DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5 DAY 6 DAY 7

21天伴学营 · 第一周逐日内容

WEEK 1 · D1—D7 · 日常学习全流程

第一周 · 日常学习全流程

用孩子正在学习的课本、作业和词表，完成预习、阅读、订正、专项练习与词汇运用。每一天只围绕一个主要对象。

课标依据来自项目提供的2022年版2025年修订义务教育语文、数学、英语课程标准。标注“课程方法”之处保留有用的学习设计，不勉强对应单科条文。

DAY 1　开营导览：我准备怎样用AI学习

约20分钟 | OpenMAIC导览课

今日任务

选定本周一项真实学习任务，和家长约好AI帮助到哪一步。

课标补充

课程方法。本日用于建立目标、使用边界和核对习惯，不强配单科课标。

一、准备

准备什么
打开老师发来的导览链接。拿出今天一项想解决的作业。

打开哪里
进入OpenMAIC导览课，找到“三周路线图”和家庭学习卡。

二、一步一步做

1. **第1步**
看路线。第一周练预习、订正和复习，第二周查错因，第三周做作品和助手。

2. **第2步**
指着导览课里一处图文提问。先看AI说的是不是你指的地方。

照着说

“请看我指的〔文字、数字或图形〕。先说它在图里表示什么，再问我一个问题。等我回答。”

3. **第3步**
和家长填写四项内容。AI能帮什么、本周想学会什么、怎样核对AI、每天用到什么时候。

三、遇到问题怎么处理

1. AI读错位置
先这样做　补充“我指的是第〔几〕行 / 图中〔位置〕”，再问一次。

2. 只想让AI代做
先这样做　先把自己的第一步写下来，再向AI要一条提示。

3. 工具名称记不住
先这样做 只记三种用途。对话学习、互动课堂、文件整理。

操作案例

孩子说“我想让AI帮我预习数学”。家长把目标改成“先自己做一道热身题，卡住时只要一条提示”。

四、做完以后

做到这里就结束
四项都用孩子自己的话写清楚，就可以结束。

交给老师
提交家庭学习卡照片，以及你今天向AI问的一句话。

做完可试

让AI把家庭学习卡整理成四格HTML卡片。逐格核对内容以后再保存。

老师怎么反馈

看孩子是否有明确任务和AI使用边界。目标太大时，帮助缩成一周能观察的一个动作。

DAY 2 数学预习：带着一个问题去上新课

约20分钟 | OpenMAIC图示讲解

今日任务

找出明天例题用到的一条旧知识，做一道热身题，留下一个听课问题。

课标补充

数学课标正文第13-14页、学业质量表3。第二、三学段强调理解数量关系，运用已有知识解决问题并表达思考。

一、准备

准备什么
拍清明天数学课的课题、例题图和紧接着的“做一做”。

打开哪里
进入老师发来的数学预习任务。若课题或例题不同，先停下并告诉老师。

二、一步一步做

1. **第1步**
看例题图。说出哪一部分以前学过，哪一步是明天的新内容。

2. **第2步**
回答AI给的一道旧知识小题。不会时只补这一条旧知识。

照着说

“我是〔年级〕学生，明天学《〔课题〕》。请先用一问检查这道例题需要的旧知识，等我回答，再解释图中〔具体位置〕。”

3 第3步
遮住讲解，独立做热身题。圈出第一处不会的地方，写成明天要问老师的一句话。

三、遇到问题怎么处理

1. 图与课本不一致
先这样做 发课题和页码给老师。当天可把自己的例题照片传入豆包完成同样步骤。

2. AI讲得太快
先这样做 发送“只解释我圈出的这一步，下一步让我补”。

3. 热身题完全不会
先这样做 写下自己停在哪一步，保留为听课问题。

操作案例

孩子认识分数，却看不懂例题中的线段图。他指着其中一段提问，做完热身题后记下“明天要听清这一段表示谁”。

四、做完以后

做到这里就结束
留下旧知识回答、热身题第一遍作答和一个听课问题。

交给老师
提交预习记录，包含旧知识、热身题原答和听课问题。

做完可试

请OpenMAIC把数量关系画成简图。先画自己的版本，再比较两张图哪里不同。

老师怎么反馈

看热身题原答。区分孩子缺旧知识、没读懂图，还是只需要明天听清新步骤。

DAY 3 语文预习：带着自己的问题读课文

约25分钟 | 豆包图文对话

今日任务

按文体和教材任务选读法，找到一句原文，提出三至五个真实问题。

课标补充

语文课标正文第10-13页。第二学段要求对不理解之处提出疑问，第三学段要求联系上下文理解词句并表达判断。

一、准备

准备什么
按顺序拍课题、课文正文、课前提示和相关课后题。

打开哪里
把照片发到同一次豆包对话。先核对课题、页码和课后题。

二、一步一步做

1 **第1步**
自己读一遍。圈出一处好奇、没懂或觉得奇怪的地方。

2 **第2步**
判断文体。散文看情感线索，说明文看结构逻辑，记叙文看人物事件，议论文看论点论据。

照着说

“我是〔年级〕学生。先听我说圈出的疑问，再问我这是什么文体、哪里看得出来。每次只问一个问题，等我从文中找依据。”

