



少儿语言艺术系列教材

小主持人



# 语言能力 训练



郭洋 编著

兔子洞插画工作室 绘

XIAOZHUCHIREN

YUYAN NENGLI XUNLIAN



愿孩子们从这本书中学到本领，成为快乐的小主持人。

—— 湖南卫视快乐大本营著名主持人·何炅



湖南科学技术出版社

• 美文美绘专家版 • 赠送奖励不干胶

# 小主持人 语言能力训练

初级

郭洋 编著  
兔子洞插画工作室 绘



湖南科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

小主持人语言能力训练. 初级 / 郭洋编著; 兔子洞插画工作室  
绘. — 3版. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2017.5

少儿语言艺术系列教材

ISBN 978-7-5357-9132-0

I. 小… II. ①郭… ②兔… III. ①主持人—语言艺术—儿童读物  
IV. ①G222.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第267295号

少儿语言艺术系列教材

小主持人语言能力训练 初级 (全彩第三版)

编 著: 郭 洋

绘 者: 兔子洞插画工作室

责任编辑: 吴新霞

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

网 址: <http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

广州销售: 文子 13622283127

印 刷: 衡阳顺地印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省衡阳市雁峰区园艺村9号

邮 编: 421008

版 次: 2017年5月第3版第1次

开 本: 700mm × 960mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978-7-5357-9132-0

定 价: 39.00元

(版权所有·翻印必究)





## 修订前言

节目主持人是现代生活中最耀眼的职业之一，有着星星般的诱人光环，有着月光般的朦胧迷离，很多小朋友把当主持人作为追求梦想的目标，但更多的小朋友只看到主持人头上耀眼的光环，却没有看到他们在光环背后的付出与坚持、追求与拼搏……他们不知道做主持人还有那么多要学习的知识和训练的内容。

这套教材的修订出版解答了小朋友的疑问，让更多的小朋友了解小主持人应该学习什么，应该掌握什么，如何才能成为一名小主持人，像是给未来的小主持人打开了一扇窗，从窗外进来的阳光与新鲜空气会亲吻每个小朋友的脸蛋，待到小朋友们在语言艺术的园地里羽毛丰满了，就能飞到窗外的蓝天去展翅翱翔。

多年教学经验的积累汇成了我编写这套教材的源泉。在教学过程中，本人一直遵循着“新、奇、特”的主旨，尤其在表演练习、即兴说话练习等训练中，要求学生做到思维、立意、构思、视角、观点、见解等方面的“新、奇、特”，不能模仿别人去说、去做，不能嚼别人嚼过的馍。这种训练锻炼和培养了孩子们的创造性思维与个性，在语言艺术这块天地里，为孩子们提供了更广阔的空间。

这次修订，是收集本套教材出版近十年来的读者反馈，将难易程度按照年龄和实际教学的经验做了调整和梳理，更加注重方法和循序渐进，会更契合实际的使用。内容上进行了增补和进一步的润饰，书中的插画全部根据内容重新绘制，以给孩子更美更实用的语言艺术教材。书心使用略微偏黄的蒙肯纸印刷，可以保护孩子们的眼睛。

这套《小主持人语言能力训练》教材的教学情况是这样安排的（仅供老师们参考）：初级按4个学期学，每学期16节课，每周1节课的教学内容编排，学生的年龄层次是小学一二年级；中级按4个学期，每学期16节课，每周1节课的教学内容编排，学生的年龄层次是小学三到五年级；高级《小主持人语言能力训练》是按6个学期到8个学期的教学内容编排的，每学期16节课，每周1节课，学生的年龄层次是小学五六年级和初中一二年级。这套教材并没有详细编排每学期的教学内容，这样给了老师们更多灵活的空间，老师们可以根据自己学生的年龄特点和年级特点，有的放矢地选择教学内容的深与浅。

