

英序资源网 · 家长学习工具

家庭英语启蒙 7 天起步计划

适合 3-8 岁、刚开始或总是难以坚持的家庭

每天 10-25 分钟

只用一组内容

第 7 天决定下一步

目标不是 7 天学会多少，而是找到一套能继续执行的家庭节奏。

版本 1.0 · 2026-07-14 · www.engxu.com

开始前，只准备三样内容

7 天内不增加新资源。同一内容重复使用，比每天换新的更容易形成理解。

1. 一首英文儿歌

选择孩子愿意重复听、节奏和动作清楚的内容。

2. 一个 3-8 分钟的短片

画面能帮助理解，语速和情节变化不过快。

3. 一本难度偏低的书

每页文字少、句式有重复、画面能讲清故事。

优先选择自有、已授权、开放许可或从官方渠道获得的内容。家长不需要英语很好，你的任务是提供时间、陪伴、动作和真实场景，而不是随时纠正或测试孩子。

每天时间怎么定

年龄	每天总时长	家长重点
3-4 岁	10-15 分钟	一起听、一起动、保持愉快
5-6 岁	15-20 分钟	增加一两句生活表达和简单共读
7-8 岁	20-25 分钟	把听、读和一点自主尝试连起来

随时可以缩短

孩子明显疲惫、烦躁或抗拒时，应立即缩短时间。短而稳定，比勉强完成更重要。

DAY 1

先观察，不测试

今天只做一件事：看孩子愿不愿意再次接触这段英语。

今天做什么

- 播放选好的儿歌或短片一次。
- 家长坐在旁边一起看，不要求跟读。
- 结束后只问：你最喜欢哪一段？

观察什么

- 孩子是否愿意看完。
- 哪个动作、角色或声音最能吸引注意。
- 是否主动要求再看一次。

今天不要做

不逐句翻译，不问“这个单词什么意思”，不要求立刻记住或复述。

今日记录

使用了什么：_____

实际分钟：_____ 孩子最有反应的部分：_____

一句观察：_____

DAY 2

用熟悉感降低难度

重复不是浪费。熟悉之后，孩子才有余力理解和参与。

今天做什么

- 再播放昨天同一内容。
- 到孩子喜欢的地方，家长做一个简单动作或表情。
- 如果孩子愿意，一起重复一次最明显的声音或节奏。

今天的成功标准

孩子愿意再次接触同一内容，就算成功。没有开口也不代表没有输入。

出现这些情况时先降难度

- 每次都很快离开或明显抗拒。
- 画面和语言变化太快，孩子只追画面。
- 家长必须不断解释，孩子才能继续。

可以把片段缩短到 2-3 分钟，或者只听最熟悉的一段，不用延长时间。

今日记录

孩子是否愿意重复：☐ 是 ☐ 一般 ☐ 否

一个熟悉信号：_____

DAY 3

加入一个动作

今天不增加词汇量，只把一个声音和动作连起来。

今天做什么

- 从内容里选一个能用动作表示的词或短句。
- 家长先做，不要求孩子模仿。
- 在真实生活中再用一次。

可以使用的场景

Stand up.	准备离开座位时
One more time.	孩子想再玩一次时
Your turn.	轮流搭积木或画画时

一次只保留一句

不要把日常交流突然变成课堂。只有真实场景出现时再使用。

今天选的一句：_____

使用场景：_____

DAY 4

把动画里的话带回生活

今天建立“屏幕中的声音”和“真实场景”之间的联系。

今天做什么

- 再看同一片段。
- 目标短句出现时，家长轻声跟一次。
- 当天找一个真实场景再说一次。

家长可以这样做

先用表情、动作和场景帮助理解；如果孩子仍然困惑，再用一句简短中文说明。理解比坚持“全英文”更重要。

什么算作回应

- 孩子看向对应的人或物。
- 孩子用动作完成了指令。
- 孩子露出预期、开心或拒绝的表情。
- 孩子模仿了一部分声音。

开口不是唯一的理解证据。先接受动作和表情回应，不频繁催促。

真实场景：_____

孩子怎样回应：_____

DAY 5

接一本难度偏低的书

