

【一分钟演讲·我推荐】（观点 + 理由）

附录 B 家庭练习单（可打印）

小主播课堂·第 07 课·家庭练习单（五年级·乐言二班）	
学员姓名：_____ 我要推荐： ☐ 一本书 ☐ 一部动画片 ☐ 一个爱好 ☐ 一处地方 ☐ 一道菜	
每天约 12 分钟，完成请打勾	
☐	舌尖前灵活操 3 遍（舌尖小狗舔牙齿，前前后后真灵活）；舌根抬起操 3 遍（舌根抬起顶小窝，咕噜咕噜像喝水）
☐	气息：一口气念完"大家好，我是乐言二班小主播，今天我想向大家推荐一本我很喜欢的书"，练 2 次（ 中间不换气 ）
☐	en / eng 对比词加速读 3 遍：身体-声音 盆景-朋友 枕头-整齐 痕迹-横梁 提示：en 前鼻舌尖顶上牙床，eng 后鼻舌根抬起
☐	绕口令 E-01 加速读 3 遍，再加速 1 遍
☐	把框架卡上的三个空补写完整 ：我的名字、推荐对象、结尾一句
☐	对着镜子（或立式麦）讲一遍自己的推荐 （开头亮观点+三条理由+结尾一句） 站姿做到的打勾： ☐ 站定不晃 ☐ 不踱步 ☐ 词到手才到 ☐ 眼神看人
☐	挑战题：撤掉卡片，脱稿走完一次推荐（观点 + 三条具体理由） 做到的打勾： ☐
家长的话（请写一句具体表扬，比如"你用'第一、第二、第三'把三条理由排得清清楚楚"）：	
家长签名：_____ 日期：_____	

我推荐卡 小主播姓名: _____

我要推荐: ☐ 一本书 ☐ 一部动画片 ☐
一个爱好 ☐ 一处地方 ☐ 一道菜

(开头·亮观点) 大家好, 我是乐言二班
小主播____。今天我想推荐____, 因为它特
别____。

(中间·三条理由) 第一, ____; 第二,
____; 第三, ____。

(结尾·一句收束) 这就是我推荐____的理
由, 希望大家也喜欢。谢谢大家!



—— 演讲提醒 ——

- 像说话一样讲, 不拿腔拿调
- 站定、看大家、停一拍再开口
- 用立式麦: 麦头齐胸口、离嘴一拳、不挡脸
- 词到手才到: 讲"第一"再出手, 不抢拍

三步走	提醒
① 开头亮观点	我是谁 + 推荐什么 + 它好在哪 (一句话)
② 三条理由	用"第一/第二/第三", 每条说具体, 不空喊"好"
③ 结尾收束	一句收束 (限三句), 不踩别人的喜好

我推荐卡 小主播姓名: _____ 我要推荐: ☐ 一**本**书 ☐ 一部动画片 ☐ 一个爱好 ☐ 一处地方 ☐ 一道菜 (开头·亮观点) 大家好, 我是乐言二班小主播____。今天我想推荐____, 因为它特别 (**三选一·见下表 ①**)。 (中间·三条理由) 第一, (**三选一·见下表 ②**); 第二, (**三选一·见下表 ③**); 第三, (**三选一·见下表 ④**)。 (结尾·一句收束) 这就是我推荐____的理由, 希望大家也喜欢。谢谢大家! —— 演讲提醒 —— · 像说话一样讲, 不拿腔拿调 · 站定、看大家、停一拍再开口 · 用立式麦: 麦头齐胸口、离嘴一拳、不挡脸 · 词到手才到: 讲"第一"再出手, 不抢拍

四组三选一	挑一个读进去 (三个都行, 不必纠结)
① 它特别 好在哪	丰富 / 温暖 / 好玩
② 第一条 理由	很快就能 上手 / 跟着学很 轻松 / 一 分钟 就学会
③ 第二条 理由	能 学到新 本 事 / 能 懂 很 多道理 / 里头的 门 道 很多
④ 第三条 理由	跟着朋友 一起玩 / 很想分 享给大家 / 能 玩 很 久也不腻