

第 1 课 · 古诗里有画 | 家庭带练卡

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

每天练完录一条完整连排，当天发给老师打卡。老师只看三项：字准、气口、时长。

六、课后七天练习安排

一节课下来，孩子能当场完整演一遍；节目要成型，靠的是回家这七天。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	扣1-3、扣1-2	四首都读得字字清楚，韵脚归音到位
第 2 天	击掌停顿法：句末停满 1 秒	10 分钟	扣1-5	20 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	扣1-6、扣1-7	三处定点与诗句关键词同时发生
第 4 天	静趣俏柔对比：四种状态各练一遍	10 分钟	扣1-4、扣1-10	闭眼听能分辨四段；柔段站远处听得清
第 5 天	做减法：动作计数与下半身静止检查	10 分钟	扣1-9、扣1-8	全篇动作 ≤ 4 个；录像下半身不动
第 6 天	完整连排 2 遍并计时	12 分钟	扣1-2、扣1-1	完整版落在 2:16–2:34
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	扣1-11	保持秒数，不加新动作

6.1 每天 10 分钟的分配

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

孩子背错的字先不必纠正，纠正多了，他就不想练了。赛前 24 小时只完整连排 1 遍，不加新动作、不改稿。