



傾聽 我的身體

Noni
Angie and Upesh

繁體中文: Eva Chen



初期家庭數學

Early
Family
Math



Interactive Story

成人讀者

3個討論級別 為你的孩子選擇一個合適他們程度的級別。讓你的孩子有充足的思考和提出發問的時間。在你的孩子解答問題產生困難的時候給予適當的協助，並在正確答案解出以後再加上簡單的問題或評論，這些問題或評論將會成為答案的小幅延伸。

級別1 提出簡單直接的問題。對於你在頁面上看到的內容向你的孩子提出問題。玩具在哪裡？它們在做什麼？玩具的名字是什麼？它是什麼顏色？那裏有多少球？

級別2 就故事中的某一點提出一般性或開放性問題。你看到這裡發生了什麼？這組東西是什麼？

級別3 詢問故事情節。剛才發生了什麼事？接下來會發生什麼？你有過類似的經歷或者目睹過如此的事情嗎？當這種情況發生時，她會有什麼樣的感受？

數學主題和詞彙 這個故事包括了從**1**到**10**的計數和比較大小的內容。練習詞彙：更多、更少、差別、兩個兩個數。

愉快的閱讀和談論！ 這裡提供的問題和評論只是一個開始。

第一次閱讀，請看塗紅色的問題和評論。

第二次閱讀，請看塗藍色的問題和評論。

第三次閱讀，請看塗綠色的問題和評論。

之後，跟隨著孩子的興趣，讓你們的討論朝著有趣的方向發展。

今天我不去上學了
因為是假期。

1. 你認為她在放假
的這一天會做些什麼
呢？

2. 為什麼她不喜歡上
學？

3. 你覺得她會想念
學校里的朋友和老師
嗎？





今天我也不看電視了。

反正也沒有電。

1. 她為什麼決定不看電視？

2. 如果你來計劃特別的這一天，你會做些什麼？

3. 當你家裡沒有電的時候，你會做些什麼？會有什麼特別的活動計劃嗎？

我今天要做什麼
呢？

今天我要聽從我身
體的感覺！



1. 她的手上只有四根
手指！你見過有人一
隻手上只有四根手指
嗎？

2. 雖然這種情況不
常見，但有些人出生
時一隻手就有六根手
指。比她的手指多幾
根？

3. 你認為你可以為六
根手指的人買到合適
的手套嗎？



首先我要保持非常安靜。

這樣我才能聽到我的身體。

1. 你聽過你的身體發出聲音嗎？有哪些聲音？

2. 你聽過你肚子咕嚕咕嚕叫嗎？

3. 你有沒有在劇烈跑步後聽到脈搏在耳邊跳動的聲音？

對，現在我能聽到
自己的呼吸聲。

我呼氣、吸氣，呼
氣、吸氣。



1. 如果你靜下心來，
你能聽到自己的呼吸
聲嗎？

2. 你通常是通過嘴巴
還是鼻子呼吸？

3. 計時半分鐘，數一
下你的呼吸了幾次。

我還可以讓我的呼吸聲更響。

呼——！

也能更輕。

嗯——。

1. 她用力吹氣讓她的玩具飛起來。你什麼時候會對東西用力吹氣？

2. 你吹過生日蛋糕上的蠟燭嗎，或是吹氣助燃火苗？

3. 你上次過生日是幾歲？





現在我能聽到我的心跳聲了！

嘟嗒，嘟嗒，嘟嗒。

1. 要聽到自己的心跳聲並不容易。你能聽到你的心跳聲嗎？

2. 把你的耳朵貼在別人的胸口，聽聽他們的心跳聲。

3. 你覺得你的心臟會停止跳動嗎？大部分肌肉會感到疲勞，但你的心臟肌肉從不會！



我能讓我的心跳更快或更響嗎？

可以，只要跳上跳下二十次。

1. 你能數到**20**來計算蹦跳的次數嗎？

2. 如果你不會數到**20**，你可以數到**10**，然後再數到一次**10**，這兩種方法是一樣的。

3. 當你跑來跑去開始喘氣時，你能感覺到胸口的心跳嗎？

現在，我的心跳得更快了。



1. 你有沒有看到過自己胸口的心跳？真的可以看到嗎？

2. 說故事的人和畫家在這裡稍微誇張了些。你曾為了讓故事更有趣而稍微誇大嗎？

3. 她的玩具因為心跳聲太大而捂住了耳朵。從遠處能聽到別人的心跳聲嗎？



如果我把手指放在我的手腕處，那我就能感覺到我的脈搏了！

1. 你能在腕部感受到脈搏嗎？有些人喜歡在脖子或頭部感受脈搏。試試看！

2. 數一數十秒內妳的脈搏跳了多少次。你數的次數落在在7到20之間嗎？

3. 讓另一個人做同樣的事，然後比較你們數到的次數。誰的次數更多，誰的更少？



我能聽到自己在笑
哈哈，哈哈，哈哈
哈哈，哈哈！

1. 她的表情很豐富，
笑聲可能很大聲。有
可能輕聲笑嗎？你能
做到嗎？

2. 人們常常喜歡一起
發。你笑的時候，其
他人會跟你笑嗎？

3. 即使沒有什麼好笑
的事情發生，有時候
光是放聲大笑也能讓
你感覺更好。

我能聽到自己在
哭。嗚嗚嗚！



1. 你認為她是真的在
哭，還是假裝的？

2. 你有假裝哭過，從
而讓人們同情你嗎？

3. 有些人哭過之後會
好受很多。你哭過後
感覺好些了嗎？



我能聽到自己在拍手。

拍，拍，拍。

1. 用拍手和跺腳來打一個節拍。

2. 你的節奏是複雜的，還是像這樣簡單：拍拍跺，拍拍跺？

3. 舞蹈通常就是手腳動作的節奏組合。你喜歡跳舞嗎？



我能聽到我的肚子
在咕咕叫！

咕嘟，咕嘟，咕
嘟。

1. 當你的肚子咕咕叫
時，你的身體是什麼
感覺？

2. 你的肚子在消化不
良或生病時會咕咕叫
嗎？

3. 看看她臉上的表
情，她現在是什麼感
覺？



我的肚子在說：
「快餵我！」

1. 你有沒有餓到等不及，必須馬上吃東西的時候？

2. 你覺得她的肚子真的在催促她去吃东西嗎？

3. 每次她向前跳躍時，她都會邁出兩步。你可以通過2的間隔計數來計算這些步驟——
2、4、6、8、.....



我鼻子能聞到媽媽
廚房裡烤蛋糕的味道

現在我想聽聽我
咀嚼這些蛋糕的聲音！

1. 你認為她會吃多少
個小蛋糕？

2. 你一次最多吃過多
少餅乾或點心？

3. 這個故事提到很多
身體發出的聲音。你
還記得哪些？

Listen to my body

Author -- Noni

Illustration -- Angieand Upesh

Language -- English

Level -- Firstsentences

© Pratham Books 2014

Creative Commons: Attribution 4.0

Source www.africanstorybook.org

Original source www.prathambooks.org

