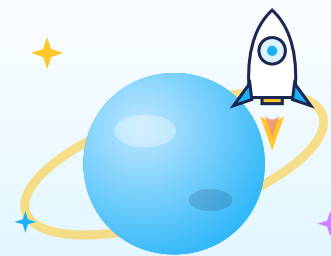




英文學習手冊 · LEARNING WORKBOOK

Sight Words 分級列表

Dolch 220 + Fry 100 · 五個階段 · 在家練習法



美籍持證教師親自授課 · 每班12人以內 · ★ 4.9 / 5 · 208 則 Google 評價 · 板橋中正路89巷4號1樓

Dolch 220 的五個階段：由易到難，一階一階往上

40

Pre-Primer

52

Primer

41

Grade 1

46

Grade 2

41

Grade 3

Pre-Primer (40 words) (40 字)

a	find	is	not	three
and	for	it	one	to
away	funny	jump	play	two
big	go	little	red	up
blue	help	look	run	we
can	here	make	said	where
come	I	me	see	yellow
down	in	my	the	you

Primer (52 words) (52 字)

all	brown	get	new	pretty
am	but	good	no	ran
are	came	have	now	ride
at	did	he	on	saw
ate	do	into	our	say
be	eat	like	out	she
black	four	must	please	so

soon	this	was	white	yes
that	too	well	who	
there	under	went	will	
they	want	what	with	

First Grade (41 words) (41 字)

after	fly	how	open	then
again	from	just	over	think
an	give	know	put	walk
any	going	let	round	were
as	had	live	some	when
ask	has	may	stop	
by	her	of	take	
could	him	old	thank	
every	his	once	them	

Second Grade (46 words) (46 字)

always	does	made	tell	why
around	don't	many	their	wish
because	fast	off	these	work
been	first	or	those	would
before	five	pull	upon	write
best	found	read	us	your
both	gave	right	use	
buy	goes	sing	very	
call	green	sit	wash	
cold	its	sleep	which	

Third Grade (41 words) (41 字)

about	cut	fall	hold	kind
better	done	far	hot	laugh
bring	draw	full	hurt	light
carry	drink	got	if	long
clean	eight	grow	keep	much

myself	pick	six	today
never	seven	small	together
only	shall	start	try
own	show	ten	warm

Fry 補充字 (Dolch 220 未收錄) (13 字)

word	time	way	water	part
each	more	people	oil	
other	number	than	day	

為什麼 sight words 不能用 自然發音 拼？

英文大部分的字符合自然發音規則，看到就能拼讀出來。但偏偏有一批最常用的字**不守規則**：said 不唸規則拼法的 /seɪd/，而是唸 /sɛd/、was 的 a 不是短母音、the 的發音跟字母對不上（音標符號怎麼讀，見KK 音標表總整理）。這些字用拼的會拼錯，唯一的辦法是**練到自動化——看到就認得**，所以叫 sight words（一眼字）。

這也是 sight words 和自然發音的正確關係：**兩者分工，不是競爭**。規則字交給 phonics 解碼，不規則高頻字交給 sight recognition。美國教室兩條線同時進行——只教其中一條，孩子的閱讀都會卡住。這正是美國小學閱讀教學五大支柱裡「流暢度」的基礎工程。

Dolch 與 Fry：經典字表 怎麼用？

1930–40 年代由 Edward Dolch 整理，按年段分為 pre-primer（學前）到 3rd grade（三年級）五級，至今仍是美國小學最通用的版本。**Pre-primer 的 40 個字**，就是孩子閱讀的第一批磚塊：

a · and · away · big · blue · can · come · down · find · for · funny · go · help · here · I · in · is · it · jump · little · look · make · me · my · not · one · play · red · run · said · see · the · three · to · two · up · we · where · yellow · you

Edward Fry 以語料頻率統計整理出 1000 個字，**前 100 個字約佔所有英文文本的一半**。頭 25 個字如下——你會發現孩子每讀一句英文，幾乎都會遇到它們：

the · of · and · a · to · in · is · you · that · it · he · was · for · on · are · as · with · his · they · I · at · be · this · have · from

兩份字表都是公開的教育資源。用法上我給家長的建議：**低年級跟著 Dolch 的年段走，中年級以後改用 Fry 檢核缺口**。想要完整的分級列表（可列印版），點這裡直接下載我們整理好的版本。

