第1课 · 我在网上，也好好说话 | 12 项自查表

学生：_____

练完一遍勾一次 | ★ 1、11 请重点盯，没稳住就加强练习

12 项自查表 · 我在网上，也好好说话

每遍练完后逐项勾选，以录像为准——「感觉尚可」的话上台容易出问题。★ 项请重点盯，没稳住就加强练习。

编号	自查内容	达标标准	通过
1 ★	开口第一句即讲稿内容	无姓名、无学校、无"我演讲的题目是"	□
2	三层结构讲得完整	能说出每层讲了什么、不跳层	□
3	语速稳，字字清楚	第 1 遍与第 3 遍秒数差 ≤ 3 秒	□
4	句末停得住	14 处句末全部停满 1 秒	□
5	三段有区别	闭眼听录音能分辨起、事、收	□
6	重音落得住	8 处重音与关键词同时发生	□
7	手、眼、话同步	3 个定点动作与关键词同时发生	□
8	眼神有交流	全程不低头、不仰视天花板	□
9	站姿稳固	录像里下半身完全静止，不扭身、不揪衣角	□
10	七处字音读准	说 shuō、事 shì、丑 chǒu、人 rén、温 wēn、亮 liàng、长 cháng	□
11 ★	不超时	完整版落在 1:45–1:55，稳在区间内即可	□
12	有收势	停 1 秒 → 退半步 → 鞠躬 → 起身站定再走	□

建议上场标准：12 项尽量都达标；★ 项（1、11）若仍有一两项没稳住，请加强练习。判定依据：以录像为准，「感觉尚可」的话上台容易出问题。赛前 24 小时只完整连排 1 遍并勾选，不再加新动作、不再改稿。