第2课 · 一块小屏幕，一个大世界 | 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 · 一块小屏幕，一个大世界

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	长句不打结	1:26 长句一口气走完，末尾不含糊	□
4	句末停得住	15 处句末全部停满 1 秒	□
5	三站有递进	闭眼听录音能分辨故宫、熊猫、太空	□
6	重音落得住	8 处重音与关键词同时发生	□
7	手、眼、话同步	4 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、屏 píng、宫 gōng、竹 zhú、熊 xióng、窗 chuāng、梦 mèng	□
11 ★	不超时	完整版落在 1:46–1:56，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。