



—全脑教育小班直播课—

快速记忆 4 阶

— 学得快 记得牢 —



第三十七课

一、专注力练习

1、视觉分辨 在下列的数字中，每行中都是有一些两两相邻 其和相加等于10的成对的数字,集中注意力找出这些数字，并在每对的下面画上线。

例如: 27461196284567390 时间 () 分 () 秒

A.791487563964788312345678987654376573468291665542

B.917654349287654314215216217281946455378286791246

C.128456781923456715216317461351247653482795642478

D.336473829145673491291231982651908867829155467388

E.519287746753709880283820324659342356735465821987

2、找出每组中与其他不一样的字母和汉字，用圆圈把它们圈起来并记录下来

弓弓弓弓弓弓弓弓弓弓弓弓弓弓弓弓弓弓弓弓弓弓

弓亏亏弓亏亏亏共()个

少少小少少小少少少小少少少小少少少小少少少

小少少小少少少 共()个

大大大大大大 大大共 () 个

友友友支友友支友友支友友支友友支友友支友友支友友支友

支友友支支友支 共()个

二、记忆力练习

1、背诵一 《鲁滨逊漂流记》节选 英国作家丹尼尔·笛福

“这里地上结满了许多瓜类，树上挂满了一串串的葡萄，又红又大，还有黄灿灿的柠檬，我顺着果园的斜坡望去，到处是一片清醒翠绿的美景，这时我心里充满了喜悦，顿时感到自己成了这块富饶的土地的无可争辩的主人。”

2、背诵二 《城南旧事》节选 作者 林海音

我站在骆驼的面前，看它们吃草料咀嚼的样子：那样丑的脸，那样长的牙，那样安静的态度。它们咀嚼的时候，上牙和下牙交错地磨来磨去，大鼻孔里冒着热气，白沫子沾满在胡须上。我看呆了，自己的牙齿也动起来。

三、拓展练习

背诵练习

《草房子》节选 作者 曹文轩

每到秋后，那枫树一树一树地红起来，红得很耐看。但这个村子里，却有许多秃子。他们一个一个地光着头，从那么好看的枫树下走，就吸引了油麻地小学的老师们停住了脚步，在一旁静静地看。那些秃顶在枫树下，微微泛着红光。遇到枫叶密集，偶尔有些空隙，那边有人走过时，就会一闪一闪地亮，像沙里的瓷片。那些把手插在裤兜里或双臂交叉着放在胸前的老师们，看着看着，就笑了起来，也不知道是什么意思。

第三十八课

一、专注力练习

1、根据每个拼音字母对应的数字，将下面的音节转化为数字写出来。

时间 () 分 () 秒

m ī () t ó u () k ǒ ng ()

d à () m í ng () j i ě ()

g 5	j 14	à 3	í19	t8
d9	h1	k2	ő6	i17
a15	n6	í13	u11	ě12
e16	t10	Ó18	m4	f7

2、空间定位训练方法：按要求在方格中找出指定符号的坐标并写出来。

时间 () 分 () 秒

	b	m	d	p	q	t	f
1	θ						
2							▲
3				▽			
4	★		△			◀	
5					%o		
6	#						
7		◀	▼				β

例 ▼: (7 p)

◀: () ▷: ()

△: () %o: ()

★: () ▽: ()

θ: () β: ()

▲: () #: ()

二、记忆力训练

1、背诵 《紫藤萝瀑布》节选 作者 宗璞

从未见过开得这样盛的藤萝，只见一片辉煌的淡紫色，像一条瀑布，从空中垂下，不见其发端，也不见其终极。只是深深浅浅的紫，仿佛在流动，在欢笑，在不停地生长。紫色的大条幅上，泛着点点银光，就像迸溅的水花。仔细看时，才知道那是每一朵紫花中的最浅淡的部分，在和阳光互相挑逗。

