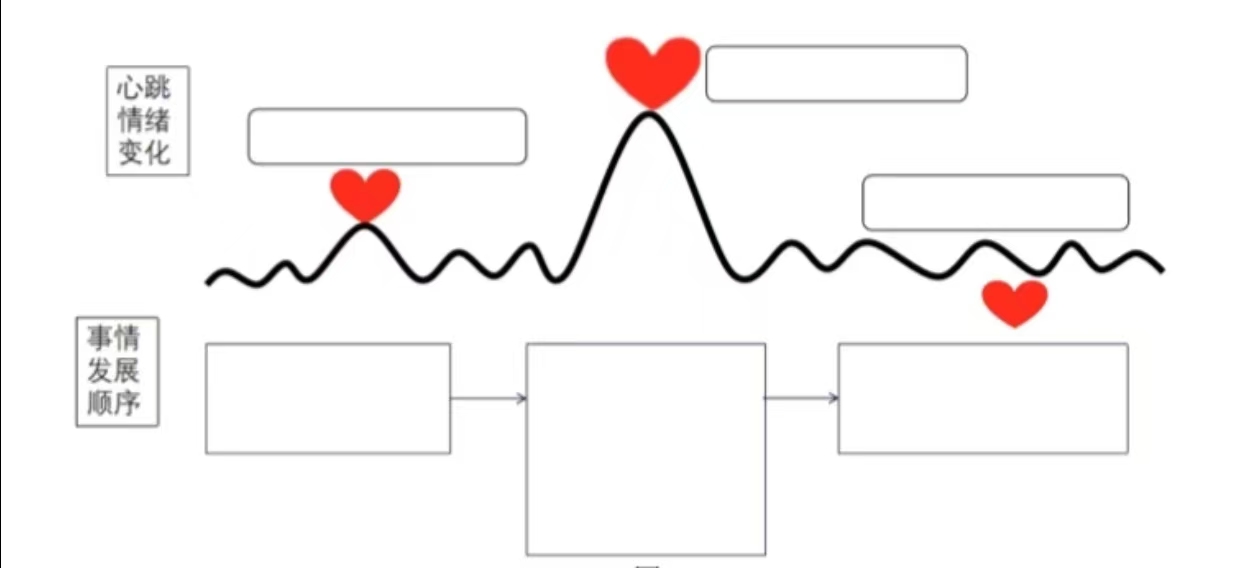
**八单元习作《我的心儿怦怦跳》导学单**

**班级 姓名**

1. **我的心跳事件题目：**

**二、回顾心跳时刻，完成自己的“心跳曲线图”**

****

**三、运用方法，定格“心跳”瞬间**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **开头：交代时间、地点、人物。（略写）**   1. **【排比式】** 每个人都有心跳的时刻，有人是因为害怕，有人是因为兴奋，有人是因为紧张，而我是在考试拿满分的那一刻。 2. **【先声夺人】** “扑通、扑通……”听见我的心跳怦怦跳了吗？那是激动、紧张的心跳，因为我终于要站到舞台那灿烂的聚光灯下啦！   **3、【回忆式】** 每当看到舞台上的灯光，我的心就会莫名加速，脑海里不禁浮现出当初站在舞台上的自己。  4**、【其他】**  请选择你喜欢的一种方法来开头吧！ | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **中间（2-4** **段）：** **三次情绪的反复，分三个自然段**  1、点明事件发生的时间、地点、起因  2、聚焦**“心儿怦怦跳 ”**， 写清楚事情变化： **活动前**（怦然心跳）、**活动中**（心跳加速）、**活动后**（心跳平复）。  3、聚焦**变化**，（关键人物的语言、动作、神态、心理等描写）：**①身体变化**（手脚僵硬、手忙脚乱、直冒冷汗、脸上火辣辣、欣喜若狂、头上直冒汗……） **②神态变化**（喜出望外、眉飞色舞、脸色发白、眉头紧皱、若有所思、若无其事……） **③会想什么？（**心里七上八下、心里打起鼓来、怀里像揣了一只小兔子、心提到了嗓子眼……**）**  **④会说什么？** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 400 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 300 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 500 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **结尾： 首位呼应，点明题目 （表达感受、收获道理）** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

**范文**

**我的心儿怦怦跳**

在生活中，每个人都会遇到让自己心儿怦怦跳的事情，我也不例外。不久前的一次体验，就让我的心儿怦怦跳。

一个阳光明媚的周末，我和爸爸妈妈来到了一个室内游乐场，一进门我立刻被眼前那五彩缤纷、高高低低的攀岩墙所吸引。看着攀岩墙上其他小朋友玩得很轻松，迫不及待地想开始攀岩。我立即穿上了专用的攀岩鞋，戴好防护头盔，排队等着上攀岩墙。

一登上攀岩墙，我的兴奋劲瞬间就消失了。我的心一下提到了嗓子眼，心开始怦怦地跳个不停。我抬头看着那么高的墙，开始有点想退缩。爸爸在旁边鼓励我：“不用害怕，慢慢来。”于是，我鼓起勇气，迈出那只被吓得有点麻木的左脚踩在攀岩点上，紧接着又伸出发抖的右手抓住上方的攀岩点。就这样，我按着自己的节奏慢慢向上攀爬。我越爬越高，每爬一步，心跳就加速一分。我不敢往下看，只能盯着前面的岩点。

突然，我一脚踩空，整个人被绳索吊在空中，我的心头一紧，急得直冒冷汗。我急忙稳住身体靠近攀岩墙，在慌乱中抓住了攀岩点，我用力的将脚踩在了一个攀岩点上，努力平衡重心。在爸爸妈妈的不断鼓励下，我爬上了攀岩台。

至今，回想起第一次攀岩的惊险一刻，我的心仍然会怦怦直跳。