

第 1 课 · 古诗里有画 | 12 项自查表

每遍练完逐项勾选，以录像为准 | ★ 两项（扣1-1、扣1-11）不达标不上场

5.3 自测清单（每遍练完后逐项勾选）

编号	自查内容	达标标准	通过
扣1-1 ★	开口第一句即作品内容	无姓名、无园所、无"我朗诵的题目是"	☐
扣1-2	四首诗孩子都能理解	能说出每首画面里的 3 样东西	☐
扣1-3	快段不失字	《咏鹅》提速后每字仍清楚，韵脚归音到位	☐
扣1-4	四段有区别	闭眼听录音能分辨静 / 趣 / 俏 / 柔	☐
扣1-5	句末停得住	20 处句末全部停满 1 秒	☐
扣1-6	手、眼、话同步	4 个定点动作与诗句关键词同时发生	☐
扣1-7	眼神有交流	全程不低头、不仰视天花板	☐
扣1-8	站姿稳固	录像里下半身完全静止，不扭身、不揪衣角	☐
扣1-9	动作不细碎	全篇定点动作 ≤ 4 个	☐
扣1-10	柔段听得清	家长站最远处能听清《小池》每个字	☐
扣1-11 ★	不超时	完整版落在 2:16–2:34，稳在区间内即可	☐
扣1-12	有谢幕	停 1 秒 → 鞠躬 → 起身站定再走	☐