2、背诵 《门前》节选 作者 顾城

我多么希望，有一个门口
早晨，阳光照在草上
我们站着
扶着自己的门扇
门很低，但太阳是明亮的
草在结它的种子
风在摇它的叶子
我们站着，不说话
就十分美好
有门，不用开开
是我们的，就十分美好

三、拓展训练

背诵《骆驼祥子》节选 作者 老舍

那辆车也真是可爱，拉过了半年来的，仿佛处处都有了知觉与感情，祥子的一扭腰，一蹲腿，或一直脊背，它都就马上应合着，给祥子以最顺心的帮助，他与它之间没有一点隔膜别扭的地方。赶到遇上地平人少的地方，祥子可以用一只手拢着把，微微轻响的皮轮象阵利飕sōu的小风似的催着他跑，飞快而平稳。拉到了地点，祥子的衣裤都拧得出汗来，哗哗的，象刚从水盆里捞出来的。他感到疲乏，可是很痛快的，值得骄傲的，一种疲乏，如同骑着名马跑了几十里那样。

第三十九课

一、专注力练习

1、视觉训练

时间 () 分 () 秒

8	6	1	3	6	9	5	8	0	2
3	7	0	6	6	5	3	2	9	4
6	8	4	2	4	1	5	1	8	0
5	3	0	8	1	2	7	7	3	9
8	9	8	3	4	0	3	0	3	5
1	1	9	9	9	2	7	5	1	6
7	2	2	6	8	4	0	0	0	5
5	7	5	3	2	7	9	4	2	7

上图中2有 () 个， 7有 () 个， 5有 () 个

2、在下图中把字母L后面的K找出来，用“——”标出来（一行一行的找）

时间 () 分 () 秒

L	K	V	L	E	R	X	X	W	R	W	R	G
J	U	J	A	K	J	Y	U	V	Q	V	E	J
J	G	G	Y	U	L	X	R	L	X	Y	A	J
Q	K	A	R	W	J	Q	Q	A	R	U	G	W
E	A	Q	V	U	Y	Y	G	U	E	L	X	L
L	K	Y	Q	G	Y	K	X	R	V	E	W	X
E	G	W	V	E	A	V	K	Q	K	U	W	A

二、记忆力训练

1、背诵 《苏菲的世界》（节选） [挪]乔斯坦·贾德

苏菲住在市郊，那一带面积辽阔，花木扶疏。苏菲家位于外围，附近除了她家的园子之外，没有其他住家，因此看起来她们仿佛住在世界尽头似的。

正是五月初的时节。有些人家的园子里，水仙花已经一丛丛开满了果树的四周，赤杨树也已经长出了嫩绿的叶子。

每年一到这个时节，万物总是充满了生机。这真是一件奇妙的事情啊！

2、背诵 《陋室铭》--刘禹锡

山不在高，有仙则名。
水不在深，有龙则灵。
斯是陋室，惟吾德馨。
苔痕上阶绿，草色入帘青。
谈笑有鸿儒，往来无白丁。
可以调素琴，阅金经。
无丝竹之乱耳，无案牍之劳形。
南阳诸葛庐，西蜀子云亭。
孔子云：何陋之有？

三、拓展训练

背诵 《我们去看海》作者 金波

走啊，一起走，我们去看海
海风已吹进我们的心中
耳边已响起潮声澎湃
走啊，去看海，
海是我们的梦
海的家园如此的富足
海是我们的另一个家
看见海，就像走进了宝库
我们在海的怀抱里跳跃

