Impact English Library™ · GROWTH SERIES 成长系列

A0

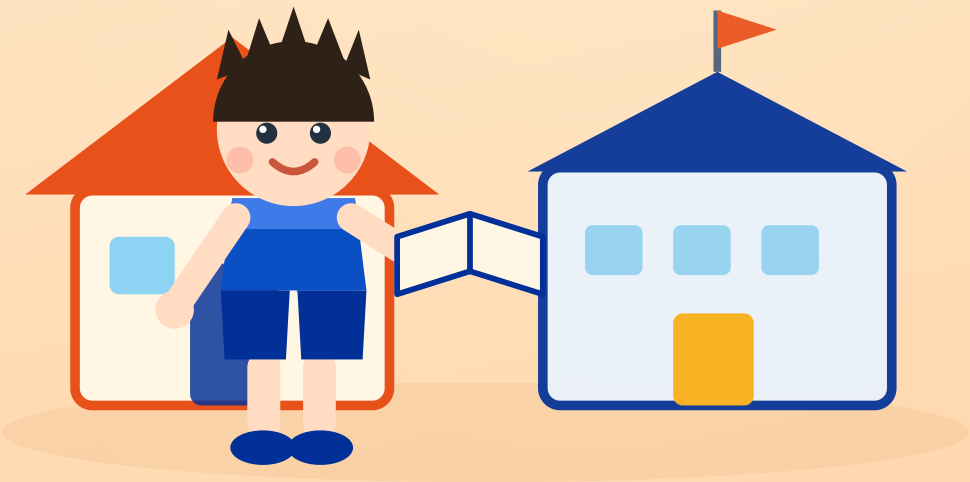
CEFR PRE-A1

I can calm down

我能平静下来

BOOK 017 · 成长关键词 Calm · I can calm down

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

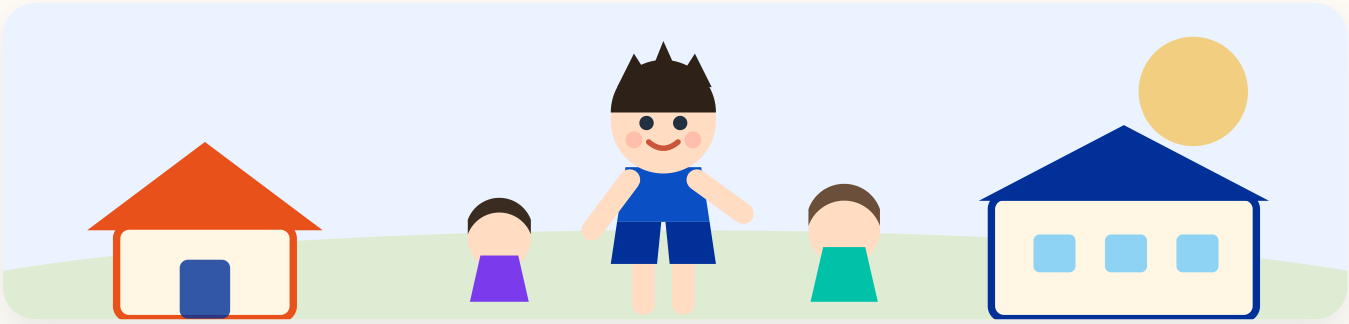
GROWTH SERIES · 成长系列 · 10 本阶梯（当前第 17 本）

Impact English Library™ · **冲击波英语图书馆**

冲击波教育研究院 出品

微书正文 · 主课文

A0-017 I can calm down



I feel upset sometimes. It is okay. I can stop and pause. I take a deep breath. I breathe out slowly. My body feels calm. My mind feels clear. I can think of good ideas.

中文对照 · 我有时候会不开心。没关系的。我可以停下来，缓一缓。我深深吸一口气。我慢慢把气呼出去。我的身体很平静。我的头脑很清楚。**我能想到好主意。**

READ ALOUD **朗读节奏 · 斜杠处停顿**

I feel upset sometimes. / It is okay. / I can stop and pause. / I take a deep breath. / I breathe out slowly. / My body feels calm. / My mind feels clear. / I can think of good ideas.

PHONICS **语音要点 · 3 个小提醒**

- /iː/ feel · pause · deep
- /p/ upset · stop · pause
- 连读 feel · upset · sometimes

35	8	4.4	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

U **upset**
/ʌpˈset/
难过的

S **sometimes**
/ˈsʌmtaɪmz/
有时候

O **okay**
/əʊˈkeɪ/
没关系

S **stop**
/stɒp/
停下

P **pause**
/pɔːz/
停一下

T **take**
/teɪk/
拿

D **deep**
/diːp/
深深的

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 / upset** 是本册最常出现的两个词，**deep** 是本册的关键词——深深的。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 upset sometimes.

I can — I can stop and pause.

I take — I 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 一样生气的时候，先深呼吸三次？（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 upset sometimes.
- I can stop and pause.
- I can calm down.

LEVEL 2 替换练习 Interact · 互动

It is okay. → 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。

- It is okay.
- I take a deep breath.
- My body feels calm.

LEVEL 3 个人表达 Respond · 回应

What about you? I can calm down.

- I can calm down.
- I feel upset sometimes.
- I breathe out slowly.

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：生气的时候，先深呼吸三次。）

SPEAK

说一说 Speak

对家人大声说一句：**I can calm down.**（我可以平静下来。）

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 upset sometimes.**

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 upset sometimes.

今天我会我有时候会不开心。

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：**我能平静下来**——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 · A0-017

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 8 句听完（40.41 秒，可点某一句单独复读）； ③ **开口** —— 合上页面，说一句 *I can stop and pause.*，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 upset sometimes.

我有时候会不开心。

题目：What does Impy do first?

2 信息题 INFERENTIAL

I can calm down.

我可以平静下来。

题目：What does Impy say at the end?

3 思考题 REFLECTIVE

I can stop and pause.

我可以停下来，缓一缓。

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

8 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/book017-lorhk/

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。