需要说明的是，书中使用了一些没有署名的文章，是因为找不到作者的姓名而无法署名，在此深表歉意。借此机会，本人还要衷心感谢为这3本书的出版发行付出辛勤工作的朋友们！感谢对这3本书给予热心支持和帮助的所有朋友们！在此特意感谢吴新霞、吴颖辉、吴宇英女士的支持！感谢兔子洞插画工作室的李晗、陆婷婷、罗佳，她们为本书配上了可爱的插画！感谢陈星漩、林玉佳子、孙建峰、文正球、李仁义、朱景芳、袁兴哲、王影、王中林、宋在梅、潘嘉佑、李曲等人的支持！再次感谢湖南卫视著名主持人何炅老师，中央电视台少儿节目著名主持人董浩老师、周洲姐姐，著名主持人赵普，台湾著名儿童作家方素珍，歌手斯琴高丽，以及著名表演艺术家潘长江的大力支持。

朋友们，感谢你们对这套少儿语言艺术系列教材的喜欢，衷心希望这套书能陪伴你度过少年时代的欢乐时光，愿学习语言艺术的美妙时光能成为你人生中最美好的回忆。

郭洋



# 目录

## part 1 基础知识篇

<b>一、普通话语音练习——拼音</b>	<b>002</b>	<b>(三) 呼吸练习的几种方法</b>	<b>017</b>
<b>(一) 声母</b>	<b>004</b>	1. 胸腹式呼吸方法	017
1. 双唇音	004	2. 闻花练气	017
2. 唇齿音	005	3. 气声数数	017
3. 舌尖中音	005	<b>三、声训练习</b>	<b>018</b>
4. 舌根音	006	练习一	018
5. 舌面音	007	练习二	019
6. 舌尖后音	008	<b>四、仪态练习</b>	<b>020</b>
7. 舌尖前音	008	<b>(一) 站姿</b>	<b>020</b>
<b>(二) 韵母</b>	<b>009</b>	1. 女子的站姿	020
1. 单韵母	009	2. 男子的站姿	021
2. 复韵母	012	<b>(二) 坐姿</b>	<b>021</b>
3. 鼻韵母	013	1. 女子的坐姿	021
<b>(三) 普通话声调练习</b>	<b>015</b>	2. 男子的坐姿	022
<b>二、呼吸训练</b>	<b>016</b>	<b>(三) 走姿</b>	<b>023</b>
<b>(一) 呼吸姿态</b>	<b>016</b>	1. 女子的走姿	023
<b>(二) 自然呼吸</b>	<b>016</b>	2. 男子的走姿	023

## part 2 表演篇

- |              |            |             |     |
|--------------|------------|-------------|-----|
| <b>一、绕口令</b> | <b>026</b> | 20. 画凤凰     | 036 |
| 1. 数数儿       | 027        | 21. 黄花黄     | 037 |
| 2. 知道便知道     | 027        | 22. 牛顶柳     | 037 |
| 3. 吃葡萄       | 028        | 23. 蓝衣布履刘兰柳 | 038 |
| 4. 数动物       | 028        | 24. 新脑筋和老脑筋 | 038 |
| 5. 布和醋       | 029        | 25. 太阳出西落正东 | 039 |
| 6. 同声绕口令     | 029        | 26. 人咬狗     | 039 |
| 7. 盆和棚       | 030        | 27. 秃丫头     | 040 |
| 8. 风、松、钟、弓   | 030        | 28. 骆驼驮磨    | 040 |
| 9. 青虫和青草     | 031        | 29. 小铁头、小柱头 | 041 |
| 10. 金鸡叫落满天星  | 031        | 30. 我骑驴     | 041 |
| 11. 二人说相声    | 032        | 31. 吃仁儿不吃皮儿 | 042 |
| 12. 敬母亲      | 032        | 32. 一个老头儿   | 042 |
| 13. 罗汉斧      | 033        | 33. 上菜市     | 043 |
| 14. 三山和四水    | 033        | 34. 屋子里有箱子  | 043 |
| 15. 蒜拌面      | 034        | 35. 山羊上山    | 044 |
| 16. 圆眼燕与扁眼燕  | 034        | 36. 两判官     | 044 |
| 17. 黑化肥、灰化肥  | 035        | 37. 四和十     | 045 |
| 18. 粉红活佛龛    | 035        | 38. 打特盗     | 045 |
| 19. 操场       | 036        | 39. 松鼠爬松树   | 046 |

