋千上，进行前后、左右的匀速摆动。
- 2) 旋转运动：让儿童坐在旋转椅上，缓慢旋转（建议不超过10圈），之后进行目光聚焦或直线行走任务。
- 3) 加速运动：让儿童俯卧在滑板上，从斜坡滑下，或用力推动大龙球。

###### 5.1.4.2.2.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：以轻柔的线性摆动为主，如坐在秋千上轻微摇晃。
- 1) 5-6岁：可尝试旋转和加速运动，如缓慢旋转，从低矮斜坡滑下。
- 2) 7-8岁：可进行更复杂的组合，如边旋转秋千边完成接球任务。

###### 5.1.4.2.2.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：10-15分钟。
- 1) 训练周期：每周3次，持续8周。

##### 5.1.4.2.3 方法2：本体觉输入活动

###### 5.1.4.2.3.1 训练材料

沙袋、重背心、瑜伽球、需要推拉的重物。

###### 5.1.4.2.3.2 详细步骤

- 1) 负重活动：让儿童穿戴重背心或在小腿、手腕绑沙袋进行行走、跳跃等活动。
- 2) 抵抗活动：进行“推墙”、“拉重绳”、“两人对抗推大龙球”等游戏。
- 3) 深层压力：用瑜伽球对儿童身体进行轻柔的、持续的按压（“做三明治”）。

###### 5.1.4.2.3.3 安全提示

负重需适度，以儿童不感到痛苦为准。深层压力需征得儿童同意，力度适中。

###### 5.1.4.2.3.4 分龄方案

- 1) 3-4岁：搬运大型轻质积木；在成人辅助下用瑜伽球做轻柔按压。
- 1) 5-6岁：推拉装满玩具的小车；进行“小牛耕田”（推球前进）游戏。
- 2) 7-8岁：参与简单的家务，如搬动小椅子、拖地；进行需要爆发力的跳跃活动。

#### 5.1.4.2.3.5 训练时长与周期

- 1) 单次时长：10-15分钟。
- 1) 训练周期：每周3次，持续8周。

#### 步骤二：触觉系统辨别与调节训练

##### 5.1.4.2.4 目的

降低触觉防御，提升触觉辨别能力，使儿童能更好地接受和处理触觉信息。

##### 5.1.4.2.5 方法1：触觉箱探索

###### 5.1.4.2.5.1 训练材料

大箱子，内装不同质地的材料（如大米、豆子、棉花、沙子、水、剃须泡沫等）。

###### 5.1.4.2.5.2 详细步骤

- 1) 引导儿童将手、脚伸入触觉箱中，寻找隐藏的小玩具。
- 2) 鼓励其描述触摸不同材料时的感觉（如“滑滑的”、“扎扎的”、“凉凉的”）。
- 3) 可延伸至全身，进行“触觉路径”游戏，赤脚走过不同质地的垫子。

###### 5.1.4.2.5.3 安全提示

确保材料安全、清洁，无尖锐物。尊重儿童的触觉偏好，不强迫。

###### 5.1.4.2.5.4 分龄方案

- 1) 3-4岁：自由探索，以愉悦体验为主。
- 2) 5-6岁：按指令寻找特定质地的物品；进行触觉记忆配对游戏。
- 3) 7-8岁：蒙眼进行触觉辨别，说出材料名称或图形。

###### 5.1.4.2.5.5 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：10-15分钟。
- 2) 训练周期：每周2-3次，持续6周。

##### 5.1.4.2.6 方法2：触觉刷与关节按压

###### 5.1.4.2.6.1 训练材料

专业触觉刷（Wilbarger刷）

###### 5.1.4.2.6.2 详细步骤

- 1) 使用触觉刷以稳固的压力，快速刷动儿童的手臂、背部、腿部。
- 2) 紧接着对刷过的关节（肩、肘、腕、膝、踝）进行缓慢深沉的按压。
- 3) 此方法（威尔巴格疗法）需在专业人员指导下进行，用于调节触觉防御。

###### 5.1.4.2.6.3 安全提示

必须在接受过专业培训的人员指导下操作。不可在胸口、肚子等部位刷动。

###### 5.1.4.2.6.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：约5分钟。
- 2) 训练周期：需根据专业评估制定个性化方案。

#### 步骤三：多感官整合与运用训练

##### 5.1.4.2.7 目的

将前庭、本体、触觉、视觉、听觉等信息进行高效整合，应用于复杂的日常任务中。

T/WEA \*\*\*—2026

#### 5.1.4.2.8 方法 1：障碍穿越课程

##### 5.1.4.2.8.1 训练材料

软垫、隧道、平衡木、秋千、球池等。

##### 5.1.4.2.8.2 详细步骤

- 1) 设计一个包含多种感觉刺激的路线，例如：爬过触觉隧道 → 走过平衡木 → 跳过几个垫子 → 在秋千上接住抛来的沙包 → 跳入球池寻找目标物。
- 2) 此活动要求儿童连续处理前庭、本体、触觉和视觉信息，并做出适应性反应。

##### 5.1.4.2.8.3 安全提示

全程保护，确保设施稳固。

##### 5.1.4.2.8.4 分龄方案

- 1) 3-4岁：路线简短，环节简单。
- 2) 5-6岁：增加环节和复杂度，如要求边保持平衡边运物。
- 3) 7-8岁：加入记忆和执行指令的成分，如记住序列或完成双重任务。

##### 5.1.4.2.8.5 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：15-20分钟。
- 2) 训练周期：每周2次，持续8周。

#### 5.1.4.2.9 方法 2：听动结合游戏

##### 5.1.4.2.9.1 训练材料

音乐、各种乐器或发声玩具。

##### 5.1.4.2.9.2 详细步骤

- 1) 节奏模仿：训练师敲击一段节奏，儿童模仿。
- 2) 听令行动：设计规则，如“听到鼓声跳，听到铃声停”。
- 3) 音乐律动：跟随不同风格的音乐（快慢、强弱）进行相应的身体律动。

##### 5.1.4.2.9.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：简单的开始/停止指令。
- 2) 5-6岁：更复杂的节奏序列和动作指令。
- 3) 7-8岁：进行“西蒙说”等需要抑制控制的游戏。

##### 5.1.4.2.9.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：10分钟
- 2) 训练周期：每周2-3次，持续6周。

#### 5.1.4.3 能力迁移与应用

感觉统合是书写与学习行为的“底层操作系统”，其发展水平直接决定了上层应用的效率与质量。

##### 5.1.4.3.1 对汉字书写的帮助

###### 5.1.4.3.1.1 维持稳定坐姿

成熟的前庭觉和本体觉使儿童能够长时间保持端坐，身体中轴稳定，为书写提供静止的“平台”。

###### 5.1.4.3.1.2 实现精确的手部控制

良好的本体觉提供“手部地图”，让儿童无需视觉监督也能感知手部位置和用力大小，从而实现流畅运笔和稳定的笔画力度。

#### 5.1.4.3.1.3 改善握笔姿势

触觉辨别能力帮助儿童准确感知笔杆在手中的位置和压力，避免因触觉反馈不佳而出现的过度用力或抓握姿势异常。

#### 5.1.4.3.1.4 提升视觉追踪与手眼协调

前庭系统与眼球运动紧密相连，其稳定性确保了在书写时眼球能平稳追踪笔尖运动，实现心手合一。

#### 5.1.4.3.2 对文化课学习的帮助

##### 5.1.4.3.2.1 课堂行为组织

感觉统合良好的儿童能更好地过滤教室环境中的无关感官刺激（如邻座的声音、窗外的动静），保持注意力集中。

##### 5.1.4.3.2.2 情绪与警醒度调节

通过本体觉和前庭觉的适当输入，可以帮助儿童维持适中的警醒水平，避免过度兴奋或昏昏欲睡，从而以最佳状态投入学习。

##### 5.1.4.3.2.3 体育与活动表现

是各项体育运动和游戏活动得以协调、流畅进行的基础。

##### 5.1.4.3.2.4 社交互动

适中的触觉感知和反应有助于儿童理解和运用恰当的社交距离和身体接触。

#### 5.1.4.4 学习成果的庆祝与内化

当儿童在感觉统合方面取得进步时（如：从抗拒触觉体验到主动探索、在秋千上表现出更好的姿势控制、成功完成复杂的障碍课程），应及时进行庆祝，强化其成功体验。

##### 5.1.4.4.1 庆祝方式示例

###### 5.1.4.4.1.1 授予“感官小探险家”勋章

制作一枚象征勇气和探索精神的勋章，并具体说明：“因为你今天勇敢地把手伸进了‘神秘豆豆箱’，找到了所有宝藏，你真是个出色的感官小探险家！”

###### 5.1.4.4.1.2 创建“感觉统合挑战成功榜”

将儿童完成障碍课程的照片或记录其突破的项目（如“第一次独立走完平衡木”）张贴在展示栏中。

###### 5.1.4.4.1.3 担任“安全小卫士”

邀请表现优异的儿童向同伴演示某个活动（如如何安全使用滑板），赋予其责任感和荣誉感。

###### 5.1.4.4.1.4 “平静角”或“能量站”特权

对于学会自我调节的儿童，允许其在需要时优先使用专门设计的“平静角”（提供舒缓的触觉物品）或“能量站”（提供蹦跳、推拉等本体觉活动），让其感受到对自身状态的掌控力。

#### 5.1.4.5 总结

通过这种积极、支持的反馈，儿童不仅能改善感觉处理能力，更能建立起面对挑战的勇气和自信，将“自我觉察、积极尝试、有效调节”内化为应对学习与生活挑战的强大内在资源。

## 5.2 书写与学习的认知基础

### 5.2.1 专注力训练

#### 5.2.1.1 训练目标

本项训练旨在通过结构化、游戏化的任务，系统性地提升儿童对特定目标信息进行选择、聚焦、维持及在必要时灵活转移的能力。核心目标是打造一个“高效能的心理聚光灯”，使儿童能够自主地将宝贵的认知资源投入到当前最重要的学习任务中，抵御内外干扰，为深度思考、持久书写和高效学习提供至关重要的认知条件。

#### 5.2.1.1.1 具体目标包括

##### 5.2.1.1.1.1 持续性注意

能够在较长时间内维持对一项单调或重复性任务的注意力。

##### 5.2.1.1.1.2 选择性注意

能够在众多干扰刺激中，筛选并聚焦于关键目标。

##### 5.2.1.1.1.3 分配性注意

能够在某些任务实现“自动化”后，同时兼顾两项或多任务（如：边听讲边记笔记）。

##### 5.2.1.1.1.4 注意力转移

能够根据任务要求，主动、灵活地将注意力焦点从一个任务切换到另一个。

#### 5.2.1.2 训练步骤与详细方法

本训练是一个将心智控制能力逐步内化的过程，强调在挑战中获得掌控感。

##### 步骤一：核心聚焦与干扰抵御

##### 5.2.1.2.1 目的

锻造在干扰环境中锁定目标、维持精神集中的基础能力。

##### 5.2.1.2.2 方法1：“专注力城堡”的守卫

##### 5.2.1.2.2.1 动机设计

将抗干扰训练包装成守卫“专注力城堡”的游戏，任何分心都是试图入侵的“敌人”。

##### 5.2.1.2.2.2 详细步骤

- 1) 赋予使命与情境：儿童是“城堡守卫”，他的任务是完成一项核心任务（如仿画图形、串珠子）。
- 2) 可控干扰挑战：训练师在旁制造逐渐升级的干扰，如播放轻柔音乐→播放有趣的动画片声音→在其身边走动并放置有趣的玩具。
- 3) 过程性表扬与复盘：“刚才电视声音那么大，你依然头也不抬地完成了串珠，成功击退了‘声音干扰兵’！我们来分享一下，你是用什么方法做到的？”

##### 5.2.1.2.2.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：核心任务简单，干扰程度低，持续时间短（3-5分钟）。
- 2) 5-6岁：任务稍复杂，干扰更强，要求维持专注5-10分钟。
- 3) 7-8岁：任务需要思考，干扰更具诱惑力，可要求专注10-15分钟。

##### 5.2.1.2.2.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：10-15分钟（含复盘）。
- 2) 训练周期：每周3次，持续6-8周。

##### 5.2.1.2.3 方法2：“舒尔特方格”竞速赛

##### 5.2.1.2.3.1 动机设计

将视觉搜寻训练变为好玩的“数字/字母寻宝”竞速游戏。

### 5.2.1.2.3.2 详细步骤

- 1) 游戏化与挑战：使用舒尔特方格，要求儿童按顺序快速指出所有数字或字母。
- 1) 难度阶梯：从 3x3 方格开始，逐步升级到 4x4, 5x5。记录每次完成时间，挑战个人纪录。
- 2) 明确策略：教导儿童将注意力集中在表格中心，用周边视觉来搜寻，而非头动眼动。

### 5.2.1.2.3.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：使用 3x3 或 4x4 方格，内容可为图形或颜色。
- 2) 7-8岁：使用 5x5 数字方格，并可进行倒数、奇偶数指认等变式练习。

### 5.2.1.2.3.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：5-8 分钟（避免视觉疲劳）。
- 2) 训练周期：每周 4-5 次，持续 8 周。

## 步骤二：注意力分配与转移

### 5.2.1.2.4 目的

发展“一心二用”和“快速切换”的高级注意力技能，以应对复杂的学习场景。

### 5.2.1.2.5 方法1：“双任务小能手”

#### 5.2.1.2.5.1 动机设计

将分配性注意训练包装成“超能力”挑战，儿童是学习同时处理两件事的“小能手”。

#### 5.2.1.2.5.2 详细步骤

- 1) 渐进式挑战
  - 一级：边拍球边数数。
  - 二级：边听故事，边根据故事内容将对应的图片排序。
  - 三级：边完成简单的抄写任务，边回应偶尔的简单提问。
- 2) 聚焦策略：引导儿童思考：“哪个任务是更自动化的？哪个需要更多思考？我们应该把主要‘灯光的亮度’给谁？”

#### 5.2.1.2.5.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：进行身体动作与简单认知结合的双任务（如：边走直线边背诵儿歌）。
- 2) 7-8岁：进行两项认知任务的双任务挑战，更贴近课堂听讲与笔记的真实场景。

#### 5.2.1.2.5.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：10 分钟。
- 2) 训练周期：每周 2 次，持续 6 周。

### 5.2.1.2.6 方法2：“脑换挡器”

#### 5.2.1.2.6.1 动机设计

将注意力转移训练比喻为汽车“换挡”，需要快速、平顺。

#### 5.2.1.2.6.2 详细步骤

- 1) 明确指令：准备两类差异较大的任务卡（如数学计算卡和词语联想卡）。要求儿童在听到“换挡”指令后，立即停止当前任务，切换到另一项。
- 2) 游戏化挑战：进行“换挡”比赛，看谁在切换后能更快进入新任务状态。
- 3) 成长型思维引导：“这次切换后你进入状态非常快，是因为你在听到指令时，先在脑子里快速清空了上一个任务。这个‘大脑清空术’非常有用！”

#### 5.2.1.2.6.3 分龄方案

T/WEA \*\*\*—2026

- 1) 5-6岁：任务差异大，切换频率低。
- 2) 7-8岁：任务更相似（如两种不同类型的数学题），切换频率增高。

#### 5.2.1.2.6.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：10分钟。
- 2) 训练周期：每周2次，持续4-6周。

### 步骤三：专注力持久性与心智耐力

#### 5.2.1.2.7 目的

延长儿童专注力的持续时间，以应对学校课堂和考试等长时间认知负荷任务。

#### 5.2.1.2.8 方法：“专注力马拉松”

##### 5.2.1.2.8.1 动机设计

将长时间任务包装成一场“专注力马拉松”，鼓励儿童挑战自己的“持久纪录”。

##### 5.2.1.2.8.2 详细步骤

- 1) 可视化工具：使用计时器或“专注力能量条”（一个逐渐被填充的图表）来让时间可视化。
- 2) 目标设定与分解：与儿童共同设定一个合理的专注时间目标（如20分钟）。将其分解为几个小阶段，每完成一个阶段可获得一个小标记。
- 3) 积极强化：在儿童保持专注时，给予无声的肯定（如一个微笑、一个点头）。完成后，大力庆祝其打破了“个人纪录”。

##### 5.2.1.2.8.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：目标时间10-15分钟，任务有趣，中途可有一次短暂“休息站”。
- 2) 7-8岁：目标时间20-30分钟，任务更具挑战性，要求持续投入。

##### 5.2.1.2.8.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：根据设定目标而定。
- 2) 训练周期：每周2-3次，长期坚持，逐步延长时间。

### 5.2.1.3 能力迁移与应用：专注力对书写和学习的深度影响

专注力是认知资源的“调度中心”，它的失效会导致整个学习系统的低效甚至崩溃，对书写这一高度依赖持续认知投入的活动影响尤为致命。

#### 5.2.1.3.1 对书写质量的毁灭性影响——从“工整”到“潦草”的推手。

##### 5.2.1.3.1.1 笔画失控与结构失守（持续性注意不足）

——影响机制：书写一个汉字，尤其是复杂汉字，需要数秒甚至更长时间的持续心智投入。专注力弱的儿童，其“心理聚光灯”会频繁熄灭或漂移。

——具体表现：在书写一个长笔画的中途分心，导致笔画弯曲、抖动或方向错误；在组合部件时，写了左边忘了右边应有的位置，导致结构松散、部件分离。书写过程变得断断续续，作品呈现出支离破碎的状态。

