Impact English Library™ · GROWTH SERIES 成长系列

A1

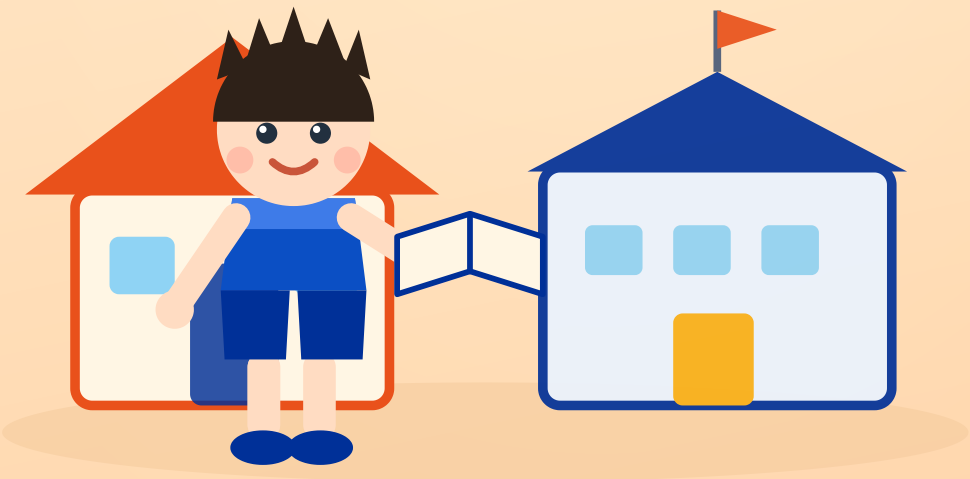
CEFR A1

Why do we sleep

我们为什么要睡觉

BOOK 104 · 成长关键词 Wonder · Why do we sleep

Reading → Thinking → Speaking → Growing



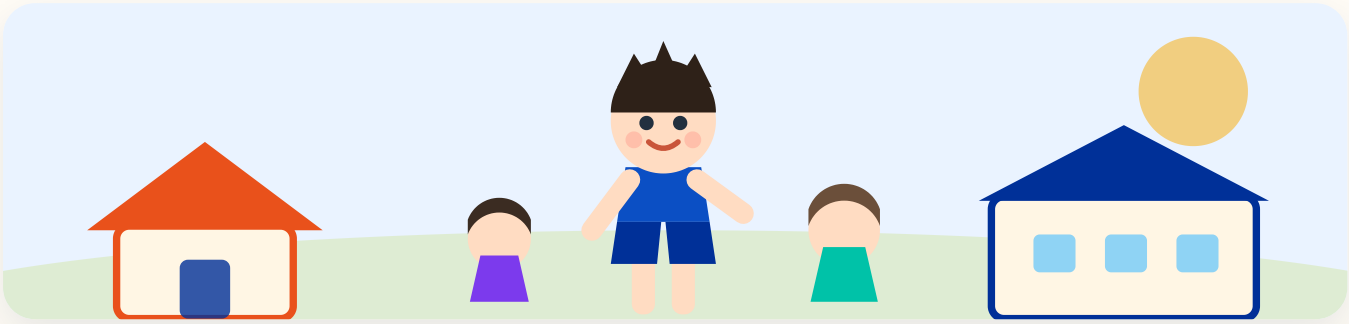
第一阶梯 · 成长意识 Growth Mindset

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 104 本）

微书正文 · 主课文

A1-104 Why do we sleep



We feel sleepy at night. Our eyes get heavy. Our bodies want to rest. But why do we sleep. When we sleep our bodies relax. Our hearts beat slowly. Our brains rest and get ready. Sleep helps us grow strong and healthy.

中文对照 · 我们晚上感到困倦。我们的目光变得沉重。我们的身体想要休息。但我们为什么要睡觉。当我们睡觉时，我们的身体放松。我们的心缓缓跳动。我们的大脑休息并做好准备。**睡眠帮助我们变得强壮和健康。**

READ ALOUD **朗读节奏 · 斜杠处停顿**

We feel sleepy at night. / Our eyes get heavy. / Our bodies want to rest. / But why do we sleep. / When we sleep our bodies relax. / Our hearts beat slowly. / Our brains rest and get ready. / Sleep helps us grow strong and healthy.

