

二年级

KANG GANRAO XUEXI

抗干扰学习

教师用书

孙培文 / 主编

培养注意品质

创新记忆方法

提升学习能力

河北出版传媒集团
河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抗干扰学习教师用书. 二年级 / 孙培文主编. —石家庄: 河北人民出版社, 2014. 5 (2017. 9 重印)
ISBN 978-7-202-08784-8

I. ①抗… II. ①孙… III. ①小学生—学习方法
IV. ①G622. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 004172 号

书 名	抗干扰学习教师用书·二年级
主 编	孙培文
责任编辑	马 丽 张含晶
美术编辑	于艳红
封面设计	韩庆熙
责任校对	付敬华
出 版	河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)
发 行	河北省新华书店
印 刷	石家庄天荣印刷有限公司
开 本	890 毫米×1240 毫米 1/16
印 张	13. 75
字 数	322 000
版 次	2014 年 5 月第 1 版 2017 年 9 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 202 - 08784 - 8/G · 4258
定 价	68. 00 元

版权所有 翻印必究

编写说明

在学习中，一样的努力，为何有的学生进步迅速而有的学生原地踏步？同样的任务，如何指导学生事半功倍而不是事倍功半？关键在于培养学生的学习能力。

学习能力是 21 世纪人才的重要标志之一。简单地说，学习能力就是怎样学习的能力。了解和掌握学习方法及技巧，并将其演练和创新，成为专属于个人的学习习惯，学习将会又快又透彻，能力、知识的增长也会加速。

这就是《抗干扰学习》系列丛书的目标——整体提升学生的学习能力。我们希望通过有序、有趣、有效的训练，提高学生的注意力、记忆力、思维力、情绪调节能力和时间管理能力，使他们掌握正确的学习方法和技巧，培养良好的学习心态和习惯。

《抗干扰学习》系列丛书涵盖一年级到六年级阶段。每个年级分为上下两册，每册包括学生训练册、教师指导用书。每册以课时为单位进行编排。

每课时包括四个训练环节：静心训练（小学 1—2 年级为手操训练）、注意力训练、记忆力训练、学科知识应用（小学 1—3 年级为国学经典记忆），六年级增加小升初学科知识专项训练。

《抗干扰学习》系列丛书的与众不同之处：

1. 注意力训练突破一对一培训模式进入了课堂。通过灵活生动的训练题帮助孩子们培养良好的注意力品质，并能习惯地运用到日常生活和学习中。

2. 记忆力训练以“抗干扰快速记忆法”为核心，重点不在于方法的传授而在于记忆力的提升。同时围绕各学科的知识记忆考点设计记忆方法，解决了通常的记忆法培训中理论指导和实践运用脱节的问题。

3. 学科知识的应用不贪多而求其精。有针对性地帮助中小學生攻克专项知识记忆积累难关。

教师指导用书并没有对每节课给出详细教案，仅对各个环节的训练目标、操作要点、注意事项给予说明和示范。在教学实施过程中，欢迎老师们结合实际进行变通，这样才能确保我们的编写初衷和训练效果。

《抗干扰学习》系列丛书编写组

主编简介：孙培文，男，中共党员，湖南省桃源县人，特级教师。现任湖南长沙同升湖实验学校校长、湖南师范大学硕士研究生导师、中国民办教育协会理事、湖南省民办教育协会副会长、中国双语研究会副会长、中国西部地区教育顾问。

个人著有《新型民办学校办学模式》、《同升概念》等专著。主编《高考同升》、《湖南新高考》、《同升轨迹》、《同升色彩》等系列丛书。《中国教育报》、《中国青年报》、澳大利亚《自立快报》以及中央电视台、凤凰卫视、湖南卫视、新浪网等媒体先后报道过孙培文先生的教育理念及其实践成果。

《抗干扰学习》系列丛书

二年级上册：

顾 问：茹庆全 褚亚妮 乔翔明
专 家 顾 问：倪新威
主 编：孙培文
副 主 编：薛建荣 朱元英 陆 文
本 册 编 写：陆 文 肖亚好 易宁宁 吴春芳 赖 巧 胡 进
编 委：孙培文 薛建荣 朱元英 黄河明 姚丽君 陆 文 王赛艳 肖亚好 姚月清 黄 飞 邓发利
滕宇宙 谢丽英 王治宇 杨银香 沈汝华 曹国芬 刘丽珍