歌声笑声溅起鲜亮的花朵
海在我们的怀抱里欢笑
潮起潮落都有动听的歌
去看海，
一路唱着热情的歌曲
去看海，
有读不完的生命启迪

第四十课

一、专注力练习

1、森林寻宝 在最短时间内看”23”共出现（ ）次。（一组一组的看，每空格是一组）
时间（ ）分（ ）秒

26876 23456 32455 56432 45445 52344 65454 54375 34477

56425 67432 23345 25236 42353 54908 34522 52387 57432

76439 35785 42356 94232 46556 91423 58653 72134 35785

35674 68812 32455 56432 45445 52344 65454 54375 34477

56425 67432 23345 25236 42353 54908 34522 52387 57432

2、快速找出乙句中与甲句不同的地方，并把不同的词语圈出来

第一组
时间：（ ）分（ ）秒

甲：树林里的动物和植物充分享受着大自然的阳光和雨露，自由自在地成长。

乙：森林里的动物和植物充分享受着大自然的阳光和雨露，自由自在地生长。

第二组

甲：我有一个美丽的愿望，长大后做一个植物学家，种出世界上最美丽的花送给妈妈。

乙：我有一个美好的愿望，长大后做一个植物学家，种出世界上最漂亮的花送给妈妈。

第三组

甲：大树是我们的好朋友，每一棵树都产生氧气，让我们每一个人自由呼吸。

乙：大树是我们的好朋友，每一棵树都生产氧气，让我们每一个人自己呼吸。

二、记忆力训练

1、背诵 《夜》 叶赛宁

河水悄悄流入梦乡，幽暗的松林失去喧响。
夜莺的歌声沉寂了，长脚秧鸡不再欢嚷。
夜来临，四下一片静，只听得溪水轻轻地歌唱。
明月撒下它的光辉，给周围的一切披上银装。
大河银星万点，小溪银波微漾。
浸水的原野上的青草，也闪着银色光芒。
夜来临，四下一片寂静，大自然沉浸在梦乡。
明月撒下它的光辉，给周围的一切披上银装。

2、背诵 《祖父的园子》（节选） 萧红

我家有一个大花园，这花园里蜜蜂、蝴蝶、蜻蜓、蚂蚱，样样都有。蝴蝶有白蝴蝶、黄蝴蝶。这种蝴蝶小，不太好看。好看的是大红蝴蝶，满身带着金粉，蜻蜓是金的，蚂蚱是绿的。蜜蜂则嗡嗡地飞着，满身绒毛，落到一朵花上，胖乎乎，圆滚滚，就像一个小毛球，停在上面一动不动了。

花园里边明晃晃的，红的红，绿的绿，新鲜漂亮。

三、拓展训练

背诵 《用目光倾听》 作者：金波

妈妈说过一句最平常的话，
听别人说话，
你要望着对方。
这句话，
一直伴随我长大，
让我学会了如何与别人交往。
听别人说话也是一种交流，
交流最需要的是真诚。
当我和别人交流的时候，
我用耳朵，
也用目光倾听。

都说眼睛是心灵的窗子，
我的“窗子”永远明亮灿烂，
真诚的目光胜似千言万语，
目光传送的是温暖的春天。
妈妈一句话教会我真诚地生活，
她慈爱的目光至今仍照耀着我。

第四十一课

一、专注力练习

1、把字母行中的u和v找出来,并画上线 时间: () 分 () 秒

udhrtudvhvHertduieiopnemucnjvsuieshyeunxaliw
jiklehunshanvyehjxoiuenvjsukienytabvmnbeabuv
hiejgehunveuvbnimehyggyenunesievbeynjxiwghe
gheunvsiwkjnxheubegvhnjsonnubehnnzbvhuejng

2、训练方法: 倒字母题型, 将下面的字母顺序颠倒写出来。

例如: work 写成 krow

第一组: with past much camera huge

第二组: work warn could their quite

第三组: mail injury street success

第一组: () () () ()

第二组: () () () ()

第三组: () () () ()

二、记忆力训练

1、背诵《西游记》节选

“那猴在山中，却会行走跳跃，食草木，饮涧ji à n泉，采山花，觅树果；与狼虫为伴，虎豹为群，獐鹿为友，猕猿为亲；夜宿石崖之下，朝游峰洞之中。真是“山中无甲子，寒尽不知年”。一朝天气炎热，与群猴避暑，都在松阴之下顽耍。”

