

遵义师范学院基础教育研究论丛

ZUNYI SHIFAN XUEYUAN JICHU JIAOYU YANJIU LUNCONG

总主编 王刚 柯铎

中小学音乐与 舞蹈研究撷英

主编 张乔 刘云松

ZHONGXIAOXUE

YINYUE YU WUDAO
YANJIU XIEYING



西南交通大学出版社

<http://press.swjtu.edu.cn>

遵义师范学院基础教育研究论丛 ◀ ▶

ZUNYI SHIFAN XUEYUAN JICHU JIAOYU YANJIU LUNCONG

总主编 ○ 王刚 柯铎

中小学音乐与 舞蹈研究撷英

主 编 ○ 张 乔 刘云松

副主编 ○ 陈珊珊 庾镇洁 韩天寿 王 芳

高雅莉 夏 珏 王继子 郭丽蒂

安华文 蒙仕娟 孙一达

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

中小学音乐与舞蹈研究撷英 / 张乔, 刘云松主编.
—成都: 西南交通大学出版社, 2013.9
(遵义师范学院基础教育研究论丛)
ISBN 978-7-5643-2708-8

I. ①中… II. ①张… ②刘… III. ①音乐课—教学研究—中小学—文集②舞蹈—教学研究—中小学—文集
IV. ①G633.951.2-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 233919 号

遵义师范学院基础教育研究论丛

中小学音乐与舞蹈研究撷英

主编 张 乔 刘云松

责任编辑	邹蕊
助理编辑	赵玉婷
特邀编辑	梁红
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm × 260 mm
印 张	10.25
字 数	245 千字
版 次	2013 年 9 月第 1 版
印 次	2013 年 9 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2708-8
定 价	25.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

总 序

——以基础教育研究为载体，实现学校发展之梦

我校位于历史文化名城——遵义市，是一所拥有百年师范传统的师范学院。1907年，遵义初级师范学堂在“兴学培养师资”的理念下应运而生，开启了遵义现代师范教育的先河。1958年正式成立遵义师范专科学校，2001年升格为遵义师范学院，2007年以良好的成绩顺利通过国家教育部本科教学工作水平评估。在近年来就业竞争日益激烈的情况下，我校的就业率始终保持在90%以上。经过百年积淀，十年磨砺，办学水平逐年提高，得到社会各界的高度认可。

百年时光荏苒，百年师魂铸就。经过百年发展，学校形成了“厚德树人、笃学致用”的校训，“遵道循义、敦品励学”的校风，“道业并重、德识双馨”的教风，“力学力思、求知求是”的学风。以“立足西部、服务山乡”为己任，培养了大量扎根西部、面向基层的中小学教师及服务地方经济社会的高质量人才。根据“面向基层，服务基础教育及地方经济社会发展”的办学定位，学校始终把教学与科研视为学校发展的两翼，把服务基础教育及地方经济作为学校的出发点和归宿。

我国新一轮基础教育课程改革启动于世纪之交。新的理念、新的教材、新的评价体系，对师范教育工作者提出了更高的要求。高等师范院校处在上导学科知识，下接基础教育的中间地带，是培养基础教育师资的摇篮。必须紧跟基础教育改革的步伐，在培养目标、课程体系与教学内容、方法、评价体系等方面跟上时代的步伐，才能培养出符合基础教育课程改革的合格师资，才能发挥高等师范院校在基础教育改革与创新活动中的引领作用。

学校关注基础教育改革的发展，鼓励教师进行基础教育改革的研究，提倡学生在毕业论文的写作中选择基础教育研究作为写作方向。经过几年的努力，在基础教育研究方面有了丰硕的成果。我们编辑出版这套《遵义师范学院基础教育研究论丛》，就是展示近年来我校师生在基础教育方面的研究成果。《论丛》共16集，收录关于基础教育研究的师生论文840余篇。除了《园丁心曲》精选了我校教师近几年在《遵义师范学院学报》发表的有关基础教育研究论文外，其余均按学科专业收集成册，计有《语文教学研究论文集》、《中学思想政治(品德)教育研究与课程改革》、《文心沐英才》、《理念·教学·方法》、《锻造英语教育之链》、《研究中学数学 适应课程改革》、《中学物理教学探究》、《化学教育改革与实践》、《生物学基础教育研究论文集萃》、《信息技术教育研究与应用》、《中小学音乐与舞蹈研究撷英》、《学校体育教育的传承与发展》、《美苑》、《基础教育的理论与实践》、《培根壮苗》等15部。