##### 5.2.1.3.1.2 低级错误频发（选择性注意不足）

——影响机制：书写时需要专注于范字本身，并屏蔽无关思绪和环境干扰。

——具体表现：极易看错范字、漏写笔画、添加笔画、抄写错行。在考试中，这不是“不会”而是“没看到”或“看错了”，是最令人惋惜的失分。

##### 5.2.1.3.1.3 书写耐力低下与卷面潦草（心智耐力不足）

——影响机制：维持专注需要消耗心理能量，专注力弱的儿童，其心理能量会急速耗尽。

——具体表现：在书写任务的前半部分尚能勉强工整，随着心理疲劳，后半部分字迹明显潦草、大小不一、行距失控。整个卷面呈现出“虎头蛇尾”的特点，这是考试中书写质量不稳定的核心原因。

### 5.2.1.3.2 对学习过程的系统性破坏——从“听懂”到“学会”的障碍

#### 5.2.1.3.2.1 课堂听讲效率低下

无法跟上老师的讲课节奏，思维断线，错过关键知识点。看似在听，实则信息并未有效录入，导致“一听就会，一考就废”。

#### 5.2.1.3.2.2 阅读理解障碍

阅读时跳行、漏字、重复阅读，读完一段却不知其意，需要反复回看，阅读速度极慢，消耗大量考试时间

#### 5.2.1.3.2.3 独立学习/作业困难

极易被外界（手机、电视）或内心（胡思乱想）干扰，拖沓、磨蹭，完成作业时间长，且错误率高。

#### 5.2.1.3.2.4 思维深度无法保证

复杂的数学解题、作文构思需要持续的深度思考。专注力的中断会打断思维链条，使儿童永远在问题的表面徘徊，无法进行深入分析和整合。

### 5.2.1.3.3 迁移策略

#### 5.2.1.3.3.1 3-4岁

——兴趣引导：通过其感兴趣的绘本、玩具，自然延长专注时间。执行包含一个方位词的指令，如“把玩具放到盒子里”。

——简短指令完成：完成包含1-2个步骤的简单指令。

#### 5.2.1.3.3.2 5-6岁

——概念引入：引入“心理聚光灯”等概念，让专注力变得可视化、可操作。

——计时挑战：使用沙漏进行5-10分钟的“专注时间”挑战，完成一项小任务。

#### 5.2.1.3.3.3 7-8岁

——元认知管理：引导识别自己的“分心信号”，并主动应用策略（如“大脑换挡”）进行干预。

——复杂情境应用：练习边听讲边记关键词，将分配性注意迁移到真实课堂。

### 5.2.1.4 学习成果的庆祝与内化

庆祝的核心，在于让儿童将自己认同为一个“能掌控自己注意力的人”。

#### 5.2.1.4.1 从“表扬聪明”到“赋能管理者”

整合后不说“你真专心”，而是说：“在刚才的20分钟里，我观察到你有两次被窗外的声音吸引，但你都成功地把你的‘注意力小火箭’拉回到了学习轨道上。这种强大的自我管理能力和成为学霸的秘密武器！”

#### 5.2.1.4.2 从“给予奖励”到“授予勋章与责任”

整合后“你通过自己的努力，将专注时长刷新到了25分钟！现在，授予你‘专注力大师’勋章，并邀请你担任本周的‘专注力观察员’，记录并分享你看到的其他同学保持专注的好方法。”（赋予其榜样角色，促进观察与反思）

#### 5.2.1.4.3 从“关注单次成功”到“叙说心智成长史诗”

整合后与儿童一起绘制他/她的“专注力成长曲线图”，从最初只能坐5分钟，到如今能坚持半小时。引导他/她讲述：“看看这条向上的曲线！它记录了你不容易被任何小事分心，到现在能够主动屏蔽干

扰、指挥自己的大脑专注于目标的全部历程。这种对自我心智的控制力，是你未来攻克一切学习难关的最强法宝。”（将专注力塑造为一种可增长的、强大的心智肌肉）

### 5.2.1.5 总结

通过这样的深度整合，专注力训练便成为一场“夺回心智主导权”的成长之旅。儿童收获的，将是一种能够自主支配认知资源、深入沉浸于学习本身的能力，这份能力是保障书写工整、学习高效的终极核心。

## 5.2.2 记忆力训练

### 5.2.2.1 训练目标

本项训练旨在通过符合儿童认知发展规律的策略与游戏，系统性地提升其信息编码、存储与提取的效率。核心目标是打造一个“灵活高效的大脑信息库”，不仅为识字、记词、背诵等直接学习任务服务，更通过提升工作记忆容量，为复杂的思维活动（如阅读理解、数学推理）提供至关重要的“心理黑板”，从而全面提升学习效能。

#### 5.2.2.1.1 具体目标包括

##### 5.2.2.1.1.1 工作记忆

提升在短时间内保持和处理信息的能力，这是理解与学习的基础。

##### 5.2.2.1.1.2 短期记忆

扩大对新鲜信息的即时存储量。

##### 5.2.2.1.1.3 长期记忆

发展将信息进行深加工并转入长期存储的策略与方法。

##### 5.2.2.1.1.4 记忆策略运用

培养儿童主动运用记忆策略的意识和能力，成为自己记忆的“管理者”。

### 5.2.2.2 训练步骤与详细方法

本训练是一个从无意识记忆到有意识策略运用的发展过程。

#### 步骤一：工作记忆广度与稳定性训练

##### 5.2.2.2.1 目的

扩展“心理黑板”的尺寸，并增强信息在其上保持的稳定性。

##### 5.2.2.2.2 方法1：“我是小机器人”指令复述

###### 5.2.2.2.2.1 动机设计

将工作记忆训练包装成向“小机器人”输入指令的程序游戏。

###### 5.2.2.2.2.2 详细步骤

- 1) 游戏化与渐进挑战：发出从简单到复杂的指令，要求儿童复述并执行。
  - 一级指令：“拍拍手。”
  - 二级指令：“拍拍手，然后摸摸鼻子。”
  - 三级指令：“如果看到红色的卡片就跺脚，如果看到蓝色的卡片就举手。”
- 2) 过程性表扬：“你成功执行了三个连续指令，你的‘大脑缓存区’运转得非常流畅”

###### 5.2.2.2.2.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：以1-2个具体的、与动作相关的指令为主。

- 2) 5-6岁：可完成3个左右包含方位、颜色的指令，并可进行简单的“听觉数字广度”练习（如复述3-4个数字）。
- 3) 7-8岁：进行更复杂的条件指令，并可进行“倒背数字”等挑战，训练信息处理能力。

#### 5.2.2.2.2.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：8-10分钟。
- 2) 训练周期：每周3次，持续6-8周。

#### 5.2.2.2.3 方法2：“什么不见了？”视觉记忆游戏”

##### 5.2.2.2.3.1 动机设计

将视觉工作记忆训练包装成一个魔术般的“消失”游戏。

##### 5.2.2.2.3.2 详细步骤

- 1) 趣味化挑战：在桌面上呈现3-5个物品，让儿童观察10秒后闭眼，训练师拿走或调换其中一个，让儿童睁眼找出变化。
- 2) 增加难度：逐步增加物品数量，缩短观察时间，或增加干扰项。

##### 5.2.2.2.3.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：使用3个特征鲜明的玩具，变化非常明显。
- 2) 5-6岁：使用5-7个物品，变化更为细微（如颜色相近的积木）。
- 3) 7-8岁：使用更多物品或复杂的图片细节进行挑战。

##### 5.2.2.2.3.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：10分钟。
- 2) 训练周期：每周2次，持续6周。

#### 步骤二：记忆策略与编码技巧训练

##### 5.2.2.2.4 目的

授予儿童高效记忆的“武器”，让他们学会策略地记住信息。

#### 5.2.2.2.5 方法1：“记忆策略魔法屋”

##### 5.2.2.2.5.1 动机设计

将各种记忆策略包装成不同的“魔法”。

##### 5.2.2.2.5.2 详细步骤

- 1) 分类魔法（组织化）：给儿童一堆混在一起的图片（动物、水果、交通工具），教他们先分类再记忆。
- 2) 故事魔法（联想）：要记忆一组不相关的词语（如“苹果、飞机、眼泪”），引导他们编一个荒诞的故事把它们串起来。
- 3) 地点魔法（位置法）：教儿童将需要记忆的物品与房间里熟悉的位置联系起来。
- 4) 复述魔法（重复与精加工）：鼓励他们用自己的话把刚听到的故事或知识讲出来。

##### 5.2.2.2.5.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：重点引入“分类魔法”和简单的“故事魔法”，以模仿和体验为主。
- 2) 7-8岁：系统学习所有策略，并鼓励他们根据不同材料选择最合适的“魔法”。

##### 5.2.2.2.5.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：15-20分钟。
- 2) 训练周期：每周2次，持续8周以上。

T/WEA \*\*\*—2026

#### 5.2.2.2.6 方法 2：“记忆卡片配乐”（策略应用版）”

##### 5.2.2.2.6.1 动机设计

在经典配对游戏中，强调对策略的运用。

##### 5.2.2.2.6.2 详细步骤

- 1) 策略先行：在游戏开始前，提问：“你准备用什么‘记忆魔法’来记住这些卡片的位置？”
- 2) 过程复盘：游戏后，讨论：“刚才哪种‘魔法’最管用？为什么？”

##### 5.2.2.2.6.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：训练师可以示范一种策略，如“我们这次把所有的水果卡片放在一起记”。
- 2) 7-8岁：要求儿童自己规划并陈述要使用的策略。

##### 5.2.2.2.6.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：15分钟。
- 2) 训练周期：每周1-2次，作为策略的练习与应用。

#### 步骤三：长期记忆提取与应用训练

##### 5.2.2.2.7 目的

训练快速、准确地从知识库中调取所需信息的能力，应对考试和问答情境。

##### 5.2.2.2.8 方法：“知识快问快答”

##### 5.2.2.2.8.1 动机设计

将记忆提取训练包装成一场“智力抢答赛”或“猜猜我是谁”的游戏。

##### 5.2.2.2.8.2 详细步骤

- 1) 创设情境：围绕一个主题（如“动物园”），快速提问关于之前学过的动物知识。
- 2) 提取速度与准确性：强调既快又对，可以使用计分制增加趣味性。
- 3) 多样化提取：问题类型包括直接回忆（“大象的鼻子有什么用？”）、关联回忆（“和斑马一样有条纹的动物是什么？”）和再认（“下列哪种动物是食肉动物？”）。

##### 5.2.2.2.8.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：问题简单直接，与近期学过的内容高度相关。
- 2) 7-8岁：问题可涉及更早的知识，需要归纳和概括（“我们学过的昆虫有哪些共同特点？”）。

##### 5.2.2.2.8.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：10分钟。
- 2) 训练周期：每周1-2次，可作为复习环节。

#### 5.2.2.3 能力迁移与应用

##### 5.2.2.3.1 对书写和学习的深度影响

##### 5.2.2.3.1.1 对书写的基础性影响

- 字形记忆与自动化书写：熟练书写的前提是字形的精确记忆。工作记忆弱的儿童，在书写时可能写了后一笔，忘了前一笔的结构，导致字形松散或错误。强大的长期记忆则能使常用字形的书写达到“自动化”（freeing up 认知资源用于构思和检查）。
- 书写规则的内化：笔顺规则、间架结构原则都需要记忆来固化和提取应用。

##### 5.2.2.3.1.2 对学习过程的决定性影响

- 知识积累的基石：所有学科的学习都建立在记忆之上，从汉字、单词到数学定理、历史事件。
- 阅读理解的核心：工作记忆是理解的“心理工作台”。能力不足的儿童，读到句子后半部分时，可能已经忘了前半部分的内容，无法理解长句、复句和段落逻辑。
- 数学思维的操作空间：解决多步骤的数学问题，需要在工作记忆中同时保持题目信息、中间步骤和计算结果，否则思维会断裂、混乱。

#### 5.2.2.3.2 学业自信的来源

一个能轻松记住所学内容的孩子，会更积极地参与课堂，获得更强的学习自信和自我效能感。

#### 5.2.2.3.3 迁移策略

记忆力的迁移需严格遵循儿童认知发展规律，分阶段、分层次进行：

##### 5.2.2.3.3.1 3-4岁

游戏与生活迁移。此阶段记忆主要是无意识、形象记忆。迁移的重点是将记忆游戏中的愉快体验和初步的复述行为，融入到日常生活对话、绘本共读后的简单提问中，为有意识记忆打下情感和行为基础。不进行与书写相关的直接迁移。

##### 5.2.2.3.3.2 5-6岁

策略萌芽与学习准备迁移。引导儿童将训练中体验到的“分类”、“编故事”等策略雏形，应用于记忆常见的汉字偏旁、数字形状、英文单词等。可以将字形记忆与图画、故事联系起来，这是书写准备的间接迁移。

##### 5.2.2.3.3.3 7-8岁

主动策略与学科学习迁移。系统地将记忆策略显性化、工具化。直接教导儿童如何运用这些策略来记忆生字、古诗、数学公式。将记忆训练中的“快速提取”与课堂提问、考试时的“快速反应”建立直接联系。

#### 5.2.2.3.4 应用指南

##### 5.2.2.3.4.1 在书写中的应用（主要针对5-8岁）

- “字形编码”游戏：学习生字时，引导儿童用“故事魔法”或“图像魔法”记忆。例如，“哭”字像一个大眼睛娃娃在流眼泪（两个点）。
- “笔顺复述”练习：在书写易错笔顺的字时，要求儿童在落笔前先小声或默念笔顺，利用听觉和动作记忆强化正确笔顺。
- “部件归类”记忆法：将带有相同偏旁部首的字放在一起学习和听写，运用“分类魔法”。

##### 5.2.2.3.4.2 在学科学习中的应用（主要针对5-8岁）

- “知识卡片”系统：使用闪卡（Flashcards）定期复习知识点，利用“间隔效应”强化长期记忆。
- “睡前复述”仪式：鼓励儿童在睡前向家长复述（提取）一天中学到的一个新知识或一个有趣的故事。
- “思维导图”笔记：教导年长儿童用简单的思维导图整理课文内容，运用“分类”和“组织”策略，将零散知识结构化，便于记忆和提取。

#### 5.2.2.4 学习成果的庆祝与内化

庆祝的核心在于让儿童为自己“头脑越来越能干”而感到骄傲。

##### 5.2.2.4.1 从“表扬记住”到“赋能策略家”

整合后不说“你真棒，全记住了”，而是说：“你刚才用‘地点法’把这十个词全都记下来了，这个聪明的策略是你自己选择并成功使用的！你是一个会动脑筋的记忆策略家！”（将成功归于策略的主动运用）

#### 5.2.2.4.2 从“给予奖励”到“授予智慧头衔”

整合后“你不仅自己记忆力超群，还把你编故事记单词的方法教给了小明，帮助他也记住了。现在，授予你‘记忆策略传播大使’的称号！”（赋予其教导者的荣誉，深化对策略价值的理解）

#### 5.2.2.4.3 从“关注单次成功”到“叙说大脑进化史”

整合后与儿童一起回顾他记忆能力的变化：“从最初只能记住两个指令，到现在能熟练运用多种策略记住一整首诗；从记一个字都很费劲，到现在能轻松记住一篇课文的结构。你的大脑就像升级了硬件和软件一样，变得越来越强大！这份强大的记忆力，是你征服所有知识领域的超级武器。”（将记忆力的发展比喻为可升级的系统，激发持续进步的动力）

#### 5.2.2.5 总结

通过这样分层、递进的训练与迁移，记忆力训练便不再是孤立的“死记硬背”，而是一场授予儿童掌握信息、征服知识的金钥匙的旅程。儿童收获的，将是一套受用终身的、高效学习与思考的核心能力。

### 5.3 书写与学习的思维策略

#### 5.3.1 分类能力训练

##### 5.3.1.1 训练目标

本项训练旨在通过一系列从具体到抽象的归类活动，系统性地培养儿童根据事物的属性、特征、关系或类别进行归纳、分组与组织的能力。核心目标是打造一个“善于发现规律、构建秩序的大脑”，使其能够将纷繁复杂的信息进行有效管理，为汉字结构识别、知识系统化存储及高效学习提供强大的逻辑思维支持。