二年级下册：

顾 问：茹庆全 褚亚妮 乔翔明
专 家 顾 问：倪新威
主 编：孙培文
副 主 编：薛建荣 朱元英 陆 文
本 册 编 写：陆 文 肖亚好 赖 巧 吴春芳 易宁宁 胡 进
编 委：孙培文 薛建荣 朱元英 黄河明 姚丽君 陆 文 王赛艳 肖亚好 姚月清 黄 飞 邓发利
滕宇宙 谢丽英 王治宇 杨银香 沈汝华 曹国芬 刘丽珍

目 录

教师用书上册

第1课	3
第2课	6
第3课	9
第4课	12
第5课	15
第6课	18
第7课	22
第8课	25
第9课	28
第10课	31
第11课	35
第12课	38
第13课	41
第14课	45
第15课	48
第16课	51
第17课	54
第18课	58
第19课	61
第20课	65
第21课	68
第22课	72
第23课	75
第24课	78
第25课	81
第26课	84
第27课	87
第28课	90
第29课	93
第30课	96
第31课	100
第32课	103

教师用书下册

第1课	109
第2课	112
第3课	115
第4课	118
第5课	121
第6课	125
第7课	129
第8课	132
第9课	135
第10课	138
第11课	142
第12课	145
第13课	148
第14课	151
第15课	154
第16课	157
第17课	160
第18课	164
第19课	167
第20课	170
第21课	173
第22课	177
第23课	180
第24课	183
第25课	187
第26课	190
第27课	194
第28课	198
第29课	202
第30课	205
第31课	208
第32课	211

教师用书上册

第 1 课

一、手操训练操作说明

1. 设计原理：

“智慧在手指尖上，手使脑得到发展，使它更加聪明”。人的手与五指在大脑皮层所占区域几乎与整个下肢所占区域相等，大脑从手指得到的感觉信息最多，同时反馈于手指的指令也最为频繁。儿童多训练手指精细运动有益于左右脑开发。

2. 训练说明：

二年级上册手操四节，包含四种动作，本期训练以手指精细运动为主。每节操训练周期为 8 次，每次训练 3~5 分钟。

3. 训练建议：

左右手可交替练习，难度可根据实际自行调整。建议背景音乐使用 chant 节奏，如果其他课程中学生都能在课前练习手操，效果更佳。

4. 本课训练内容：

第一节

预备姿势：左手五指分开，掌心向内，垂直于桌面，眼看手指，右臂自然放于桌面上。

- ◇ 1—拇指横向合并还原；
- ◇ 2—食指横向合并还原；
- ◇ 3—中指横向合并还原；
- ◇ 4—无名指横向合并还原；
- ◇ 5—五指合并还原；
- ◇ 6—双手击掌两次回到预备姿势。

二、注意力训练操作说明

◎神枪手

训练说明：

- ◇ 此题训练学生对语音的听觉分辨能力与听觉反应速度。
- ◇ 教师指定一个数字为目标，然后再随机报数，学生听到该目标就拍一下手。
- ◇ 初次训练语速可以较缓慢，1 秒一个数，针对学生训练情况可加快报数速度。
- ◇ 此项训练教师可更换目标，进行 2 到 3 轮，强化学生的听注意能力。
- ◇ 训练时间 10 分钟左右，目标以不错、不漏为达标。

◎数一数

训练说明：

- ◇ 此题训练学生对混组图形的视觉分辨能力，使视觉定位，有顺序地移动。
- ◇ 提醒学生只能眼睛移动，默数并填写答案。
- ◇ 训练目标以不错、不漏为达标。

答案：

有（11）个心形；有（11）个三角形；有（6）个正方形；有（6）个圆形。

三、记忆力训练操作说明

1. 串联记忆。

①训练材料：

小猫 秋天 天凉 凉爽 歌唱 翠绿 朋友 雪人 晚上 喜爱

②训练步骤：

- ◇ 教师用 PPT 出示词语，引导学生自编故事，要求语言简洁并按顺序包含所有词语，限时 1 分钟。
- ◇ 教师指定部分学生陈述故事，以学生所编故事为例使学生明白：故事的简洁、中心词突出和趣味性才是串联记忆法能提高记忆效果的关键。
- ◇ 学生个人或小组合作尝试复述故事记忆词语。
- ◇ 教师引导全班集体复述词语。