出版这套《论丛》，旨在为发挥高等师范院校在基础教育改革与创新活动中的引领作用搭建良好的平台，为今后我们进一步做好教学与科研工作提供一个新的基点。由于种种原因，《论丛》还存在理论与实践诸多方面的不足，疏漏之处在所难免，希望读者能提出宝贵意见，

以利于我们不断改进。另外,《论丛》中不乏出自新人之手的学生之作,尽管学生文笔、逻辑思辨与论证等诸多学术方面的能力尚显稚嫩,然而新人之作,却也不乏清新之气,反映了大学生思维活跃、眼界开阔等特点。

《论丛》能付梓,得益于全校师生的辛勤付出,在此不一一致谢,敬请谅解。

总编委

2013年5月

前言

遵义师范学院是一所拥有百年师范传统的学院，音乐与舞蹈学院的前身是遵义师范学院音乐系，2012年5月正式更名为遵义师范学院音乐与舞蹈学院。学院拥有一支学源结构合理、专业实力雄厚的师资队伍，具有现代化的办学硬件条件，现有音乐学、音乐表演、舞蹈编导三个本科专业和音乐教育专科专业，2011年5月被国家教育部增设为全国高等学校红色经典艺术教育示范基地。遵义师范学院音乐与舞蹈学院从始创到今天已经培养了大批适应我国基础教育课程改革的优秀教师。

传统教育时代的“教书匠”，固然勤于教学，却疏于思考，懒于动笔，长此以往，他们必将固守在经验化的自我满足之中而止步不前，这样的故步自封会使教学变得如一潭死水，轻则贻误自己，重则贻误教育。这不但有悖于教育规律，也有悖于时代要求。新课程要求教师成为教育教学的研究者，即由传统的“教书匠”转变为有思想、有研究意识和研究能力的“教育家”，既能运筹于笔墨，又能决胜于课堂。基于此，音乐与舞蹈学院的教师们结合办学目标，加强对基础教育课程改革的研究。从九年制义务教育课程标准、教材编写理念、课堂教学模式、课外活动、综合实践等方面进行大胆探索研究，在教学中把握为基础教育服务的方向，通过音乐专业技能大赛，培养学生自弹自唱的教学能力，通过试讲指导强化学生教学能力养成，最后通过论文指导提升学生对基础教育的认识和研究水平。

辛勤的汗水终于取得了丰硕的成果，呈现在我们面前的《中小学音乐与舞蹈研究撷英》，正是我们教师多年来重视对学生科学研究能力培养的成果体现。本论文集收录了近几年大学生关于基础教育的比较优秀的毕业论文。论文集有有的文章体现着大学生对当前中小学音乐与舞蹈教育教学现状的分析与思考，如《新课程标准下农村中小学音乐教育若干问题的思考》《中小学舞蹈教育现状与对策研究》《音乐教材中合唱歌曲教学存在的问题及解决策略》等；有的文章体现了以人为本、因材施教的教育理念，如《浅析中学生声乐教学中科学发声方法的渗入》《浅谈少儿舞蹈基础训练的教学方法》等；有的文章体现了素质教育观，如《浅谈群舞在中学生素质教育中的作用》《关于流行音乐与中学音乐教育结合的一些思考》等。三十余篇论文，虽然不够缜密、不够成熟、略显稚嫩，但它们毕竟是音乐与舞蹈学院莘莘学子对基础教育的关注、见解与感悟，在一定程度上体现了学子们的综合素养和进取精神。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，我们既然身处基础教育教师培养的第一线，就应为基础教育不断地输送长流不息的“活水”，使这些“活水”将来不但能身耕于杏坛而桃李满天下，而且能笔耕于案头而文章传千家！

由于编辑时间及能力有限，本书难免存在缺憾与不足，恭请各位专家斧正。

目 录

声乐类

- 1 浅析中学生声乐教学中科学发声方法的渗入 李 智 田亚平/ 3
- 2 浅谈声乐初学者的基本功训练 车行远 曹 芹/ 7

钢琴类

- 3 浅谈钢琴入门教学 魏晓丽 王 波/ 13
- 4 浅谈我国儿童钢琴启蒙教材现状 郑 斌 燕 佳/ 19
- 5 浅谈钢琴即兴伴奏在中小学音乐教学中的重要性 韩天寿 刘武义/ 23