3 **第3步**
选择问法。内容理解问“讲了什么”，写法分析问“为什么这样写”，情感理解问“哪句话让我这样感受”。

4 **第4步**
说明回答边界。练理解时先用自己的话说。练考试时再对照题目要求和学过的术语。

三、遇到问题怎么处理

1. AI引用了原文没有的句子
先这样做 让它说出段落开头，自己翻书核对。

2. 一个问题也想不出
先这样做 先找“最意外的一句”或“读了两遍还不懂的一句”。

3. AI直接解释全文
先这样做 发送“先不要讲答案，只问我一个能回原文找依据的问题”。

操作案例

读《春》时，孩子圈出“偷偷地钻出来”。先说自己的感觉，再回原文找词语，最后按题目要求补上写法和作用。

四、做完以后

做到这里就结束
留下三至五个问题。每个问题标出相关段落或题号。

交给老师
提交一段有自己回答的问答，以及三至五个问题。

做完可试

把“人物—事件—证据”或“说明对象—特点—说明顺序”整理成思维导图，并逐项核对原文。

老师怎么反馈

看问题是否来自孩子真实阅读。反馈时优先选一个问题，指导孩子回原文找证据。

DAY 4 作业批阅：从哪一步开始不对

约20分钟 | 豆包图文对话

今日任务

核对两道自己的题，找出最早需要检查的一步，至少独立订正一道。

课标补充

课程方法。保留原答、找到第一处错误、自己订正，是本营的学习方法。不强行对应单科课标。

一、准备

准备什么

拍两道题。一道是今天没做完的题，一道是最近被扣分的题。拍全题干、原答和已有批注。

打开哪里

一次上传一道题。先让AI读题，再逐项核对数字、单位和自己的笔迹。

二、一步一步做

1 **第1步**

圈出自己开始拿不准的位置。没写完就圈停笔处。

2 **第2步**

让AI指出最早需要检查的一步，并问你当时为什么这样做。

照着说

“先读出题目和我的关键步骤。等我核对后，只指出最早需要检查的一步。请问我当时怎样想，让我自己改。”

3 **第3步**

翻课本例题、用另一种方法验算，或对照老师批注。保留原答，在旁边写订正。

三、遇到问题怎么处理

1. AI把正确答案判错

先这样做 把分歧和课本依据一起交老师复核。

2. AI只说“粗心”

先这样做 追问“具体是哪个数、词或步骤？请用一个问题检查”。

3. 手写识别错误

先这样做 重拍局部，或只补打读错的那一行。

操作案例

原答写“15 - 8 = 8”。AI让孩子用加法验算。孩子发现8 + 8不能回到15，自己改成7，并保留原来的写法。

四、做完以后

做到这里就结束

两题都标出检查位置，至少一题有自己的订正和核对方法。

交给老师

提交两题原答、检查位置和至少一道订正。

做完可试

让AI把一题整理成“原题—原答—首个错步—订正依据”四格卡。逐格核对以后保存。

老师怎么反馈

先看AI有没有读对题，再看孩子是否找到首个错步。原因不清时，只补问一个验证问题。

DAY 5 专项练习：只练昨天的一处困难

约25分钟 | 豆包或DeepSeek

今日任务

只练昨天已经弄清的一处困难，做三道基础题，再做两道换了问法或情境的题。

课标补充

数学课标正文第13-14页、学业质量表3。强调把学过的知识用到真实问题里。

一、准备

准备什么
打开昨天的一道题、自己的订正和同课例题。写清“我需要练的是哪一步”。

打开哪里
继续昨天的对话。换工具时，把原题、订正和例题一起发过去。

二、一步一步做

1 **第1步**
告诉AI年级、课题和具体错步。避免使用“基础不好”这类笼统说法。

照着说

“我读〔年级〕，正在学〔课题〕。昨天我在〔具体一步〕做错。请按课本例题难度出五题。前三题练这一步，后两题只换问法或情境。先只发题。”

