

【童谣·个人篇】第 1 节（选材 + 念准念顺）

附录 B 家庭练习单（可打印，打句式·家长读给孩子听）

第 9 课·童谣·个人篇第 1 节 姓名：_____ 家长签名：_____

每天 5 分钟，做完打勾（字是给家长看的，不要求孩子认）：

练习	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
① 嘴巴早操四节照做（第 1、4 节各 4 遍， 第 2 节各 3 圈 ，第 3 节各 2 圈）+ 舌头平平、舌头卷起来各 5 次	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
② 童谣念三遍 ：《小老鼠上灯台》上半段十二小句，跟着下面的卡念	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
③ 给爸爸妈妈「上台表演」一次：走上来 → 站站稳 → 看大家 → 鞠躬 → 说「大家好，我是××，我给大家念一首《小老鼠上灯台》」→ 念上半段十二小句 → 停一拍 → 鞠躬 → 走回去	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
④ 拍手打节奏 ：家长和孩子一起， 念一句拍一下手 ，十二句十二拍；最后一句「咕噜一滚就下来」念得又快又连	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

今天的新声音（说给爸爸妈妈听）

zh（舌头卷起来，像小勺子）：**捉**（**捉迷藏**）

ch（舌头卷起来）：**叉**（**叉腰**）

sh（舌头卷起来）：**鼠**（小老鼠）·**上**（上灯台）·**山**（山羊）

加餐（可选，不要求）：和孩子玩一次「小勺子」——让他把舌头伸出来、两边卷起来像小勺子，您也做一次，对着镜子比一比谁卷得高。玩到就行，不考他。

家长配合一句话：孩子念完，请不要纠正发音、也不要让他重念，只说一句具体的表扬（「你那句『小老鼠』舌头卷起来了」「你十二句都念全了」）。

《小老鼠上灯台》· 上半段

小老鼠，上灯台。
偷油喝，下不来。
叫妈妈，妈不在。
流眼泪，喊奶奶。
奶奶听了赶过来，
不哭不哭宝宝乖，
灯台不高你别怕，
咕噜一滚就下来。



三个小手势（念到那一句就做）

念到	小手怎么做	规矩
上灯台	一只手掌心朝上，从胸口慢慢抬到胸口上方	不过肩
喊奶奶	两手放到嘴边，掌心朝上，轻轻往前送	掌心朝上
咕噜一滚就下来	两手在胸前绕圈往下，落到膝盖旁	不用一根手指头指人

节奏：念一句，拍一下手

拍	念
1	小老鼠，

2	上灯台。
3	偷油喝，
4	下不来。
5	叫妈妈，
6	妈不在。
7	流眼泪，
8	喊奶奶。
9	奶奶听了赶过来，
10	不哭不哭宝宝乖，
11	灯台不高你别怕，
12	咕噜一滚就下来。（这句念得又快又连，句尾拍一下）

印发说明（给家长看）

- 念准比念快重要：孩子念得慢、一字一顿，只要字准，就是好的。念错的字不要打断、不要让他重念——您自己把那句念一遍给他听就好。
- 拍手只做一件事：念一句拍一下，十二句十二拍。拍不齐没关系，跟着您拍就行。
- 小手势三条：掌心朝上、手不超过肩膀、不能用一根手指头指人。这三条在家里聊天时也管用。
- 不用认字：卡上的字是给您看的，孩子会念就行，不是识字卡。
- 在家练的时候，让孩子看着您的眼睛念；念完回他一句具体的表扬就好，不要纠正发音。