舞蹈类

- 6 浅析少儿舞蹈的启蒙教育 李 瑾 车 双/ 29
- 7 中小学舞蹈教育现状与对策研究 王继子 李 璐/ 33
- 8 浅谈群舞在中学生素质教育中的作用 王继子 李 琦/ 37
- 9 浅谈舞蹈教育在中学生素质教育中的作用 王继子 王琳琳/ 42
- 10 浅谈舞蹈对学生整体素质提高的意义和方法 王继子 杨王勤/ 47
- 11 浅析贵州遵义地区少儿舞蹈教学现状及改善方法 王继子 张译尹/ 51
- 12 浅谈少儿舞蹈基础训练的教学方法 安华文 秉文波/ 56
- 13 小学教育专业舞蹈教学新思路
——以遵义师范学院为例 谭 玺/ 60

音乐教育类

- 14 从黄岗乡中小学音乐教育中探析当前的音乐教育现状和对策 田 乙 熊 妍/ 65
- 15 关于山东省东营市胜坨镇中学音乐教学的现状分析 黄 静 巴珍贝/ 69
- 16 浅谈流行音乐引入中学音乐课堂的影响及疏导 程宏春 敖国艳/ 72
- 17 浅谈初中音乐教学存在的问题及改进方法 任莉娜 狄 晓/ 77
- 18 浅谈多媒体技术在中学音乐课堂中的运用 黄 静 潘虹妃/ 81
- 19 浅谈新课程标准下的小学音乐教育 车行远 庞皓楠/ 84
- 20 乡村小学音乐教育的现状及改进措施
——以小学四年级音乐课为例 韩天寿 秦 晶/ 88

21	浅谈音乐教育在小学教育中的重要性	滕明薇	辛 丽/92
22	新课程标准下农村中小学音乐教育若干问题的思考	韩天寿	杜子隼/96
23	关于流行音乐与中学音乐教育结合的一些思考	魏晓丽	盖 琪/102
24	浅议如何把握小学低年级音乐课的课堂纪律	郑仁乾	高碧茵/106
25	农村小学音乐教育存在的问题之我所见	陈光芬	刘 佩/110
26	浅谈幼儿园音乐活动中的情感教育	彭维熹	刘 瑶/115

音乐欣赏类

27	浅谈如何上好一堂高中音乐欣赏课	彭维熹	舒梦娟/121
28	浅析初中音乐欣赏课中的情感教学	卢婷婷	王 岚/126
29	城乡结合部音乐欣赏课现状初探 ——以贵州省遵义市第十七中学为例	班丽梅	马 霞/130
30	浅谈仁怀市中学音乐欣赏教学现状及对策	韩天寿	赵红元/134

合唱类

31	音乐教材中合唱歌曲教学存在的问题及解决策略	韩天寿	赵存梅/141
32	浅谈提高中学合唱训练的方法	张 黎	张芳芳/147

乐器类

33	浅谈少儿古筝教学的心得体会	张 蕊	张崇枝/153
----	---------------------	-----	---------

声乐类

 文部科学省	 厚生労働省	 文部科学省	 厚生労働省
--	--	--	--

以平定为例，其特点如下：

二、计划中涉及到的主要学科、专业、方法的调整

中国是人口大国，也是农业大国，粮食安全始终是关系国计民生的重大战略问题。在粮食安全问题上，中国一直坚持立足国内、自给自足、以国内供给为主、进口调剂余缺的方针。中国是世界上最大的粮食生产国和消费国，也是最大的粮食进口国。中国粮食生产连续多年实现“十连增”，粮食总产量连续多年稳定在1.2万亿斤以上，人均粮食占有量达到470公斤，远远高于人均400公斤的国际粮食标准线。中国粮食生产能力的提升，为粮食安全提供了坚实的基础。

浅析中学生声乐教学中科学发声方法的渗入

李 智（指导教师） 田亚平

摘 要：掌握科学发声的方法，学习歌曲演唱的技巧，对于很多正处于变声期的中学生来说是非常有益的。既能很好地保护自己的嗓音，又能为更高层次的声乐学习奠定基础。本文旨在通过对中学生嗓音特点的分析 and 总结，以期实现教学中科学发声方法的渗入。

