幼小衔接 · 开学前 7 天

幼小衔接轻量练

7天打卡

16页

按一年级常见模块编排，做成能打印的 7 天轻量包：每天一点点，不追求超前整册。

拼音到声母组　笔画描红　1–10 与加减　书包作息

家长　练习为自拟巩固题，不是某出版社原版复印。入学后以学校课本和老师进度为准；本包帮助「坐得住、敢开口、会跟做」。

1–2	3–7	8–10	11–15
习惯 作息书包	拼音 单韵母+声母	书写识字 笔画常用字	数学 数感+加减

短一点

每天 20–25 分钟，累了就停。

夸过程

夸「坐得住、读得清」，少纠错。

听学校

和老师进度冲突时，听老师的。

我叫：

陪我的人：

开始日：

2

作息 + 整理书包

习惯培养 · 作息与书包

第一天

家长 请让孩子自己动手整理书包与作息，大人别代劳。

1 小书包寻宝（找到盖章）

- **铅笔 3–5 支**
  削好
- **橡皮**
- **本子 2 本**
  田字格/拼音本
- **尺子 / 垫板**
  按学校
- **水杯纸巾**
  贴名字
- **书包**
  自己背

2 作息小练习

- [ ] **按时起床试一天**
- [ ] **自己对照清单装书包**
- [ ] **晚饭后安静半小时（绘本/拼图）**

起床大约：　　点

睡觉大约：　　点

3

拼音：认识四线格和声调

认识四线格 · 四个声调

第二天

家长 先认格子和四声口型，再进字母。本页不要求默写。

1 四线格里写拼音（看一看）

ā ō ē

上中下三格：高的字母占上中，圆的多在中下。

2 四个声调（跟读）

ā	á	ǎ	à
一声平	二声扬	三声拐	四声降

- ☐ 跟读四声
- ☐ 能指出第几声

3 自己描一描（大格）

4

单韵母：a o e

拼音第一课

第二天

ā

张大嘴巴

a a a

ō

圆圆嘴巴

o o o

ē

扁扁嘴巴

e e e

跟读　指认　听音指出

2 听音圈一圈（家长读）

1. 读 o

a　o　e

2. 读 e

a　o　e

3. 读 a

a　o　e

3 四线格描红

a o e

5

单韵母：i u ü

单韵母第二组

第三天

ī

牙齿对齐

i i i

ū

嘴巴突出

u u u

ǖ

撮口（两点）

ü ü ü

跟读　能区分 u / ü

2 听音圈一圈

1. 读 i

i　u　ü

2. 读 ü

i　u　ü

3. 读 u

i　u　ü

3 描红

i u ü

6

声母：b p m f

声母第一组 · 认读与描红

第三天

家长 先认读、再跟读，不要求拼读完整音节。送气不送气用纸巾实验：b 纸不动，p 纸动。

b	p	m	f
玻	坡	摸	佛

- [ ] 四个都会读
- [ ] 纸巾小实验做过

2 听音圈出

1. 读 p

b　p　m　f

2. 读 m

b　p　m　f

3 描红

b p m f

7

声母：d t n l · g k h

声母第二、三组 · 认读与拼读

第四天

d 得	**t** 特	**n** 讷	**l** 勒
g 哥	**k** 科	**h** 喝	· 下一组以后学

- ○ d t n l 会读
- ○ g k h 会读

2 轻量拼读（选做）

用手指点着读：b–a → ba　　m–a → ma　　d–a → da

ba ma da

- ○ 试着拼了三组（不会也没关系）

8 写字小体操

写字姿势 · 预备

第四天

头正

眼离书约一尺

身直

胸离桌约一拳

臂开

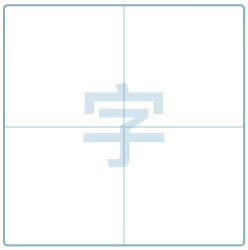
两臂放桌上

足安

脚平踏地面

- [ ] 头
