

【朗诵·个人篇】第 2 节（气口 + 成型上台）

附录 B 家庭练习单（可打印）

小主播课堂·第 10 课·家庭练习单（五年级·乐言二班）	
学员姓名：_____今天我精修朗诵： ☐ 《海边的孩子》 ☐ 自己加的一句 每天约 12 分钟，完成请打勾	
☐	口部操四节（嘟嘟嘟嗒嗒嗒转转咧咧咧），按动作库三档节奏各 1 遍（"咧"要做到最大幅度）
☐	气息：一口气念完"爷爷说：孩子，海很大，心也要大"，练 2 次（轻声收短）
☐	轻声对比词慢速读 3 遍：妈妈-爸妈 花朵-耳朵 葡萄-核桃 提示：轻声 = 词尾又轻又短，没有声调
☐	绕口令 Q-05《妹妹抱葡萄》慢速读 3 遍（轻声又轻又短）
☐	把精修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）录一遍《海边的孩子》（停一拍 + 轻声准 + 一次过） 站姿做到的打勾： ☐ 站定不晃 ☐ 手上有画 ☐ 轻声准 ☐ 平翘舌分开
☐	挑战题：撤掉卡片，脱稿走完一遍录制版（一次过不重来） 做到的打勾： ☐
家长的话（请写一句具体表扬，比如"你把'爷爷说：孩子'念得又轻又柔，三个轻声都带过了"）：	
家长签名：_____日期：_____	

精修卡 小朗诵家姓名: _____

今天我精修朗诵: □ 《海边的孩子》

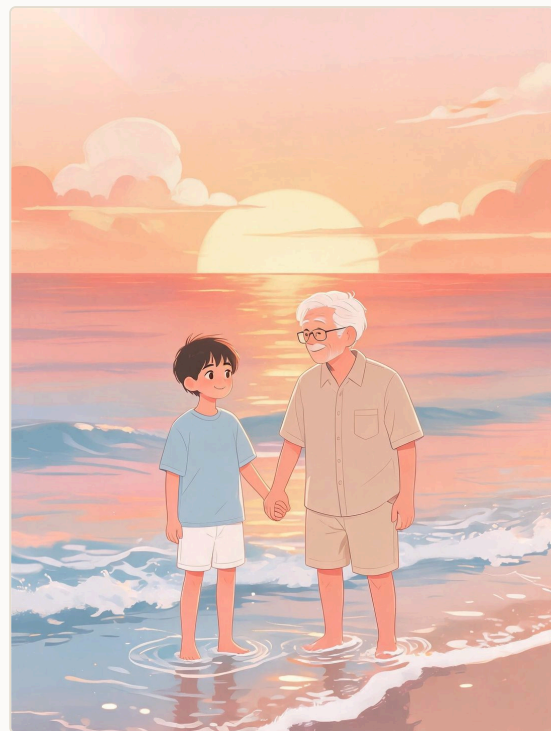
(开头) 小时**候**, 我住在海边的小村.....

(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。

—— 精修提醒 ——

- 停一拍更稳, 再开口
- 轻声更准 (孩子/爷爷/我们, 又轻又短)
- 画面更清 (手上有画, 幅度收半档)
- 录制版: 一次过, 不重来



三件事	提醒
① 停一拍更稳	句间站定、看镜头、停一拍再开口
② 轻声更准	孩子/爷爷/我们, 又轻又短, 不是去掉
③ 画面更清	海 = 微晃、小船 = 轻托 (幅度小)