平行线培优 Parallel Education

教的是根 学的是源

四年级数学能力训练系列

30天变身计算小达人

每天10分钟，计算无漏洞

9月刊

平行线数学教研中心 出品

前言

计算是数学中的重要内容之一，数学计算能力是一项基本的数学能力，是学习数学的基础。在小学数学教材中计算所占的比重很大，尤其是低年级，学生计算能力的高低直接影响着学生学习数学的能力，因为数学学习中几乎都要通过计算来进行，数学中解决实际问题的解题思路、步骤、结果也要通过计算来落实。几何知识要涉及周长、面积、体积的求法，这些公式的推导与运用同样离不开计算，至于简易方程、比例和统计图表等知识也无不与计算密切相关，可见学生的计算能力是至关重要的。所以提高学生的计算能力，就要从低年级的学生入手，经受认真、严格的训练，这样才有助于培养学生的数学素养，有助于培养学生解决问题的能力，有助于树立学生认真、细致、耐心、不畏困难的品质。

因此，为了更好地提高学生的计算能力，本书应运而生。它以教会学生思考为目标，贯彻“以人为本”的方针，兼具以下特色：

第一：知识＋思维，双重体系构建法：

本教材将继续秉承挖根求源、突出本质的编写原则，对义务教育阶段的教学内容进行深入浅出的剖析，通过讲解基础的数学知识和方法，构建知识平台，夯实学生的基本功，使学生能够用学过的知识解决新问题。在此基础上，通过多种变式、多个视角，激发学生探索的兴趣，培养举一反三的能力，达到一题多解的效果，而这种能力又会帮助学生构建知识体系，形成良性循环的学习过程。

第二：习惯+能力，计算素养培养：

本书把学习内容分类型、分层次，设置了 30 天的学习任务，学生可定时定量进行练习，在此过程中不仅增长了数学知识，培养了数学能力，还能养成良好的学习习惯，培养数学兴趣。

技巧是工具，思维是能力。本书是平行线的老师们钻进计算的题海，潜心研究，归纳总结计算的特点，并通过简单问题，构建思维方式，渗透数学思想，从而让学生学会思考、学会发现。

在本书编写过程中，我们不断追求精益求精，若本书有不当之处，我们真诚地希望广大教师、学生及家长在使用过程中给我们提出宝贵的意见。

DAY 01

月　日

今日重点

加法结合律&加法交换律

01 口算.

$56 \div 14 =$　　$24 \div 8 =$　　$14 \times 20 =$　　$83 - 45 =$

$560 \div 80 =$　　$96 \div 24 =$　　$40 \div 20 =$　　$40 \times 30 =$

02 脱式计算.

$43 + 189 + 57$

$482 + 591 + 118$

$473 + 79 + 27$

$28 + 45 + 172$

DAY 02

月　日

今日重点

加法结合律&加法交换律

01 口算.

37＋26＝　　76－39＝　　605＋59＝　　30×23＝

12×8＝　　27＋32＝　　48＋27＝　　4500×20＝

02 脱式计算.

88＋104＋96　　28＋17＋23

78＋56＋44　　121＋79＋30

DAY 03

月　日

今日重点

加法结合律&加法交换律

01 口算.

$4\times250=$　　$6000\div40=$　　$128\times5=$　　$400\times14=$

$470+180=$　　$1000\div25=$　　$160\times60=$　　$8100\div300=$

02 脱式计算.

$57+288+43$　　$25+13+87$

$(51+29)+71$　　$15+34+85+66$

DAY 04

月　日

今日重点

加法结合律&加法交换律

01 口算.

$25+601=$　　$24+56=$　　$55+39=$　　$35+78=$

$105+65=$　　$97-46=$　　$125-65=$　　$96+34=$

02 脱式计算.

$325+46-125+54$

$256-78-56+78$

$375+219+381+225$

$(2130+783+270)+1017$

DAY 05

月　日

今日重点

减法的性质

01 口算.

$7600 \div 400 =$　　$7600 \div 200 =$　　$680 + 270 =$　　$980 \div 14 =$

$4200 \div 30 =$　　$130 \times 6 =$　　$200 \times 48 =$　　$930 - 660 =$

02 脱式计算.

$234 - (57 + 134)$　　$901 - 109 - 91$

$585 - (185 + 236)$　　$1600 - 435 - 465$

DAY 06　　月　日

今日重点

减法的性质

01 口算.

$840 \div 21 =$　　$7500 \div 500 =$　　$370 \times 20 =$　　$650 \div 13 =$

$8600 - 4200 =$　　$240 \times 4 =$　　$640 \div 80 =$　　$120 \times 2 =$

02 脱式计算.

$487 - 187 - 139 - 61$

$234 - (57 + 134)$

$568 - (68 + 178)$

$759 - (126 + 259)$

DAY 07　　月　日

今日重点

减法的性质

01 口算.