##### 5.3.1.1.1 具体目标包括

###### 5.3.1.1.1.1 单一属性分类

能够根据一个明确的特征（如颜色、形状）对物体进行分组。

###### 5.3.1.1.1.2 多重属性分类

能够同时考虑两个或以上的特征进行综合分类。

###### 5.3.1.1.1.3 概念层级分类

理解“属”与“种”的关系，能够进行上下位概念的归类（如“水果”→“苹果”）。

###### 5.3.1.1.1.4 发现内在规律

能够从看似无序的物品中，抽象出共有的、本质的属性作为分类标准。

##### 5.3.1.2 训练步骤与详细方法

本训练是一个遵循儿童认知发展规律，从感知到抽象的渐进过程。

##### 步骤一：单一属性与感知特征分类

###### 5.3.1.2.1 目的

建立最基本的分类概念，学会抓住事物的一个明显外部特征进行区分。

###### 5.3.1.2.2 方法1：“颜色/形状管理员”

###### 5.3.1.2.2.1 动机设计

将分类训练包装成一份“管理员”的工作，儿童需要将混在一起的物品整理到不同的“家”（盒子或区域）里。

#### 5.3.1.2.2.2 详细步骤

- 1) 明确指令：“请你担任‘颜色管理员’，把所有红色的积木送回红色的家，蓝色的积木送回蓝色的家。”
- 1) 即时反馈：整理完成后，共同检查每个“家”里的物品是否符合要求。
- 2) 过程性表扬：“你观察得非常仔细，所有黄色的物品都被你准确地找到了！”

#### 5.3.1.2.2.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：使用颜色、形状、大小等差异巨大的物品进行分类，类别数量为2-3种。
- 2) 5-6岁：类别可增至3-4种，并引入更细微的特征差异（如深蓝与浅蓝）。

#### 5.3.1.2.2.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：10分钟。
- 2) 训练周期：每周2-3次，持续4-6周。

#### 5.3.1.2.3 方法2：“感官分类箱”

##### 5.3.1.2.3.1 动机设计

利用触觉、听觉等多感官通道进行分类，增加趣味性和挑战。

##### 5.3.1.2.3.2 详细步骤

- 1) 触觉分类：在神秘箱中放入不同材质的物品（光滑的石头、粗糙的砂纸、毛茸茸的球），让儿童通过触摸分类。
- 1) 听觉分类：播放不同的动物叫声或乐器声音，让其将对应的图片分类。

##### 5.3.1.2.3.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：感官对比强烈，类别少。
- 1) 5-6岁：感官差异更细微，并可要求用语言描述分类依据（“我把所有粗糙的放在了一起”）。

##### 5.3.1.2.3.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：10分钟。
- 2) 训练周期：每周1-2次，持续4周。

#### 步骤二：多重属性与概念层级分类

##### 5.3.1.2.4 目的

提升思维的复杂性和灵活性，能够从多维度审视事物，并理解类别间的包含关系。

##### 5.3.1.2.5 方法1：“维恩图寻宝”

###### 5.3.1.2.5.1 动机设计

将抽象的交叉分类概念，转化为好玩的“维恩图”寻宝游戏。

###### 5.3.1.2.5.2 详细步骤

- 1) 工具引入：使用两个相交的呼啦圈或画在地上的圆圈，构成一个简单的维恩图。
- 1) 规则讲解：“这个圈代表‘红色的’，那个圈代表‘积木’。那么，既是红色又是积木的宝贝，应该放在哪里呢？（交叉区域）”
- 2) 挑战升级：提供同时具备两种属性的物品，让其准确放置。

###### 5.3.1.2.5.3 分龄方案

T/WEA \*\*\*—2026

- 1) 5-6岁：使用两个属性明确的类别，重在理解“交集”概念。
- 2) 7-8岁：可使用三个圈进行更复杂的分类；或要求其自己设定分类维度。

#### 5.3.1.2.5.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：15分钟。
- 2) 训练周期：每周2次，持续6周。

#### 5.3.1.2.6 方法2：“分类金字塔”

##### 5.3.1.2.6.1 动机设计

将层级分类包装成搭建“知识金字塔”的挑战。

##### 5.3.1.2.6.2 详细步骤

- 1) 从具体到抽象：出示一堆动物玩具/图片。先让其进行自由分类，并说明理由。
- 2) 引入上位概念：引导其思考：“你分的这几组，我们可以给它们起什么更大的名字呢？”（如“会飞的”、“生活在水里的”）
- 3) 构建金字塔：将具体的物品放在塔底，中间是分组类别（如“鸟类”、“鱼类”），塔顶是更上位的概念（如“动物”）。

##### 5.3.1.2.6.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：层级简单，一般为两层（具体物品→基本类别如“水果”、“交通工具”）。
- 2) 7-8岁：可以构建三层甚至更复杂的金字塔，理解“生物→动物→哺乳动物→狗”这样的层级关系。

##### 5.3.1.2.6.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：15-20分钟。
- 2) 训练周期：每周2次，持续6-8周。

#### 步骤三：自主发现规律与创造性分类

##### 5.3.1.2.7 目的

培养儿童从信息中自主抽象出本质规律的能力，这是批判性思维和创造力的体现。

##### 5.3.1.2.8 方法：“奇妙的分类标准”

##### 5.3.1.2.8.1 动机设计

将分类活动包装成一场“大脑奇趣实验”，鼓励发现别人发现不了的规律。

##### 5.3.1.2.8.2 详细步骤

- 1) 提供“无序”材料：提供一组看似无关的物品（如一把勺子、一个球、一本书、一件雨衣）。
- 2) 鼓励创造性思维：提问：“你能用多少种不同的方法给这些东西分类？每一种方法的理由是什么？”
- 3) 分享与讨论：儿童分享其分类标准（可能是“都是圆的”、“都可以用来玩”、“都是人造的”等），无论多离奇，都给予肯定，并引导其清晰阐述理由。

##### 5.3.1.2.8.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：能提出1-2种基于明显物理属性的分类标准。
- 2) 7-8岁：能提出更多元、更抽象的标准（如“用途”、“材质”、“给人的感觉”）。

##### 5.3.1.2.8.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：15分钟。
- 2) 训练周期：每周1次，作为思维拓展活动。

### 5.3.1.3 能力迁移与应用

#### 5.3.1.3.1 对书写和学习的深度影响

##### 5.3.1.3.1.1 部件归纳与正字法意识

汉字是由有限的偏旁部首按规律组合的。强大的分类能力使儿童能自发地对汉字进行部件归类（如所有带“三点水”的字、所有带“草字头”的字），从而深刻理解汉字的结构规律。这能有效减少镜像书写、部件错位等错误，因为孩子理解了一个部件在某一类字中的固定位置和功能。

##### 5.3.1.3.1.2 对汉字书写的结构性影响字形记忆的系统化

不再是孤立地记忆每个字，而是将生字归入已有的“心理类别”中，形成网络化的记忆结构，记忆效率和质量显著提升。

#### 5.3.1.3.2 对学习能力的系统性优化

##### 5.3.1.3.2.1 知识体系的自主构建

在阅读和各科学习中，能够主动将新知识归入已有的知识框架中。例如，学习“鲸鱼”时，能通过分析其特征，将其正确归类为“哺乳动物”而非“鱼类”。

##### 5.3.1.3.2.2 解题策略的应用

在数学中，能够识别应用题属于哪一类别（如“行程问题”、“鸡兔同笼”），从而调用相应的解题策略。

#### 5.3.1.3.3 信息筛选与整理

在复习时，能够将零散的知识点进行分类、归纳和总结，制作出自己的复习提纲或思维导图，极大提升复习效率。

##### 5.3.1.3.3.1 迁移策略

###### 5.3.1.3.3.1.1 3-4岁

- 生活整理迁移：鼓励孩子玩完玩具后，按类别收好（如“所有毛绒玩具回家”“所有积木回家”）。
- 语言中的类别词：在对话中渗透“水果”、“蔬菜”“动物”等上位词，帮助其建立初步的类别概念。

###### 5.3.1.3.3.1.2 5-6岁

- 汉字“家族”迁移：学习新汉字时，引导其寻找“偏旁部首家族”，如“看、清、江、河”都是“三点水”家族的，都和水有关。”
- 绘本内容归类：读完绘本后，引导其对故事中出现的人物、物品、事件进行简单分类。

###### 5.3.1.3.3.1.3 7-8岁

- 学科知识系统化迁移：教导其使用思维导图或表格对单元知识进行分类整理（如将数学知识点分为“数与运算”“图形与几何”等）。
- 错题本分类：建立错题本时，要求其对错题进行归类（如“计算粗心类”、“概念不清类”、“审题错误类”），以便针对性复习。
- 写作素材归类：在写作前，引导其对写作素材进行分类整理，使文章条理清晰。

#### 5.3.1.3.4 应用指南

##### 5.3.1.3.4.1 在书写与语文学习中的应用

- “偏旁部首家族”收集册：制作一本小册子，每学习一个新的偏旁部首，就收集相关的汉字，并配图或造句。
- 近义词/反义词“思维导图”：用一个中心词发散出它的近义词和反义词，并进行分类比较。

### 5.3.1.3.4.2 在数学与复习中的应用

——“概念图”复习法：将一个数学单元的核心概念放在中心，向外发散出定义、公式、例题、易错点等类别。

——“知识卡片”分类游戏：将各科知识点写在卡片上，打乱后，进行限时分类比赛，看谁分得又快又准。

### 5.3.1.4 学习成果的庆祝与内化

庆祝的核心，在于让儿童将自己定义为“规律的发现者”和“秩序的创造者”。

#### 5.3.1.4.1 从“表扬结果”到“赋能思维过程”

整合后不说“你分对了”，而是说：“你刚才发现‘泳’、‘流’、‘海’这些字都有一个共同的部分，并且把它们归为一类，这体现了你强大的观察和归纳能力！你是一位善于发现汉字秘密的小小文字学家！”（将成功归于发现规律的思维过程）

#### 5.3.1.4.2 从“给予奖励”到“授予专家身份”

整合后“你对事物的分类如此有创意和条理，现在任命你为我们班的‘图书管理员’，负责设计和实施一套新的图书分类法，让同学们能更快地找到想看的书，你愿意接受这个挑战吗？”（赋予其解决真实问题的责任，深化能力价值）。

#### 5.3.1.4.3 从“关注单次成功”到“叙说思维进化”

整合后与儿童一起回顾他/她的“分类进化史”：从最初只能按颜色分类，到能发现多重属性，再到能为杂乱的知识建立清晰的体系。引导他/她讲述：“你的大脑就像一台强大的信息处理器，能够从混乱中建立秩序，从个别中发现普遍。这种分类与归纳的能力，是你将来学习任何复杂知识、解决任何复杂问题的超级引擎！”（将分类能力塑造为核心认知能力，激发其内在自豪感）

### 5.3.1.5 总结

通过这样的深度整合与训练，分类能力便不再是一项简单的游戏技能，而是升华为一种构建个人知识宇宙的底层逻辑能力。儿童收获的，将是一种能够以简驭繁、洞见本质的思维利器，助其在知识的海洋中从容航行。

## 5.3.2 排序能力训练

### 5.3.2.1 训练目标

本项训练旨在通过一系列基于逻辑、时间、因果等关系的排列活动，系统性地培养儿童理解事物内在秩序、并据此进行正确排列的能力。核心目标是构建一个“有序运作的大脑”，使儿童能够理解并遵循从先到后、从因到果、从局部到整体的内在规律，为笔顺掌握、语言表达、数学逻辑及任务执行提供至关重要的序列思维基础。

#### 5.3.2.1.1 具体目标包括

##### 5.3.2.1.1.1 感知次序

能够发现并延续简单的规律（ABAB式）。

##### 5.3.2.1.1.2 逻辑排序

能够根据大小、高矮、重量等逻辑关系进行排列。

##### 5.3.2.1.1.3 时序理解

能够理解并排列事件发生的先后顺序。

##### 5.3.2.1.1.4 因果推理

能够根据因果关系对事件进行排序。

### 5.3.2.1.1.5 整体计划

能够为一项多步骤任务规划合理的执行顺序。

### 5.3.2.2 训练步骤与详细方法

本训练是一个遵循儿童认知发展规律，从感知到抽象的渐进过程。

#### 步骤一：规律感知与逻辑排序

##### 5.3.2.2.1 目的

培养儿童对直观规律的敏感性和根据单一属性进行排序的能力。

##### 5.3.2.2.2 方法1：“模式小侦探”

###### 5.3.2.2.2.1 动机设计

将规律排序训练包装成“小侦探”破译密码模式的任务。

###### 5.3.2.2.2.2 详细步骤

- 1) 示范与发现：用积木或卡片摆出简单规律（如红-蓝-红-蓝...），让儿童观察并说出规律。
- 2) 延续模式：要求儿童按照发现的规律，继续排列下去。
- 3) 创造模式：鼓励儿童自己创造一种新的模式，让训练师或同伴来破译。

###### 5.3.2.2.2.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：模式简单（ABAB），物品特征鲜明，重在模仿和延续。
- 2) 5-6岁：模式更复杂（AABBAABB, ABCABC），并可引入大小、形状等物理属性排序。

###### 5.3.2.2.2.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：10-15分钟。
- 2) 训练周期：每周2-3次，持续4-6周。

##### 5.3.2.2.3 方法2：“排队游戏”

###### 5.3.2.2.3.1 动机设计

将逻辑排序包装成给玩具或图片“排队”的游戏。

###### 5.3.2.2.3.2 详细步骤

- 1) 明确指令：“请让这些娃娃按照从矮到高的顺序排好队。”
- 2) 多样化属性：提供按长短、粗细、数量多少等不同属性排序的任务。
- 3) 比较语言：引导使用“更...”、“最...”等比较级词汇来描述排序理由。

###### 5.3.2.2.3.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：排序物品数量少（3-4个），差异明显。
- 2) 5-6岁：物品数量增多（5-7个），差异更细微，要求更精准。

###### 5.3.2.2.3.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：10分钟。
- 2) 训练周期：每周2次，持续4-6周。

#### 步骤二：时序理解与叙事排序

##### 5.3.2.2.4 目的

将排序能力应用于时间维度，理解事件发展的先后逻辑，这是叙事和计划的基础。

##### 5.3.2.2.5 方法1：“故事小导演”

T/WEA \*\*\*—2026

#### 5.3.2.2.5.1 动机设计

将时序排序包装成“导演”为故事图片排剧本的活动。

#### 5.3.2.2.5.2 详细步骤

- 1) 材料准备：使用描绘一个简单故事（如种花、刷牙）的3-6张序列图片，顺序打乱。
- 2) 排序与讲述：儿童需将图片按正确的时间顺序排列，并据此讲述整个故事。
- 3) 关键词运用：鼓励在讲述中使用“首先…然后…接着…最后…”等时序连接词。

#### 5.3.2.2.5.3 分龄方案

- 1) 4-5岁：3-4张图片，事件简单、熟悉。
- 2) 6-7岁：4-6张图片，事件更复杂，可能包含问题解决环节。

#### 5.3.2.2.5.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：15分钟。
- 2) 训练周期：每周2次，持续6-8周。

#### 5.3.2.2.6 方法2：“时间管理大师”

##### 5.3.2.2.6.1 动机设计

将日常活动的时序安排包装成“时间管理大师”的挑战。

##### 5.3.2.2.6.2 详细步骤

- 1) 活动卡片：制作日常活动卡片（如起床、穿衣服、刷牙、吃早餐）。
- 2) 规划顺序：让儿童为这些活动规划一个合理的先后顺序。
- 3) 讨论与优化：讨论为何此顺序是合理的（如“为什么要先刷牙后吃早餐？”），优化计划。

##### 5.3.2.2.6.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：排列熟悉的、简单的日常活动。
- 2) 7-8岁：可为一项未体验过的复杂任务（如做一顿简单早餐）规划步骤顺序。

##### 5.3.2.2.6.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：10-15分钟。
- 2) 训练周期：每周1次，持续6周。

#### 步骤三：因果推理与计划排序

##### 5.3.2.2.7 目的

发展更高阶的排序思维，理解事件间的因果链，并为实现目标制定行动计划。

##### 5.3.2.2.8 方法：“如果……那么……”因果链”

###### 5.3.2.2.8.1 动机设计

将因果排序包装成推倒“多米诺骨牌”一样的连锁反应游戏。

###### 5.3.2.2.8.2 详细步骤

- 1) 呈现事件：提供一组有因果关系的事件卡片（如“种子→浇水→发芽→开花”）。
- 2) 排序与解释：儿童需按因果逻辑进行排序，并解释每一步的原因：“因为浇水，所以发芽”
- 3) 预测结果：给出开头，让儿童预测并排序后续可能发生的一系列事件。

###### 5.3.2.2.8.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：因果关系直接、明显，链条短（3-4步）。
- 2) 7-8岁：因果关系更复杂，链条更长，可能包含多个原因导致一个结果。

#### 5.3.2.2.8.4 训练时长与周期:

- 1) 单次时长: 15 分钟。
- 2) 训练周期: 每周 1-2 次, 持续 6 周。

#### 5.3.2.3 能力迁移与应用

##### 5.3.2.3.1 对书写和学习的深度影响

##### 5.3.2.3.1.1 对汉字书写的核心影响——笔顺与节奏

——笔顺掌握的内在逻辑: 汉字笔顺本身就是一套严格的时空序列。排序能力弱的儿童, 书写时笔顺易颠倒、混乱, 这不仅影响书写速度, 更会导致字形结构松散、不美观, 甚至写错字。强大的排序能力是掌握正确笔顺的思维基础。

