刀客的小学生计划

2026 年 9 月 · 一年级

一、我是小学生啦！ 第一步

我上小学了！从今天起，我自己洗脸、我自己刷牙、我自己整理书包。

刀客签字：_____

二、每天都要做

起床后
洗脸 + 刷牙（2 分钟）
刷够沙漏漏完，牙齿白白亮亮

出门前
带齐东西，跟家人说"我上学啦"
书包自己背

放学回家
跟爸爸妈妈说一件学校的事
说的人和听的人都开心

睡觉前
刷牙 + 准备好明天的东西
和爸爸一起做

三、我的学习任务

晨读（古诗/声律启蒙）	5 分钟	跟着读，开心就好	每天必做
自主阅读	10 分钟	随便读什么书都行（绘本/漫画/故事）	每天必做
英语：西游记听	10 分钟	边听边看	英语选 2
英语：Flat Stanley 读	10 分钟	读给爸爸听	英语选 2
英语：phonics 拼拼乐	10 分钟	字母音游戏 + 写几个字母	英语选 2
数学	15 分钟	一题多解，讲给爸爸听	每周 2-3 次

每天必做：晨读 + 自主阅读（自己选书，开心就好）。英语 3 项里选 2 个，数学每周 2-3 次。

四、每周活动

4 次	1 次	1 次
足球训练	网球课	外教英语课
认真跑、认真踢		（周六）

五、星星规则

每天做完任务 打个勾 ✓ → 10 个勾 得 1 星 ★ → 3 颗星 周末特权！

去哪儿玩 / 多听一个故事 / 邀请好朋友

六、签字

刀客_____　　爸爸_____　　妈妈_____

开学第一周，做到"自己洗漱 + 说说学校的事"就是满分！