第1课 • 我在网上，也好好说话 | 家庭带练卡

学生：_____　　起始日期：_____

七天练习顺序 | 每天 10 分钟 | 每天一条打卡

家庭带练卡 • 我在网上，也好好说话

每天 10 分钟，照表执行，第七天可全部达标。不必加量——练过头情绪与声音都会发僵。

日期	练习内容	时长	重点失分点	当日达标标准
第 1 天	击拍慢读：每字一拍，先求字准	8 分钟	3、10	全篇读得字字清楚，七处字音到位
第 2 天	击掌停顿法：句末停满 1 秒	10 分钟	4	14 处句末全部停住，不抢下一句
第 3 天	定点对位：对镜检查手眼话同步	10 分钟	7、8	3 个定点与关键词同时发生
第 4 天	三层对比：起、事、收各练一遍	10 分钟	5、6	闭眼听能分辨三段；8 处重音都在
第 5 天	做减法：动作计数与下半身静止检查	10 分钟	7、9	全篇动作 ≤ 3 个；录像下半身不动
第 6 天	完整连排 2 遍并计时	12 分钟	2、1	完整版落在 1:45–1:55
第 7 天	正式模拟：一遍完成，录像，逐项勾选	10 分钟	全部 12 项	★ 两项必须达标；其余最多留 1 项
第 8 天起	保持：每天完整连排 1 遍（不再加量）	5 分钟	11	保持秒数，不加新动作

每天 10 分钟的分配

1. 慢速通读 1 遍（2 分钟）——只求字准与气口，不论表现。
2. 完整连排 2 遍（6 分钟）——一遍计时，一遍录像。
3. 对照清单勾选（2 分钟）——只勾选，不复盘，不多作讲解。

打卡方式：每天录一条完整连排发给老师，老师当天看，只看字准、气口、时长三项。孩子背错的字先不必纠正，纠正多了，他就不想练了。