培训技术学习系列 · 第 01 册练习课

# 登台基本功

本次练习课 · 4 个环节

| | |
|---|---|
| 环节 1 · 登台前准备 | 30 分钟 |
| 环节 2 · 声音与目光 | 30 分钟 |
| 环节 3 · 身体与开场 | 30 分钟 |
| 环节 4 · 表达与内容 | 30 分钟 |

游习社 youxishelab.com

# 本次练习目录


1 登台前准备 · 紧张、查场、六 W 备课 约 30 分钟

2 声音与目光 · 开嗓、语速、视线分配 约 30 分钟

3 身体与开场 · 手势、自我介绍、三个两 约 30 分钟

4 表达与内容 · 四性、三点法、三个三 约 30 分钟





游习社 youxishelab.com

# 练什么

接管紧张、开场三句话、六 W 备课

## 怎么分组

两人组轮换，一人练一人观察

## 用什么物料

三句话稿、清单卡、计时器

**观察者看什么：接管做没做、六问问全没有**

# 可以直接照念的话术

环节 1 · 登台前准备

" 我紧张的第一个信号是语速变快，接管动作是说完每句话停半秒。 "

" 大家好，我是今天的讲师。今天讲怎么把汇报讲清楚，听完你就能回去改自己的那份汇报。 "

# 30

## 环节 1 · 登台前准备

两人轮换，一人 15 分钟，含查场与六 W 备课

# 练什么

开嗓四法、四档停顿、五点视线扫描

## 怎么分组

两人轮换，一人练一人后排记录

## 用什么物料

讲稿、方位贴、计时器

**观察者看什么：四动作、停顿分档、五方位扫到**

# 可以直接照念的话术

环节 2 · 声音与目光

" 大家先自己想一会儿，我等你们。 "

" 这一招，回到岗位上明天就能用。 "

# 30

## 环节 2 · 声音与目光

两人轮换，一人 15 分钟，各练开嗓、停顿与视线扫描

# 练什么

练站姿手势，三十秒亮相用三个两

## 怎么分组

两人轮换，一人站讲一人录像

## 用什么物料

手机录像、提示卡、计时器

**观察者看什么：站姿稳、手势简、亮相有记忆点**

# 可以直接照念的话术

环节 3 · 身体与开场

" 想象一下，河边坐着一位吹箫的人。今天练的，是把汇报讲清楚。 "

" 先问大家两个问题：上完课想带走什么？过去哪一步卡得久？愿意说的举个手。"

# 30

## 环节 3 · 身体与开场

两人轮换，一人 15 分钟，各练站姿、亮相与三个两

# 练什么

四性自检表达，三点法配三个三

## 怎么分组

两人轮换，一人讲三分一人打分

## 用什么物料

四性评分表、骨架表、计时器

**观察者看什么：四性无空白、手指对齐点**

# 可以直接照念的话术

环节 4 · 表达与内容

" 这段我只讲三点：问题、办法、落地，其他先不讲。 "

" （竖食指）第 1 点，问题出在哪。（竖中指）第 2 点，怎么改。（竖无名指）第 3 点，怎么落地。 "

# 30

## 环节 4 · 表达与内容

两人轮换，一人 15 分钟，各练四性、三点法、三个三

# 今天完成了四个环节

环节 1 · 登台前准备（紧张、查场、六 W 备课）已练

环节 2 · 声音与目光（开嗓、语速、视线分配）已练

环节 3 · 身体与开场（手势、自我介绍、三个两）已练

环节 4 · 表达与内容（四性、三点法、三个三）已练

**下一册预告：课堂呈现与互动——开场结构、提问、案例、角色扮演**