



小学实验教材

# 语文

YUWEN

课外阅读  
课内指导

三 年 级 第 一 学 期 用



上海师范大学教育科学研究所  
上海市实验学校 编写

人民教育出版社出版

小学实验教材

# 语文

## 课外阅读·课内指导

三年级第一学期用

上海师范大学教育科学研究所 编写  
上海市实验学校

人民教育出版社

· 北京 ·

小学实验教材

语 文

课外阅读·课内指导

三年级第一学期用

上海师范大学教育科学研究所  
上海市实验学校 编写

\*

人民教育出版社 出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编: 100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京印刷一厂印装 全国新华书店经销

\*

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 12.75 字数: 150 000

2000 年 5 月第 1 版 2005 年 7 月第 4 次印刷

印数: 6 801~8 800

ISBN 7-107-13800-6 定价: 8.40 元  
G·6909 (课)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

(联系地址:北京市方庄小区芳城园三区 13 号楼 邮编: 100078)

## 出版前言

一) 中共中央、国务院颁发的《中国教育改革和发展纲要》指出:“学校教材要反映中国和世界的优秀文明成果以及当代科学技术文化的最新发展。中小学教材要在统一基本要求的前提下实行多样化。”

人民教育出版社是直属教育部领导的,以研究、编写、出版中小学教材为主要任务的专业机构。从1950年建社以来,在不同的历史时期,我社不仅先后研究、编写、出版了九套面向全国大多数地区和学校的中小学教材,也陆续研究、编写、出版了一批供部分地区、部分学校选用的试验教材、实验教材。这些教材都在逐步走向系列化,即以教科书为核心,配以各种视听音像教材和电子教材。

二) 现摆在读者面前的这套实验教材,是由上海市师范大学教科所和上海市实验学校研究、编写的。

上海市实验学校是一所全国知名的十年一贯制的中小学,直属上海市教委领导。这所学校的实验起自改革开放后的1981年,在校长恽昭世教授(上海师大教科所所长)的带领下,他们在教育思想、内容和方法上进行整体改革,结果获得了令人瞩目和信服的教育质量。不仅培养了一批又一批优秀的学生,造就了一支教研与科研相结合的教师队伍,而且推出了一系列成果。《走向未来的学校》和《教育实验与学生发展》等成果已由我社正式出版并多次获奖。几年前由国内知名专家组成的鉴定组对该校教改实验的方向、路子和成果给予了充分肯定,并建议国家教委和上海市教委进一步支持和推广。

三) 上海市实验学校在整体教改实验中,是以课程教材改革为突破口的。他们研究、编写的百余种实验教材,不仅在本校实验取得了显著效果,而且近年来受到越来越多的实验学校的欢迎,希望能

正式出版。

四)我社正式出版上海市实验学校小学语文和初中语文这两套系列化的实验教材,表示我社一如既往地支持中小学教改研究与实验,尤其是支持中小学课程教材改革研究与实验,支持中小学教材建设走统一性与多样性相结合的正确道路。

这两套教材供有条件的实验学校选用。希望这两套实验教材的正式出版,有利于使之进一步完善和推广。广大师生和各界专家、读者对这两套实验教材有什么意见和建议,请及时告知教材的编写者和出版者。

五)本教材正式出版前,上海市实验学校特邀潘仲茗(原中央教科所副所长,全国中小学教材审定委员会副主任)、李吉林(著名特级教师,中国教育学会副会长,全国中小学教材审定委员会语文学科审查委员)等同志对教材进行评阅,并提出了充分肯定的意见。

人民教育出版社

## 编写说明

本书的编写宗旨是：教会学生独立阅读文章的方法，做到“离开了老师也能学”。编写的指导思想是：通过大量的阅读，拓展视野，丰富知识；同时教给学生正确的读书方法，养成良好的读书习惯。

本书由两部分组成。一部分内容是训练学生快速阅读，并与课内阅读相结合，按课文单元内容组成六个单元，其中两单元有快速阅读的方法训练；第二部分是二十首古诗及浅近的古文。

快速阅读是近20年来国际盛行的一种高效的读书方法，简单地说是指人从文字中迅速吸取有用信息的一种方法。快速阅读技能的提高要经过系统训练，为了提高“有效读速”，本学期安排两个单元内容进行训练。让学生了解快速阅读的意义和原理，掌握快速阅读的“眼脑直映”、“扩大视野”等方法，并进行视觉机能训练和调息训练。