2、背诵《天上的街市》 现代·郭沫若

远远的街灯明了，
好像闪着无数的明星。
天上的明星现了，
好像点着无数的街灯。
我想那缥缈的空中，
定然有美丽的街市。
街市上陈列的一些物品，
定然是世上没有的珍奇。
你看，那浅浅的天河，

定然是不甚宽广。
那隔着河的牛郎织女，
定能够骑着牛儿来往。
我想他们此刻，
定然在天街闲游。
不信，请看那朵流星，
是他们提着灯笼在走。

三、拓展训练

背诵《稻草人》 叶圣陶

田野里白天的风景和情形，有诗人把它写成美妙的诗，有画家把它画成生动的画。到了夜间，诗人喝了酒，有些醉了；画家呢，正在抱着精致的乐器低低地唱：都没有工夫到田野里来。那么，还有谁把田野里夜间的风景和情形告诉人们呢？有，还有，就是稻草人。

第四十二课

一、专注力练习——听觉训练（请爸爸妈妈来帮忙）

1、听到水果举左手，听到蔬菜，举右手。时间：（ ）分（ ）秒

电脑，课桌，辣椒，自行车，篮球，苹果，电扇，作业本，葡萄，洗衣机，萝卜，飞机，被子，桃子，铅笔，电话，洋葱，书包，白菜，空调，打火机，梨，杯子，本子，土豆，手机，电灯，足球，哈密瓜，橙子，老虎，香蕉，公鸡，兔子，桔子，大象，鸭子，西瓜，乌龟，麻雀，芒果，蝴蝶，荔枝，芒果，熊猫，恐龙，卷心菜

2、听数字训练：每组数字读一遍，读完一组之后请学生凭记忆说出听到的这组数字。时间：（ ）分（ ）秒

第一组：4725, 3695, 2586

第二组：88245, 35628, 54339

第三组：452389, 756436, 267522

第四组：2984348, 6845971, 2875634

第五组：38462175, 52768429, 29851673

二、记忆力训练

1、背诵《水浒传》节选

“林冲入得庙门，再把门掩上，旁边止有一块大石头，掇将过来，靠了门。入得里面看时，殿上塑着一尊金甲山神，两边一个判官，一个小鬼，侧边堆着一堆纸。团团看来，又没邻舍，又无庙主。林冲把枪和酒葫芦放在纸堆上，将那条絮被放开。”

2、背诵《致橡树》节选 舒婷

我如果爱你——
绝不像攀援的凌霄花，
借你的高枝炫耀自己；
我如果爱你——
绝不学痴情的鸟儿，
为绿荫重复单调的歌曲；
也不止像泉源，
常年送来清凉的慰藉；
也不止像险峰，
增加你的高度，衬托你的威仪。

甚至日光，
甚至春雨。
不，这些都还不够！
我必须是你近旁的一株木棉，
作为树的形象和你站在一起。
根，紧握在地下；
叶，相触在云里。

三、拓展训练

背诵《鸟的天堂》 巴金

我们的船渐渐地逼近榕树了。我有了机会看见它的真面目：是一棵大树，有着数不清的桠枝，枝上又生根，有许多根一直垂到地上，进了泥土里。一部分的树枝垂到水面，从远处看，就像一棵大树躺在水上一样。

现在正是枝叶繁茂的时节（树上已经结了小小的果子，而且有许多落下来了。）这棵榕树好像在把它的全部生命力展览给我们看。那么多的绿叶，一簇堆在另一簇上面，不留一点缝隙。翠绿的颜色明亮地在我们的眼前闪耀，似乎每一片树叶上都有一个新的生命在颤动，这美丽的南国的树！