——书写过程的流畅性: 有序的思维带来有序的动作。遵循正确笔顺的书写, 如同执行一个流畅的程序, 自然而然地产生正确的笔画呼应和间架结构, 使书写变得高效、流畅、有节奏感。

##### 5.3.2.3.1.2 对学习能力的系统性优化

——语言表达的逻辑性: 无论是口头表达还是书面写作, 都需要将想法按照一定的逻辑顺序(时间、因果、重要性)组织起来。排序能力直接决定了表达是否条理清晰、层次分明。

——数学解题的步骤化: 解决数学多步应用题, 需要理解题意并规划出清晰的解题步骤序列。排序混乱会导致步骤跳跃、逻辑断裂。

——任务执行与计划性: 完成一个科学实验、准备一个课堂演讲、甚至规划一次出游, 都需要排序能力来制定合理的行动计划, 这是项目式学习的核心能力。

——知识记忆的结构化: 按时间线记忆历史事件, 按因果链记忆科学原理, 排序能力帮助孩子将零散的知识点串联成网络, 形成更牢固、更易提取的记忆结构。

#### 5.3.2.3.2 迁移策略

##### 5.3.2.3.2.1 3-4岁

——生活程序固化: 通过固定的生活流程(如睡前流程: 洗澡→刷牙→讲故事→睡觉), 内化时序概念。

——儿歌与动作序列: 唱诵带有动作顺序的儿歌(如《如果感到幸福你就拍拍手》), 并按顺序做动作。

##### 5.3.2.3.2.2 5-6岁

——笔顺口诀与书空: 学习新字时, 伴随笔顺口诀, 并用手指进行“书空”练习, 强化笔顺的动觉记忆。

——讲述“我的的一天”: 鼓励孩子按时间顺序讲述一天中发生的主要事件。

——搭建步骤可视化: 在完成一个复杂搭建时, 先让孩子说出或画出打算先做什么, 后做什么。

##### 5.3.2.3.2.3 7-8岁

——写作提纲迁移: 在写作前, 要求先列出写作提纲, 将素材按逻辑顺序(起因-经过-结果)进行排列。

——解题步骤显性化: 在解数学题时, 要求将思考过程用步骤 1、2、3...的方式写下来, 训练解题的计划性。

——项目计划书: 为一个小型研究项目(如“豆子如何发芽”)制定简单的实验步骤计划书。

#### 5.3.2.3.3 应用指南

##### 5.3.2.3.3.1 在书写与语文学习中的应用

——“笔画顺序操”: 为复杂笔画或易错笔顺的字编一套身体操, 用动作记忆笔顺。

——“故事流程图”: 阅读或写作时, 用流程图来梳理事件的发展顺序和因果关系。

### 5.3.2.3.3.2 在数学与复习中的应用

- “步骤可视化卡片”：将一道复杂应用题的解题步骤写在卡片上，打乱后让孩子重新排序。
- “知识时间线”：复习历史或科学时，绘制时间轴线，将重要事件按顺序标注上去。

### 5.3.2.4 学习成果的庆祝与内化

庆祝的核心，在于让儿童将自己定义为“有条理的策划者”和“流畅的执行者”。

#### 5.3.2.4.1 从“表扬结果”到“赋能过程”

整合后不说“你故事讲得好”，而是说：“你讲故事时，用‘首先、然后、最后’把事情的经过说得清清楚楚，这个顺序让听的人一下子就明白了！你是一位非常有条理的小小演说家。”（将成功归于有序的表达过程）

#### 5.3.2.4.2 从“给予奖励”到“授予策划职权”

整合后“你对步骤的规划能力如此出色，现在我们班级要组织一次义卖活动，邀请你加入‘策划小组’，负责设计活动的流程顺序，你愿意吗？”（赋予其解决真实问题的责任，深化能力价值）。

#### 5.3.2.4.3 从“关注单次成功”到“叙说思维进化”

整合后与儿童一起回顾他/她的“排序进化史”：从最初需要帮助才能排对三张图，到现在能独立规划一个多步骤实验；从笔顺颠倒到现在下笔有神。引导他/她讲述：“你的大脑就像一位优秀的导演和工程师，能够为任何想法和任务设计出清晰的‘路线图’。这种让一切变得井然有序的能力，是你高效学习、从容生活的超级法宝！（将排序能力塑造为核心执行功能，激发其内在掌控感）”

#### 5.3.2.5 总结

通过这样的深度整合与训练，排序能力便从一种简单的排列技能，升华为一种管理思维、时间和任务的底层操作系统。儿童收获的，将是一种能够让学习、表达和生活都变得清晰、高效、从容的宝贵能力。

## 5.4 书写与学习的综合应用

### 5.4.1 控笔能力训练

#### 5.4.1.1 训练目标

本项训练旨在通过一系列科学、有趣的预备性书写活动，系统性地培养儿童对手指、手腕肌肉的精细控制能力，建立稳定的手眼协调模式。核心目标是打造一个“精准而稳定的手部执行系统”，使儿童能够轻松执笔、流畅运笔、精准控笔，从而为高效、工整、持久的书写扫清最后的机械性障碍，并在此过程中建立书写的信心。

#### 5.4.1.1.1 具体目标包括

##### 5.4.1.1.1.1 握笔姿势自动化

形成稳定、省力的三指握笔姿势，无需意识控制。

##### 5.4.1.1.1.2 运笔基本动作精细化

能够稳定地画出直线、曲线、折线及组合图形。

##### 5.4.1.1.1.3 手眼协调精准化

笔尖能够精准地跟随视觉指引，完成描画、连线等任务。

##### 5.4.1.1.1.4 书写压力自适应

能够根据笔的类型和纸张特性，自动调节下笔的轻重。

##### 5.4.1.1.1.5 书写节奏与流畅度

形成有节奏的、不间断的运笔习惯。

#### 5.4.1.2 训练步骤与详细方法

本训练是一个从基于直觉的判断走向基于证据和逻辑的推理的思维精炼过程。

##### 步骤一：手部准备与握笔姿势固化

###### 5.4.1.2.1 目的

激活手部小肌肉群，建立正确的、自动化的握笔模式。

###### 5.4.1.2.2 方法1：“手指瑜伽”与“工具大师”

###### 5.4.1.2.2.1 动机设计

将手部肌力训练与握姿学习包装成“手指瑜伽”和掌握各种工具的“大师课”。

###### 5.4.1.2.2.2 详细步骤

- 1) 趣味化热身：让儿童模仿“螃蟹走路”（手指张开行走）、“蜘蛛爬行”（三指在桌面交替前进）等，活动指关节。
- 2) 小工具，大作用：
  - 指力训练：使用儿童镊子夹取不同重量的物件（从棉花球到小珠子），用滴管进行色彩混合游戏。
  - 三指协同：玩撕纸游戏（用拇指、食指、中指配合撕出形状）、拧瓶盖、使用打孔器。
- 3) 握姿故事化：将正确的三指握姿称为“恐龙妈妈的温柔爪子”（拇指、食指轻握，中指托住），并通过使用粗短的蜡笔、三角杆铅笔或握笔器来自然诱导正确姿势。

###### 5.4.1.2.2.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：重在体验三指协同发力的各种游戏，不强行纠正握姿，使用粗大的涂鸦工具。
- 2) 5-6岁：系统引入并固化三指握笔姿势，使用辅助工具确保姿势正确，开始使用标准铅笔。

###### 5.4.1.2.2.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：10-15分钟。
- 2) 训练周期：每周3-4次，持续6-8周。

###### 5.4.1.2.3 方法2：“笔迹寻宝”

###### 5.4.1.2.3.1 动机设计

将枯燥的笔压练习包装成用笔“寻宝”的游戏，通过笔迹的深浅来发现隐藏的图案。

###### 5.4.1.2.3.2 详细步骤

- 1) 材料准备：使用一本“魔法画册”（水画本）或一张下面垫有复写纸的纸。
- 2) 压力感知：教导“轻轻画，宝藏藏起来；用力画，宝藏就出现！”让孩子体验不同压力带来的不同效果。
- 3) 压力控制：要求孩子用“刚刚好的力气”（笔迹清晰且不划破纸）来完成描画任务。

###### 5.4.1.2.3.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：自由探索笔压与痕迹的关系，建立初步概念。
- 2) 5-6岁：要求有意识地在描红时控制笔压，保持线条均匀。

###### 5.4.1.2.3.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：8-10分钟。
- 2) 训练周期：每周2次，持续4-6周。

##### 步骤二：基本笔画的自动化运笔

T/WEA \*\*\*—2026

#### 5.4.1.2.4 目的

将正确的握姿和笔压应用于基础笔画的书写，形成肌肉记忆。

#### 5.4.1.2.5 方法 1：“线条迷宫大冒险”

##### 5.4.1.2.5.1 动机设计

将控笔练习转化为穿越惊险“线条迷宫”的冒险，儿童是执笔的“探险家”。

##### 5.4.1.2.5.2 详细步骤

- 1) 难度阶梯与自主选择：提供从宽到窄、从短到长、从简单到复杂的迷宫图纸（直线、曲线、锯齿线、螺旋线），让儿童选择适合自己水平的迷宫开始挑战。
- 2) 明确成功标准：设定规则：“笔尖不能碰到迷宫的两壁，并且要一气呵成，不能停顿。”
- 3) 过程性反馈：“你刚才在过这个弯道时，手腕转动得非常灵活，线条很平滑！”

##### 5.4.1.2.5.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：描画宽阔的、直线或大波浪的“大道”。
- 2) 5-6岁：挑战含有锐角转弯、螺旋线的窄通道迷宫。
- 3) 7-8岁：挑战三维立体迷宫、点阵连线图或镜像描画等更高阶任务。

##### 5.4.1.2.5.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：0-15分钟。
- 2) 训练周期：每周3次，持续8周以上。

#### 5.4.1.2.6 方法 2：“能量宝石探险”

##### 5.4.1.2.6.1 动机设计

将笔画练习包装成收集“能量宝石”的探险，每完成一个笔画就能获得一颗宝石。

##### 5.4.1.2.6.2 详细步骤

- 1) 分解汉字笔画：将汉字的基本笔画（点、横、竖、撇、捺、捺、提等）设计成一个个独立的“能量宝石”收集任务。
- 2) 聚焦单一动作：每次只练习一种笔画，强调其起笔、行笔、收笔的动作要领（如“横”像小扁担，左低右高；“点”像小雨滴，轻入重收）。
- 3) 游戏化挑战：设定“完美宝石”标准（笔画像范本、力度适中、不出格），收集一定数量的完美宝石可兑换小奖励。

##### 5.4.1.2.6.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：重点练习基本笔画，重在动作的准确性和稳定性。
- 2) 7-8岁：在掌握基本笔画后，进行笔画的组合练习（如“横折”、“竖弯钩”），并提升书写速度。

##### 5.4.1.2.6.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：15分钟。
- 2) 训练周期：每周3-4次，长期坚持。

### 步骤三：字形结构的初步整合与应用

#### 5.4.1.2.7 目的

将自动化的笔画技能应用于简单的汉字结构中，实现从“画形”到“写字”的质变。

#### 5.4.1.2.8 方法：“小小造字工坊”

##### 5.4.1.2.8.1 动机设计

将书写练习包装成一个“造字工坊”，儿童是“造字大师”，用笔画“零件”组装成汉字。

#### 5.4.1.2.8.2 详细步骤

- 1) 从框架到填充：先在田字格中练习画“十”字、“井”字，要求线条恰好连接边线中点，建立对格内空间的均匀分割感。
- 1) 部件拼装：学习简单独体字（如“口”、“日”、“木”）。不直接写，而是先让孩子用短直线、点等“拼”出这个字，感受笔画的位置与组合关系。
- 2) 慢速仿写：在田字格中仿写范字，要求“一看二想三写四对照”：先看范字，想笔画位置，再慢慢写，最后与范字对比。

#### 5.4.1.2.8.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：重在书写简单的独体字，要求写在格内，结构基本正确。
- 2) 7-8岁：开始书写合体字，要求关注部件间的高低、宽窄、穿插关系，字迹工整、大小均匀。

#### 5.4.1.2.8.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：15-20分钟。
- 2) 训练周期：每周3-4次，长期坚持。

#### 5.4.1.3 能力迁移与应用

##### 5.4.1.3.1 对书写和学习的深度影响

##### 5.4.1.3.1.1 对书写质量的直接决定性作用

- 字形工整的基石：控笔能力决定了笔画的精确度、稳定性和流畅度。能力弱的儿童，笔画会颤抖、歪斜、长短不一，无法精准地落在田字格的指定位置，导致整个字结构松散、字形潦草。
- 书写速度与耐力的保障：自动化、高效的控笔动作意味着更少的能量消耗和更快的书写速度。这使得儿童能够在考试等时间压力下，既能保证速度，又能维持基本的字迹工整。反之，控笔吃力的孩子书写缓慢，且很快手部疲劳，导致后半部分书写质量急剧下降。
- 书写自信的建立：当孩子能够轻松地指挥笔尖写出自己想写的线条和汉字时，会获得巨大的成就感，从而不畏惧、不排斥书写任务。反之，则会因屡屡失败而产生挫败感。

##### 5.4.1.3.1.2 对学习过程的广泛支撑

- 卷面整洁度的技术前提：控笔能力确保了书写的清晰度和规范性，这是所有书面作业和考试卷面的基础。
- 思维流畅性的物理基础：当控笔实现自动化，儿童无需分配过多的注意力在“如何写”上，可以将更多的认知资源投入到“写什么”（组织内容、构思逻辑）中，从而保障了思维的连续性和深度。
- 笔记效率的关键：课堂笔记需要快速、清晰地记录信息。良好的控笔能力是完成高效笔记的核心技能。

##### 5.4.1.3.2 迁移策略

##### 5.4.1.3.2.1 3-4岁

- 生活化应用：鼓励所有锻炼三指精细动作的活动，如自己用勺子、扣大扣子、串大珠子，为握笔打下生理基础。
- 涂鸦即书写：鼓励自由涂鸦，将其视为最初的“书写”表达，保护书写的兴趣和欲望。

##### 5.4.1.3.2.2 5-6岁

- 书写准备常态化：将“线条迷宫”、“能量宝石”等游戏融入每日 routine，作为书写前的“热身”。

T/WEA \*\*\*—2026

——环境诱导：提供丰富的书写工具（不同粗细的笔、粉笔、水写布）和书写表面（黑板、白板、沙盘），在不同情境中巩固控笔技能。

#### 5.4.1.3.2.3 7-8岁

——从“写好”到“写快”：在保证质量的前提下，通过计时书写等方式，逐步提升书写速度，模拟考试要求。

——自我监控习惯：书写后，引导孩子自己圈出认为“最工整的字”和“需要改进的字”，培养其对书写质量的元认知意识和责任感。

——学科整合：在完成数学题、科学观察记录时，明确要求字迹工整、格式清晰，将控笔能力应用于真实的学习任务中。

#### 5.4.1.3.3 应用指南

##### 5.4.1.3.3.1 在书写中的应用

——“书写前热身操”：正式书写前，进行1-2分钟的手指操和线条游戏，激活手部肌肉。

——“自我监控检查表”：提供简单的检查清单（如：1. 握姿对吗？2. 笔画到位吗？3. 字在格子内吗？），引导孩子完成后自查。

##### 5.4.1.3.3.2 在课堂与作业中的应用

——“分段书写法”：对于书写耐力不足的孩子，将作业分成小段，完成一段后稍作休息（做手部放松操），再进行下一段。

——“优质作业展示”：定期展示书写工整的作业，并不只关注答案对错，也表彰书写态度，营造重视书写的氛围。

#### 5.4.1.4 学习成果的庆祝与内化

庆祝的核心，在于让儿童将自己定义为“手巧心细的书写者”和“笔尖的掌控者”。

##### 5.4.1.4.1 从“表扬结果”到“赋能过程”

整合后不说“你这个字写得好”，而是说：“我注意到你写这个‘永’字时，每个笔画的起笔和收笔都非常干净利落，这说明你对笔尖的控制已经达到了一个非常精细的水平！”（将成功归于控制力的提升）

##### 5.4.1.4.2 从“给予奖励”到“授予大师身份”

整合后“你的控笔稳定性和笔画精度已经达到了‘书写小高手’的水平！现在，邀请你为我们班的‘书写技巧顾问’，当有同学在写字时遇到困难，请你分享你的控笔秘诀，你愿意吗？”（赋予其专家身份，深化价值感）

##### 5.4.1.4.3 从“关注单次成功”到“叙说技能成长史诗”

整合后将儿童从最初的涂鸦、到能画出流畅线条、再到能写出工整汉字的一系列作品，制作成一本小小的《我的手成长故事》。与他/她一起回顾并讲述：“看，你的手从最初的不听使唤，到如今能轻松驾驭笔杆，写出这么漂亮的字，这是你每天坚持练习、不断挑战更难任务的结果。你的双手，是你最忠诚、最能干的伙伴，它们让你能把心中所想，清晰地展现在纸上！”（可视化奋斗历程，将成就感深植于努力与成长之中）

