第1课 · 我在网上，也好好说话 | 用稿

一对一赛前冲刺 | 限时 2 分钟 | 目标区间 1:45–1:55 | 不设自我介绍

当堂用稿 · 我在网上，也好好说话

左列起念时刻，中列课文，右列本句要点，末列「实到」由老师当堂按秒表填写。要念的只有课文列；浅蓝横条与〔〕行是标记，不念。

时间	课文	本句要点	实到
0:00–0:41　一、起 · 把话头挑起来（讲道理）　情绪：稳　|　四句放稳、放清楚，句末各停 1 秒；开口即内容，不报姓名、不报学校			
0:00	今天，我想和大家聊聊“说话”这件事。	**重音**说话 | 说 shuō 翘舌，勿念 suō | 这 zhè 翘舌 | 气口：句末停 1 秒 | 眼神：看中 | **开场句**，第一句即内容	
0:07	大家有没有发现？	语速略提、音量不掉 | 现 xiàn 前鼻 | 气口：句末停 1 秒 | 眼神：看左	
0:10	在网上说话，特别容易“手滑”。	**重音**手滑 | 说 shuō 翘舌 | 滑 huá（h 声母，勿念 fá） | 气口：句末停 1 秒	
0:16	因为看不见对方的脸，我们常常会忘记，屏幕那头，其实坐着和我们一样的人。	**重音**一样的人 | 脸 liǎn 前鼻 | 人 rén（r 声母，勿念 lén） | 气口：句末停 1 秒 | 眼神：看右	
0:29–1:17　二、事 · 那件小事（叙述）　情绪：先低后亮　|　六句一口气走完，句末各停 1 秒；「好丑啊」压低，后半段提亮			
0:29	记得有一次，一位同学把手工作品发到网上，就有人留言：“好丑啊”。	**重音**好丑啊 | 丑 chǒu 翘舌 | 气口：句末停 1 秒 | 动作：食指指一下「留言」的位置	
0:41	看着那段留言，我心里五味杂陈。	语速慢下来、音量收半档 | 心 xīn 前鼻，勿念 xīng | 气口：句末停 1 秒	
0:47	我在想：要是那个被嘲笑的人，是我呢？	**重音**是我呢 | 嘲 cháo 翘舌 | 气口：句末停 1 秒 | 眼神：看中	
0:54	我当时，就敲下了一行字：“你的小房子，屋顶的颜色配得真好看！”	**重音**真好看 | 字 zì 平舌 | 真 zhēn 前鼻 | 气口：句末停 1 秒 | 动作：右手在胸前轻敲一下	
1:05	他回了一个笑脸：“谢谢你！”	**轻读**第二个「谢」 | 谢 xiè，勿念 xiě | 气口：句末停 1 秒 | 动作：嘴角一起、手比一个小笑脸	
1:10	后来，我们成了好朋友，经常一起做手工。	语速回正 | 朋 péng 后鼻 | 气口：句末停 1 秒 | 动作收回腹前，准备切段	
1:17–1:52　三、收 · 说好话，走好路（升华）　情绪：稳中有力　|　四句放慢、加重；主题句一字一顿，尾字收住			
1:17	同学们，原来网上的一句话，真的能让人心里“亮”起来。	**重音**亮 | 亮 liàng 后鼻，勿念 liàn | 气口：句末停 1 秒 | 眼神：看左	
1:27	从那天起，我知道了：敲出来的字，也是有温度的。	**重音**有温度 | 温 wēn 前鼻 | 度 dù，勿念 dòu | 语速放慢 | 气口：句末停 1 秒	

1:35	网络是一条长长的路，让我们一路说好话，一路做好事！	语气加重（不计重音）：长长的路、好话、好事 | 长 cháng 后鼻 | 路 lù 边音，勿念 rù | 气口：句末停 1 秒 | 动作：手往前轻轻一送	
1:45	汇聚小小正能量，e路同行向未来！	**主题句**一字一顿、放慢加重 | 汇 huì | 聚 jù 撮口 | e 按「一 yī」念，不念字母音 | 尾字收住，不再补话 | 眼神：回中定住	
1:52	〔收势〕	停 1 秒 → 退半步 → 鞠躬 30° → 起身站定 1 秒；8 秒	
2:00	〔到点〕	限时到点即停在当前句末，鞠躬下台，不抢最后半句	

全篇 244 字、核算 1′52″（限时 2 分钟，余 8 秒）。计时口径：句身一字约 0.4 秒，句末各停 1 秒；244 × 0.4 = 97.6 秒 + 14 处停顿 = 111.6 秒。