- [ ] 身
- [ ] 臂
- [ ] 足

2 认识田字格



横中线　竖中线

- [ ] 能指出两条线

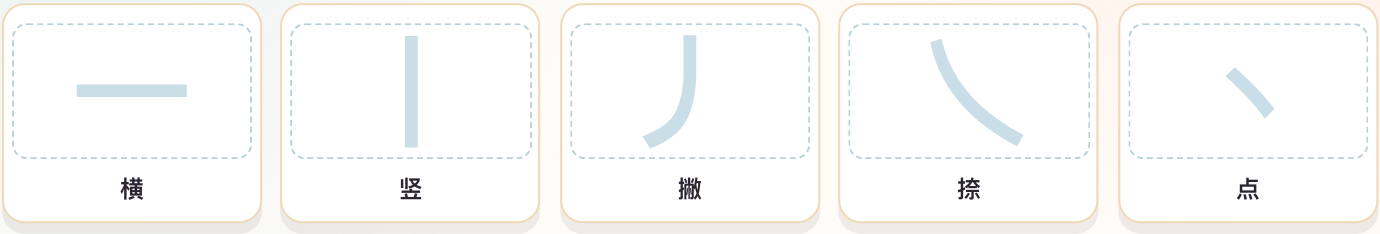
9

基本笔画描红

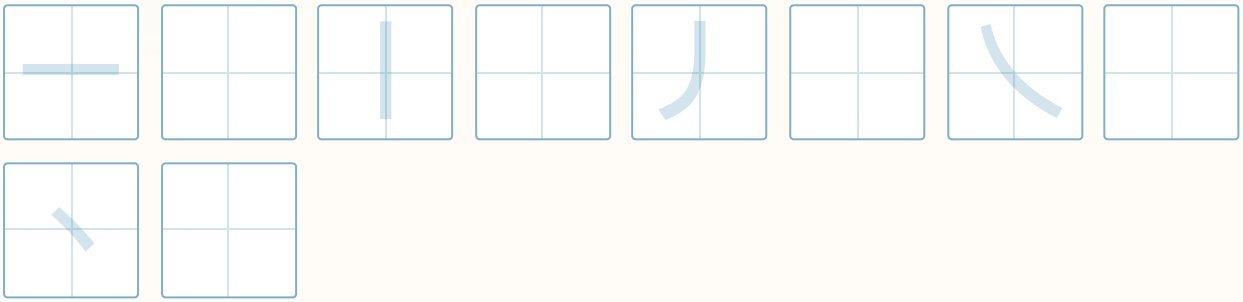
控笔练习

第五天

家长 笔顺以学校示范为准。本页只练「控笔」：画稳、画在格子里。



2 在田字格里各写两遍



常用字认读 + 写名字

识字初级轻量 · 生活用字

爸 bà　妈 mā　我 wǒ　你 nǐ　大 dà　小 xiǎo　上 shàng　下 xià

- ○ 都会认
- ○ 用「我」「你」各说一句话

2 写写我的名字

不会写汉字可用拼音；入学后以课本识字表为准。

11

数学：数一数 1–10

数感练习

第六天

一共 _____ 个

一共 _____ 个

一共 _____ 个

2 按数画点

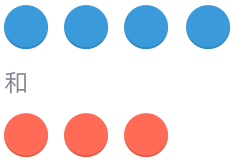
数	画一画	数	画一画
4		7	
9		2	

参考：3、6、10

数学：比多少

比较多少

第 1 题



和

多　少　同样多

第 2 题

和

多　少　同样多

第 3 题

和

多　少　同样多

参考：1 蓝多 · 2 同样多 · 3 蓝少

2 摆一摆

- ○ 左边 5，右边同样多
- ○ 左边 3，右边多 1
- ○ 左边 8，右边少一些

写数字 1–10

数字描红 1–10

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
6	7	8	9	10

1–5	6–10
1 2 3 4 5	6 7 8 9 10

10 以内加法

10 以内加法 · 入门

第七天

家长 可用手指/豆子辅助。不会写算式可先口头说「一共多少」。

2 + 3 = ____	1 + 4 = ____
5 + 2 = ____	3 + 3 = ____
4 + 4 = ____	6 + 1 = ____
7 + 2 = ____	5 + 5 = ____

2 看图想一想（画点再算）

＋ ＝ _____

＋ ＝ _____

参考：5 5 7 6 8 7 9 10 · 图：5、6

10 以内减法

10 以内减法

第七天

5 − 2 = ____	4 − 1 = ____
6 − 3 = ____	8 − 4 = ____
7 − 2 = ____	9 − 5 = ____
10 − 3 = ____	10 − 6 = ____

2 口头说一说

有 8 个橘子，吃掉 3 个，还剩？

_____

有 10 支铅笔，借出 4 支，还剩？

_____

参考：3 3 3 4 5 4 7 4 · 应用：5、6

16

7 天打卡 + 结业

每日拼 / 写 / 数 一点点

全程

1	习惯 书包+作息	选做 安静半小时	○	_____
2	拼音 四线格+aoe	数学 口头数数	○	_____
3	拼音 iuv + bpmf	数学 比多少	○	_____
4	拼音 dtnl gkh	书写 姿势	○	_____
5	书写 笔画+常用字	数学 写 1–10	○	_____
6	复习 拼音最难的一组	数学 加法	○	_____
7	复习 自由选一页	数学 减法	○	_____

奖

幼小衔接轻量练达人

恭喜 _____ 完成本周练习

奖励 A	奖励 B	奖励 C
共读绘本	户外 20 分钟	自己定

声明：静迹纪工作室原创整理，仅供个人学习打印。按幼衔常见模块（拼音/书写/数学/习惯）编排，练习自拟；请勿二次转售。以学校要求为准。