③故事示范：

小猫在秋天感觉到天凉了，很凉爽，它歌唱着《翠绿、朋友》这首歌。雪人晚上来了，也很喜爱这首歌。

2. 信箱记忆。

①背诵人体信箱：

头发 眼睛 鼻子 嘴巴 脖子 前胸 后背 手 腿 脚

②训练步骤：

- ◇ 教师用 PPT 出示人体十大信箱，指名朗读。
- ◇ 引导学生发现人体信箱的特点，并按顺序记忆。
- ◇ 背诵人体信箱。

四、国学经典记忆训练示范

1. 《弟子规》。

①训练材料：

弟子规，圣人训；首孝悌，次谨信。
泛爱众，而亲仁；有余力，则学文。

②训练步骤：

- ◇ 教师领读。

- ◇ 讲述本课《弟子规》大意。
- ◇ 引导学生找关键词，运用串联方法进行背诵。
- ◇ 多种形式朗读、背诵。
- ◇ 背诵反馈。

2. 古诗。

①训练材料：

风

【唐】 李峤

解落三秋叶，能开二月花。
过江千尺浪，入竹万竿斜。

②训练步骤：

- ◇ 教师领读，引导学生找核心词语。
- ◇ 运用串联记忆法，用核心词语按顺序编故事。
- ◇ 将核心词语放回古诗中，理解古诗大意。
- ◇ 多种形式朗读并背诵古诗。
- ◇ 背诵展示。

五、训练评估说明

1. 手操训练、注意力训练、记忆力训练、国学经典记忆训练部分，由学生根据完成情况给自己评定。
2. 记忆力训练部分，教师要特别强调串联记忆法所编故事的评价标准：简短、有创意、对提高记忆效率有帮助。信箱记忆法的评价标准：各信箱与对应词语间联系奇特、有创意、对提高记忆效率有帮助。
3. 国学经典记忆部分，通过教师课堂示范训练、学生巩固练习、家庭作业三个标准检验。

第 2 课

一、手操训练操作说明

1. 设计原理：

“智慧在手指尖上，手使脑得到发展，使它更加聪明”。人的手与五指在大脑皮层所占区域几乎与整个下肢所占区域相等，大脑从手指得到的感觉信息最多，同时反馈于手指的指令也最为频繁。儿童多训练手指精细运动有益于左右脑开发。

2. 训练说明：

二年级上册手操四节，包含四种动作，本期训练以手指精细运动为主。每节操训练周期为 8 次，每次训练 3~5 分钟。

3. 训练建议：

左右手可交替练习，难度可根据实际自行调整。建议背景音乐使用 chant 节奏，如果其他课程中学生都能在课前练习手操，效果更佳。

4. 本课训练内容：

第一节

预备姿势：左手五指分开，掌心向内，垂直于桌面，眼看手指，右臂自然放于桌面上。

- ◇ 1—拇指横向合并还原；
- ◇ 2—食指横向合并还原；
- ◇ 3—中指横向合并还原；
- ◇ 4—无名指横向合并还原；
- ◇ 5—五指合并还原；
- ◇ 6—双手击掌两次回到预备姿势。

二、注意力训练操作说明

◎顺数 7 位

训练说明：

- ◇ 此题训练学生的听觉广度及听觉分辨能力。
- ◇ 教师随意组合，每组 7 位数字，每个数字报数间隔为 1 秒。
- ◇ 教师读毕一组，请同学们举手复述一组，以不错不漏为正确。
- ◇ 每次训练 20 组。

举例：

2615839 6726431 3982641 1869452 8751369
3874625 7896513 1572864 6761451 1843713
2931674 3854716 4891326 2791374 5863216
1965736 8741325 3781425 2863716 8621494

◎划消

训练说明：

- ◇ 此题训练学生的视觉分辨能力、视动速度及专注力的持久性。
- ◇ 教师指定一个图形，请同学们按顺序认真找并圈出来。
- ◇ 在不丢、不漏的基础上速度越快越好。

三、记忆力训练操作说明

1. 串联记忆。

①训练材料：

说话 孩子 晚上 到处 伙伴 军人 主意 遥远 桃子 阳光

②训练步骤：

- ◇ 教师用 PPT 出示词语，引导学生自编故事，要求语言简洁并按顺序包含所有词语，限时 1 分钟。
- ◇ 教师指定部分学生陈述故事，以学生所编故事为例使学生明白：故事的简洁、中心词突出和趣味性才是串联记忆法能提高记忆效果的关键。
- ◇ 学生个人或小组合作尝试复述故事记忆词语。
- ◇ 教师引导全班集体复述词语。