#### 5.4.1.5 总结

通过这样的深度整合与训练，控笔能力训练便从一项枯燥的机械练习，升华为一场“唤醒手部智慧，征服笔尖世界”的自信之旅。儿童收获的，将是一双能够轻松驾驭书写工具的巧手，一份能够从容应对一切书面任务的自信，以及一种对“精确”与“完美”不懈追求的工匠精神。

#### 5.4.2 语言表达能力训练

##### 5.4.2.1 训练目标

本项训练旨在通过创设丰富、支持性的沟通情境，系统性地培养儿童精准、有序、生动、自信地运用口头语言进行思考、交流和表达的能力。核心目标不仅是让儿童“会说”，更是要激发其乐于表达、善于沟通的内在动力，将其打造为一个“思想的卓越翻译官”，为书面表达、学业汇报、社会交往及终身学习奠定坚实的沟通基础。

#### 5.4.2.1.1 具体目标包括

##### 5.4.2.1.1.1 词汇库构建

丰富儿童的积极词汇量，并促进其在恰当语境中主动、准确地使用。

##### 5.4.2.1.1.2 句法结构发展

从使用简单句过渡到使用复合句，并能根据表达需要调整句式。

##### 5.4.2.1.1.3 逻辑与条理

培养按照时间顺序、空间顺序或逻辑顺序组织语言的能力。

##### 5.4.2.1.1.4 描述的具体化

引导儿童运用形容词、副词及修辞手法，使描述更具体、形象。

##### 5.4.2.1.1.5 叙事与概括能力

能够完整地讲述一件事或一个故事，并概括其主要内容。

##### 5.4.2.1.1.6 非语言沟通技巧

初步感知并学习运用语调、音量、表情和肢体语言来辅助表达。

#### 5.4.2.2 训练步骤与详细方法

本训练是一个从语言输入到输出，从模仿到创造，从胆怯到自信的渐进式系统。

##### 步骤一：词汇与句式基础构建

###### 5.4.2.2.1 目的

扩充儿童的积极词汇量，并建立正确的句子结构概念，让表达有“料”可用。

###### 5.4.2.2.2 方法1：“神奇的口袋”

###### 5.4.2.2.2.1 动机设计

将词汇学习包装成充满悬念和惊喜的“摸宝”游戏。

###### 5.4.2.2.2.2 详细步骤

- 1) 感官刺激：将一件物品放入不透明口袋，让儿童通过触摸感知，并描述其特征（“它是圆形的”、“表面是粗糙的”）。
- 2) 命名与造句：取出物品后，引导儿童说出其名称，并用一个完整的句子进行描述（“这是一个表面粗糙的棕色松果。”）。
- 3) 关联表达：进阶训练时，放入相关联的多个物品，让儿童摸出一个后，讲述一个与它相关的生活场景（摸出“牙刷”，说“我每天早上都用牙刷刷牙，让牙齿干干净净。”）。

###### 5.4.2.2.2.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：使用形状、质感鲜明的物品，重点训练名词和核心形容词。句子要求为“这是...”。
- 2) 5-6岁：使用更抽象的物品或类别卡片，要求使用“我觉得...”“它可以...”等句式，并加入更多描述性词汇。
- 3) 7-8岁：要求使用“因为...所以...”“虽然...但是...”等关联词，将摸出的两件物品编入一个逻辑通顺的复合句中。

T/WEA \*\*\*—2026

#### 5.4.2.2.2.4 训练时长与周期:

- 1) 单次时长: 10-15 分钟。
- 2) 训练周期: 每周 2-3 次, 持续 4-6 周。

#### 5.4.2.2.3 方法 2: “句子扩写实验室”

##### 5.4.2.2.3.1 动机设计

将句式练习包装成“句子工程师”在实验室里给句子“升级改造”的游戏。

##### 5.4.2.2.3.2 详细步骤

- 1) 句子接龙: 由训练师或一位儿童说一个简单的句子(“小鸟飞。”), 下位儿童在此基础上增加一个成分(“一只黄色的小鸟在飞。”), 依次进行, 使句子不断丰富。
- 2) 看图扩句: 展示一张内容丰富的图片, 从“谁在干什么?”开始, 逐步增加“在哪里?”“什么时候?”、“怎么样?”等要素, 引导儿童构建一个信息完整的复杂句。

##### 5.4.2.2.3.3 分龄方案

- 1) 3-4 岁: 接龙以增加 1-2 个词为主(如颜色、数量)。看图回答“是什么?”“在干嘛?”。
- 2) 5-6 岁: 接龙要求增加地点、状态等状语。看图能说出“谁在哪里怎么样地干什么”。
- 3) 7-8 岁: 接龙要求使用关联词或心理活动词。看图能描述画面中人物可能的情感和想法, 并推测前因后果。

##### 5.4.2.2.3.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长: 10-15 分钟。
- 2) 训练周期: 每周 2 次, 持续 6 周。

#### 步骤二: 条理性与逻辑性表达训练

##### 5.4.2.2.4 目的

培养儿童组织语言的内在逻辑, 使表达内容层次分明, 前后连贯。

##### 5.4.2.2.5 方法 1: “故事小导演”

##### 5.4.2.2.5.1 动机设计

将逻辑表达训练包装成“小导演”为故事图片排序并解说的任务。

##### 5.4.2.2.5.2 详细步骤

- 1) 排序逻辑: 将描绘日常生活事件(如洗手、去超市购物)的序列图片(3-6 张一套)顺序打乱, 让儿童观察并按照事件发生的逻辑顺序进行排列。
- 2) 连贯讲述: 排列完成后, 要求其根据图片顺序, 使用“首先……然后……接着……最后……”等顺序词, 完整地讲述整个事件。
- 3) 细节与情感: 鼓励儿童在讲述中加入细节和自己的感受。

##### 5.4.2.2.5.3 分龄方案

- 1) 3-4 岁: 使用 3 张图片, 事件简单明了。训练师可先示范讲述。
- 2) 5-6 岁: 使用 4-5 张图片, 事件更复杂。要求独立完成排序和讲述。
- 3) 7-8 岁: 使用 5-6 张图片, 图片内容可包含一些“问题”或“意外”, 要求儿童在讲述中提出解决方案。

##### 5.4.2.2.5.4 训练时长与周期:

- 1) 单次时长: 15 分钟。
- 2) 训练周期: 每周 2 次, 持续 6 周。

#### 5.4.2.2.6 方法 2：“观点论证小达人”

##### 5.4.2.2.6.1 动机设计

将逻辑论证训练包装成一场“观点发布会”，儿童需要为自己的观点提供理由。

##### 5.4.2.2.6.2 详细步骤

- 1) 提出议题：提出一个简单的、贴近儿童生活的议题（如“夏天好还是冬天好？”“养狗好还是养猫好？”）。
- 2) 选择与陈述：儿童选择自己的立场，并陈述至少两个理由来支持自己的观点。
- 3) 小小辩论：鼓励持不同观点的儿童进行简单的、友好的辩论，学习倾听并回应对方的观点。

##### 5.4.2.2.6.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：议题简单，理由可以基于个人喜好（“因为夏天可以吃冰淇淋”）。
- 2) 7-8岁：议题可更具社会性（如“是否应该每天都有家庭作业？”），要求理由更具逻辑性和客观性。

##### 5.4.2.2.6.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：15分钟。
- 2) 训练周期：每周1次，持续6周。

#### 步骤三：综合性叙事与情感表达训练

##### 5.4.2.2.7 目的

整合前两个步骤的能力，进行完整的、富有情感的个性化表达，这是语言能力的综合体现。

#### 5.4.2.2.8 方法 1：“绘本故事大王”

##### 5.4.2.2.8.1 动机设计

将叙事训练包装成争夺“故事大王”称号的表演舞台。

##### 5.4.2.2.8.2 详细步骤

- 1) 复述与概括：为儿童讲述或共读一本绘本后，请其凭记忆和理解，用自己的话复述故事。鼓励其保留主要情节和人物特征。
- 2) 创编与演绎：在故事的关键节点暂停，让儿童预测并创编一个不同的结局。或选择故事中的角色进行对话表演，模仿角色的语气、表情和动作。
- 3) 个性化表达：鼓励儿童在讲述中加入自己的评论和感受。

##### 5.4.2.2.8.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：复述故事的主要人物和核心事件（“谁”“干了什么”）。能用动作模仿角色。
- 2) 5-6岁：能较完整地复述起因、经过、结果。能创编简单的不同结局。
- 3) 7-8岁：复述时能概括故事主旨。能分析人物性格和心理，并据此创编合理的新情节。

##### 5.4.2.2.8.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：15-20分钟。
- 2) 训练周期：每周2-3次，长期坚持。

#### 5.4.2.2.9 方法 2：“心情气象站”

##### 5.4.2.2.9.1 动机设计

将情感表达训练包装成每天在“心情气象站”播报心情的仪式。

##### 5.4.2.2.9.2 详细步骤

- 1) 创设安全环境：在每天固定的时间，创设一个温馨、接纳的分享环境。
- 2) 情绪识别与命名：提供心情脸谱图或情绪词汇卡，帮助儿童识别和命名自己的情绪。
- 3) “我”句式表达：引导儿童使用“我”句式进行分享：“我今天感到……（情绪词），因为……（事件）。我希望……（需求）。”
- 4) 共情与倾听：训练师和其他儿童给予积极倾听和共情回应。

#### 5.4.2.2.9.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：能说出“我高兴/难过/害怕”和简单原因。
- 2) 5-6岁：能使用更细腻的情绪词（如“兴奋”、“失望”、“紧张”），并能描述事件的经过。
- 3) 7-8岁：能分析情绪产生的深层原因，并开始讨论如何应对消极情绪。

#### 5.4.2.2.9.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：10-15分钟（小组形式）。
- 2) 训练周期：可作为日常例行活动，长期进行。

#### 5.4.2.3 能力迁移与应用

##### 5.4.2.3.1 对书写和学习的深度影响

###### 5.4.2.3.1.1 对书面表达的直接奠基——从“口述”到“笔写”的桥梁

- 思维的內化与整理：口头表达是思维的“草稿”，一个能清晰、有条理地讲述一件事的儿童，在书写时，其内部语言同样是清晰和有条理的。这直接决定了书面作文的结构层次、逻辑连贯性和内容完整性。语言表达训练，本质上是在为写作打腹稿。
- 词汇与句式的储备库：在口语中熟练运用的丰富词汇和多样句式，会自然迁移到书面写作中，使文章用词更精准，句式更灵活，避免词汇贫乏和句式单调。
- 书写自信的源泉：敢于表达、乐于表达的孩子，通常也更不惧书写。因为书写对他而言，不过是另一种形式的表达，其内在的表达欲望和表达自信是相通的。

###### 5.4.2.3.1.2 对学业成功与终身发展的核心支撑

- 所有学科的学习工具：课堂听讲、回答问题、小组讨论、项目汇报……几乎所有学习形式都依赖于此。卓越的语音表达能力意味着更高的课堂参与度和更深的知识理解度。
- 审题与逻辑推理的外化：在数学等科目中，能够清晰地说出解题思路（“说题”），是检验其是否真正理解的最有效方式。这本身就是一种元认知能力的训练。
- 社会性与领导力的基石：能够清晰表达需求、沟通想法、说服他人的孩子，更容易建立良好的人际关系，并在团队中展现领导潜力。
- 心理健康的情感通道：健康的情绪表达能力，是心理压力的“安全阀”，帮助儿童建立积极的自我认同和情绪调节能力。

#### 5.4.2.3.2 迁移策略

##### 5.4.2.3.2.1 3-4岁

- 生活情境迁移：鼓励孩子在生活中用语言表达需求（“我要喝水”）、描述所见（“看，大汽车！”），将训练中的表达欲望延伸到日常。
- “语音日记”：鼓励孩子用录音设备记录一天的趣事，将“心情气象站”迁移到家庭。

##### 5.4.2.3.2.2 5-6岁

- “口述作文”：在正式学习书写前，进行大量的“口述作文”练习。由成人记录，让孩子体验从思维到完整篇章的创造过程。
- “讲故事给玩偶听”：将绘本复述的能力，迁移为给玩具或弟弟妹妹讲故事，提升表达的成就感和对象感。

##### 5.4.2.3.2.3 7-8岁

- “写作提纲口语化”：写作前，要求先将文章的思路和结构用语言完整地表述出来，再进行书写，确保下笔前胸有成竹。
- “课堂发言预演”：鼓励在课堂发言前，先在脑中或小声地组织一遍语言，将逻辑表达训练迁移到真实的学习场景中。
- “辩论式学习”：在学习社会、科学等科目时，就某个有争议的话题组织小型辩论，将观点论证能力与学科知识相结合。

#### 5.4.2.3.3 应用指南

##### 5.4.2.3.3.1 在书写与语文学习中的应用

- “我的故事录音集”：将孩子复述或创编的故事录下来，建立音频库，让其听到自己的进步并可作为写作的原始素材。
- “作文‘说’改‘写’”：对于写作困难的孩子，允许其先完整地口述出作文，再逐字逐句地转为文字，降低书写负担，聚焦思维表达。

##### 5.4.2.3.3.2 在数学与课堂学习中的应用

- “我是小老师”：鼓励孩子在家担任“小老师”，将当天学到的数学题或知识点讲解给家人听。
- “小组讨论主持人”：在小组合作学习中，赋予其“讨论主持人”的角色，负责引导话题、总结观点，锻炼综合表达能力。

##### 5.4.2.4 学习成果的庆祝与内化

庆祝的核心，在于让儿童将自己认同为“有影响力的沟通者”和“精彩故事的讲述者”。

##### 5.4.2.4.1 从“表扬说得好”到“赋能表达者”

整合后不说“你讲得真流利”，而是说：“你刚才在讲述那个故事时，用了‘突然’、‘没想到’这些词，让所有人都竖起耳朵想知道后面发生了什么！你是一位能掌控听众情绪的故事魔法师！”（将成功归于表达的感染力和策略性）

##### 5.4.2.4.2 从“给予奖励”到“授予传播平台”

整合后“你的表达如此富有条理和感染力，现在，我们正式邀请你担任班级‘午间广播站’的首批主播，把你的故事和想法传递给更多的同学，你愿意吗？”（赋予其运用能力影响更广泛受众的荣耀与责任）

##### 5.4.2.4.3 从“关注单次成功”到“叙说沟通者成长史诗”

整合后与儿童一起回顾他/她的“表达者进化史”：从咿呀学语到词句完整，从胆怯私语到自信演说，从叙述混乱到条理清晰。引导他/她讲述：“你的声音，已经从表达自我的工具，成长为可以传递思想、分享情感、甚至影响他人的强大力量。这份用语言连接心灵、构建理解的能力，是你未来在任何领域走向卓越的通行证。”（将语言表达能力内化为一种核心的身份认同和社交影响力）

##### 5.4.2.5 总结

通过这样的深度整合与训练，语言表达能力训练便从一项孤立的技能练习，升华为一项构建儿童内在思维秩序、外在社会连接及终身学习能力的中心工程。儿童收获的，将是一把开启知识之门、心灵之窗和未来之路的金钥匙。

#### 5.4.3 阅读能力训练

##### 5.4.3.1 训练目标

本项训练旨在通过系统化、策略性的活动，超越“认字朗读”的初级阶段，培养儿童流畅、理解、批判与沉浸的深度阅读能力。核心目标是构建一个“高效能的信息处理与意义建构系统”，使儿童能够乐于阅读、善于阅读、勇于通过阅读探索未知，为其学业成功和终身学习提供至关重要的认知工具。

T/WEA \*\*\*—2026

#### 5.4.3.1.1 具体目标包括

##### 5.4.3.1.1.1 解码流畅性

实现字、词、句的快速、准确、自动化识别。

##### 5.4.3.1.1.2 视觉广度与效率

从逐字阅读发展到按意群阅读，提升信息摄取速度。

##### 5.4.3.1.1.3 阅读理解深度

从字面理解到推论理解，再到评价与批判性理解。

##### 5.4.3.1.1.4 信息处理策略

掌握预测、链接、提问、概括、监控等元认知阅读策略。

##### 5.4.3.1.1.5 阅读动机与习惯

培养内在阅读兴趣，使阅读成为一种生活方式。

#### 5.4.3.2 训练步骤与详细方法

本训练是一个从语言输入到输出，从模仿到创造，从胆怯到自信的渐进式系统。

##### 步骤一：阅读基础技术自动化

###### 5.4.3.2.1 目的

扫除机械性阅读障碍，为理解和速度打下坚实基础。

###### 5.4.3.2.2 方法1：“大脑照相馆”视读游戏

###### 5.4.3.2.2.1 动机设计

将枯燥的闪示训练命名为充满科技感的“大脑照相馆”游戏。

###### 5.4.3.2.2.2 详细步骤

- 1) 赋予选择权：让儿童从感兴趣的词卡库中选择主题（如“恐龙世界”、“太空探索”）。
- 2) 游戏化操作：训练师以0.5-1秒的速度闪现词卡，儿童需在“拍照”（卡片收起）后立即读出。
- 3) 渐进挑战：从单词到短语，再到短句，逐步增加长度和复杂度。
- 4) 过程性表扬：“你刚才一眼就‘拍’下了‘巨大的梁龙’这个长短语，你的视觉广度又扩大了！”