第四十三课

一、专注力练习

1、爸爸妈妈读，让孩子将听到的句子复述出来。

我有球

时间：（ ）分（ ）秒

我有一个球

我有一个篮球

我有一个红色的篮球

我有一个红色的大大的篮球

我有一个红色的大大的漂亮的篮球

我有一个红色的大大的漂亮的好玩的篮球

我有一个红色的大大的漂亮的非常好玩的篮球

我有一个红色的大大的漂亮的非常好玩的可以比赛的篮球

我有一个红色的大大的漂亮的非常好玩的可以比赛拍球的篮球

2、家长读，孩子认真听，家长读完后请孩子统计“一”字的个数。

有一只小鸟，它的家搭在最高的树枝上，它的羽毛还未丰满，不能飞，每日只在家里叽叽地叫着，和两只老鸟说着话儿，他们都觉得非常的快乐。这一天早晨，小鸟醒来时，那两只老鸟都找食物去了。一看见火红的太阳，老鸟又害怕了，因为太阳太大了，它们看见一棵树上的一片好大的树叶，树叶上又有站着一只小鸟，正在吃害虫，害虫吃了很多树叶，让大树不能长大，大树是我们的好朋友，每一棵树都产生氧气，让我们每一个人呼吸。这时老鸟马上飞过去，与小鸟一起吃害虫，吃得饱饱的，并为民除害。

答案：一共有9个“一”

二、记忆力训练

1、背诵《三国演义》节选

于桃园中，备下乌牛白马祭礼等项，三人焚香再拜而说誓曰：“念刘备、关羽、张飞，虽然异姓，既结为兄弟，则同心协力，救困扶危；上报国家，下安黎庶。不求同年同月同日生，只愿同年同月同日死。皇天后土，实鉴此心，背义忘恩，天人共戮！”誓毕，拜玄德为兄，关羽次之，张飞为弟。

2、背诵《热爱生命》 汪国真

我不去想是否能够成功
既然选择了远方
便只顾风雨兼程

我不去想能否赢得爱情
既然钟情于玫瑰
就勇敢地吐露真诚

我不去想身后会不会袭来寒风冷雨

既然目标是地平线
留给世界的只能是背影

我不去想未来是平坦还是泥泞
只要热爱生命

一切，都在意料之中

三、拓展训练

背诵《永遇乐·京口北固亭怀古》 辛弃疾「宋」

千古江山，英雄无觅，孙仲谋处。
舞榭xiè歌台，风流总被，雨打风吹去。
斜阳草树，寻常巷陌，人道寄奴曾住。
想当年，金戈铁马，气吞万里如虎。
元嘉草草，封狼居胥xū，赢得仓皇北顾。
四十三年，望中犹记，烽火扬州路。
可堪回首，佛狸祠下，一片神鸦社鼓。
凭谁问，廉颇老矣，尚能饭否？

第四十四课

一、专注力练习

1、按顺序找数字，在下面25个小方格的表中，1—25的数字打乱顺序，请你以最快的速度在1到25的下方字母栏小方格中对应写上A—Y(不分大小写)。

时间：（ ）分（ ）秒

数字	11	17	2	10	18
字母					
数字	9	16	6	25	7
字母					
数字	15	1	5	21	12
字母					
数字	3	8	23	24	22
字母					
数字	14	20	13	19	4
字母					

2、数一数，两种图形各有多少个呢？

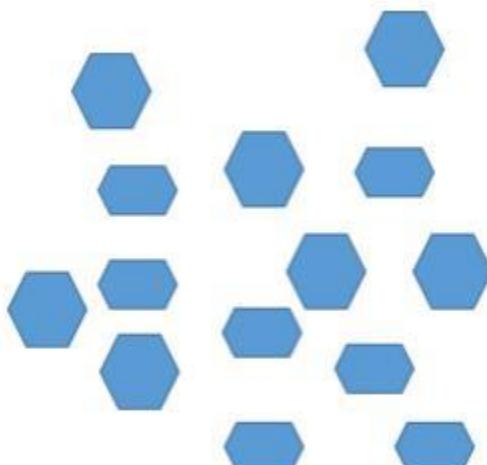
时间：（ ）分（ ）秒



有（ ）个



有（ ）个



二、记忆力训练

1、背诵《四世同堂》节选 老舍

假山上的石头是奇形怪状的。远看，有的像尖刀，有的像利斧，还有的像瀑布……在假山脚下的东西两侧，各有一只洁白的仙鹤，那神态，好像正在唱歌。用手触摸它一下，它便左右摆动，又好似要翩翩起舞。原来这两只仙鹤的脚，被固定安装在水泥柱上的两个弹簧上。两只仙鹤仿佛是两个卫兵，护着这座小假山。