③故事示范：

一个叫说话的孩子在晚上到处找伙伴，遇到了一位军人给他出主意：去遥远的地方摘到桃子，收集到阳光，小伙伴们就会来到。

2. 信箱记忆。

①背诵人体信箱：

头发 眼睛 鼻子 嘴巴 脖子 前胸 后背 手 腿 脚

②训练步骤：

- ◇ 让学生回忆人体十大信箱，教师用 PPT 出示人体十大信箱。
- ◇ 多种形式朗读、背诵人体十大信箱，进行进一步巩固。

四、国学经典记忆训练示范

1. 《弟子规》。

①训练材料：

父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒。
父母教，须敬听；父母责，须顺承。

②训练步骤：

- ◇ 教师领读。
- ◇ 讲述本课《弟子规》大意。
- ◇ 引导学生找关键词，运用串联方法进行背诵。
- ◇ 多种形式朗读、背诵。
- ◇ 背诵反馈。

2. 古诗。

①训练材料：

江 雪

【唐】柳宗元

千山鸟飞绝，万径人踪灭。

孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。

②训练步骤：

- ◇ 教师领读，引导学生找核心词语。
- ◇ 运用串联记忆法，用核心词语按顺序编故事。
- ◇ 将核心词语放回古诗中，理解古诗大意。
- ◇ 多种形式朗读并背诵古诗。
- ◇ 背诵展示。

五、训练评估说明

1. 手操训练、注意力训练、记忆力训练、国学经典记忆训练部分，由学生根据完成情况给自己评定。
2. 记忆力训练部分，教师要特别强调串联记忆法所编故事的评价标准：简短、有创意、对提高记忆效率有帮助。信箱记忆法的评价标准：各信箱与对应词语间联系奇特、有创意、对提高记忆效率有帮助。
3. 国学经典记忆部分，通过教师课堂示范训练、学生巩固练习、家庭作业三个标准检验。

第 3 课

一、手操训练操作说明

1. 设计原理：

“智慧在手指尖上，手使脑得到发展，使它更加聪明”。人的手与五指在大脑皮层所占区域几乎与整个下肢所占区域相等，大脑从手指得到的感觉信息最多，同时反馈于手指的指令也最为频繁。儿童多训练手指精细运动有益于左右脑开发。

2. 训练说明：

二年级上册手操四节，包含四种动作，本期训练以手指精细运动为主。每节操训练周期为 8 次，每次训练 3~5 分钟。

3. 训练建议：

左右手可交替练习，难度可根据实际自行调整。建议背景音乐使用 chant 节奏，如果其他课程中学生都能在课前练习手操，效果更佳。

4. 本课训练内容：

第一节

预备姿势：左手五指分开，掌心向内，垂直于桌面，眼看手指，右臂自然放于桌面上。

- ◇ 1—拇指横向合并还原；
- ◇ 2—食指横向合并还原；
- ◇ 3—中指横向合并还原；
- ◇ 4—无名指横向合并还原；
- ◇ 5—五指合并还原；
- ◇ 6—双手击掌两次回到预备姿势。

二、注意力训练操作说明

◎数的集合

训练说明：

- ◇ 此题训练学生的听觉专注性及听觉抗干扰能力。
- ◇ 教师报数 1 秒一个数，报完请同学们举手回答。
- ◇ 以不错为达标，数量控制在 20 组以内。

举例：

4516781927（10 个） 852836525293（12 个） 6182038（7 个）

26831790531 (11 个) 348951289 (9 个) 1952175238 (10 个)
412368936013 (12 个) 6729643271 (10 个) 901532819 (9 个)
7295301726382 (13 个) 625397164291 (12 个) 5297361843 (10 个)

◎扑克牌

训练说明:

- ◇ 此题训练学生的视觉专注及视觉搜索速度。
- ◇ 教师在学生练习前提醒按顺序寻找,过程可计时。
- ◇ 训练量为一次三张扑克牌,训练目标为速度越快越好。

三、记忆力训练操作说明

1. 串联记忆。

①训练材料:

甜蜜 害怕 滴水 奔跑 糟糕 烟花 歌舞 稻田 熟悉 行走

②训练步骤:

- ◇ 教师 PPT 出示词语,引导学生自编故事,要求语言简洁并按顺序包含所有词语,限时 1 分钟。
- ◇ 教师指定部分学生陈述故事,以学生所编故事为例使学生明白:故事的简洁、中心词突出和趣味性才是串联记忆法能提高记忆效果的关键。
- ◇ 学生个人或小组合作尝试复述故事记忆词语。
- ◇ 教师引导全班集体复述词语。