###### 5.4.3.2.2.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：以高频词和形象短语为主，重在建立信心和兴趣。
- 2) 7-8岁：引入成语、抽象词和复杂句式，并可进行限时挑战。

###### 5.4.3.2.2.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：8-10分钟。
- 2) 训练周期：每周3-4次，持续6-8周。

###### 5.4.3.2.3 方法2：“侦探任务”

###### 5.4.3.2.3.1 动机设计

将语法学习转化为侦探游戏，寻找文章中的“线索”。

###### 5.4.3.2.3.2 详细步骤

- 1) 关联兴趣：使用儿童自己写的小句子或他们喜爱的绘本段落作为“案发现场”。
- 2) 明确任务：发给儿童不同颜色的“侦探笔”，分别圈出“的”、“地”、“得”。
- 3) 激发胜任感：任务完成后，给予肯定：“恭喜你，所有语法线索都已找到，你通过了初级侦探考核！”

#### 5.4.3.2.3.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：重点区分“的”和“地”，在短文中寻找。
- 2) 7-8岁：要求完整找出三者，并能简单说明其语法功能。

#### 5.4.3.2.3.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：5-8分钟。
- 2) 训练周期：每周2次，持续4-6周。

### 步骤二：阅读理解与策略建构

#### 5.4.3.2.4 目的

授予儿童主动攻克阅读理解的“武器”，在征服文本中获得智力快感。

#### 5.4.3.2.5 方法1：“五指神探”复述法

##### 5.4.3.2.5.1 动机设计

将复述策略工具化为强大的“五指神探”破案工具。

##### 5.4.3.2.5.2 详细步骤

- 1) 工具赋能：学习口诀：大拇指（人物）- 谁？食指（环境）- 何时何地？中指（问题）- 何事何目标？无名指（事件）- 何经过？小拇指（结果）- 何结局？
- 2) 合作学习：两人一组，互相用“五指神探法”提问和复述。
- 3) 聚焦策略：表扬策略的使用，“你用‘五指神探法’把故事的脉络理得清清楚楚！”

##### 5.4.3.2.5.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：重点掌握前三个手指（人物、环境、问题）。
- 2) 7-8岁：要求完整复述五要素，并能分析人物动机。

##### 5.4.3.2.5.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：15-20分钟
- 2) 训练周期：每周2-3次，持续6-8周。

#### 5.4.3.2.6 方法2：“思考图式建筑师”

##### 5.4.3.2.6.1 动机设计

将思维可视化工具包装成建筑“思考图式”的挑战。

##### 5.4.3.2.6.2 详细步骤

- 1) 工具授予：教授简单的思维导图、流程图、维恩图的用法。
- 2) 从模仿到创造：先共同为文章绘制图式，再让儿童独立完成。
- 3) 效用感知：“看，有了这个‘知识地图’，文章的结构一目了然！”

##### 5.4.3.2.6.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：绘制“气泡图”，围绕中心词发散联想。
- 2) 7-8岁：学习标准的树状思维导图，分析文章逻辑结构。

##### 5.4.3.2.6.4 训练时长与周期

T/WEA \*\*\*—2026

- 1) 单次时长：20-25 分钟。
- 2) 训练周期：每周 1-2 次，长期坚持。

### 步骤三：阅读应用与速度提升

#### 5.4.3.2.7 目的

在模拟的挑战情境中，应用所学技能，培养阅读韧性。

#### 5.4.3.2.8 方法 1：“挑战时钟”定时阅读

##### 5.4.3.2.8.1 动机设计

将限时阅读定义为“挑战时钟”的闯关游戏。

##### 5.4.3.2.8.2 详细步骤

- 1) 难度阶梯：设置由易到难的“关卡”（不同长度和复杂度的文章）。
- 2) 成长型思维引导：若未按时“通关”，引导分析：“这次我们在哪个环节超时了？下次可以尝试什么策略？”
- 3) 庆祝进步：不仅庆祝“通关”，更庆祝“速度提升秒数”。

##### 5.4.3.2.8.3 分龄方案

- 1) 5-6 岁：时间宽松，文章极短，以成功体验为主。
- 2) 7-8 岁：逐步压缩时间，引入“速度成长记录表”。

##### 5.4.3.2.8.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：10-15 分钟。
- 2) 训练周期：每周 2 次，备考期加频。

#### 5.4.3.2.9 方法 2：“阅读目的规划师”

##### 5.4.3.2.9.1 动机设计

将目的性阅读包装成“规划师”根据不同任务选择工具的游戏。

##### 5.4.3.2.9.2 详细步骤

- 1) 明确任务类型：区分为“获取信息”（查资料）、“解答问题”（做习题）和“娱乐欣赏”（读故事）。
- 2) 策略匹配：教导根据不同目的采用不同阅读方式（如寻读、略读、精读）。
- 3) 实战演练：提供具体任务（如“快速找出课文中所有描写春天的句子”），让其选择并应用策略。

##### 5.4.3.2.9.3 分龄方案

- 1) 5-6 岁：区分“找答案”和“读故事”两种简单目的。
- 2) 7-8 岁：系统学习三种阅读目的及对应策略。

##### 5.4.3.2.9.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：15 分钟。
- 2) 训练周期：每周 1 次，持续 6 周。

#### 5.4.3.3 能力迁移与应用

##### 5.4.3.3.1 对书写和学习的深度影响

###### 5.4.3.3.1.1 对学业表现的系统性提升

- 审题效率的革命**：阅读流畅性直接决定审题速度。强大的阅读能力使儿童能快速、准确地捕捉题目中的关键信息、逻辑关系和限制条件，为思考和解答留出充裕时间，从根本上解决因阅读慢而压缩书写时间导致的卷面潦草问题。
- 知识输入的提质增效**：高效的阅读是所有学科知识输入的主渠道。从文科的材料分析到理科的题目理解，卓越的阅读能力意味着更高的知识吸收效率和更深的思维参与度。
- 写作输出的源头活水**：阅读为写作提供素材、语感、句式和结构范式。“读书破万卷，下笔如有神”的本质，是通过阅读内化了大量高质量的语言和思维模型。

#### 5.4.3.3.1.2 对思维品质的深层塑造

- 逻辑思维的持续淬炼**：阅读，尤其是论述类文本的阅读，本身就是跟随作者的逻辑链条进行思考的过程，是逻辑思维的常态化训练。
- 批判性思维的萌芽与发展**：在阅读中学习区分事实与观点，评估论据的有效性，形成自己的独立判断，这是批判性思维的核心。
- 元认知能力的培养**：监控自己的阅读理解过程（“我读懂了吗？哪里没懂？该怎么办？”），是最高阶的学习能力——“学会学习”的体现。

#### 5.4.3.3.2 迁移策略

##### 5.4.3.3.2.1 5-6岁

- 生活化迁移**：引导阅读生活中的文字，如食品包装、路牌、商店招牌，让阅读与生活场景紧密相连。
- “讲故事”到“读故事”**：在亲子共读中，逐步从纯讲故事过渡到指着文字朗读，建立文字与声音的对应关系。

##### 5.4.3.3.2.2 7-8岁

- 学科阅读策略迁移**：明确教导“读数学题”与“读语文课文”的策略差异，如数学题需圈画数量关系，语文需把握情感主旨。
- “以写促读，以读带写”**：通过写阅读摘要、读后感，反向促进对文本的深度理解；通过阅读范文，学习写作技巧。
- 研究性阅读实践**：围绕一个感兴趣的小课题，查找、阅读、整合多份资料，完成一份简单的“研究报告”，实现阅读能力的综合应用。

#### 5.4.3.3.3 应用指南

##### 5.4.3.3.3.1 在审题与考试中的应用

- “审题三读法”**：一读知大意，二读圈关键，三读明要求。将此作为所有学科答题的固定步骤。
- “阅读理解自我提问单”**：提供问题清单（主旨是什么？作者观点？我的看法？），阅读后强制自我问答。

##### 5.4.3.3.3.2 在跨学科学习中的应用

- “史料分析员”**：在历史学习中，像侦探一样阅读原始史料，分析其背后的信息和立场。
- “科学报告解读员”**：阅读简单的科学报告，学习提取数据、结论和方法。

#### 5.4.3.4 学习成果的庆祝与内化

庆祝的核心，在于让儿童将自己定义为“智慧的读者”和“知识的探索家”。

##### 5.4.3.4.1 从“表扬读得快”到“赋能策略家”

整合后不说“你读得真快”，而是说：“你刚才用‘寻读法’只花了30秒就在这篇文章里找到了所有关键数据，这个策略的选择和执行太精准了！你是个高效的信息处理专家！”（将成功归于策略运用）

##### 5.4.3.4.2 从“给予奖励”到“授予知识向导身份”

整合后：“你的阅读深度和广度已经达到了‘知识向导’的水平！现在，邀请你为我们班的‘主题阅读月’推荐一本书，并设计三个引导性问题，带领同学们进行深度阅读，你愿意接受这个任务吗？”（赋予其知识传播者的荣誉）

#### 5.4.3.4.3 从“关注单次成功”到“叙说认知解放史诗”

整合后与儿童一起回顾他/她的“阅读自由之路”：从磕磕绊绊地指读，到流畅默读；从只能理解字面意思，到能与作者深度对话；从被动接受信息，到主动批判思考。引导他/她讲述：“阅读已经为你打开了一扇通往无限世界的大门。它赋予你的，是一双能看透表象的慧眼，一个能容纳宇宙的胸怀，和一颗能自由思考的头脑。这份通过阅读获得的思想的独立与自由，是你一生最宝贵的财富。”（将阅读能力内化为一种核心的认知身份和人生境界）

#### 5.4.3.5 总结

通过这样的深度整合与训练，阅读能力训练便从一项单一的语文技能，升华为一项解放儿童心智、赋予其终身学习能力的奠基工程。儿童收获的，将是一把能够开启任何知识宝库的万能钥匙，以及一个无比广阔、充盈而自由的精神世界。

#### 5.4.4 情感表达能力训练

##### 5.4.4.1 训练目标

本项训练旨在通过安全、支持性的活动，系统性地培养儿童识别、理解、接纳并健康表达自身及他人情感的能力。核心目标是构建一个“健康的情感处理系统”，使儿童能够内心通透、表达顺畅、联结深入，为其学业韧性、社会交往和终身幸福感奠定坚实的情感基础。

##### 5.4.4.1.1 具体目标包括

###### 5.4.4.1.1.1 情绪识别与命名

能够准确感知自己身体的感觉和内心的情感体验，并能用准确的词汇为其命名。

###### 5.4.4.1.1.2 情绪理解与归因

理解情绪是自然的、可接受的，并能探索引发情绪的具体事件或想法。

###### 5.4.4.1.1.3 情绪表达与沟通

学会使用“我”句式清晰、有礼貌地表达自己的感受和需求，而非通过哭闹、攻击或退缩等行为来发泄。

###### 5.4.4.1.1.4 共情能力发展

能够识别他人的情绪状态，并尝试理解他人的感受和立场。

###### 5.4.4.1.1.5 情绪调节策略

初步掌握一些简单有效的策略，在情绪强烈时能够自我安抚，恢复平静。

##### 5.4.4.2 训练步骤与详细方法

本训练是一个从认知到表达，从自我到他人，从意识到调节的递进式情感智慧培养过程。

###### 步骤一：情绪认知与词汇库构建

###### 5.4.4.2.1 目的

为儿童提供识别和描述情绪的工具，这是所有情感能力的基础。

###### 5.4.4.2.2 方法1：“情绪面孔与温度计”

###### 5.4.4.2.2.1 动机设计

将情绪认知包装成观察“情绪面孔”和使用“情绪温度计”的科学探索。

#### 5.4.4.2.2 详细步骤

- 1) 识别与匹配：使用绘有各种面部表情的卡片，让儿童识别并模仿这些表情，与对应的情绪词汇（高兴、伤心、生气、害怕、惊讶等）匹配。
- 2) 情境讨论：出示一张表情卡片，讨论“在什么情况下你会感到这样？”
- 3) 自我评估：使用“情绪温度计”图（从底部的“平静”到顶部的“暴怒”或“极度激动”），让儿童每天在固定时间指出自己当前的情绪状态刻度，并尝试说出原因。

#### 5.4.4.2.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：聚焦4种基本情绪（高兴、伤心、生气、害怕）。通过模仿和简单情境来学习。
- 2) 5-6岁：引入更复杂的情绪词汇（如“沮丧”、“兴奋”、“紧张”、“骄傲”）。讨论更具体的生活事件。
- 3) 7-8岁：学习混合情绪的概念（如“既兴奋又紧张”），并能更深入地分析情绪产生的原因。

#### 5.4.4.2.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：10-15分钟。
- 2) 训练周期：每周2-3次，持续6-8周，并可融入日常例行。

#### 5.4.4.2.3 方法2：“情绪词汇库”扩充游戏

##### 5.4.4.2.3.1 动机设计

将情绪词汇学习包装成扩充“情感词汇宝库”的收集游戏。

##### 5.4.4.2.3.2 详细步骤

- 1) 绘本共读：通过阅读绘本，重点讨论故事中角色的情绪变化。提问：“他现在是什么感觉？你是怎么知道的？”
- 2) 情绪词汇接龙：说出一个情绪词，下一个人说出一个类似的或相反的情绪词。
- 3) 制作“我的情绪词典”：儿童自己绘制或从杂志上剪下图片，代表不同的情绪，并配上词汇，集结成册。

##### 5.4.4.2.3.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：重点在听故事和指认图片中的情绪。
- 2) 5-6岁：能参与讨论和简单的词汇接龙，开始制作简单的情绪词典。
- 3) 7-8岁：能分析角色情绪转变的因果链，情绪词典的内容更丰富。

##### 5.4.4.2.3.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：15-20分钟（结合绘本共读）。
- 2) 训练周期：长期坚持，作为语言和社交情感学习的常规部分。

#### 步骤二：情感表达与沟通技巧训练

##### 5.4.4.2.4 目的

将情绪认知转化为有效的社会沟通行为，学习建设性地表达感受

##### 5.4.4.2.5 方法1：“我-语句”小勇士

###### 5.4.4.2.5.1 动机设计

将表达技巧训练包装成“情感小勇士”学习使用强大而礼貌的“我-语句”魔法。

###### 5.4.4.2.5.2 详细步骤

- 1) 教授公式：向儿童教授“我-语句”的简单结构：“当你...（对方的具体行为）时，我感到...（我的感受），因为我...（我的需求或原因），我希望...（具体的请求）”

- 2) 情景演练：使用情景卡片（如“你的积木被同学碰倒了”、“有人给你起了不喜欢的绰号”），引导儿童用“我-语句”来回应，而非指责或攻击。
- 3) 角色扮演：训练师与儿童或儿童之间进行角色扮演，反复练习这一沟通模式。

#### 5.4.4.2.5.3 分龄方案

- 1) 5-6岁：使用简化版：“当你...时，我感到...”。重点在于表达感受，请求可以稍后提出。
- 2) 7-8岁：可以掌握完整的“我-语句”结构，并能运用到更复杂的人际冲突情景中。

#### 5.4.4.2.5.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：15分钟。
- 2) 训练周期：每周2次，持续8周以上，直至形成沟通习惯。

#### 5.4.4.2.6 方法2：“情感创意表达工坊”

##### 5.4.4.2.6.1 动机设计

将非言语表达包装成一个自由创作的“艺术工坊”，情感是创作的源泉。

##### 5.4.4.2.6.2 详细步骤

- 1) 提供多元材料：当儿童情绪波动（尤其是难以用言语描述时），邀请其通过画纸、彩笔、橡皮泥、沙盘、音乐等方式表达。
- 2) 引导性提问：“你能把现在的感觉画出来吗？它是什么颜色的？什么形状的？”“用橡皮泥捏出你‘生气的样子’”
- 3) 倾听与共情：完成后，邀请儿童分享他的作品，训练师给予共情和不带评判的倾听：“我看到了你用很多红色和尖锐的线条，这让我感觉到一种很强的力量。”

##### 5.4.4.2.6.3 分龄方案

- 1) 3-6岁：此方法是主要的表达渠道，儿童通常很愿意通过艺术和游戏来表达内心世界。
- 2) 7-8岁：可作为言语表达的补充，特别适用于处理复杂或羞于启齿的情绪。

##### 5.4.4.2.6.4 训练时长与周期

- 1) 单次时长：20-30分钟。
- 2) 训练周期：作为情绪疏导工具，在需要时随时使用。

#### 步骤三：共情能力与情绪调节策略训练

##### 5.4.4.2.7 目的

将情感视角从自身扩展到他人，并学习如何管理强烈的情绪。

##### 5.4.4.2.8 方法1：“情感小侦探”

###### 5.4.4.2.8.1 动机设计

将共情能力训练包装成“情感小侦探”的任务，通过线索推断他人的感受。

###### 5.4.4.2.8.2 详细步骤

- 1) 观察线索：使用绘本插图、照片或短视频片段，让儿童观察画面中人物的表情、肢体动作和情境。
- 2) 推理与表达：提问：“你觉得他现在是什么感觉？”“你从哪里看出来的？”“你觉得他为什么会有这种感觉？”“如果你是，他希望别人怎么做？”