美國老師 怎麼教 sight words？

Word wall（單字牆）。教室牆上按字母排列的高頻字區，學到一個貼一個。重點不是裝飾——老師每天帶著孩子用它：找字、指讀、造句，讓這批字天天出現在視線裡。

短時間、高頻率。美國教室不會花一整節課背 sight words，而是每天 5–10 分鐘的快速練習：閃卡（看到唸出來，目標是「快」）、在繪本裡當偵探找字、用磁鐵字母拼出來。

遊戲化。swat the word（老師唸字、孩子用蒼蠅拍拍牆上的字）、sight word bingo、尋寶遊戲——動起來記得牢，這和我們課堂上的遊戲式教學是同一個原理。

絕對不做的事：罰寫十遍。抄寫記的是手的動作，不是眼睛的辨識。Sight words 要的是「看到→認出」的反射，練法必須以視覺辨識和使用為主。

家長版：每天 5 分鐘 的高頻字練習

第一步，**從 5 個字開始**：做 5 張閃卡，每天吃飯前翻一輪，唸得又快又對就打勾；連續三天全對的字「畢業」，換新字進來。第二步，**共讀時當偵探**：唸繪本前指定一個目標字（例如 the），請孩子每次看到就指出來——這比閃卡更重要，因為字回到了真實的句子裡。第三步，**把畢業的字貼在家裡**：冰箱、房門，模仿教室的 word wall，路過隨口考一題。

提醒兩件事：一，sight words 只是閱讀的一塊拼圖，**不要孤立地狂背**——沒有搭配自然發音和大量共讀，背再多也讀不了書（做法見：在家陪孩子學英文）；二，剛上小學的孩子請從幼小銜接的節奏開始，不要求快。

常見問題

Sight words 中文叫什麼？和一般單字差在哪？

常譯為「高頻字」「常見字」或「一眼字」。差別在學法：一般規則字用自然發音拼讀，sight words 大多不符合發音規則、又出現得極頻繁，必須練到看一眼就認出，不經過拼讀。

Dolch 和 Fry 字表該選哪一份？

低年級建議跟著 Dolch 的年段分級走（從 pre-primer 40 字開始），結構清楚、負擔小；中年級以後用 Fry 1000 按頻率檢核缺口。兩份重疊度很高，不需要兩份都背——選一份當主軸即可。

孩子幾歲可以開始學 sight words？

通常在孩子開始接觸閱讀時同步進行——台灣的孩子多半是大班到小一、二。前提是已經有基本的字母與聲音概念；完全零基礎的孩子先從聽力輸入和自然發音啟蒙開始，再加入 sight words。

一次該背幾個？多久能學完？

一次 5 個左右、熟了再換，比一次 20 個有效得多。以每天 5 分鐘的節奏，多數孩子一學期能穩固掌握 Dolch 前兩級（約 90 字）——而這批字已經覆蓋大部分初階讀本的內容。

為什麼不能用罰寫的方式背？

Sight words 的目標是「視覺自動辨識」——看到 0.5 秒內認出。抄寫訓練的是書寫動作，對視覺辨識幫助很小，還會讓孩子把英文和無聊掛鉤。正確的練法是閃卡求快、遊戲互動、在真實閱讀中反覆遇見。

學了自然發音，還需要學 sight words 嗎？

需要，兩者缺一不可。英文約 85% 的字符符合發音規則，剩下的偏偏包含最常用的那一批（the、said、was...）。自然發音負責規則字，sight words 負責不規則高頻字——兩條線都通，孩子才能流暢閱讀。

哪裡可以拿到完整的分級字表？

Dolch 與 Fry 都是公開的教育資源，網路上找得到原文版本。我們也整理了一份適合台灣家長使用的分級列印版，可以在本頁直接免費下載，不用註冊、不用留任何資料。

你們課堂上也教 sight words 嗎？

是的，這是我們閱讀路徑的固定環節：自然發音搭配高頻字辨識，再進入分級讀本。全程用美國教室的做法——word wall、遊戲式練習、真實閱讀，12 人以內小班讓每個孩子都被照顧到。歡迎加 LINE 預約程度評估，看看孩子的閱讀落點。

給家長的三分鐘用法

- ① 一次挑 5–10 個字，每天快速閃過兩輪。會了就移出，補新的進來。
- ② 這些字多半不能用自然發音拼出來——不要讓孩子「拼」，要練到看到就會。
- ③ 在分級讀本裡找到這些字時停下來指一指，比單獨背字卡有效。

怎麼用：這些是規則管不到的高頻字，要練到「看到就會」。照階段走，一階練熟再往上。

想要其他學習表格？

五份 A4 列印版全部可以在官網免費下載：

時態表

發音表

動詞表

sight words

1200

americanenglish.com.tw