训练的最终目的是用较少的时间去获得较大的信息量，用较少的精力获得较多的知识和信息。学生可用训练获得的方法去阅读其他单元的文章，相信阅读效果必能提高。

每个单元的内容分为“课内指导”和“课外自读”两部分。

“课内指导”有“导读课文”和“助读课文”两种类型，体现了从扶到放这一教学原则。

一、导读课文：指导学生学会在“思考中阅读、在阅读中思考”的读书方法，学会“略读”，能抓住文章的主要内容。

二、助读课文：要求学生能用通过学习“导读课文”学会的方法看懂文章，并进行反馈。

“课外自读”是“课内指导”的延续，一般放在课外完成，若课内有充裕时间也可在课内自学。主要形式有“自读课文”和“选读课文”两种，教师要定期检查学生课外自读情况，并作出相应的评价。

一、自读课文：共读十篇文章，根据课内教师指导的方法自学。

二、选读课文：自己在课外找有关课文阅读，并把阅读篇目记录在规定的表格内，便于整理和统计。

每单元设有“教师评价”。要求教师批阅，并给予鼓励与指点。

本册教材的“快速阅读”训练内容配有“电子学本”，对学生进行快速阅读技巧的统计训练，使学生能大量、快速地获取文字信息，综合提取主要信息，迅速作出正确的概括和判断；同时利用电脑限时功能、即时闪示文字以及逻辑判断功能，能很快地反馈阅读的时间、理解率和有效率，能及时地了解自己练习的成功，了解自己速读的发展趋势。

感谢上海实验学校语文组周红霞、俞惠华、傅筠、陈颖佳等老师提供有关资料。

# 目 录

## 第一单元 快速阅读（一）

### 课内指导

|                    |    |
|--------------------|----|
| 快速阅读的原理·····       | 1  |
| 调息训练·····          | 4  |
| 视觉技能训练（一）·····     | 5  |
| 节奏训练（一）·····       | 7  |
| 导读课文 谁的牙齿最厉害·····  | 9  |
| 助读课文 会“唱歌”的沙滩····· | 11 |

### 课外自读

#### 自读课文

|                  |    |
|------------------|----|
| 1. 我爱大海·····     | 12 |
| 2. 大海的颜色·····    | 14 |
| 3. 石油和石油钻探船····· | 15 |
| 4. 海龟·····       | 17 |
| 5. 海龟为什么会流泪····· | 19 |
| 6. 丽江风光·····     | 20 |
| 7. 淹不死人的海·····   | 22 |
| 8. 海豚跟船为哪般·····  | 24 |
| 9. 识得修竹千百种·····  | 26 |
| 10. 海底城市·····    | 28 |

## 第二单元

### 课内指导

|                |    |
|----------------|----|
| 导读课文 阵雨·····   | 32 |
| 助读课文 看日环食····· | 35 |

# 目 录

## 课外自读

### 自读课文

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1. 四个春秋·····      | 37 |
| 2. 我第一次叫“爸爸”····· | 40 |
| 3. 老师——妈妈·····    | 43 |
| 4. 起立·····        | 46 |
| 5. 柿子树·····       | 49 |
| 6. 有趣的剧场·····     | 52 |
| 7. “澳门”名字的传说····· | 53 |
| 8. 太空将设“垃圾箱”····· | 55 |
| 9. 口渴与体渴·····     | 57 |
| 10. 无人消防车·····    | 58 |

## 第三单元

### 课内指导

|                  |    |
|------------------|----|
| 导读课文 小老虎认妈妈····· | 61 |
| 助读课文 锅巴山·····    | 63 |

### 课外自读

#### 自读课文

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1. 翠鸟捕鱼·····      | 65 |
| 2. 翠鸟搭窝·····      | 66 |
| 3. 银光散射的丝光棕鸟····· | 68 |
| 4. 小壁虎的本领·····    | 69 |
| 5. 天上星星会说话·····   | 71 |
| 6. 饭钱·····        | 73 |

# 目 录

|                  |    |
|------------------|----|
| 7. 双目失明后写成书····· | 75 |
| 8. 鸽王·····       | 77 |
| 9. 音乐神童·····     | 79 |
| 10. 企鹅爸爸爱孩子····· | 80 |

## 第四单元 快速阅读（二）

### 课内指导

|                   |    |
|-------------------|----|
| 视觉技能训练（二）·····    | 83 |
| 节奏训练（二）·····      | 84 |
| 导读课文 中彩那天·····    | 86 |
| 助读课文 雪山上那一点红····· | 88 |

### 课外自读

#### 自读课文

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 男女足球赛·····    | 91  |
| 2. 航模比赛·····     | 94  |
| 3. 魏明真好·····     | 96  |
| 4. 老师，我想对您说····· | 98  |
| 5. “尝百草”的故事····· | 101 |
| 6. 良心·····       | 103 |
| 7. 窗外·····       | 105 |
| 8. 醉汉的贡献·····    | 107 |
| 9. 埋两头蛇·····     | 109 |
| 10. 年糕的故事·····   | 111 |