2、背诵《在天晴了的时候》 戴望舒

在天晴了的时候，
该到小径中去走走：
给雨润过的泥路，
一定是凉爽又温柔；
炫耀着新绿的小草，
已一下子洗净了尘垢；
不再胆怯的小白菊，
慢慢地抬起它们的头，
试试寒，试试暖，
然后一瓣瓣地绽透；
抖去水珠的凤蝶儿

在木叶间自在闲游，
把它五彩的智慧书页
曝着阳光一开一收。
到小径中去走走吧，
在天晴了的时候：
赤着脚，携着手，
踏着新泥，涉过溪流。
新阳推开了阴霾了，
溪水在温风中晕皱，
看山间移动的暗绿——
云的脚迹——它也在闲游。

三、拓展训练背诵

桂

庭中种桂，其叶常绿。秋时开花，或深黄，或淡黄。每遇微风，浓香扑鼻，人咸爱之。花落，取以和糖，贮于瓶中，虽历久而香甚烈。

第四十五课

一、专注力练习

1、请你找出下图中空缺处的数字并填上 时间：（ ）分（ ）秒

1	11	12	6	18	30
24	2	31	32	29	7
25	33		35	16	19
15	13	17	36	22	20
26	9	3	21	34	4
8	14	28	5	27	10

7	17	14	35	27	5
6	28		25	36	29
24	12	2	11	4	18
13	33	21	10	31	15
23	32	20	1	34	19
16	3	22	9	26	8