关键词：中学生；声乐教学；科学发声

随着社会的进步、人们生活水平的提高，音乐已经成为人们生活中必不可少的一部分，声乐教学也随之发展起来。对于刚开始接触声乐的中学生来说，很多人都不了解自己的嗓音，也不知道怎样科学地发声以及在不破坏嗓音的情况下进行有效的声乐学习。而教师作为学生学习的引路人，在教学中更应该加强科学发声方法的渗入，帮助学生提高学习的积极性和有效性。经过几年的专业声乐学习和阅读一些相关的资料，再加上老师的指导，笔者将从以下几个方面进行分析。

一、中学生的嗓音特点

中学时期是人从童年到青少年的过渡时期，学生的身体器官都处在生长发育阶段，其中嗓音的变化最为明显，我们通常把这一变化称为“变声”。喉和声带是人类的主要语言器官，其发音机能在喉腔中部有上、下两对黏膜皱襞，上一对叫室皱襞（假声带），下一对叫声皱襞（声带），两皱襞间为声门裂，发声就是出入肺的空气通过声门裂使声带发生振动所引起，在青春发育期，男生的变声期大致在 14 岁到 15 岁左右，女生在 11 岁到 12 岁左右。根据学生发育的速度不同，变声期年龄也可能会随之提前，在这阶段学生常常会出现声音沙哑、容易疲劳、高音吃力等现象。如果这时进行喉部检查，可能会有声带充血现象。

二、针对中学生嗓音特点进行科学发声方法的训练

1. 歌唱中如何呼吸

呼吸是人赖以生存的条件，歌唱中的呼吸与日常的呼吸完全不一样，日常的呼吸是不需

要控制的，是一种无意识的处于本能的运动。而歌唱中的呼吸恰恰相反，它是需要我们有意识、有控制的运动。意大利声乐专家吉诺贝基说：“不会呼吸的人就不会歌唱。”可见呼吸方法的掌握是学好唱歌的关键。

歌唱中的呼吸方法一般分为三种：胸式呼吸（锁骨呼吸）、腹式呼吸和胸腹式联合呼吸，而最适合歌唱的是胸腹式联合呼吸。胸腹式联合呼吸是运用胸腔、横膈膜和小腹相互协调配合进行呼吸和控制气息的方法，这个方法弥补了胸式呼吸和腹式呼吸的不足，可以通过胸腹部呼吸运动，较好地调动歌唱器官的能动作用。

对于中学生来说这些概念比较抽象，所以很难理解。因此，在歌唱中会常常出现吸气浅或吸气过多、漏气和吸气有杂音等现象。作为教师在引导学生正确训练胸腹式联合呼吸法时，首先可以让学生把身体想象成一根管子来模拟闻花香的过程，自然舒缓地吸气并慢慢呼出，感受气息的流动和通畅性；然后再模仿小狗在夏天剧烈运动后快速地呼吸，由此来体验和感受胸腹式呼吸时腰部肌肉的控制作用，最后记住这种感觉并多做训练。教师还可以向学生传授一些简单易记的发声练习方法来帮助学生理解胸腹式联合呼吸，比如常见的“打嘟噜”练习和“数数”练习都可以更好的帮助中学生掌握这个呼吸方法。在这个过程中教师还要注意提醒学生不能急于求成，必须经过长期坚持不懈的努力练习才能使自己正确地、熟练地掌握胸腹式联合呼吸。

2. 歌唱中语言训练的渗入

语言是人类最重要的交通工具，在人类迄今为止创作的全部音乐艺术表现形式中，声乐是人类社会中历史最为悠久，且与语言结合最为紧密的音乐艺术形式。很多人认为只要普通话好，唱歌时就不会出现问题，这显然是不对的。歌唱的语言要受发声方法和旋律节奏的制约，因此无论是用何种语言来歌唱，它都不完全等同于生活中的语言。