2 **第2步**
独立完成五题，再上传第一遍答案。请AI逐题指出练的是哪一步。

3 **第3步**
错题保留第一遍写法，再自己订正。记录第一次独立做对几题。

三、遇到问题怎么处理

1. 题目超出教材
先这样做 贴出例题，要求按同样难度重出第〔几〕题。

2. 题目没有练到错步
先这样做 让AI逐题说明“这题练哪一步”，不符合就替换。

3. 全对但用了提示
先这样做 撤掉提示，再做一道练同一种本领的新题。

操作案例

孩子原来算出“用去多少”就停笔。前三题专门练读清最后一句，后两题分别改问“用去”和“还剩”。

四、做完以后

做到这里就结束
五题都有第一遍作答，错题有订正，并写下一次检查动作。

交给老师
提交五题第一遍作答、订正和下一次检查动作。

做完可试

把五题做成单页HTML练习。先核对题目和答案，再测试提交与反馈功能。

老师怎么反馈

核对练习目标是否对应原错步。用提示完成的题和独立完成的题分开记录。

DAY 6 英语词汇：认得、拼得、用得上

约25分钟 | OpenMAIC词汇挑战

今日任务

用本周十个词完成认词、拼写和一次简短交流。

课标补充

英语课标学业质量表22、23，第43-44页。一级、二级同时关注理解、正确书写和围绕熟悉主题交流。

一、准备

准备什么
拍本周老师要求掌握的十个词和教材例句，圈出本课词义。

打开哪里
进入与自己单元对应的词汇挑战。先和课本核对十个词。

二、一步一步做

1. **第1步**
   认词。看英文选出本课中文意思。

2. **第2步**
   拼写。盖住词表，看中文独立写英文。

3. **第3步**
   交流。让AI同学围绕本单元主题问一个简短问题，用其中两个词回答。

照着说

“请围绕本单元的〔主题〕问我一个生活中可能回答的问题。我回答时要用〔两个词〕。听完再追问一句，不要替我说完整答案。”

4 **第4步**
收起选项，用中文自测单把十个词各拼一次，圈出仍要复习的词。

三、遇到问题怎么处理

1. 词义与课本不同
先这样做 贴出教材例句，要求按本课意思重新出题。

2. AI替孩子说完整句子
先这样做 发送“只给一个句子开头，剩下让我自己说”。

3. 一句话可以填两个词
先这样做 说明自己的理由，把两种答案交老师核对。

操作案例

句子说“我每天走路上学”，AI问“你坐公交吗”。孩子用never回答，再说出every day是判断线索。

四、做完以后

做到这里就结束
留下十词第一遍拼写，以及一轮能听懂的简短交流。

交给老师
提交十词自测、错词清单，以及一轮英语交流的文字或录音。

做完可试

选择一个词，让AI生成含图片和语音提示的互动卡。核对图片是否符合本课语境。

老师怎么反馈

分别看拼写和表达。反馈一个已经能独立使用的词，再选一个需要放回语境练的词。

DAY 7 • 直播日

第一周回顾：拿一道自己的题来答疑

直播约60分钟 | 教师直播

今日任务

从本周方法中选一种，解决自己仍卡住的一题。

课标补充

课程方法。本日用于汇总过程证据和形成个别反馈。

一、准备

准备什么
打开第2至6天作业，选一处现在还没弄懂的地方，带上原题和第一遍作答。

打开哪里
进入直播。先看老师怎样把预习、阅读提问、批阅、专项练习和词汇复习连起来。

二、一步一步做

1 **第1步**
写清自己已经试过什么，以及卡在哪一步。

2 **第2步**
轮到答疑时，只向老师或AI请求一条提示。

照着说

“这题问〔什么〕。我已经试过〔自己的做法〕，卡在〔具体一步〕。请给一条提示，等我自己继续做。”

3 **第3步**
把提示写在原答旁，再做或再讲一遍。

三、遇到问题怎么处理

1. 当天不能参加
先这样做　看回放中与自己问题有关的一段，再完成同样的第二次尝试。

2. 还是不知道问什么
先这样做　先说“我能做到哪里”，老师帮助定位下一步。

3. AI讲了完整答案
先这样做　遮住答案，换一道练同一种本领的小题重新尝试。

操作案例

孩子说“我会算出用去多少，但总忘记题目问还剩多少”。老师只提醒他读最后一句，孩子自己补出下一步。

四、做完以后

做到这里就结束
留下原疑问、一条提示和第二次尝试。

交给老师
提交原疑问、得到的提示和第二次尝试。

做完可试

把本周五种方法整理成个人选择图。遇到哪类任务，先用哪一种方法。

老师怎么反馈

引用孩子实际作业写周反馈。只写一个已经能独立完成的动作和下周一个具体任务。