微书正文 · 主课文

A1-104 Why do we sleep

It gives us energy for the next day. I sleep 9 hours. Impy says I dream about stars. Impy smiles after sleep I feel great. Chong Chong nods. Good sleep is superpower. So every night we say good night. We sleep well and wake up happy.

中文对照 · 它给我们第二天的能量。我睡9个小时。Impy说我梦见星星。Impy 睡醒后笑了，我感觉很棒。Chong Chong 点点头。好睡眠是超能力。所以每天晚上我们都说晚安。**我们睡得好，醒来很开心。**

READ ALOUD **朗读节奏 · 斜杠处停顿**

It gives us energy for the next day. / I sleep 9 hours. / Impy says I dream about stars. / Impy smiles after sleep I feel great. / Chong Chong nods. / Good sleep is superpower. / So every night we say good night. / We sleep well and wake up happy.

微书正文 · 主课文

A1-104 Why do we sleep

Look around you. Do you feel sleepy at night too. What makes you feel sleepy. Ask your family. How many hours of sleep do you need. Share your ideas. Tonight go to bed on time and get a good sleep. Tomorrow tell someone how you feel.

中文对照 · 环顾四周。你晚上也觉得困吗？什么让你感到困倦。问问你的家人。你需要几个小时的睡眠？分享你的想法。今晚准时上床睡个好觉。**明天告诉别人你的感受。**

READ ALOUD **朗读节奏 · 斜杠处停顿**

Look around you. / Do you feel sleepy at night too. / What makes you feel sleepy. / Ask your family. / How many hours of sleep do you need. / Share your ideas. / Tonight go to bed on time and get a good sleep. / Tomorrow tell someone how you feel.

PHONICS **语音要点 · 3 个小提醒**

/e/ get · heavy · rest

/t/ get · want · rest

连读 get · heavy · bodies

133	24	5.5	11	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

A1 Core Vocabulary · 8 Words from This Book

G
get
/get/
得到

H
heavy
/ˈhevi/
重的

B
bodies
/ˈbɒdiz/
身体

W
want
/wɒnt/
想要

R
rest
/rest/
休息

B
but
/bʌt/
但是

W
why
/waɪ/
为什么

S
sleep
/sliːp/
睡觉

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。get / heavy 是本册最常出现的两个词，sleep 是本册的关键词——睡觉。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

Our eyes get — Our eyes get heavy

Our bodies want — Our bodies want to rest

But why do — But why do we sleep

阅读理解 • 3 题

Literal · Inferential · Reflective

1 事实题 LITERAL

What happens at the beginning?

故事一开始发生了什么？（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 一样晚上不想睡，问妈妈为什么一定要睡？（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。

- Our eyes get heavy
- But why do we sleep
- Why do we sleep

LEVEL 2 替换练习 Interact · 互动

Our bodies want to rest → 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。

- Our bodies want to rest
- When we sleep our bodies relax
- Our brains rest and get ready

LEVEL 3 个人表达 Respond · 回应

What about you? Why do we sleep

- Why do we sleep
- Our eyes get heavy
- Our hearts beat 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：晚上不想睡，问妈妈为什么一定要睡。）

SPEAK

说一说 Speak

对家人大声说一句：**It gives us energy for the next day**（它给我们第二天的能量）

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：**Our eyes get heavy**

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 say: "Why do we sleep."

今天我要说：我们为什么要睡觉。

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：**We feel sleepy at night**——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 · A1-104

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 24 句听完（92.43 秒，可点某一句单独复读）； ③ **开口** —— 合上页面，说一句 *Our bodies want to rest.*，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

Our eyes get heavy

我们的目光变得沉重。

题目：What happens at the beginning?

2 信息题 INFERENTIAL

It gives us energy for the next day

它给我们第二天的能量。

题目：What does Impy say at the end?

3 思考题 REFLECTIVE

But why do we sleep

但我们为什么要睡觉。

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

24 句课文中英对照见本册第 02–04 页「微书正文 · 主课文」，这里不再重复。 第 05 页有 8 个核心词与音标，第 07 页是练说三级台阶（AIR：先唤醒 · 再互动 · 最后回应），第 08 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/a1/book104-bf27u/

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。