40. 编花篮儿 ..... 046

## 二、儿歌 ..... 047

1. 一字歌 ..... 048  
 2. 风 ..... 048  
 3. 小树儿 ..... 049  
 4. 什么船儿 ..... 049  
 5. 样样都吃不挑拣 ..... 050  
 6. 对对歌 ..... 050  
 7. 学“英雄” ..... 051  
 8. 小孩儿 ..... 051  
 9. 拾麦穗儿 ..... 052  
 10. 小妞妞儿真淘气儿 ..... 052  
 11. 小乐乐不简单 ..... 053  
 12. 有个小孩儿海海 ..... 054

## 三、古诗 ..... 055

1. 寻隐者不遇 ..... 055  
 2. 一字诗 ..... 056  
 3. 春游曲 ..... 057  
 4. 微雨夜行 ..... 058  
 5. 夜宿山寺 ..... 058  
 6. 小池 ..... 059

## 四、毛主席诗词 ..... 060

1. 为女民兵题照 ..... 060  
 2. 十六字令三首 ..... 061  
 3. 清平乐·六盘山 ..... 062  
 4. 卜算子·咏梅 ..... 063

## 五、儿童诗 ..... 064

1. 蘑菇 ..... 065  
 2. 云姐姐 ..... 065  
 3. 我要歌唱 ..... 066  
 4. 我们见面了 ..... 067  
 5. 蒲公英 ..... 068  
 6. 春天 ..... 069  
 7. 蓝天和海 ..... 070  
 8. 钓鱼的人 ..... 071  
 9. 谁见过风 ..... 073  
 10. 星星和月亮 ..... 072  
 11. 小小书签 ..... 074  
 12. 送…… ..... 075  
 13. 小路边 ..... 076  
 14. 海边小屋 ..... 077  
 15. 听山 ..... 078  
 16. 拉链 ..... 079

- |                  |     |                   |     |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 17. 出色的建筑家 ..... | 080 | 13. 如果 .....      | 103 |
| 18. 小路 .....     | 081 | 14. 露珠珠 .....     | 104 |
| 19. 那是山的影 .....  | 082 | 15. 看彩虹 .....     | 105 |
| 20. 时光倒流 .....   | 083 | 16. 杨树林 .....     | 106 |
| 21. 主人 .....     | 084 | 17. 幼儿园中的小路 ..... | 107 |
| 22. 家 .....      | 085 | 18. 落叶 .....      | 108 |
| 23. 小草 .....     | 086 | 19. 蜂巢 .....      | 109 |
| 24. 雨后 .....     | 087 | 20. 小狗的问号 .....   | 110 |
| 25. 天上的街市 .....  | 088 | 21. 小河 .....      | 111 |
| 26. 紫贝壳 .....    | 089 |                   |     |

## 六、散文 090

- |                    |     |                   |     |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 马蹄莲 .....       | 091 | 1. 鹅大哥出门 .....    | 113 |
| 2. 水仙 .....        | 092 | 2. 狼和小羊 .....     | 114 |
| 3. 七星瓢虫 .....      | 093 | 3. 骄傲的青蛙 .....    | 115 |
| 4. 雪花 .....        | 094 | 4. 乌鸦和狐狸 .....    | 117 |
| 5. 蜻蜓 .....        | 095 | 5. 聪明的小兔子 .....   | 118 |
| 6. 田野上的黄月亮 .....   | 096 | 6. 田鼠和家鼠 .....    | 120 |
| 7. 萤火虫 .....       | 097 | 7. 狼与鹤 .....      | 122 |
| 8. 太阳，你是粉刷匠吗 ..... | 098 | 8. 寒号鸟 .....      | 123 |
| 9. 天空就是云儿的家 .....  | 099 | 9. 蚂蚁的报答 .....    | 124 |
| 10. 太阳花女孩 .....    | 100 | 10. 驴子和冰 .....    | 125 |
| 11. 百合花 .....      | 101 | 11. 乱爬的螃蟹 .....   | 126 |
| 12. 春姑娘 .....      | 102 | 12. 爱吹牛的小花狗 ..... | 128 |
|                    |     | 13. 蚊子和狮子 .....   | 130 |