今天不追求读完，只让画面、声音和简单句产生联系。

今天做什么

- 先一起看封面和画面，不急着头读到尾。
- 只读 3-5 页，指向能帮助理解的图片。
- 遇到和前几天内容相近的动作、角色或表达时，停一下建立联系。

读不下去怎么办

减少页数；家长讲画面，英文只保留重复句；换更简单的书，而不是延长时间。

一本合适的起步书通常有

- 画面能帮助理解。
- 每页文字较少。
- 句式有重复。
- 主题接近孩子兴趣。

今天读到第 _____ 页 孩子最喜欢的画面：_____

DAY 6

给孩子一个很小的选择

选择权能增加参与感，但选项不要超过两个。

今天可以让孩子选择

- 先听歌还是先看书？
- 看昨天的片段，还是只听声音？
- 家长先说，还是孩子先做动作？

如果孩子愿意开口

接受不完整的发音和表达。家长可以自然地重复正确版本，不要求孩子重新说到完全正确。

保持边界

- 选择内容，不等于选择是否无限延长时间。
- 孩子拒绝两个选项时，可以暂停，不把选择变成谈判。
- 今天状态不好，可以只完成 5 分钟。

孩子选择了：_____

主动参与的一个瞬间：_____

DAY 7

回顾并决定下一步

今天不考试。让孩子选最喜欢的一项，再由家长判断下周怎么调整。

今天做什么

- 让孩子选本周最喜欢的一项再做一次。
- 完成下面四个判断问题。
- 只决定下周继续什么，不一次增加多套内容。

1. 孩子是否愿意再次接触这些内容？ ☐ 是 ☐ 一般 ☐ 否
2. 是否开始对某些声音、动作或角色产生熟悉感？ ☐ 是 ☐ 一般 ☐ 否
3. 是否在真实场景中理解或回应过一句表达？ ☐ 是 ☐ 一般 ☐ 否
4. 当前时间安排能否继续维持？ ☐ 是 ☐ 一般 ☐ 否

本周最重要的结果

不是完成了多少内容，而是你已经知道孩子愿意怎样参与、什么难度更合适、家庭能否继续。

下周保留：_____

下周减少或暂停：_____

7 天记录表

每天只写一句观察。记录用于调整路线，不用于给孩子打分。

日期	使用内容	分钟	孩子反应	一句观察
第 1 天				
第 2 天				
第 3 天				
第 4 天				
第 5 天				
第 6 天				
第 7 天				

第 2 周怎么决定

愿意重复，但还不开口

继续同一内容一周，增加动作和真实场景，不急着加入认读任务。

能跟动作或说出一部分

保留原内容，再加入一本相同主题的简单绘本；每天仍只增加一个小目标。

只喜欢画面，忽略声音

尝试只听熟悉片段的声音，或把片段缩短；增加互动，但不要完全禁止观看。

明显抗拒

先把时间减半，再检查内容是否过难、过长或不符合兴趣。连续抗拒时暂停。

已经能轻松理解

先看孩子能否在不同场景理解或使用，再只提高一点难度。

家长最容易踩的五个坑

- 同时准备十几套资源，孩子还没熟悉就不停更换。
- 每次输入后立刻测试，破坏兴趣和安全感。
- 只把英语当背景声音，从不一起互动。
- 把时间拉得太长，依靠意志力维持。
- 只看学了多少单词，忽略理解、回应和愿意继续。

下一步路线

- 3-5 岁、兴趣刚建立：继续儿歌、短动画和亲子互动。
- 5-7 岁、有一定听力：增加生活表达和简单绘本。
- 6-8 岁、对文字感兴趣：评估是否开始自然拼读和分级阅读。
- 已经能读简单句：逐步增加自主阅读时间，同时保留听力输入。

继续从一套内容开始

访问 www.engxu.com，可按年龄、学习目标和资源类型查看后续路线。先选对，再开始使用。

说明

这份计划提供一般性的家庭学习安排建议，不承诺固定学习结果。每个孩子的基础、兴趣和发展节奏不同；出现持续视听、语言或学习方面的担忧时，应咨询有资质的专业人士。

© 2026 英序资源网。本文档为原创家庭学习工具，可供个人家庭使用；未经许可不得转售、批量转载或删除来源。