

【童谣·个人篇】第 2 节（加动作 + 成型上台）

附录 B 家庭练习单（可打印，打勾式·家长读给孩子听）

第 10 课·童谣·个人篇第 2 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 节 4 遍、 第 2 节各 3 圈 、第 3 节各 2 圈、 第 4 节 5 遍 ）+ 小舌头卷卷、笑一个停两秒各 5 次	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
② 童谣念三遍 ：《小老鼠上灯台》 全篇十六小句 （上段十二 + 下段四），跟着下面的卡念， 念一句拍一下手	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
③ 带动作念一遍 ：全篇十六小句各配一个动作（卡上有动作表），做不齐没关系，做一个算一个	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
④ 给爸爸妈妈「成型表演」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》」 → 念全篇十六小句（带动作、带表情） → 停一拍 → 鞠躬 → 走回去	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
⑤ 冬天的说法 ：晒太阳的时候说一句「太阳晒得 暖洋洋 」（一句就够）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

今天要找的字（说给爸爸妈妈听）

sh（舌头卷起来，像小勺子）：鼠（小老鼠）·上（上灯台）·手（拍手）

ch（舌头卷起来）：出（不出来）

加餐（可选，不要求）：表情镜子——您和孩子面对面，您做一个表情（笑 / 害怕 / 神气），他当镜子学一个，然后换他做您学。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『猫来了』真的害怕了」「你上段下段都念出来了」）。

《小老鼠上灯台》·上段 (传统童谣)

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。



《小老鼠上灯台》·下段 (自编)

喵喵喵，猫来了，
老鼠赶紧躲起来，
钻进洞里不出来，
奶奶拍手笑开怀。

全套动作 + 表情 (念到那一句就做)

念到	小手怎么做	脸上怎么做
小老鼠，	两手在胸前做小爪子，身体缩一点	抿着嘴，偷偷的
上灯台，	一只手掌心朝上，从胸口慢慢抬上去 (不过肩)	神气 (下巴抬一点点)

偷油喝，	两手捧到嘴边	馋，眯眼笑
下不来。	两手在身侧往下垂，身体蹲一点，摇摇头	着急（皱眉）
叫妈妈，	两手在嘴边做小喇叭，往前轻轻送	着急
妈不在。	两手摊开、轻轻耸一下肩	有点失落
流眼泪，	两手背在眼睛下面轻轻点一点	难过
喊奶奶。	两手放到嘴边，掌心朝上，往前轻轻送	着急
奶奶听了赶过来，	两只手在身侧快地「走」	高兴（嘴角翘起来）
不哭不哭宝宝乖，	一只手轻轻摆手，头轻轻晃两下	温柔（笑咪咪）
灯台不高你别怕，	一只手掌心朝下，往下轻轻压一压	安慰
咕噜一滚就下来。	两手在胸前绕圈往下，落到膝盖旁	笑出来
喵喵喵，猫来了，	两手在脸边比两个小圆，缩一缩脖子	害怕（瞪眼、缩脖子）
老鼠赶紧躲起来，	两手抱住头，身体往一边轻轻躲一躲	紧张
钻进洞里不出来，	蹲下来，两手抱住膝盖，只露出两只眼睛	悄悄的

奶奶拍手笑开怀。	站起来，两手拍两下，再张开往两边打开	笑出来
----------	--------------------	-----

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）
13	喵喵喵，猫来了，
14	老鼠赶紧躲起来，
15	钻进洞里不出来，
16	奶奶拍手笑开怀。（收尾一句，念得亮一点）

上台怎么做（一步都不落下）

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》。」 → 念全篇十六小句（带动作、带表情） → 说完停一拍 → 鞠躬 → 走回去。

印发说明（给家长看）

- 动作是帮忙的，不是考试的：孩子做反了、做漏了都不要打断，等他念完，您带他做一遍就好。
- 表情只要「有变化」：平时笑咪咪，念到猫来了就害怕，念到滚下来、奶奶拍手就笑出来。孩子全程板着脸也不用纠正，您自己做个夸张的表情给他看，他学一次就算数。
- 念准比念快重要：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，十六句十六拍。拍不齐没关系，跟着您拍就行。
- 手势三条老规矩：掌心朝上、手不超过肩膀、不能用一根手指头指人。
- 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。
- （冬天到了）晒太阳的时候，可以和孩子说一句「太阳晒得暖洋洋」。