Impact English Library™ · GROWTH SERIES 成长系列

A0

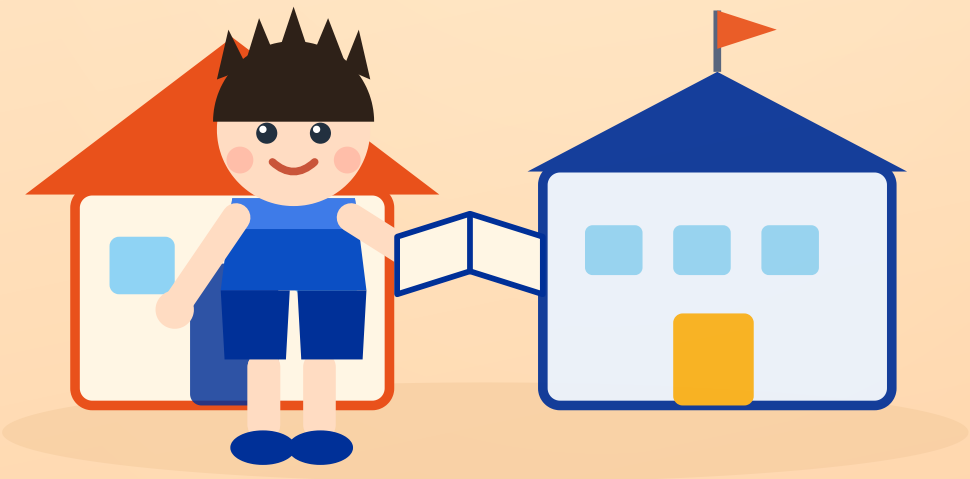
CEFR PRE-A1

I feel nervous

我有点紧张

BOOK 016 · 成长关键词 Nerves · I feel nervous

Reading → Thinking → Speaking → Growing



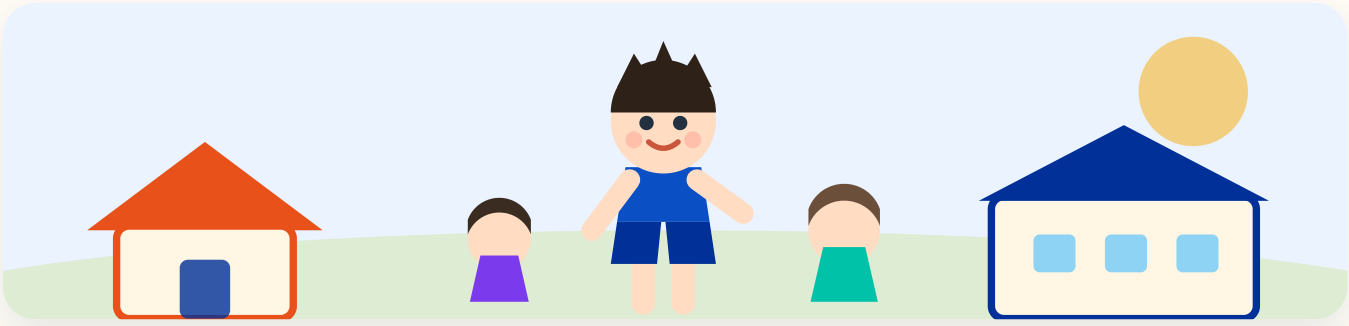
第一阶梯 · **成长意识 Growth Mindset**

认识自己 · 愿意成长 · 相信自己每天都能进步

GROWTH SERIES · 成长系列 · 10 本阶梯（当前第 16 本）

微书正文 · 主课文

A0-016 I feel nervous



I feel nervous today. I have a show and tell. My heart beats fast. It is okay to feel nervous. I can take a deep breath. I can remember my words. My friends believe in me. I can do my best. I speak clearly. I feel proud of myself.

中文对照 · 今天我有点紧张。我要上台做展示。我的心跳得很快。紧张也没关系。我可以深深吸一口气。我能记住要说的话。我的朋友们相信我。我可以尽全力。我清楚地说话。**我为自己骄傲。**

READ ALOUD **朗读节奏 · 斜杠处停顿**

I feel nervous today. / I have a show and tell. / My heart beats fast. / It is okay to feel nervous. / I can take a deep breath. / I can remember my words. / My friends believe in me. / I can do my best. / I speak clearly. / I feel proud of myself.

PHONICS **语音要点 · 3 个小提醒**

- /ɜː/ feel · nervous · heart
- /t/ today · tell · heart
- 连读 feel · nervous · today

49	10	4.9	6	1
词数 WORDS	句数 SENTENCES	平均句长 AVG	最长句 MAX	段落 PARAGRAPH

核心词汇 · 8 词

A0 Core Vocabulary · 8 Words from This Book

F **feel**
/fiːl/
感到

N **nervous**
/ˈnɜːvəs/
紧张的

T **today**
/təˈdeɪ/
今天

S **show**
/ʃəʊ/
展示

T **tell**
/tel/
告诉

H **heart**
/hɑːt/
心

B **beats**
/biːts/
跳动

F **fast**
/fɑːst/
快的

词汇说明 · 这 8 个词全部出自本册正文，孩子听完朗读就能在课文里逐个指出来。**feel / nervous** 是本册最常出现的两个词，**fast** 是本册的关键词——快的。不要求拼写，先做到「听得懂、说得出」。

本课高频句型 · 3 个可迁移句式

I feel — I feel nervous today.