首先，在声乐教学时，我们要加强普通话的训练，对于很多来自不同地方的学生来说地方口音直接影响着他们，常出现的问题有：边音和鼻音不分、平舌和翘舌音混乱、前鼻音和后鼻音不清楚。比如，歌曲《望月》中歌词“望着月亮的时候，常常想起你”其中“月亮”这个词就有很多学生读不准，它正确的读音是 yue liang，很多人会读成 yue niang 或者读成 yue lian，还会把你（ni）读成里（li），这些都是经常会出现的问题。当教师遇到这些问题时，可以先纠正学生的读音错误，每次在唱歌之前先让学生有感情的、正确的把歌词大声读出来。这样不仅可以提高学生的普通话水平，还可以帮助学生理解歌词的意义。

在加强普通话训练后我们就要进行声乐语言基本功的训练，就是我们所说的“咬文吐字”。歌唱中的“咬文吐字”即“出声”“引腹”“收声”的过程，要求我们做到字头清、字腹正、字尾准。字头就是音节开头的辅音，比如“活泼”这个词的字头音就是 h 和 p，那么这就要求歌唱者咬得敏捷利索，着力点准，保持气息，还要一点就出声，并且咬而不死。如果咬得过死，发出来的音会比较死板，没有活力，口腔也会随之紧张并影响字腹韵母的发声。字腹是声母后面韵母的部分，发这个部分的音时要求丰满圆滑而且音韵要准确，并注意保持字头口型不变，气息不能间断。如果气息间断或口型有变，那么很可能造成吐字的不清楚，音也会含糊不清。我们所说的字尾其实就是歌唱中的归韵，在歌唱时要归得恰当并收得巧妙，不归韵字就会变形，提前归韵又会使声音很干燥。在声乐教学中，要初中生深刻理解“咬文吐字”是比较困难的，那么教师应该多做例子示范和解释，让学生理解、思考并体验这些技巧。

比如说,歌曲《西风的话》中的歌词:“去年我回去,你们刚穿新棉袍”。在演唱时首先应将每个字的“字头”念清楚。“我”出声念“乌(w)”、“袍”出声念“泼(p)”,当字头念清楚之后,就引唱其声(韵母)，“我”和“袍”这两个字的韵母都是“喔(o)”要注意气息的流程和保持口型张开不变,因为这两个字所对应的旋律都是比较长的,所以在归韵时一定要注意气息和口型,这样才能把这句歌词中的字唱清楚。不管是这首歌还是其他的歌曲,教师都要由浅到深地让学生理解,并尽量达到“字正腔圆”的效果。

3. 共鸣的渗入

声乐中的共鸣是指人体的共鸣,而正确的发声和美好的歌唱是建立在共鸣之上的,根据共鸣腔的声音特点和与声区的关系,共鸣腔可分为头腔共鸣、口腔共鸣和胸腔共鸣三种。我们依照各个共鸣腔体与声区的关系分高(头腔共鸣)、中(口腔共鸣)、低(胸腔共鸣)三个声区。但并不是说我们在歌唱时可以把它们三个单独拿出来使用,不能说在唱低音时就只用胸腔共鸣或在唱高音时就只用头腔共鸣,这是不对的,我们想要发出的声音好听而且又能打动别人,并在声区转换时没有明显的痕迹,那么就要同时使用这三个共鸣,而且要注意有主有次,有所侧重,使之有机地配合。

在声乐教学中会经常遇到我们所说的“大白嗓”或者有的同学声音非常的小,而那些著名的歌唱家所唱的歌曲很悦耳而且很有穿透力。很多同学都不明白这是为什么?那么教师在教学时该如何正确地引导学生练习声乐中的共鸣呢?

首先,音有高低之分,我们在唱歌时要找不同位置的共鸣,就是我们常说的共鸣位置。世界上很多声乐专家都认为,正确的声音位置是唱好歌的基础,教师在训练学生时要让学生寻找高位置的声音。对于刚开始学习唱歌的中学生来说,想要找到高位置的声音,最有效的方法就是多做哼鸣练习,这种方法可以帮助学生调节气息,随着音高的变化慢慢感受声音的位置,并学会保持来感受声音的共鸣。

其次,哼鸣有闭口和开口的训练,教师可以让学生先练习闭口哼鸣,在做练习时要有正确的站姿和积极的歌唱情绪,如果学生站姿太随意或唱歌状态不积极,那么教师应该给予提醒。然后鼻、口自然吸气,鼻孔稍微张开,嘴唇不用紧闭,舌头放平,在发出声音时,感受眉心和鼻梁处有轻微的震动感,仔细听会发现每个音都是从一个位置发出来的,并不是飘忽不定的。先让学生了解这些要求,然后教师还可以做适当的演示,让学生来模仿并记住这种感觉。