2、下面两幅图中有（ ）处不同？时间：（ ）分（ ）秒



二、记忆力训练

1、背诵《沁园春·雪》 作者 毛泽东

北国风光，
千里冰封，
万里雪飘。
望长城内外，惟余莽莽；
大河上下，顿失滔滔。
山舞银蛇，
原驰蜡象，
欲与天公试比高。
须晴日，
看红装素裹，分外妖娆。

江山如此多娇，
引无数英雄竞折腰。
惜秦皇汉武，略输文采；
唐宗宋祖，稍逊风骚。
一代天骄，
成吉思汗，
只识弯弓射大雕。
俱往矣，
数风流人物，还看今朝。

2、背诵《面朝大海，春暖花开》 作者 海子

从明天起，
做一个幸福的人
喂马，劈柴，周游世界
从明天起，
关心粮食和蔬菜
我有一所房子，面朝大海，春
暖花开

从明天起，
和每一个亲人通信
告诉他们我的幸福

那幸福的闪电告诉我的
我将告诉每一个人

给每一条河每一座山取一个温
暖的名字
陌生人，
我也为你祝福
愿你有一个灿烂的前程
愿你有情人终成眷属
愿你在尘世获得幸福
我只愿面朝大海，春暖花开

三、拓展训练 背诵

杨柳

杨柳，随处可种，临水尤宜。春初发叶，旋开黄花。及春末，叶渐多。花中结实，细而黑。蕊落，有絮绽出，质轻如棉，色白如雪，随风飞舞，散于各处。

第四十六课

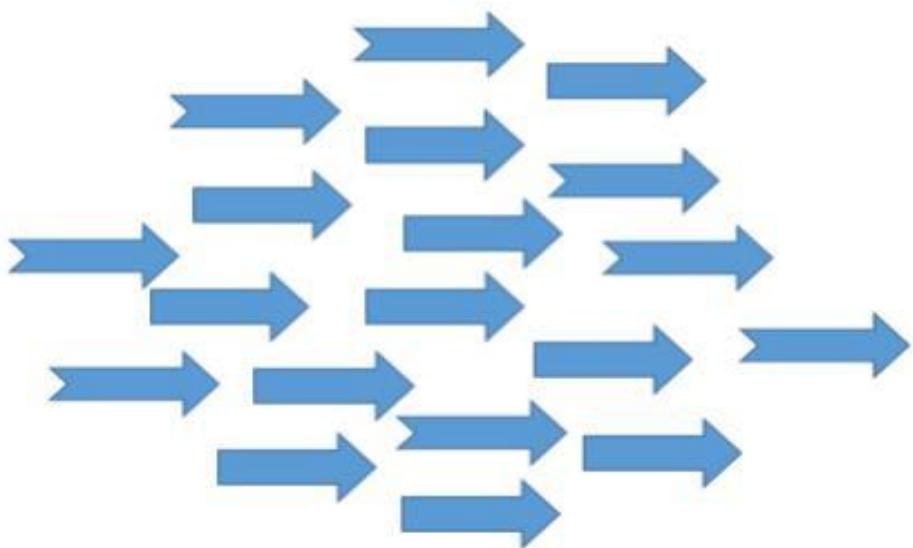
一、专注力练习

1、请你找出下图中空缺处的数字并填上 时间：（ ）分（ ）秒

1	3	20	29	14	8
9	34	30	19	28	15
22	18	5	10	26	35
13	33	36	25		24
21	17	6	31	16	7
12	2	4	11	32	23

3	16	23	15	11	5
12	20	28	36	27	19
4	10	26	1	35	34
21	9	2	25		32
29	22	30	24	7	6
8	17	18	14	31	13

2、数一数，两种图形各有多少个呢？时间：（ ）分（ ）秒



有（ ）个



有（ ）个

二、记忆力训练

背诵《木兰诗 / 木兰辞》【作者】佚名 【朝代】南北朝

唧唧复唧唧，木兰当户织。不闻机杼声，唯闻女叹息。
问女何所思，问女何所忆。女亦无所思，女亦无所忆。
昨夜见军帖，可汗大点兵，军书十二卷，卷卷有爷名。
阿爷无大儿，木兰无长兄，愿为市鞍马，从此替爷征。
东市买骏马，西市买鞍鞯，南市买辔头，北市买长鞭。
旦辞爷娘去，暮宿黄河边，不闻爷娘唤女声，但闻黄河流水鸣溅溅。
旦辞黄河去，暮至黑山头，不闻爷娘唤女声，但闻燕山胡骑鸣啾啾。
万里赴戎机，关山度若飞。朔气传金柝，寒光照铁衣。
将军百战死，壮士十年归。
归来见天子，天子坐明堂。策勋十二转，赏赐百千强。
可汗问所欲，木兰不用尚书郎，愿驰千里足，送儿还故乡。
爷娘闻女来，出郭相扶将；阿姊闻妹来，当户理红妆；小弟闻姊来，磨刀霍霍向猪羊。
开我东阁门，坐我西阁床，脱我战时袍，著我旧时裳。
当窗理云鬓，对镜帖花黄。出门看火伴，火伴皆惊忙：
同行十二年，不知木兰是女郎。
雄兔脚扑朔，雌兔眼迷离；双兔傍地走，安能辨我是雄雌？