## 七、故事 112

14. 壁虎和鹿 ..... 131
15. 鳄鱼的眼泪 ..... 133
16. 离家出走的小蜜蜂 ..... 135
17. 大灰狼和野兔 ..... 137
18. 林中狼和草原狼 ..... 139
19. 动物大战中的蝙蝠 ..... 141

## 八、小·快板 144

1. 小华子逛园子 ..... 145
2. 学滑冰 ..... 146
3. 小花儿和小春儿 ..... 157
4. 当当别名叫胖胖 ..... 150

## 九、表演练习 151

### (一) 模仿练习 ..... 152

1. 模仿动物 ..... 152
2. 模仿人的动作 ..... 153
3. 模仿人的表情 ..... 154
4. 模仿人的姿态 ..... 155

### (二) 想象力表演练习 ..... 156

1. 草地上 ..... 156
2. 捉蝴蝶 ..... 156
3. 下雨啦 ..... 156

4. 过水坑 ..... 156
5. 放风筝 ..... 156
6. 小溪边 ..... 157
7. 操场上 ..... 157
8. 树林里 ..... 157
9. 放飞 ..... 157
10. 像什么 ..... 157

### (三) 小品练习 ..... 158

1. 奶奶病了 ..... 158
2. 买雪糕 ..... 159
3. 警察抓小偷 ..... 161
4. 你烦不烦 ..... 162
5. 问路 ..... 163
6. 不知道 ..... 165
7. 在路上 ..... 166
8. 上梁不正下梁歪 ..... 168

## 十、讲述 170

### (一) 生活经验讲述 ..... 171

1. “六一”——我们的盛会 ..... 171
2. 教师节的祝愿 ..... 172
3. 国庆节的日子 ..... 172
4. 欢度春节 ..... 172

- |                       |            |                 |     |
|-----------------------|------------|-----------------|-----|
| 5. 欢乐旅游 .....         | 173        | 11. 自己爬起来 ..... | 180 |
| 6. 讲述你最喜欢的人和事 .....   | 173        | 12. 光盘行动 .....  | 180 |
| 7. 做个会说“谢谢”的人 .....   | 173        |                 |     |
| 8. 你是个讲卫生的人吗 .....    | 174        |                 |     |
| <b>(二) 看图讲述 .....</b> | <b>175</b> |                 |     |
| 1. 春天来了 .....         | 175        |                 |     |
| 2. 致命的错误 .....        | 175        |                 |     |
| 3. 小海军 .....          | 176        |                 |     |
| 4. 瞧这一家子 .....        | 176        |                 |     |
| 5. 请不要打扰 .....        | 177        |                 |     |
| 6. 跟错了妈妈 .....        | 177        |                 |     |
| 7. 谁把鱼偷吃光了 .....      | 178        |                 |     |
| 8. 亲密的小伙伴 .....       | 178        |                 |     |
| 9. 触景生情 .....         | 179        |                 |     |
| 10. 狗的命运 .....        | 179        |                 |     |

## 十一、即兴说话练习 181

### (一) 用字或词说话练习 182

1. 用字词开头说一句话 ..... 182
2. 话语接龙游戏 ..... 182
3. 用字词说多句话 ..... 183
4. 用课堂内容选字词说话 ..... 184

### (二) 观察描述 184

### (三) 老师命题，即问即答 185

## 十二、即兴模拟主持 188



# part 1

## 基础知识篇

林立的高楼，壮丽辉煌，  
那是因为坚实的地基深藏不露，  
鼎力支撑的结果。

一个人耀眼辉煌的时刻，  
那是因为他坚持不懈、勤奋执着的结果。  
不论是盖高楼，还是学主持人训练，  
都要打好基础。

有了扎实的基础，就会有灿烂的未来。





## 一、普通话语音练习——拼音

普通话是现代汉民族的共同语言，也是全国各族人民进行社会交往、人际交流的通用语言。普通话语音的规范，不仅是关系到个人语言艺术魅力的事情，而且是关系到我们国家语言发展的大事。推广普通话是社会主义精神文明建设的重要内容，推广普通话对于改革开放、经济文化交流和发