最后,在学生初步掌握了这些要求时,教师还可以让学生做开口哼鸣,来检测之前的练习,如果开口发声时声音的位置没有受到影响,音响效果跟闭口练习一样的话,那么这就证明了声音是在头腔共鸣里。在练好开口与闭口哼鸣的基础上,让学生做带有字母的哼鸣发声练习,可以加“噜(lu)”“依(yi)”“呜(wu)”等进行练习,这样不仅能让学兼顾气息与位置的把握,还能改善学生的咬字问题。

三、嗓音的保健

变声期是一个特殊的时期,我们应该怎样保护学生的嗓音呢?通过几年的学习和查看资料,笔者总结了以下两点:

1. 教师方面

教师的教学时间不能太长,音区不应太高,如果教学时间太长,学生就很容易感觉疲劳,出现“唱不动”的现象,这样他们很难再认真学习,也达不到预期的教学效果。如果教师教学的歌曲音区过高,而学生为了达到那个音高的位置,可能会用喊的方式叫出来,这不仅使学生的嗓子受损,还会引起嗓子疾病,变声期他们的嗓音可能没有以前好,这样也会影响学生的心理变化,由于嗓音的变化,他们通过努力还是达不到老师的要求,并认为自己没有学习唱歌的天赋,这时学生可能就会对此失去信心或者停止学习。在这个时候,教师应该适当地给予学生鼓励,帮助他们树立起学习的信心。

2. 学生方面

对于这个时期的学生,他们的内心活动很强烈,为了达到某种效果他们会不顾一切,或者他们很喜欢某个明星或歌唱家,盲目地模仿其声音,这些都是不好的,也是对自己嗓子健康的不负责任。中学生应该避免长时间大喊大叫,并学习科学的发声方法,平时也应该注重对嗓音的保护,养成好的生活习惯,了解一些保护嗓音的方法。

科学的发声方法,对于任何一个学习声乐的人来说都是最基础的。它就像我们建房子一样,只有把基础打好了,才能建起高楼大厦。而正处于中学阶段的学生,他们受老师的影响很大,在声乐教学中教师只有通过科学的发声方法的渗入和训练,才能让学生更好地学习唱歌,并对他们的嗓音起到保护作用,为他们今后进入更高层次的学习打下良好的基础。

参考文献

- [1] 贾晖.声乐[M].重庆:西南师范大学出版社,2009.
- [2] 刘香兰.中小学声乐教学中学生嗓音的特点与保健[J].吉林教育科学:普教研究,1994(7).
- [3] 夏美君.论声乐语言[J].苏州科技学院学报:社会科学版,2008(4).
- [4] 李琛.论歌唱中的语言[J].贵州大学学报:艺术版,2001(4).
- [5] 杨艾萍.浅谈声乐共鸣的训练与运用[J].文艺生活:艺术中国,2010(6).

2

→ 浅谈声乐初学者的基本功训练

车行远（指导教师） 曹 芹

摘 要：对于声乐初学者来说，掌握正确的学习方法是至关重要的。但很多初学者拿到书想自学的时候，往往只能学到简单的理论知识，实用性不强。本文就是通过自身的体验、理解，从歌唱的站姿、呼吸、发声、共鸣、咬字吐字等方面，总结出初学者应该怎样利用生活中的状态使演唱中肢体、语言表达和谐统一，达到最佳的状态。

关键词：站姿；呼吸；发声；共鸣腔；咬字吐字

一、歌唱站姿的训练

学会唱歌，首先要学会站立，如果身体没有保持正确的站姿，就不能获得深呼吸的有力支持，歌唱的发声与站姿是有莫大联系的。罗依琪老师在《声乐艺术与实践》一书中提到站姿的要领：“双脚分开，双手垂下，肩膀放松，眼睛平视，腹部内收。”唱歌以站姿为主，并协调利用身体各部位肌肉来支撑歌唱的呼吸，身体自然直立，不能有紧张或不自然的感觉，双脚自然分开，可以与肩同宽，也可以一前一后，重心放在脚后跟，身体向前方做 85° 探身动作，两手自然垂下，也可以放在胸前，不能放在身后，两肩放松。唱歌时，双眼平视前方，面部表情要自然，笑肌上提，表情兴奋而舒展，腹部内收，气沉丹田，保持气息，吸气时不可有挺胸、提肩、弯腰收腹等动作。总之歌唱者要使自己的身体“松而不懈，紧而不僵”，无论在各种场合都应该拥有自然放松、积极向上的状态。