# 目 录

## 第五单元

### 课内指导

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| 导读课文 | 高斯的故事 | 113 |
| 助读课文 | 吻在心头  | 116 |

### 课外自读

#### 自读课文

|              |     |
|--------------|-----|
| 1. 开路先锋      | 119 |
| 2. 黄继光       | 121 |
| 3. 一件衬衫      | 124 |
| 4. 电脑棋手      | 126 |
| 5. 延安育红小学    | 129 |
| 6. 我爱读书      | 131 |
| 7. 看门人的魔镜    | 135 |
| 8. 小动物       | 138 |
| 9. 你会正确呼吸吗   | 140 |
| 10. 教堂门口的音乐会 | 142 |

## 第六单元

### 课内指导

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| 导读课文 | 区寄的故事 | 145 |
| 助读课文 | 让我去试试 | 148 |

### 课外自读

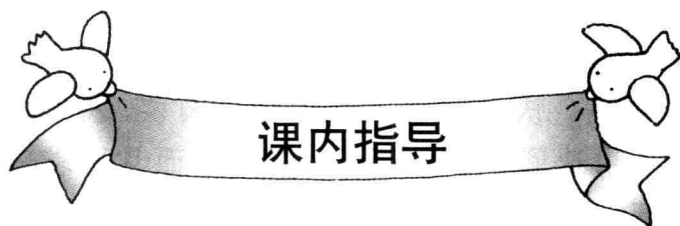
#### 自读课文

|        |     |
|--------|-----|
| 1. 望远镜 | 151 |
|--------|-----|

# 目 录

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 2. $4+4 \neq 8$ .....    | 153 |
| 3. 植物也能“啃”石头 .....       | 155 |
| 4. 是盐救了他们 .....          | 157 |
| 5. 纸锅烧水 .....            | 159 |
| 6. 蚱蜢的鼻子在哪里 .....        | 161 |
| 7. 尘螨有害人体健康 .....        | 163 |
| 8. 左撇子胎儿和左撇子部落 .....     | 165 |
| 9. 峨眉猴趣 .....            | 167 |
| 10. “厄尔尼诺”导致地球自转放慢 ..... | 169 |
| <br>古诗二十首 .....          | 172 |
| 古文二篇 .....               | 182 |
| 已读书目记录表 .....            | 185 |
| 后记 .....                 | 190 |

# 第一单元 快速阅读(一)



## 快速阅读的原理

### 一、速读的意义

随着科学技术和社会经济的发展，现代信息社会的一个重要特征是文字信息的迅猛增长。据前苏联专家研究和统计：

19 世纪初，人类的知识每五十年翻一番；

20 世纪初，人类的知识每十年翻一番；

20 世纪 70 年代，人类的知识每五年翻一番；

20 世纪 80 年代，人类的知识每三年翻一番；

进入 90 年代后，这个速度更加快了。

在“知识爆炸”的严重挑战面前，快速阅读和处理信息在人们工作、学习、生活中变得越来越重要。快速阅读可以使人们在短时间内大量、快速地获取文字信息，捕捉、提取主要信息，迅速作出正确的概括和判断。今天的小学生，十几年后就是国家的建设人才，知识的剧增，对每个建设者都提出了更高的要求，因此培养快

速阅读能力,对同学们来说,是扩大知识面适应未来社会的迫切需要。

是否具有快速阅读的能力,正是决定学习效率高低的重要因素。速读要求眼脑快速反应,既加快了阅读速度,又锻炼了判断能力,使头脑机敏,反应迅速,有助于提高同学们的学习能力,改进学习方法,充分挖掘大脑的智慧潜能。

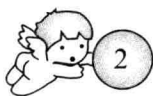
## 二、速读的含义

或许有人认为,快速阅读只是大略地阅读,并无法了解全文,其实并非如此。快速阅读不仅要求读得快,而且要求理解率高,记忆效果好。所谓理解的快速,就是看过一篇文章后,能很快理解文章的意义;所谓记忆的快速,是指在尽可能短的时间内,记住一篇文章的段意、主要内容,一本书的目录和章节的要点、重要事实和有关数据。所以说,快速阅读是在注意力高度集中状态下,以获取有价值的信息为目的的一种积极的、创造性的理解和记忆的过程。

### 1. 眼脑直映

快速阅读依字面的解释是快速的阅读,但并没有出声“读”的意思。它是文字经眼直接反映到脑部,嘴巴并不发出声音,也没有心理发音(即默读)。眼脑直接反映,所以阅读的速度就快了。