###### 5.4.4.2.8.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：能识别明显的表情和基本情绪。
- 2) 5-6岁：能结合情境推测情绪原因，并给出简单的安慰行为（如“给他一个拥抱”）。

3) 7-8岁：能理解更复杂的动机和矛盾情绪，并提出更具建设性的帮助建议。

#### 5.4.4.2.8.4 训练时长与周期：

- 1) 单次时长：10-15分钟。
- 2) 训练周期：每周1-2次，长期进行。

#### 5.4.4.2.9 方法2：“冷静小角落”与情绪调节工具箱

##### 5.4.4.2.9.1 动机设计

将情绪调节训练包装成装备自己的“情绪调节工具箱”，并拥有一个专属的“冷静小角落”。

##### 5.4.4.2.9.2 详细步骤

- 1) 预先教导：在儿童情绪平稳时，向其介绍“冷静小角落”和“工具箱”的用途——这不是惩罚，而是一个帮助心情“充电”和“降温”的安全港。
- 2) 装备“工具箱”：共同准备并练习使用调节工具：
  - 深呼吸：“像闻一朵花一样吸气，像吹灭生日蜡烛一样呼气。”
  - 感官安抚：拥抱毛绒玩具、捏压力球、听舒缓音乐、看沙漏流动。
  - 运动释放：原地跳跃、做拉伸动作。
- 3) 实践应用：当儿童情绪即将或已经失控时，温和地提醒他/她可以使用这些策略和空间。

##### 5.4.4.2.9.3 分龄方案

- 1) 3-4岁：需要成人陪伴和引导，策略以拥抱、深呼吸和玩感官玩具为主。
- 2) 5-8岁：可以更独立地使用冷静角和工具，并能理解“情绪就像云朵，会来也会走”的隐喻。

#### 5.4.4.2.9.4 训练时长与周期：

- 1) 持续环境设置：冷静角应长期存在。
- 2) 策略练习：每天在固定时间练习深呼吸等放松技巧1-2分钟，使其成为技能。

#### 5.4.4.3 能力迁移与应用

##### 5.4.4.3.1 对书写和学习的深度影响

###### 5.4.4.3.1.1 对学业状态的“稳压器”作用

——书写心态的保障：一个被焦虑、愤怒或委屈等强烈情绪淹没的孩子，是无法专心书写的。情感表达能力帮助孩子及时识别和疏导负面情绪，为书写任务创造一个平静、专注的心理环境，从而减少因情绪波动导致的书写潦草、错误频发。

——考试焦虑的管理：能够识别并说出“我很紧张”，是管理考试焦虑的第一步。运用深呼吸等调节策略，能帮助其在考场上快速平复心跳，恢复冷静思考，发挥出正常水平。

——学习耐力的情感基础：情感表达畅通，意味着心理压力能得到及时释放。这使儿童能够更长时间地保持学习所需的心理能量和专注力，提升学习耐力。

###### 5.4.4.3.1.2 对社会性与人格发展的核心塑造

——健康人际关系的基石：能够清晰表达感受和需求的儿童，更容易获得同伴的理解和接纳，减少攻击行为和社交退缩，建立积极的友谊。

——冲突解决的金钥匙：“我-语句”是解决人际冲突的有效工具，能帮助儿童从“指责对方”转向“表达自己”，从而更建设性地解决问题。

——自我认同与心理韧性：当所有情绪都被允许和接纳时，儿童会形成更健康的自我形象。他们明白，各种情绪是正常的，自己有能力去应对，从而培养出更强的心理韧性和抗挫折能力。

##### 5.4.4.3.2 迁移策略

###### 5.4.4.3.2.1 3-4岁

——生活化即时回应：当孩子哭泣或发脾气时，帮助他给情绪命名：“你很难过，因为积木倒了。”让他将身体感觉与情绪词汇联系起来。

——成人示范：成人经常使用情绪词汇描述自己的感受（“妈妈今天很开心，因为…”），为孩子做出示范。

#### 5.4.4.3.2.2 5-6岁

——“晨圈”情感分享：在班级每日晨圈中，加入“情感天气报告”环节，让孩子们用一句话分享心情。

——冲突中引导应用：当孩子间发生争执时，引导他们使用刚学习的“我-语句”框架进行沟通，而非直接裁判对错。

#### 5.4.4.3.2.3 7-8岁

——“情感日志”：鼓励孩子用简单的文字或图画记录每天的主要情绪和事件，促进自我觉察和反思。

——文学作品分析：在阅读中，重点分析人物的复杂情感和动机，提升对抽象和混合情感的理解与共情。

——担任“情感支持小伙伴”：鼓励能力强的孩子在同伴伤心或生气时，尝试运用共情技巧和安抚方法去提供支持。

#### 5.4.4.3.3 应用指南

##### 5.4.4.3.3.1 在课堂与家庭环境中的应用

——“情感墙”或“心情树”：设置一个公共区域，孩子们可以匿名或署名地贴上代表自己当下心情的贴纸或便条，让情感氛围可视化。

——定期家庭会议：在家庭中引入家庭会议，使用“我-语句”作为沟通规则，让每个成员都有机会表达感受和需求。

##### 5.4.4.3.3.2 在学业压力管理中的应用

——“考试焦虑工具箱”：为孩子共同准备一个应对考试焦虑的个性化工具箱，包括深呼吸指南、幸运符、鼓励小纸条等。

——“学习休息仪式”：在长时间的学习中，插入“情感检查点”，进行一分钟的情绪放松练习。

#### 5.4.4.4 学习成果的庆祝与内化

庆祝的核心，在于让儿童将自己定义为“情感智慧的拥有者”和“内心世界的管理者”。

##### 5.4.4.4.1 从“表扬行为”到“赋能内在力量”

整合后不说“你没哭真棒”，而是说：“刚才你那么生气，但你没有推人，而是告诉小明‘你拿走我的笔，我很生气！’，你管理自己情绪的方式真是太棒了！这需要很大的勇气和智慧！”（将成功归于内在的调节能力）

##### 5.4.4.4.2 从“给予奖励”到“授予情感教练身份”

整合后“你已经成为了我们班的‘情感表达小专家’！现在，邀请你担任‘冷静小角落’的荣誉管理员，向新同学介绍它，并分享当你感到不安时，哪种方法对你最有效，好吗？”（赋予其帮助者和示范者的荣耀）

##### 5.4.4.4.3 从“关注单次成功”到“叙说心灵成长史诗”

整合后与儿童一起回顾他/她的“情感智慧成长地图”：从只能用哭闹表达，到能准确说出“我希望”；从遇到冲突就退缩或攻击，到能勇敢地说出“我-语句”；从被情绪控制，到开始能够调节情绪。引导他/她讲述：“你正在成为你内心世界的真正主人。你拥有了理解自己、联结他人的最重要语言——情感的语言。这份与自己和平相处、与他人温暖相连的能力，是比任何知识都珍贵的生命礼物。”（将情感能力内化为一种核心的人生智慧和力量源泉）

#### 5.4.4.5 总结

通过这样的深度整合与训练，情感表达能力训练便从一项简单的社交技能练习，升华为一场“滋养内心世界、构建幸福基石”的心灵旅程。儿童收获的，将是一份能够陪伴他们穿越人生风雨的、强大的内在力量和温暖的联结能力。

#### 5.4.5 学习动机与成就感的系统培养

##### 5.4.5.1 总则与理念

本章旨在构建一个系统性的、符合儿童心理发展规律的内在动力支持环境。其核心理念是：学习的持久动力不依赖于外部奖惩，而是源于对学习过程本身的兴趣（内在动机）、对自身能力的自信（自我效能感）以及在努力后获得的成长体验（成就感）。本系统的目标是变“要我学”为“我要学”，培养儿童成为主动、乐观、坚韧的终身学习者。

##### 5.4.5.1.1 核心原则

###### 5.4.5.1.1.1 自主性原则

赋予儿童在安全范围内的选择权，使其成为学习的“主人”。

###### 5.4.5.1.1.2 胜任感原则

设计的任务难度处于“最近发展区”，让儿童“跳一跳，够得着”。

###### 5.4.5.1.1.3 关联性原则

让学习与儿童的真实生活、兴趣和情感产生连接，使其感受到学习的意义。

###### 5.4.5.1.1.4 过程导向原则

关注努力、策略与进步的过程，而非仅仅看重最终结果。

###### 5.4.5.1.1.5 正向反馈原则

提供具体、及时、真诚的反馈，聚焦于儿童的行为和成长。

##### 5.4.5.2 系统构建与实施方法

本系统由四个相互关联的子系统构成，需协同运作。

##### 系统一：学习兴趣与内在动机的激发

###### 5.4.5.2.1 目的

将学习本身变为一种充满乐趣和吸引力的探索活动。

###### 5.4.5.2.2 方法1：游戏化学习设计

###### 5.4.5.2.2.1 实施步骤

- 1) 任务包装：将枯燥的练习转化为挑战、寻宝、闯关或角色扮演游戏。例如，将笔画练习变为“帮小蚂蚁过河画小路”，将计算练习变为“超市购物大比拼”。
- 2) 叙事化情境：为学习任务创建一个连贯、有趣的故事背景，让儿童在情境中完成任务。
- 3) 即时反馈机制：设计游戏化的反馈，如完成任务后获得“能量值”、“拼图碎片”或解锁新关卡，让进步可视化。

###### 5.4.5.2.3 方法2：关联真实世界与个人兴趣

###### 5.4.5.2.3.1 实施步骤

- 1) 兴趣调查：定期了解每个儿童近期的兴趣点（如恐龙、太空、公主、工程车）。
- 2) 个性化内容植入：在训练活动中融入这些兴趣元素。例如，为喜欢汽车的儿童提供“停车场分类”游戏来学习分类，为喜欢公主的儿童提供“城堡搭建”来学习空间结构。

T/WEA \*\*\*—2026

- 3) 项目式学习：围绕一个真实的、儿童关心的问题（如“如何为我们的班级养一只小乌龟？”）展开跨领域的探索和学习。

## 系统二：胜任感与自我效能感的建立

### 5.4.5.2.4 目的

让儿童反复体验“我能行”的成功感，建立对自身能力的信心。

### 5.4.5.2.5 方法 1：差异化任务与“最近发展区”理论的应用

#### 5.4.5.2.5.1 实施步骤

- 1) 能力评估：通过观察和简单测评，了解每个儿童的当前能力水平。
- 2) 设置阶梯式目标：将长期目标分解为一系列小而具体的、可实现的步骤。例如，书写目标从“画流畅的波浪线”到“描红基本笔画”再到“独立书写简单字”。
- 3) 提供选择菜单：在同一能力目标下，提供不同难度的任务供儿童选择（如简单、中等、挑战），让其量力而行，并在成功后挑战更高难度。

### 5.4.5.2.6 方法 2：明晰的成功标准与示范

#### 5.4.5.2.6.1 实施步骤

- 1) 展示“优秀范例”：在活动开始前，通过实物、图片或同伴示范，让儿童清晰地知道“好的作品/表现是什么样的”。
- 2) 使用量规：对于稍大的儿童，可以使用简单的评价量规（如“三星标准”：一星-完成，二星-工整，三星-有创意），使其清楚努力的方向。
- 3) 过程拆解：将复杂技能拆解为清晰的、可模仿的步骤，并进行“思维示范”（即一边做一边说出自己的思考过程）。

## 系统三：成就感的即时反馈与可视化

### 5.4.5.2.7 目的

让儿童的每一点进步都被看见、被认可，从而强化其努力行为。

### 5.4.5.2.8 方法 1：过程而非结果性表扬

#### 5.4.5.2.8.1 实施步骤

- 1) 表扬努力与策略：使用“我看到了你刚才尝试了三种不同的方法，这种坚持真了不起！”而非“你真聪明”。
- 2) 表扬细节与进步：“你今天这个‘撇’画得比昨天舒展多了，是因为你放慢了速度吗？”这种具体的反馈让儿童知道什么行为是值得重复的。
- 3) 使用“我注意到…”句式：“我注意到你主动帮助了小华，这体现了你的友善。”这种客观的观察比笼统的“你真棒”更有力量。

### 5.4.5.2.9 方法 2：成长档案与进步可视化工具

#### 5.4.5.2.9.1 实施步骤

- 1) 创建成长档案袋：为每个儿童建立档案，收集其在不同时间点的作品（如第一张涂鸦、第一次写自己名字、第一次完整讲述故事录音）。定期回顾，让其亲眼看到自己的成长轨迹。
- 2) 使用进步图表：与儿童一起制作简单的图表，如“阅读书籍数量图”、“跳绳个数增长图”，每完成一个目标就共同填充图表，让进步“一目了然”。
- 3) 班级“成长树”或“成就墙”：设置公共区域，儿童每掌握一项新技能或完成一个挑战，就可以在上面添加一片叶子、一朵花或一张照片，共同营造积极向上的集体氛围。

## 系统四：成长型思维模式的塑造

#### 5.4.5.2.10 目的

让儿童相信能力是通过努力可以发展的，从而不畏挑战，乐于从错误中学习。

#### 5.4.5.2.11 方法1：重构对“错误”的认知

##### 5.4.5.2.11.1 实施步骤

- 1) 将“错误”正常化：明确传达“错误是学习的最好机会”、“我们的大脑在犯错时正在成长”的理念。
- 2) 开展“错误分析会”：以轻松的方式分析典型的错误，讨论“从这个错误里，我们学到了什么？”。
- 3) 分享名人奋斗史：讲述运动员、科学家等在经历无数次失败后最终成功的故事。

#### 5.4.5.2.12 方法2：使用成长型思维语言

##### 5.4.5.2.12.1 实施步骤

- 1) 转变固定思维话语：
  - 将“我不会”重构为“我暂时还不会”。
  - 将“这太难了”重构为“这可能需要我更多的时间和练习”。
  - 将“我失败了”重构为“我学到了哪种方法行不通”。
- 2) 训练师以身作则：训练师在遇到困难时，也应用成长型思维语言表达自己，为儿童做出示范。

#### 5.4.5.3 能力迁移与应用

本系统所培养的学习动机与成就感，是驱动所有具体能力训练的“发动机”和“加油站”。

##### 5.4.5.3.1 对训练效果的倍增效应

一个充满内在动机的儿童，在进行书写、阅读、思维训练时会更加专注、投入和持久，训练效果事半功倍。

##### 5.4.5.3.2 对学业韧性的支撑

当面临更难的学习内容或考试压力时，拥有成长型思维和高自我效能感的儿童更倾向于视其为挑战而非威胁，表现出更强的抗挫折能力和解决问题的毅力。

##### 5.4.5.3.3 对终身发展的影响

这套系统赋予儿童的是一种积极的学习身份认同和一套行之有效的自我激励策略。这将使其在未来的任何学习领域，都能主动寻找乐趣、设定目标、应对挑战，从而实现持续不断的自我成长。

#### 5.4.5.4 庆祝与内化：将动力融入人格

当整个动力系统有效运转，儿童表现出主动探索、不畏艰难、从进步中获得喜悦等品质时，庆祝的重点应放在其“学习者”身份的塑造上。

##### 5.4.5.4.1 庆祝方式示例

###### 5.4.5.4.1.1 授予“成长之星”或“智慧小勇士”称号

表彰其在面对困难时不放弃的精神。“你今天在解那道难题时，试了五次都没有气馁，最终找到了答案，你是一位真正的‘智慧小勇士’！”

###### 5.4.5.4.1.2 举办“我的成长故事”分享会

定期让儿童选择自己成长档案中的一件作品或一段经历，向同伴和家长分享“我是如何学会它的”故事。这本身就是对学习过程和成就感的最高级内化。

###### 5.4.5.4.1.3 赋予“学习教练”角色

邀请掌握了某项技能或展现出卓越学习品质的儿童，担任同伴的小老师或学习策略分享者。

#### 5.4.5.5 总结

通过这个完整的系统，学习动机与成就感的培养不再是空洞的口号，而成为渗透在每一次互动、每一项活动中的教育实践，最终内化为儿童人格中最宝贵的部分：对世界充满好奇，对自身充满信心，对未来充满希望。

### 6 训练评估与反馈

#### 6.1 过程性评估

过程性评估是整个训练体系的“脉搏监测仪”，其核心目的并非给儿童贴标签或进行等级划分，而在于实时描绘儿童的能力发展轨迹，洞察其学习过程与内在状态，从而为教学策略的即时调整提供精准依据，并将评估转化为激励儿童成长的积极力量。