$100-54=$　　$84\div21=$　　$100-45=$　　$360\div4=$

$55\div5=$　　$32\times6=$　　$240\div60=$　　$50\times11=$

02 脱式计算.

$436-250-150$　　$273-(173+48)$

$113-36-64$　　$403-(56+203)$

DAY 08　　月　日

今日重点

减法的性质

01 口算.

$3\times330=$　　$9\times500=$　　$390\div13=$　　$6300\div700=$

$4800\div12=$　　$370+560=$　　$7000\div70=$　　$420-90=$

02 脱式计算.

$487-287-139-61$　　$672-36-64$

$564-264-126-74$　　$500-257-34-143$

DAY 09　　月　日

今日重点

减法的性质

01 口算.

$3\times45=$　　$9\times25=$　　$390\div3=$　　$630\div7=$

$4800\div24=$　　$270+560=$　　$7000\div35=$　　$366-90=$

02 脱式计算.

$7755-(2187+755)$　　$3065-738-1065$

$2356-(1356+721)$　　$1200-624-76$

DAY 10　　月　日

今日重点

混合运算

01 口算.

$23\times30=$　　$12\times2\times5=$　　$27\times3=$　　$640\div16=$

$650\div13=$　　$49\times5=$　　$750-290=$　　$370\times20=$

02 脱式计算.

$8\times7-16+2$

$30-8\times4\div4$

$200-36\times5\div2+20$

$126+36\div6\times7$

DAY 11

月　日

今日重点

混合运算

01 口算.

$37+102=$　　$160\times2=$　　$92\div46=$　　$360\div60=$

$84\div3=$　　$90\div15=$　　$36\div6=$　　$256\times2=$

02 脱式计算.

$18\div9+326-24$

$67+9\times52$

$25+16\times10-2$

$125-56\div8+16$

DAY 12

月　日

今日重点

同级运算，带符号搬家

01 口算.

$5\times4\times3=$　　$18\times4=$　　$55+232=$　　$560\div80=$

$130\times3=$　　$490\div70=$　　$125-26=$　　$136-80=$

02 脱式计算.

$256+78-56$　　$345+56-45-56$

$450\times9\div50$　　$5400\times26\div900$

DAY 13　　月　日

今日重点

同级运算，带符号搬家

01 口算.

$25+601=$　　$24+56=$　　$55+39=$　　$35+78=$

$105+65=$　　$97-46=$　　$125-65=$　　$96+34=$

02 脱式计算.

$325+46-125+54$　　$256-78-56+78$

$480+56+20+144$　　$5\div10\times20$

DAY 14　　月　日

今日重点

同级运算，添去括号法则

01 口算.

$6\div2+20=$　　$42+4\times6=$　　$192\div6\div8=$　　$12-8+59=$

$28+0\times2=$　　$69-56=$　　$9\times0-0=$　　$125\times8=$

02 脱式计算.

$137-(51+37)$　　$52+(149+58)$

$1530+(592-530)-192$　　$1000\div(125\div4)$

DAY 15

月　日

今日重点

同级运算，添去括号法则

01 口算.

$840\div40=$　　$612\div6=$　　$100\div25=$　　$24\times0\div12=$

$1000\times25=$　　$8800\div400=$　　$24+3\times8=$　　$20+46+62=$

02 脱式计算.

$8\times(125\times13)$

$344-(144+37)-43$

$(6467-832)+(1832-1467)$

$1530+(592-530)-192$

DAY 16　　月　日

今日重点

同级运算，添去括号法则

01 口算.

$9100\div70=$　　$120\div6\div2=$　　$300-84=$　　$5400\div600=$

$14\times60=$　　$300\div15=$　　$345+298=$　　$445-199=$

02 脱式计算.

$4200\div(70\times12)$　　$3600\div(36\div8)$

$2000\div125\div16$　　$900\div4\div25$

DAY 17

月　日

今日重点

同级运算，添去括号法则

01 口算.

$125\times8=$　　$310\times5\times2=$　　$55+39=$　　$35+78=$

$105+65=$　　$97-46=$　　$125-65=$　　$96+34=$

02 脱式计算.

$81\div3\div3$

$5\div(5\div4)\div(4\div3)\div(3\div2)\div(2\div1)$

$10\div(10\div9)\div(9\div8)\div(8\div7)$

$20\div(20\div18)\div(18\div16)\div(16\div14)$

DAY 18

月　日

今日重点

借来还去

01 口算.

998－98＝　　240×40＝　　140×7＝　　756－156＝

900÷50＝　　17＋49＝　　152－46＝　　25＋68＝

02 脱式计算.

8＋18＋28＋38＋48

9＋99＋999＋9999

19＋299＋3999

9＋98＋997＋9996＋99995＋15

DAY 19

月　日

今日重点

借来还去

01 口算.

542－298＝　　100－79＝　　15×60＝　　620－290＝

860－370＝　　47×5＝　　125×16＝　　95＋16＝

02 脱式计算.