二、如何正确把握歌唱呼吸的训练

1. 腰部肌肉的力量训练

我们在干活时，特别是提重东西时，往往都会先吸进一口气，将气吸入腰部，通过腰部肌肉的控制力量，人在唱歌的时候感觉腰部的力量是在向外扩张的，而体内又保持着很好的气息，将气息一点一点运送到胸腔，越是唱高音，气息就越往下沉，这样就形成了腰部力量的高度紧张，产生了一种向上的力量和感觉，达到一种“内紧外松”的状态。

“一般我们在歌唱的时候，都把人体可以随心所欲地运动的肌肉称之为随意肌，这是一种

人们在歌唱时有意识地去利用表现的肌肉，比如表演歌唱时的表情以及动作，可以根据人的意识随心所欲，有意识地去控制那部分肌肉。而另一种就是非随意肌，是不能通过人的意识去控制的肌肉，如心脏，胃等，所以在歌唱时，只有通过随意肌来控制非随意肌”，也就是说我们可以通过胸肌腹肌等随意肌来控制横膈膜的运动状态，使横膈膜的能量靠人的意识去服从唱歌的呼吸运动需要。

2. 歌唱中气与力的关系

陈励政老师在《歌唱与声音训练——声乐发声浅谈》一书中说道：“我们通常所说的气息支持，就是通过支持力的作用来控制呼吸运动，以期更好地控制声音，达到力与气的共同关系。”力与气它们之间的关系就是歌唱时发音的一种内在联系。我们在平常的训练当中，就不能单一的只去强调一个点，更应该要使两者统一在正规的发音过程中，二者合一，达到最佳的效果。初学者应该懂得需要用气去唱歌，同时也要懂得运用力来运气。

3. 歌唱的胸腹联合呼吸方法

这种呼吸方法就像是在很远的距离喊人一样，使出全身的力气，能够感觉到全身都是空的。口腔在做咬苹果、打哈欠的状态下发出声音，就能感觉到胸腔的振动。这是一种比较理想的唱歌呼吸方法，它解决了歌唱的发音动力，同时又达到了松弛自然的状态。比如高音部分就可以加强腰部的力量，唱高音很轻松就能唱上去，胸腹联合呼吸方法不是胸腔扩张，而是深呼吸，将气吸入丹田，当我们吸气的时候，感觉肺下面的扩张，这种扩张会使腰部周围其他肌肉向外扩张，同时横膈膜下降，后背拉直，唱歌时就应该保持这样的呼吸状态。因此，我们提倡“吸着唱”来感受“呼吸支点”，甚至后腰都会感觉因吸气而扩张，吸入气息进入丹田后不再有憋气感，而是马上向胸腔推进，同时做声音的协调动作，保持一个音唱出后的稳定状态，当气息要唱完时有意识地收缩小腹。这是腹部推送气息的一个过程，马上又吸气到腹部，然后又推向胸腔，成功完成一首歌中的每一个乐句，歌唱的“吸着唱”就是这样完成的。初学者也应该试着形成一个歌唱家所追求的“横肌与肋肌的对抗”。

4. 歌唱呼吸的保持训练

演唱者在演唱中，呼吸向下与向上对抗的保持能力是能否把歌曲演唱表现到位的基本能力，歌词的连贯性及旋律的流畅性是每首歌曲情感表达不可缺少的部分，然而旋律的流畅性正是需要气息均衡、平稳的流动，这种平稳的流动就是靠呼吸向下和向上的对抗保持，它可以控制气息流动的速度与力度。因此，歌唱呼吸的保持能力的练习是呼吸最基本也是最重要的练习。