三、拓展训练 背诵

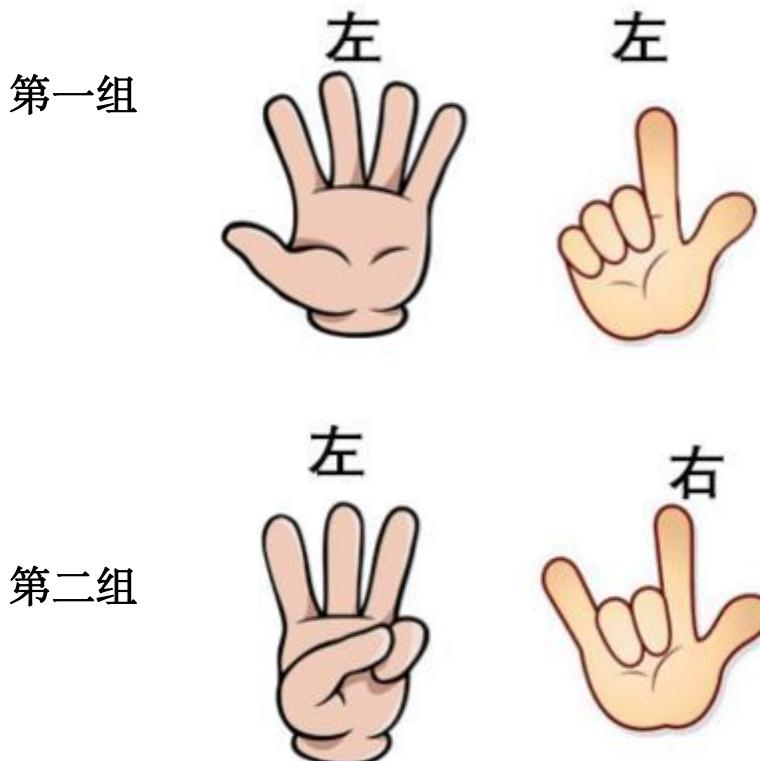
夸父逐日《山海经》

父与日逐走，入日；渴，欲得饮，饮于河、渭；
河、渭不足，北饮大泽。未至，道渴而死。弃其杖，化为邓林。

第四十七课

一、专注力练习

1、看下图手脑操动作，快速交换左右手的动作，每组做5次



2、古诗舒尔特 时间：（ ）分（ ）秒

嫦娥 / 李商隐

云母屏风烛影深，
长河渐落晓星沉。
嫦娥应悔偷灵药，
碧海青天夜夜心。

晓	星	渐	母	娥
灵	天	深	偷	
心	★	嫦	青	风
落	夜	影	药	海
烛	悔	长	夜	应
云	沉	屏	碧	河

二、记忆力训练 复习并背诵

《陋室铭》 刘禹锡

《三国演义》 节选

《沁园春·雪》 毛泽东

三、拓展训练 背诵

归园田居(其一)

【作者】陶渊明 【朝代】魏晋

少无适俗韵，性本爱丘山。
误落尘网中，一去三十年。
羁鸟恋旧林，池鱼思故渊。
开荒南野际，守拙归园田。
方宅十余亩，草屋八九间。
榆柳荫后檐，桃李罗堂前。
暧暧远人村，依依墟里烟。
狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠。
户庭无尘杂，虚室有余闲。
久在樊笼里，复得返自然。

第四十八课

一、专注力练习

1、古诗舒尔特

时间：（ ）分（ ）秒

己亥岁·其一

唐·曹松

泽国江山入战图，
生民何计乐樵苏。
凭君莫话封侯事，
一将功成万骨枯。

国	乐	民	话	人
将	君	成	★	凭
★	战	江	何	侯
万	山	图	生	功
事	泽	计	莫	枯
封	樵	骨	一	苏

2、只读颜色不读字

时间：（ ）分（ ）秒

红	黄	红	绿	蓝
绿	黄	蓝	黄	红
绿	红	蓝	绿	蓝
红	黄	红	黄	蓝
蓝	黄	绿	红	绿

二、记忆力训练

1、复习 110 位 数字编码，记忆圆周率150位数字。

50位：

3.14159265358979323846264338327950288419716939937510

100位：

58209749445923078164062862089986280348253421170679

150位：

82148086513282306647093844609550582231725359408128

2、用思维导图绘制并背诵古诗词（可自行选择语文教材中的古诗词）

水调歌头

明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年。我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间？

转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。

专注力 记忆力 阅读力 创造力