**练声准备**

1.搓脸：10秒。

2.转颈：10次，10秒。

3.松下巴：10秒。

4.提颧肌：10次，10秒，手辅和自行交替进行。

5.咀嚼：闭、张口各20次，30秒。

6.半打哈欠：5次，10秒。

7.喷唇：双唇紧闭，再发“P”音。（30次）

8.咧唇：双唇紧闭，噘起，再向两边伸展（30次）

9.转唇：左右转唇，8\*8拍，30秒

10.撮唇：10次，20秒

11.合口左右撅唇：10次（左、右为一次），30秒。

12.双唇打响：30次，30秒。

13.顶腮：30次，30秒。

14.转舌：8\*8拍，1分钟。

15.刮舌：20次，20秒。

16.伸卷舌：20次，20秒。

17.立舌：10次，30秒。

18.弹舌：30秒。

19.气泡音：闭口和张口共30秒。

20.慢吸快呼：2次，20秒。

21.慢吸慢呼：2次，20秒。

22.快吸慢呼：4次，2分钟。

23.“咝”音：20秒、30秒各2次，1分钟。

24.轻度哼鸣：20秒。

25.“咿”音：20秒、30秒各2次，1分钟。

26.“啊”音：20秒、30秒各2次，1分钟。

27.数“数儿”：一口气由1数到30，3次，3分钟。

28.数“数儿”：一口气数10个八拍，3 次，3分钟。

29.数“数儿”：“一二三，三二一，一二三四五六七；七六五五六七，七六五四三二一---”，一口气数3到4个回合。2次，2分钟。

30.“嘿”、“哈”

**字词练习**

编纂（biān zuǎn） 操纵（cāo zòng）

粗略（cū luè） 篡改（cuàn gǎi）

摧毁（cuī huǐ） 脆弱（cuì ruò）

抖擞（dǒu sǒu） 佛寺（fó sì）

角色（jué sè） 亏损（kuī sǔn）

拼凑（pīn còu） 似乎（sì hū）

栽培（zāi péi） 走访（zǒu fǎng）

色彩（sè cǎi） 层次（céng cì）

子孙（zǐ sūn） 紫菜（zǐ cài）

自私（zì sī） 棕色（zōng sè）

祖宗（zǔ zōng） 在座（zài zuò）

错字（cuò zì） 才思（cái sī）

**《新闻联播》节选练习**

按照中央有关扩种大豆和油料的部署，今年国家实施大豆和油料产能提升工程。眼下，我国夏收油料作物喜获丰收，单产有望创历史新高。在我国，夏收油料主要是冬油菜。眼下，全国冬油菜收获过九成。长江流域是扩种油料潜力最大的产区，今年中央每亩补贴150元，在冬闲田里推广双季稻与冬油菜轮作模式。安徽望江农民曹中来的600亩地过去大部分只种水稻，很少种植冬油菜，在中央补贴政策鼓励下，去年收完水稻之后，他把600亩地全都种上了冬油菜。为提高油料产能和自给率，今年，中央财政安排产油大县奖励、耕地轮作、绿色高质高效行动等项目资金30多亿元，专项支持油菜生产，夏收油菜面积实现恢复性增加，有望自2015年以来再次突破1亿亩。与此同时，今年，国家推广20多个适宜机收、高油高产品种，优质品种面积达95％以上，并因地制宜推行免耕直播、分段收获等30多套绿色高效技术模式，带动大面积增产提质。最新农情调度显示，冬油菜播期适宜，播种质量高、基础好，再加上天气条件总体有利，油菜长势好于上年。经专家田间调查，夏收油菜单产有望创历史新高。