③故事示范:

一个叫甜蜜的小女孩害怕滴水,开始奔跑,糟糕的是,她碰到了烟花和歌舞表演,于是,她走到稻田里去,找自己熟悉的路行走。

2. 信箱记忆。

①背诵人体信箱:

头发 眼睛 鼻子 嘴巴 脖子 前胸 后背 手 腿 脚

②训练材料:

姐姐 绿草 也许 大虾 草原 再见 看着 雪人 星星 冷淡

③训练步骤:

- ◇ 教师 PPT 出示人体十大信箱,引导学生按顺序记忆。
- ◇ 引导学生按顺序用人体各个信箱装入相对应的词语,引导学生将各信箱与对应词语间发生一定联系,要求语言简洁,想象力丰富,限时 1 分钟。
- ◇ 教师指定部分学生陈述各信箱与对应词语的联系,以学生陈述为例使学生明白:按照一定顺序一一对应,且之间产生的联系有趣、生动才是信箱记忆法能提高记忆效果的关键。
- ◇ 学生个人或小组合作尝试回忆各信箱与词语的一一对应联系记忆词语。
- ◇ 教师引导全班集体复述词语。

④练习示范:

头发里藏着一个小姐姐；眼睛里长出了绿草；鼻子也许鼻塞了；嘴巴在吃大虾；脖子上粘贴着一幅草原的画；前胸与人再见；后背看着后面的动静；手在堆雪人；腿上画满了星星；脚很冷淡。

四、国学经典记忆训练示范

1. 《弟子规》。

①训练材料：

冬则温，夏则凊；晨则省，昏则定。
出必告，返必面；居有常，业无变。

②训练步骤：

- ◇ 教师领读。
- ◇ 讲述本课《弟子规》大意。
- ◇ 引导学生找关键词，运用串联方法进行背诵。
- ◇ 多种形式朗读、背诵。
- ◇ 背诵反馈。

2. 古诗。

①训练材料：

塞下曲（其二）

【唐】卢纶

林暗草惊风，将军夜引弓。
平明寻白羽，没在石棱中。

②训练步骤：

- ◇ 教师领读，引导学生找核心词语。
- ◇ 运用串联记忆法，用核心词语按顺序编故事。
- ◇ 将核心词语放回古诗中，理解古诗大意。
- ◇ 多种形式朗读并背诵古诗。
- ◇ 背诵展示。

五、训练评估说明

1. 手操训练、注意力训练、记忆力训练、国学经典记忆训练部分，由学生根据完成情况给自己评定。
2. 记忆力训练部分，教师要特别强调串联记忆法所编故事的评价标准：简短、有创意、对提高记忆效率有帮助。信箱记忆法的评价标准：各信箱与对应词语间联系奇特、有创意、对提高记忆效率有帮助。
3. 国学经典记忆部分，通过教师课堂示范训练、学生巩固练习、家庭作业三个标准检验。

第 4 课

一、手操训练操作说明

1. 设计原理：

“智慧在手指尖上，手使脑得到发展，使它更加聪明”。人的手与五指在大脑皮层所占区域几乎与整个下肢所占区域相等，大脑从手指得到的感觉信息最多，同时反馈于手指的指令也最为频繁。儿童多训练手指精细运动有益于左右脑开发。

2. 训练说明：

二年级上册手操四节，包含四种动作，本期训练以手指精细运动为主。每节操训练周期为 8 次，每次训练 3~5 分钟。

3. 训练建议：

左右手可交替练习，难度可根据实际自行调整。建议背景音乐使用 chant 节奏，如果其他课程中学生都能在课前练习手操，效果更佳。

4. 本课训练内容：

第一节

预备姿势：左手五指分开，掌心向内，垂直于桌面，眼看手指，右臂自然放于桌面上。

- ◇ 1—拇指横向合并还原；
- ◇ 2—食指横向合并还原；
- ◇ 3—中指横向合并还原；
- ◇ 4—无名指横向合并还原；
- ◇ 5—五指合并还原；
- ◇ 6—双手击掌两次回到预备姿势。

二、注意力训练操作说明

◎听重复数字

训练说明：

- ◇ 此题训练学生的听觉专注、听觉记忆与听觉筛选能力。
- ◇ 教师报数 1 秒一个数，报完请学生举手回答。
- ◇ 针对学生情况可降低难度，以不错为达标。

举例：

1568592845（5、8） 2464974631（4、6） 2894363795（3、9）