【手指谣】（手口协调与节奏）

附录 B　家庭练习单（可打印，打勾式 · 家长读给孩子听）

备选课 · 手指谣 姓名：_____ 家长签名：_____

每天 5 分钟，做完打勾（字是给家长看的，不要求孩子认）：

练习	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
① 嘴巴早操四节照做（第 4 节各 6 遍，其余各 1–4 遍）＋ 三个嘴巴样子（张大嘴「啊——」 / 圆圆「哦——」 / 扁扁「呃——」）各 3 次	□	□	□	□	□	□	□
② **手指谣念三遍**：六句一边做手型一边念（手做不出来可以握拳代替）	□	□	□	□	□	□	□
③ 给爸爸妈妈「上台表演」一次：走上来 → 站站稳 → 看大家 → 念手指谣 → **停一拍** → **鞠躬** → 走回去	□	□	□	□	□	□	□
④ **小手势**：递东西、请人帮忙的时候，**手心朝上**（一天做到一次就打勾）；**不用食指指着别人**	□	□	□	□	□	□	□

嘴巴张开的字（说给爸爸妈妈听）

a（嘴巴张得**大大**的）：**大** · **花**

o（嘴巴圆圆的小圈）：**萝** · **朵**

e（嘴巴扁扁的笑）：**荷** · **鹅**

加餐（可选，不要求）：和孩子玩一次「你伸手指我来念」——您伸一根手指，他说「点一点」；您伸三根，他说「尖又尖」。玩到就行，不考他。

家长配合一句话：孩子念完，请不要纠正发音、也不要让他重来，只说一句具体的表扬（「你六句都念下来了」「你手指动的时候嘴巴也没停」）。

附录 D　Y-15 手指谣卡（可直接印发）

手指歌，念六句

① 一根手指**点**一**点**，
② 两根手指**剪**一**剪**，
③ 三根手指**尖**又**尖**，
④ 四根手指**连**成线，
⑤ 五根手指**变变变**，
⑥ **变**只蝴蝶飞上**天**！



手型怎么做（一句一个动作）

第几句	手怎么做	说的时候
① 点一点	伸出**一根**食指，对着**天**、对着**自己的手心**点两下	**不对着人**
② 剪一剪	**两根**手指（食指、中指）做剪刀，剪两下	剪刀口朝前，别朝人
③ 尖又尖	**三根**手指并拢竖起来，像一个小尖塔	指尖朝上
④ 连成线	**四根**手指并拢，排成一条直线	像一根小尺子

⑤ 变变变	**五根**手指张开 → 握拳 → 再张开	变三下
⑥ 飞上天	两只手手掌相碰当蝴蝶翅膀，往上飞	眼睛跟着手往上看

怎么做（站着念）

步骤	动作	说的时候
走上来	走到大家面前	—
站站稳	头正、肩平、身直（小松树）	—
念六句	手指动一下，嘴里就出一个字	一句一拍，别赶
停一拍 → 鞠躬 → 走回去	—	—

印发说明（给家长看）

- 手做不出来没关系：握拳也算「点」，两只手一起做也算，只要手指动起来、嘴里出声，就是对的。不要纠正孩子的动作。
- 六句就是六步：孩子能念几句就念几句，念出前三句就算念过了；说不出的那几句，跳过就好，不要考他。
- 这张卡在家还能这么玩：让孩子倒过来问您——他伸一根手指，您说「点一点」；他伸三根，您说「尖又尖」。玩到就行。
- 六句话会说就好，不用背、不用认字；带回家的卡是给家长看的，不是识字卡。
- 红字是今天「嘴巴张得开」的字（点 / 剪 / 尖 / 连 / 变 / 天）——念到这些字，嘴巴张得大大的，别合上。

- 在家练的时候，让孩子看着您的眼睛念；念完了回他一句具体的表扬就好，不要纠正发音、不要让他重来。
- 请留意一条新规矩：用手的时候手心朝上、举不过肩膀，不拿食指指着人。