三、如何正确调节歌唱时腔体共鸣

1. 歌唱共鸣的原理及分类

歌唱的共鸣腔体有鼻腔共鸣、口腔共鸣、咽腔共鸣、胸腔共鸣和鼻（头）腔共鸣，歌唱的共鸣是人体内的发声器官和共鸣器官一起产生的音响。歌唱时的共鸣关系到演唱者的音色、音量和表现力，共鸣腔体能够使演唱者的声音产生质的变化，共鸣腔比原有的声带发出的声音大很多，能量也大很多。熟练的运用气息，高音就可以很轻松地唱上去。因此，想要使声音拥有一种穿透力而不伤嗓子，演唱时利用好共鸣是关键。

2. 歌唱发声与共鸣训练

俞子正老师在《声乐教学论》一书中提道：“歌唱发声有别于说话发声，是因为歌唱需要产生比一般声音更为响亮、音域更为宽广、声音更为美妙动听的效果。”这就需要一种区别于日常生活的特殊发声技术训练，这些技术训练包括声带能力的增强、气息流量的增强，喉咙空间的扩大和良好的共鸣场所的建立。在歌唱发声加以共鸣的时候，全身应该处于一种放松又积极的状态，歌唱时更应该结合身体的各个共鸣腔体。

所谓的头腔共鸣不过是歌唱者在歌唱时的一种自我感觉而已，实际上它只是鼻腔共鸣的波及面，鼻腔的位置很具体，是歌唱中最为重要的一个共鸣腔体。它能使音色明快、柔和、富有金属声和穿透力。不但是男女高声部所用，中低声部也离不开它，尤其在唱高音的时候，越是将声音往头腔送，感觉像闻花香一样，就能够感受到头腔的腔体。

口腔就是人工共鸣腔，因为在人不发声不说话的时候它是不存在的，只有到唱歌说话时把嘴张开了才有共鸣。口腔是我们平常生活中用得比较多的，不管是说话还是唱歌，都需要口腔，口腔在歌唱中是非常重要的。

咽腔又称喉腔，位于上腭后，声带上方，又是声带之间的喉室和上方的咽管所组成的。要是能够和其他发生共鸣器官配合好，适当地运用就能够发出明亮有力度的声音，这样的歌唱方法有助于演唱中情感的表现，如果断、坚定等。初学者学习唱歌开口的时候，都是用咬苹果、打哈欠等方法，让自己感觉嘴里像是含着一个蛋，其实就是提起软腭，这样才能够感受咽喉扩张和头腔的兴奋状态。

胸腔位于胸部以下，当发声的时候，会感到胸部的振动，尤其是演唱低音的时候，平常我们说话也可以试着用手去感受胸部的振动。

3. 不同嗓音运用不同的训练方法

初学者应该注意，不能只用‘本嗓’演唱，一般女生比较喜欢用本嗓唱歌，用说话的声音唱歌，也就是所谓的“大本嗓”，这样唱歌的共鸣就只在口腔共鸣，这样的声音听起来较为单薄，穿透力不强，有的嗓音虽然响亮，但是这样的嗓子唱起来却不柔美、温和，没有头腔共鸣，更缺少整体的共鸣，音区比较窄，进入高音区就容易破音。唱歌要懂得利用假声，头腔共鸣是假声获得的一个重要手段。这样的发声训练时可以从虚暗的音色寻找假声的音色，必须进入假声状态才能进行下一步的训练。也有男生用本嗓唱歌发声的，有的也会用假声，但有的却不会，男生的嗓音比女生低一个八度，他们和女生声音的不同在于他们是在低八度下进行的，用高八度的音色唱出来就是女生原嗓。不管男生女生，想要得到真声与假声的混合都需要从中音区开始训练，男女生都可以通过真假声交换，从而体会真声与假声的不同。慢慢练习就可以获得真假混合的发声技巧。

4. 歌唱共鸣与呼吸的关系

歌唱时的共鸣是需要腔体的，身体所有的共鸣腔体都得连通一气，从内心里体验歌唱时的身体状态，身体的各个共鸣腔体不仅要相通，在歌唱时身体又得保持着积极且松弛的状态，沈湘教授在《歌唱学》中说道：“共鸣状态和呼吸状态特别密切，好的共鸣状态就是深呼吸状态。用深呼吸的感觉把腔体打开了等在那儿唱，好的共鸣腔体就响起来了。”要学会在唱歌中换气，让圆润的声音遮挡换气的空间。