展，以及社会主义现代化建设有着重要的现实意义和历史意义。

推广普通话要从幼儿抓起，让孩子们从小掌握规范的普通话语音，也就是掌握好汉语拼音，从而提高少年儿童的语言表达能力。尤其对于喜欢播音主持及语言表演艺术的少年儿童，学好规范的普通话，学好语言表演艺术，就是掌握了语言运用的最好手段。如果掌握好汉语拼音，不管你是南方人、北方人，还是外国人，都能为说好普通话打下坚实的基础。

有一些学生普通话讲得不错，发音标准，儿化音说得也很地道，有的还带着京味儿，让人误以为他们是北方人，其实他们的父母祖辈都是广东人。由于他们从小学一年级开始学汉语拼音，就非常认真，把 z、c、s 和 zh、ch、sh 分清，把前鼻音和后鼻音读准，把 f 和 h，n 和 l 读准，再加上说好了儿化音和轻读，掌握了音变，就搞定了普通话。

还有的学生在绕口令、朗诵练习中，认真学习和掌握了正确的发音技巧，也就能较快地说好普通话了。尤其是一些外国的孩子，也能讲一口流利的普通话，这对于一些讲不好普通话的中国孩子和家长也是一种激励。有的家长说：“我们小时候没有好好学汉语拼音，普通话讲得很糟糕，现

在一定要让孩子说好普通话。”所以，要从小重视汉语拼音的学习，为说好普通话打下良好的基础。

若想要说好普通话，就要掌握正确的发音部位和准确的发音方法，让我们先了解一下发音器官吧，请看图1。

普通话音节是由声母、韵母、声调三部分组成。

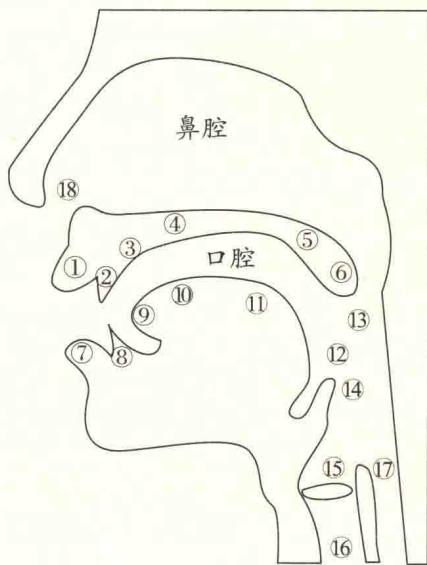
然后我们还需要了解音素舌位示意图（图2），这幅图标明了音素所在的发音位置。

① 音素是最小的语音单位。如大dà就有d和à两个不同的音素，而穿chuān就有ch、u、ā、n 4个不同的音素。

② 发音时，气流在口腔、咽头受到阻碍而形成的声音称辅音，也称子音，如b、p、m、f、zh、ch、sh、r都是辅音。发音时，气流振动声带，在口腔、咽头不受阻碍而形成的声音称元音，也称母音，如a、o、e、i、u、ü等都是元音。

③ 图2中的四边形表示元音的舌位。舌位的高低显示舌头到上腭的距离。距离近的称舌位高，也称升，如i、ü、u。距离稍近的称半高，也称半升，如e、o、er，舌位居中央。距离稍低的称半低，也称半降，如ê。距离远的称舌位低，也称降，如最下面的一条线上的a。

④ 这幅图也可以看出所有复合音——复韵母、鼻韵母的构成关系，如快(kuài)的舌位是由u滑降到a，再升到i。如帮bāng的舌位是由b滑降到a，再升到软腭，发出鼻音ng来。