I have — I have a show and tell.

I can — I can take a deep breath.

阅读理解 · 3 题

Literal · Inferential · Reflective

1 事实题 LITERAL

What does Impy do first?

Impy 做的第一件事是什么？（答案就在课文第一句里，找一找。）

2 信息题 INFERENTIAL

What does Impy say at the end?

最后一句话，Impy 说的是什么？（答案就在课文最后一句里。）

3 思考题 REFLECTIVE

What about you? Tell us in your own words.

那你自己呢？今天有没有像 Impy 一样第一次站到台上说话，手心全是汗？（没有标准答案，说出自己的真实生活就好。）

先唤醒 · 再互动 · 最后回应

练说三级台阶 · Awaken · Interact · Respond

LEVEL 1 跟读 Awaken · 唤醒

Repeat after me. 听一句，跟一句。

I feel nervous today.

My heart beats fast.

I feel nervous.

LEVEL 2 替换练习 Interact · 互动

I have a show and tell. → 换一个词，说一句新的。

> 为什么叫「互动」？这一级，孩子开始与听到的词进行最初步的互动：**句子主干不变，只去思考替换那个可以灵活变化的单词**。这种轻度的「主干不变之替换魔法」，就是互动的开始——孩子在开口的瞬间思考，从而形成**结构性记忆痕迹**：记住的不是一句孤零零的话，而是一个可以无限生长的句型。

I have a show and tell.

It is okay to feel nervous.

I can remember my words.

LEVEL 3 个人表达 Respond · 回应

What about you? I feel nervous.

I feel nervous.

I feel nervous today.

I can take a deep breath.

家长引导 · 这三级台阶就是 AIR 方法：**先唤醒**（听懂）→ **再互动**（模仿）→ **最后回应**（说出自己的生活）。 Level 1 只要求跟读出声；Level 2 主干不变、只换一个词，是孩子与语言最初步的互动，帮孩子形成结构性记忆痕迹；Level 3 让孩子说自己的真实生活。 全书只用启蒙阶段最稳的几种说法：**I try / I practice / I can / I will**。建议每天 5 分钟，先听后说，不纠正发音、不打断。

成长任务 · 四步

Think · Speak · Act · Reflect

THINK

想一想 Think

今天，我做了哪一件「一开始不会、后来会了」的小事？（比如：第一次站到台上说话，手心全是汗。）

SPEAK

说一说 Speak

对家人大声说一句：**I feel nervous.**（我紧张。）

ACT

做一做 Act

把今天学会的那件小事再做一遍，然后大声说一句：**I feel nervous today.**

REFLECT

反思 Reflect

今天我往前长了一点点吗？给自己画一颗星星 ⭐ 吧。

THIS WEEK I WILL · 本周成长承诺

Today I will feel nervous today.

今天我会今天我有点紧张。

成长价值 · 本书属成长系列第一阶梯「成长意识」。孩子先要知道：**我有点紧张**——这是所有成长的起点。 任务不评判对错，只鼓励「今天比昨天进步一点点」。

家长参考答案 · 使用说明

Answer Key & 30-Second Guide · A0-016

今晚 3 分钟，只做三件事： ① **看图** —— 让孩子说说图上是谁、在做什么； ② **听音** —— 扫码进在线版，跟着把 10 句听完（53.06 秒，可点某一句单独复读）； ③ **开口** —— 合上页面，说一句 *My heart beats fast.*，或用中文讲讲自己今天做到的一件难事。 不用背单词，不用打卡，不用把题做完。**听懂了、肯开口，这一本就算读完了。**

READING TASKS · 三道理解题参考答案

1 事实题 LITERAL

I feel nervous today.

今天我有点紧张。

题目：What does Impy do first?

2 信息题 INFERENTIAL

I feel nervous.

我紧张。

题目：What does Impy say at the end?

3 思考题 REFLECTIVE

My heart beats fast.

我的心跳得很快。

题目：What about you? Tell us in your own words.

10 句课文中英对照见本册第 02 页「微书正文 · 主课文」，这里不再重复。 第 03 页有 8 个核心词与音标，第 05 页是练说三级台阶（AIR：先唤醒 · 再互动 · 最后回应），第 06 页是成长任务四步。

ONLINE VERSION · 在线版

朗读 / 逐句点读 / 答案折叠 / Impy Radio 播客 / 巩固动画 / 三关通关挑战，都在在线版里。

https://ilaa.online/reading/microbooks/a0/book016-1srmr/

微信扫一扫或输入网址直接打开，**无需登录、无需兑换码**。

手机打开会自动适配屏幕，可直接点读、听播客、做通关挑战。