##### 6.1.1 核心理念

###### 6.1.1.1 发展性

视评估为发现儿童“最近发展区”的工具，关注其进步的趋势与潜能。

###### 6.1.1.2 支持性

评估的目的是为了提供更好的支持，而非评判。其结果用于调整教学，而非定义儿童。

###### 6.1.1.3 多元性

综合运用多种方法，从不同维度捕捉儿童的真实表现。

###### 6.1.1.4 儿童参与

引导儿童成为评估的参与者，培养其自我认知与元认知能力。

##### 6.1.2 评估方法与工具

过程性评估贯穿于每一次训练活动之中，主要通过以下方式进行。

###### 6.1.2.1 结构化观察与记录

###### 6.1.2.1.1 目的

在自然或结构化的活动情境中，系统性地收集儿童行为表现的客观证据。

6.1.2.1.2 方法。《儿童发展观察记录表》此为**核心工具**。训练师在活动中或活动后，依据表格中的关键行为指标进行快速记录。

- 1) 参与度与动机：是主动探索还是被动参与？面对挑战是坚持还是轻易放弃？
- 2) 策略运用：是否尝试使用教导过的策略（如“五指复述法”、“我-语句”）？是如何解决问题的？
- 3) 技能表现：在特定任务中的表现（如：视知觉训练中，观察其眼球追踪的平稳性；书写训练中，评估其握笔姿势的稳定性和笔画的流畅度）。
- 4) 社会性互动：如何与同伴沟通、合作、解决冲突？
- 5) 情绪状态：在任务中的情绪是平稳、受挫、兴奋还是焦虑？

###### 6.1.2.1.3 分龄应用

###### 6.1.2.1.3.1 3-4岁

观察重点在于基础参与、兴趣指向和情绪反应。记录以简单的符号（如○、√、△）和关键词为主。

###### 6.1.2.1.3.2 5-6岁

增加对简单策略使用和社交互动的观察。可邀请儿童用简单语言描述自己的作品或想法。

### 6.1.2.1.3.3 7-8岁

观察应更侧重于元认知能力（如自我检查、计划性）和复杂策略的运用。记录可包含儿童的自我评价片段。

### 6.1.2.2 作品分析

#### 6.1.2.2.1 目的

通过分析儿童在训练中产生的持续性成果（如绘画、书写样本、搭建作品、思维导图），评估其能力的发展与变化。

6.1.2.2.2 方法：建立“成长档案袋”，为每位儿童设立一个物理或电子档案袋，系统性地收集其在不同时间点的代表性作品。

#### 6.1.2.2.2.1 分析维度

- 1) 精细动作/书写：笔画的精准度、力度控制、字迹工整度的变化。
- 2) 视知觉/空间感：图形细节的丰富性、空间布局的合理性、模仿精确度的提升。
- 3) 逻辑思维：思维导图的逻辑性、故事图片排序的合理性、分类标准的复杂性。

#### 6.1.2.2.2.2 前后对比

定期与儿童一起回顾档案袋，通过对比早期与近期的作品，让进步“看得见”，这本身就是一种强大的激励和评估。

### 6.1.2.3 嵌入式游戏化评估

#### 6.1.2.3.1 目的

将评估巧妙“隐藏”在游戏和日常活动中，在儿童无压力的状态下获取真实、自然的能力数据。

#### 6.1.2.3.2 方法

- 1) “通关”挑战：在平衡力训练中，设置不同难度的“关卡”，儿童成功通过即代表达到相应水平的平衡能力。
- 2) “速度与准确”游戏：在视知觉或认知训练中，通过游戏软件或卡片游戏，自动记录其反应时间和正确率，作为注意力、记忆力的过程性数据。
- 3) “小老师”角色：邀请儿童教授同伴一个刚学会的策略（如“大脑照相馆”技巧），通过其讲解的清晰度，评估其对策略的内化程度。

### 6.1.2.4 儿童自我评估与访谈

#### 6.1.2.4.1 目的

培养儿童的元认知能力，让其学会反思自己的学习过程，同时为训练师提供其内在体验的视角。

#### 6.1.2.4.2 方法

- 1) “情绪温度计”与“努力程度尺”：活动后，让儿童指出自己在此次活动中的情绪状态和努力程度。
- 2) “学习日志”（针对大龄儿童）：用简单的表格或几句话记录“我今天学会了…”、“我感到困难的是…”、“我下次想尝试…”。
- 3) 简短访谈：活动后与儿童进行轻松对话，提问如：
  - “你觉得今天哪个活动最有意思？为什么？”
  - “在完成XX任务时，你觉得自己什么地方做得很好？”
  - “如果再做一次，你会用什么不同的方法吗？”

### 6.1.3 数据记录与使用

#### 6.1.3.1 记录频率

每次训练后都应进行简要记录，每周或每两周进行一次小结。

### 6.1.3.2 数据分析

训练师需定期审视观察记录和作品，寻找儿童发展的模式、优势、瓶颈及“可教学的时刻”。

### 6.1.3.3 反馈与调整

#### 6.1.3.3.1 即时性反馈

在活动中，对儿童的具体行为和努力给予具体、正向的描述性反馈。（“我注意到你刚才在走平衡木时，张开手臂保持了很好的平衡！”）

#### 6.1.3.3.2 教学计划调整：基于过程性评估的发现，动态调整后续训练。

- 1) 若儿童轻松掌握，则提升任务难度或引入新挑战。
- 2) 若儿童遇到困难，则分解任务步骤、提供更多支架或退回基础技能进行巩固。
- 3) 若儿童动机不足，则调整活动趣味性或赋予其更多选择权。

### 6.1.4 总结

通过这样持续、嵌入、多元的过程性评估，训练师得以从一个单纯的“教导者”转变为一个敏锐的“成长侦探”和“发展伙伴”，与儿童共同走在一条被持续照亮、不断优化的学习之路上。

## 6.2 阶段性测评

阶段性测评并非传统意义上的“考试”，而是儿童能力发展道路上的“成长里程碑”与“能力航标”。其核心目的不是筛选与评判，而是为了全景式地描绘儿童的发展图谱，验证训练路径的有效性，并为下一阶段的个性化支持提供精准导航。

### 6.2.1 测评理念与周期

#### 6.2.1.1 理念

采用游戏化、情境化、任务驱动的评估方式，在儿童自然、投入的状态下捕捉其真实能力水平。强调对努力过程与策略应用的观察，而非仅仅关注结果的正误。

#### 6.2.1.2 周期

##### 6.2.1.2.1 基础奠基期（入门后3个月）

首次正式测评，建立能力基线。

##### 6.2.1.2.2 整合发展期（之后每6个月）

定期追踪成长轨迹。

##### 6.2.1.2.3 自主应用期（训练周期结束时）

总结性测评，评估综合素养。

### 6.2.2 测评内容与方式

测评将围绕四大能力板块，设计综合性的“任务挑战”，从而观察儿童能力的融合与应用水平。

#### 6.2.2.1 测评任务一：智慧建筑师挑战（聚焦：感知觉与动作发展 + 认知基础）

##### 6.2.2.1.1 任务情境

我们一起来为小动物建造一个家园吧！

##### 6.2.2.1.2 测评维度与方法

###### 6.2.2.1.2.1 空间规划与精细动作

- 1) 方法：提供一块底板和多种积木、配件，要求儿童根据一张简单的平面示意图，搭建一个包含围墙、房子（有明确前后左右方位）和道路的结构。
- 2) 观察点：能否理解图纸的空间关系？搭建是否稳固？部件比例是否协调？

#### 6.2.2.1.2.2 观察力与分类排序

- 1) 方法：提供一盒混合的“建材”（包括不同颜色、形状的积木），要求儿童先按规则（如颜色/形状）分类，再按大小或长短排序，选取指定序列的积木用于搭建。
- 2) 观察点：分类标准是否清晰？排序是否准确、快速？

#### 6.2.2.1.2.3 记忆力与专注力

- 1) 方法：在搭建前，展示一个已完成的复杂模型 10 秒钟，然后遮盖，要求儿童凭记忆复现其中的核心结构。
- 2) 观察点：复现的完整度与细节捕捉能力。

#### 6.2.2.2 测评任务二：问题解决小达人（聚焦：高阶思维 + 认知基础）

##### 6.2.2.2.1 任务情境

我们遇到了几个小难题，需要你用智慧来解决！

##### 6.2.2.2.2 测评维度与方法

###### 6.2.2.2.2.1 判断力与对比能力

- 1) 方法：呈现两幅高度相似的图画，要求儿童在限定时间内找出所有不同之处，并说出哪个差异“最可能影响故事结局”及理由。
- 2) 观察点：观察的细致度、判断的逻辑性。

###### 6.2.2.2.2.2 联想与组合能力

- 1) 方法：给出三个看似不相关的词语（如“海洋”、“钥匙”、“星星”），要求儿童编一个合理的小故事，并将三者组合进故事里。
- 2) 观察点：联想的丰富性、创造性及逻辑自洽能力。

###### 6.2.2.2.2.3 学习方法应用

- 1) 方法：给予一篇简短的科学小知识文本，并提供白板和白板笔。观察儿童是否会自发或经简单提示后，使用画圈关键词、画简单箭头表示因果、或绘制迷你思维导图等方式来帮助理解和记忆。
- 2) 观察点：学习策略的萌芽与应用水平。

#### 6.2.2.3 测评任务三：全能小记者（聚焦：综合应用与情感社会性）

##### 6.2.2.3.1 任务情境

请你作为小记者，来采访并报道今天最有趣的事！

##### 6.2.2.3.2 测评维度与方法

###### 6.2.2.3.2.1 语言表达与情感识别

- 1) 方法：向儿童展示一张描绘复杂情境的图片（如：一个孩子在雨中既想哭又看到了一道彩虹），要求他/她描述画面内容，并推测图中人物的情绪和想法。
- 2) 观察点：词汇的丰富性、叙事的条理性、对复杂情绪的共情与表达能力。

###### 6.2.2.3.2.2 阅读与理解

- 1) 方法：提供一篇与其年龄相符的、带有一个明显逻辑漏洞的小故事，要求儿童阅读后回答细节问题，并指出“这个故事里哪个地方有点说不通？”
- 2) 观察点：信息提取的准确性、批判性思维的萌芽。

### 6.2.2.3.2.3 控笔能力与书写空间感

- 1) 方法：在“小记者”任务的最后，请儿童在田字格或作文格纸上，写下他/她报道的“标题”和一到两句“核心内容”。
- 2) 观察点：握笔姿势、运笔的流畅度、字在格中的大小、位置及字间距、行间距的控制。

### 6.2.3 测评结果呈现与解读

#### 6.2.3.1 儿童版——“我的能力探险地图”

采用视觉化的“雷达图”或“能力树”形式，将各项能力点亮或让果实成长。为每一项表现突出的能力，附上积极的、描述过程的“能力勋章”，如“空间规划师”、“故事创意家”、“细节发现者”、“情感解读官”。

#### 6.2.3.2 训练师与家长版——“个性化发展导航报告”：

- 1) 优势发展区：清晰列出儿童表现卓越的核心能力，并分析其背后的认知策略，建议如何将这些优势迁移到其他领域。
- 2) 持续成长区：指出正在发展中的能力，并提供具体的、可操作的家庭延伸活动建议（可链接至附录B的游戏库）。
- 3) 前瞻性关注点：基于当前表现，预测下一阶段可能遇到的挑战，并提供预备性训练建议。

### 6.2.4 总结

通过这样的阶段性测评设计，我们成功地将一次评估转化为了一场能力的庆典和一次成长的启航。它不仅告诉孩子“你哪里很棒”，更重要的是指明了“你的能力将带你走向何方”，完美契合了整个标准所追求的“成长系统”的终极愿景。

### 6.3 反馈与调整机制

本机制旨在建立一个以儿童发展为中心、数据驱动、且充满人文关怀的闭环系统。它将评估中获得的信息，转化为具体、有效且及时的教育行动，确保训练计划如同一件“会生长的衣服”，始终与儿童的能力轮廓完美贴合。

#### 6.3.1 多维度反馈回路

反馈是一个持续的多向过程，旨在汇聚信息、凝聚共识。

##### 6.3.1.1 面向儿童的即时赋能式反馈

###### 6.3.1.1.1 原则

具体化、过程化、成长型思维。

###### 6.3.1.1.2 方法

- 1) 描述性肯定：“我注意到你在搭建那个高塔时，先放了最大的积木在底部，这个选择让它非常稳固。这展示了你的判断力！”（将成功归于策略和能力）
- 2) 努力与进步聚焦：“还记得上个月你还需要看着样例才能拼好这个拼图，今天你凭借记忆就完成了，这就是你记忆力成长的证明！”
- 3) 成长型语言引导：当遇到困难时，引导其思考：“这个‘挑战’暂时还没有被攻克，让我们看看是哪个步骤像一把小锁？我们可以一起找到哪把‘钥匙’来打开它？”（将“失败”重构为“找到下一把成长钥匙的线索”）

##### 6.3.1.2 面向家长的协同共建式反馈

###### 6.3.1.2.1 原则

专业化、透明化、可操作。

###### 6.3.1.2.2 方法

- 1) “发展导航报告”解读会：每次阶段性测评后，与家长进行一对一沟通。不仅解读报告，更着重阐释各项能力之间的内在联系（如：“强大的空间感是他未来书写工整和学好几何的隐形翅膀”）。
- 2) 提供“家庭能量包”：基于测评结果，为家长提供3-5个简单易行的家庭游戏活动建议（链接至附录B），将训练成果迁移和泛化到日常生活场景中。
- 3) 建立“成长观察日记”：鼓励家长在家庭中记录孩子的“哇！”时刻（能力自发应用的瞬间），并通过沟通平台与训练师分享，形成家园共育的良性循环。

### 6.3.2 动态化调整策略

基于反馈回路收集的信息，调整遵循一个清晰的决策流程，确保干预的精准与适度。

#### 6.3.2.1 第一层级：微调与优化

##### 6.3.2.1.1 触发条件

儿童在特定任务中表现出轻微吃力或浓厚的探索兴趣。

##### 6.3.2.1.2 调整策略

- 1) 调整活动难度：在同一能力维度内，增加或减少游戏的挑战性。例如，在专注力训练中，将寻找的目标物品从5个增加到7个，或减少干扰物。
- 2) 变换活动形式：如果儿童对当前活动兴趣不高，常用训练活动与游戏库中选取同一训练目标的不同游戏进行替换，以保持新鲜感和动机。
- 3) 个性化强化：在团体训练中，为该儿童在该能力点上设计短暂的个性化指导环节。

#### 6.3.2.2 第二层级：聚焦与加强

##### 6.3.2.2.1 触发条件

阶段性测评显示某一方面能力（如“视觉记忆力”或“情感表达”）成为持续性的“成长区”。

##### 6.3.2.2.2 调整策略

- 1) 制定“迷你强化计划”：在接下来的1-2个训练周期中，每周增设1-2次针对该能力的短时、高趣味的专项游戏。
- 2) 能力捆绑训练：将该弱势能力与他的优势能力相结合进行训练。例如，对于空间感弱但语言能力强的儿童，可以让他在搭建积木后，详细描述自己的搭建过程和空间规划，用优势带动弱势。
- 3) 环境与教具调整：特意创设需要运用该能力的环境。如为需要加强小肌肉的儿童，提供更多穿珠子、捏粘土的机会。

#### 6.3.2.3 第三层级：重构与整合

##### 6.3.2.3.1 触发条件

儿童在多个关联性基础能力上表现出明显困难，且现行计划效果不彰。

##### 6.3.2.3.2 调整策略

- 1) 进行根本原因分析：训练团队需进行个案研讨，追溯能力链条的根源。例如，书写问题可能源于视觉追踪、手眼协调、空间感等多重因素，需甄别主次。
- 2) 制定“个性化教育计划”：暂时跳出标准训练序列，为该儿童量身定制一个综合性的干预方案，明确短期核心目标、具体方法与评估标准。
- 3) 寻求专业支持建议：如果判断困难可能超出常规训练范畴，应以负责任的态度，建议家长寻求儿童心理、康复医学或特殊教育等领域的专业人士进行深度评估，本标准训练作为协同支持。

### 6.3.3 总结

通过以上机制，我们确保了《指南》不再是一份静态的文档，而是一个能够自我进化、精准响应的有机体。它让每一位儿童的成长都被看见、被理解、被支持，最终实现从“标准化训练”到“个性化成长”的完美升华。

参 考 文 献

- [1]中华人民共和国教育部《3-6岁儿童学习与发展指南》北京：首都师范大学出版社，2012
- [2]中华人民共和国教育部《中小学书法教育指导纲要》北京：北京师范大学出版社，2013
- [3]中华人民共和国教育部《幼儿园教育指导纲要（试行）》北京：北京师范大学出版社，2001
- [4]中华人民共和国国家卫生健康委员会《儿童心理发展技术规范》北京：中国标准出版社，2020
- [5]皮亚杰, J. (Piaget, J.). 《儿童智慧的起源》王宪钿 等译. 北京：教育科学出版社，1990
- [6]维果茨基, L. S. (Vygotsky, L. S.). 《思维与语言》李维 译. 北京：北京大学出版社，2010
- [7]艾尔斯, A. J. (Ayles, A. J.). 《感觉统合与儿童发展》简鸿钰 译. 台北：心理出版社，2015