9＋998＋996＋9997　　256－198

95＋96＋97＋98　　99＋199＋299＋5

DAY 20　　月　日

今日重点

借来还去

01 口算.

231－99＝　　420÷35＝　　55×8＝　　320÷40＝

120÷6＝　　500－12＝　　97－59＝　　102×5＝

02 脱式计算.

5981－998

2021－199－98

198＋297＋396＋495

1998＋2997＋4995＋5994＋16

DAY 21

月　日

今日重点

借来还去

01 口算.

48÷4=　　420÷3=　　6×130=　　41×100=

150+70=　　30×330=　　612÷6=　　5×490=

02 脱式计算.

45×29　　99×99

19×34　　36×99

DAY 22

月　日

今日重点

借来还去

01 口算.

48＋27＝　　12×8＝　　27＋32＝　　76－39＝

30×23＝　　96÷24＝　　560÷80＝　　40÷20＝

02 脱式计算.

512＋256＋128＋64＋32＋16

3＋6＋12＋24＋48＋96

1＋4＋8＋16＋32＋64＋128

5＋10＋20＋40＋80＋160＋320

DAY 23

月　日

今日重点

分组计算

01 口算.

$27\times3=$　　$89-45=$　　$37+26=$　　$7000\div14=$

$76\times20=$　　$20\times160=$　　$8000\div500=$　　$530+280=$

02 脱式计算.

$11-10+9-8+7-6+5-4+3-2+1$　　$21-20+19-18+17-16+15-14+13-12+11$

$51-50+49-48+\cdots+3-2+1$　　$36-35+34-33+32-31+\cdots+2-1$

DAY 24　　月　日

今日重点

分组计算

01 口算.

$73+15=$　　$370\times2=$　　$400\div50=$　　$36+78=$

$5\times128=$　　$550-460=$　　$470+180=$　　$16\times60=$

02 脱式计算.

$100-99+98-97+96-95+\cdots+2-1$

$1-2+3-4+5-6+7-8+9-10+11-12+13$

$(20+18+16+14+12+10)-(19+17+15+13+11+9)$

$1-2+3-4+5-6+7-8+9-10+11-12+13-14+15$

DAY 25　　月　日

今日重点

分组计算

01 口算.

$80\times25=$　　$900\div15=$　　$37\times3=$　　$20\times42=$

$310-70=$　　$16\times2\times5=$　　$23\times3=$　　$73\times1=$

02 脱式计算.

$100+99-98+97-96+\ldots+3-2+1$

$50+49-48+47-46+\ldots+5-4+3-2+1$

$1+2+3+4+\ldots+48+49+50+49+48+\ldots+4+3+2+1$

$1+2+3+4+\cdots+97+98+99+100$

DAY 26　　月　日

今日重点

等差数列

01 口算.

7000÷70=　　310−70=　　350−290=　　390+150=

7×700=　　203+98=　　560+280=　　36×98=

02 脱式计算.

1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12　　11+12+13+14+15+16+17+18+19

100+99+98+97+…+91+90　　21+19+17+…+3+1

DAY 27

月　日

今日重点

等差数列

01 口算.

$880 \div 40 =$　　$930 - 660 =$　　$360 \div 4 =$　　$45 \times 2 =$

$4 \times 9 + 50 =$　　$0 \div 40 =$　　$160 \div 8 \div 2 =$　　$3 \times 5 + 60 =$

02 脱式计算.

$5+10+15+20+\cdots+90+95+100$

$4+5+6+7+8+9+\cdots+97$

$3+6+9+12+15+\cdots+300$

$4+8+12+16+\cdots+400$

DAY 28

月　日

今日重点

等差数列

01 口算.

$5+3\times15=$　　$6+9\times30=$　　$120-3\times4=$　　$90-2\times45=$

$9+36\div4=$　　$81\div9+10=$　　$78-25\div5=$　　$420-600\div20=$

02 脱式计算.

$6+10+14+18+22+26+30$

$1+2+3+4+\cdots+198+199$

$1+3+5+7+\cdots+95+97+99$

$3+7+11+\cdots+95+99$

DAY 29

月　日

今日重点

等差数列

01 口算.

$410-201=$　　$90\div30=$　　$55\div5=$　　$104\times5=$

$100-54=$　　$605+59=$　　$83-45=$　　$56\div14=$

02 脱式计算.

$2+6+10+\cdots+90$

$41+44+47+\cdots+101$

$3+6+9+12+15+\cdots+27+30$

$41+37+33+29+\cdots+9+5+1$

DAY 30

月　日

今日重点

等差数列

01 口算.

$600-30\div2=$　　$300+9\times2=$　　$11\times80=$　　$390+140=$

$73+15=$　　$96-2\times23=$　　$125-35=$　　$800-503=$

02 脱式计算.

$5+11+17+\cdots+77+83$

$1+4+7+10+\cdots+25$

$3+7+11+15+19+\cdots+39$

$193+187+181+\cdots+103$