【期末录制·个人讲演】单元 A 录制方案（备选·先回炉）

附录 B　家庭练习单（录制前两周·回炉版）

小主播课堂·第 15 课·家庭练习单（录制前两周·回炉版）　【录制课·个人讲演】	
学员姓名：_____　　每天 5–8 分钟，完成请打勾（回炉版：先把故事想起来再开口）	
□	第一周：把故事想起来——每天读一遍《闻鸡起舞》（读给家人听，**站着读**）
□	第一周：说出三块的名字——开头讲什么、过程讲什么、感受讲什么（不背，能说出大意就行）
□	第一周：想一句自己的感受（佩服 / 学到 / 想到自己，**必须带「因为」**），对家人说一遍
□	第二周：脱卡完整讲一遍（开头 + 过程 + 感受），家人计时，控制在 1–2 分钟
□	第二周：对着镜子走一遍上下场——上台三步走、站定、停一拍、开口、鞠躬、稳稳走回
□	第二周：练一遍看镜头——让家人坐在镜头后面，**看着镜头说，不找家长**
□	《观察表》上标红的那个音，每天练五遍（轻声词：朋友 / 知道 / 起来 / 精神 / 时候 / 故事）
□	和爸爸妈妈确认录制服装（干净整洁、颜色统一），提前一天准备好
家长的话（请写一句具体的表扬，可用点赞句式）： 家长签名：_____　　日期：_____　　本周练习天数：____ 天	