- ①上唇 ②上齿 ③齿龈 ④硬腭 ⑤软腭  
⑥小舌 ⑦下唇 ⑧下齿 ⑨舌尖 ⑩舌面  
⑪舌根 ⑫咽头 ⑬咽壁 ⑭会厌 ⑮声带  
⑯气管 ⑰食管 ⑱鼻孔

图1 发音器官示意图

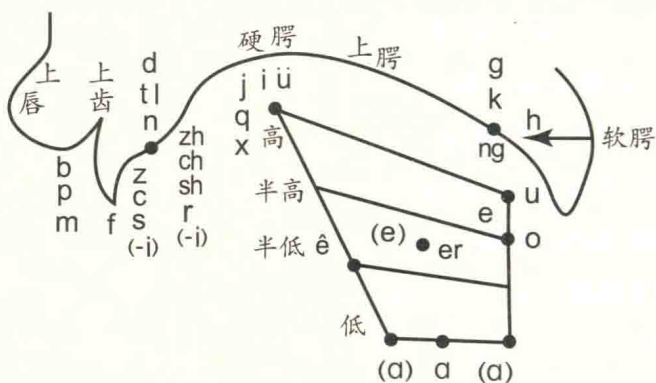


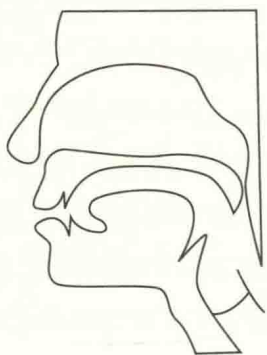
图2 音素舌位示意图

## (一) 声母

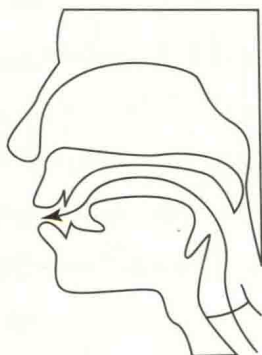
声母指音节开头的辅音。声母发音部位和方法不同，吐字的着力点就不同。在声母发音时，要做到咬字准确，发音清晰。

声母的发音有7个部位，分别是：双唇音、唇齿音、舌尖中音、舌根音、舌面音、舌尖后音、舌尖前音。声母的发音方法有5种，分别是：塞音、鼻音、擦音、边音、塞擦音。上述5种发音方法中，又有清、浊和送气、不送气的区别。

