

【朗诵·个人篇】第 1 节（选材 + 断句与轻重）

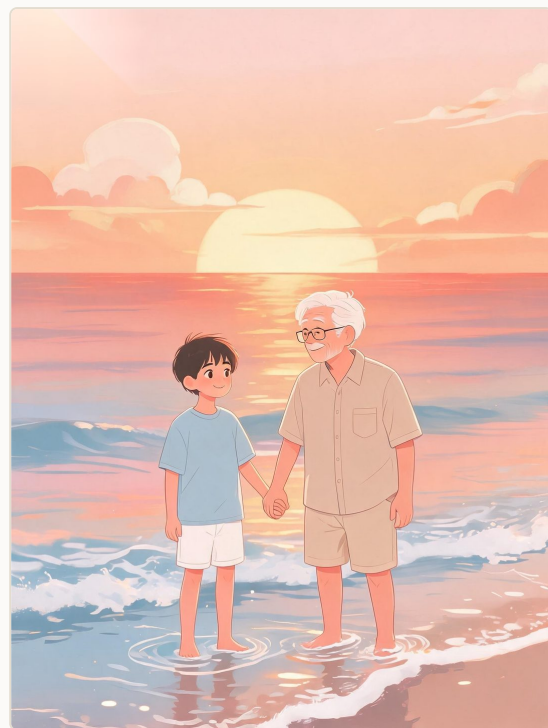
附录 B 家庭练习单（可打印）

小主播课堂·第 09 课·家庭练习单（五年级·乐言二班）	
学员姓名：_____今天我朗诵的是： ☐ 《海边的孩子》 ☐ 自己加的一句 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）；舌尖后卷操 3 遍（舌尖卷卷指房顶，弹一弹来松一松）
☐	气息：一口气念完"爷爷说：孩子，海很大，心也要大"，练 2 次（中间不换气）
☐	平翘舌对比词慢速读 3 遍：早上—找人 才能—柴火 岁月—水盆 村庄—春天 四个—是否 提示：平舌 z/c/s 舌尖平伸抵门齿背；翘舌 zh/ch/sh 舌尖翘起抵硬腭
☐	绕口令 Z-07《四只小舟村前过》加速读 2 遍（先准后快）
☐	把朗诵卡上的两个空补写完整：我的名字、自己加的一句
☐	对着镜子（或站位）朗诵一遍《海边的孩子》（停一拍 + 手上有画） 站姿做到的打勾： ☐ 站定不晃 ☐ 手上有画 ☐ 眼神随句走 ☐ 平翘舌分开
☐	挑战题：撤掉卡片，脱稿走完一遍朗诵（停一拍分明） 做到的打勾： ☐
家长的话（请写一句具体表扬，比如"你把'村前有座石桥'停得很好，'海浪笑着'念得很轻很柔"）：	
家长签名：_____日期：_____	

朗诵卡 小朗诵家姓名: _____

今天我朗诵: □ 《海边的孩子》

(开头) 小**时**候, 我**住**在海边的小**村**.....
(我加的一句)



(结尾) 海浪笑**着**, 一遍又一遍, 把我学过的**字**, 都**唱成**了歌。

—— 朗诵提醒 ——

- 停一拍, 再开口
- 不喊, 音量适中
- 手上有画 (海/桥/船, 小幅)
- 站定不晃, 眼里有海

三件事	提醒
① 停一拍	句间站定、看大家、停一拍再开口
② 不喊	音量适中, 像说给前排听
③ 手上有画	海 = 轻晃、石桥 = 架拱、小船 = 虚托 (幅度小)