为什么有人看书的速度慢呢?主要症结在于阅读的习惯。一般人看书时都是让嘴巴也参与进去,这样形成了眼睛看→嘴巴念→耳朵听→头脑想的读书过程,这样口耳就阻碍了眼脑的直接反映。心理学家发现,嘴巴读的速度,大约在每分钟七百字左右,眼睛看和大脑想的速度是每分钟五千字到十万字左右。可见嘴读的速度比眼脑直映慢得多。因此要快速阅读就得眼脑直映,克服口诵默念的习惯(即音读法)。这样就可以一眼能看一行,甚至几行。





## 2. 扩大视野

初学速读的同学，首先要改变逐字阅读的习惯，扩大视野（眼睛所看到的文字范围），能够由一次看一个短语，发展到一次看一个句子（长句分两次看）、一次看一行或一次看两行以上，循序渐进，树立信心，就能提高阅读的速度。

学习速读的同学，起初一般对速读发生较大的怀疑：阅读速度每分钟能达上万字吗？始终对自己没有信心。在这里我们要说，只要经过速读技巧的训练，完全能达到。我们可以举个简单例子来验证：如图“肯努力有恒心必成功”这9个字，相信我看一幅画一样一眼就能看清楚，如果我们应用“一眨眼”短暂的时间，设定为 $1/10$ 秒来看这9个字，有没有说仅看到“肯努力有恒心”6个字而没有看到“必成功”这3个字的，相信应该没有，那么我们用 $1/10$ 秒时间看9个字，则一秒钟可看90个字，一分钟可看5400个字；如果眨眼快一点，时间缩短为 $1/20$ 秒的话，或是视野扩大到 $1/10$ 秒看16字，那么阅读速度皆可达每分钟上万字。这不是天方夜谭。

肯努力  
有恒心  
必成功

十年树木  
百年树人  
学习速读  
多读好书

1/10秒—9个字    1/10秒—16个字  
1秒—90个字    1秒—160个字  
1分钟—5400个字    1分钟—9600个字

### 3. 集中注意力

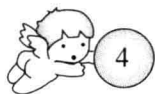
阅读时注意力高度集中，知觉和思维都处于最亢奋的工作状态，感知文字的速度和理解的速度自然会大大提高。如果漫不经心地阅读，或读了之后不知所云，或读了前句，忘了后句，不断回视、复读，速度就会放慢。

## 调息训练

阅读是一种脑力劳动，在阅读过程中大脑需要消耗大量的新鲜氧气和营养物质。我们要以超过普通人几倍、几十倍甚至几百倍的速度来阅读，而理解和记忆水平还只能提高，不能降低。所以我们通过深呼吸和心静的过程，使身体各个部位彻底放松，减缓其新陈代谢的过程，把大量的氧气和营养物质节余下来，供应给大脑，改善其营养状况。

1) 步骤：静坐放松——闭目——呼吸

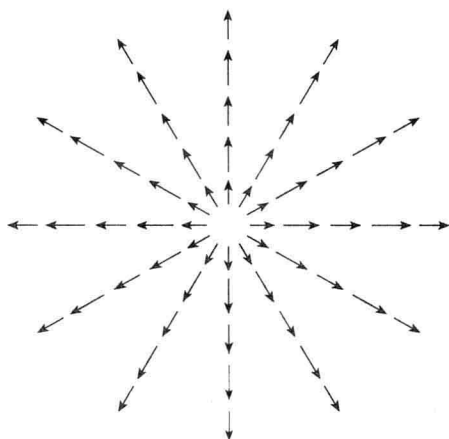
2) 要领：用吸气4秒、呼气8秒的频率进行，每分钟呼吸5次，持续3分钟（跟随练习）。



# 视觉技能训练（一）

## 训练之一：扩大视读野并加以保持

长期用传统阅读法（即逐字阅读）的人，阅读时的有效视野就非常狭小，每次只能看清一两个字。我们在学习快速阅读时，首先要努力扩大有效视野的范围，并且形成习惯。



视觉技能训练图(一)

要领：距离眼睛 40 厘米左右，使向外发散的全部箭头同样清晰地呈现在眼前并印在脑海中。保持用丹田呼吸，尽量少眨眼，维持一分钟。

## 训练之二：中止视点的移动

视读野整体的稳定，是保证所视读的文字鲜明地印在脑海中的基础。所以，要使视读过程中飞快移动的视读野能有一个稳定、清晰的停止的瞬间，这就是在瞬间中止视点的移动。如果视觉注意力不集中，对文字和符号就会产生视而不见的现象。因此，我们利用视觉技能训练图表（二）和（三）进行。