### 1. 双唇音 (b、p、m, 图3)



准备



蓄气

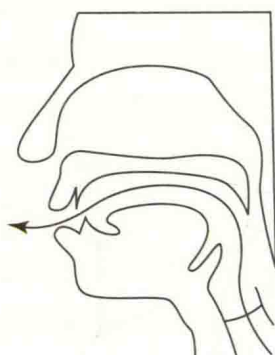

 发音 { 不送气 b  
送气 p

图3

b: 双唇不送气清塞音。双唇闭紧, 阻碍气流, 然后双唇突然打开, 气流比较自然地放出, 声音轻短, 声带不颤动。

播bō 巴bā 本běn 帮bāng 宾bīn 兵bīng

p: 双唇送气清塞音。双唇紧闭阻碍气流, 然后双唇突然张开, 有一股较强的气流冲出来, 声带不颤动。

坡pō 排pái 陪péi 批pī 跑pǎo 片piàn

m: 双唇浊鼻音。双唇紧闭, 阻塞气流, 软腭下降, 气流从鼻腔出声, 比较响亮, 声带颤动。

摸mō 梅méi 门mén 眯mī 明míng 目mù

## 2. 唇齿音 (f)

f: 唇齿清擦音。唇和下齿轻轻接触, 软腭上升, 形成窄缝气流, 摩擦出来, 声带不颤动。

佛fó 凡fán 分fēn 访fǎng 风fēng 飞fēi 副fù

## 3. 舌尖中音 (d、t、n、l, 图4)

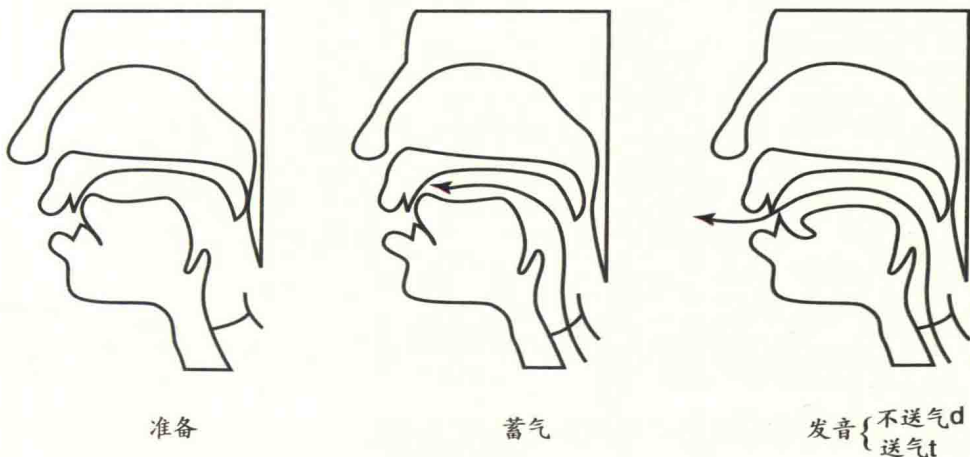


图4

d: 舌尖不送气清塞音。舌尖顶住上牙床憋住气, 然后舌尖突然离开上

牙床，使气流迸发出来，声带不颤动。

得dé 达dá 待dài 抖dǒu 断duàn 动dòng

t: 舌尖送气清塞音。舌尖抵住上齿龈，然后突然放开，一股较强的气流冲出来，声带不颤动。

特tè 谈tán 疼téng 跳tiào 通tōng 体tǐ

n: 舌尖浊鼻音。舌尖抵住上牙床，软腭下垂，让气流从鼻腔流出，声带颤动。

呢ne 哪nǎ 南nán 闹nào 泥ní 女nǚ

l: 舌尖浊边音。舌尖顶住上牙床，不把气流堵死，软腭上升，气流从舌前两边出来，声带颤动。

了le 兰lán 流liú 劳láo 玲líng 里lǐ

#### 4. 舌根音 (g、k、h, 图5)

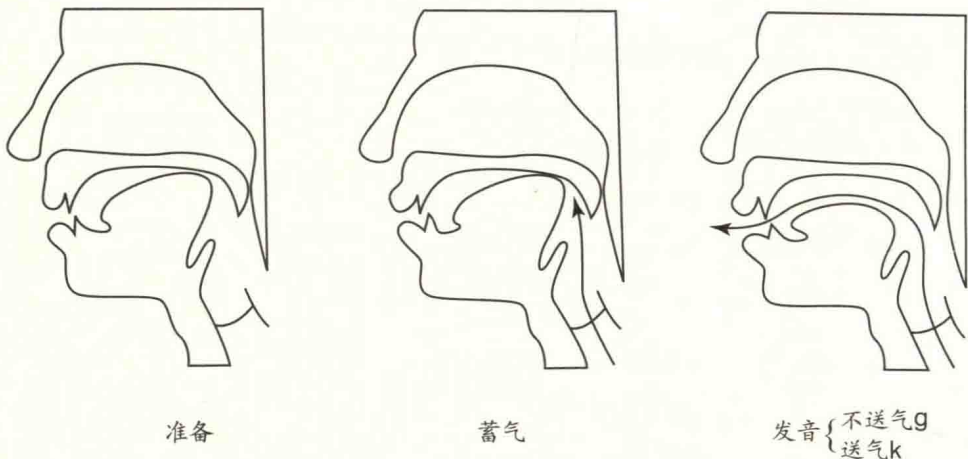


图5

g: 舌根不送气清塞音。舌根抬起顶住软腭，阻塞气流，然后舌根突然放开，气流自然出来，声带不颤动。

歌gē 瓜guā 桂guì 改gǎi 顾gù 更gèng