
教师职业技能训练系列教材

艺体技能训练教程

主 编 徐武生

西北工业大学出版社

绪 论

教师是一种专门化的职业,它有自己的理想追求、自身的理论武装、自觉的职业规范和高度成熟的技能技巧,具有不可替代的独立特性。联合国教科文组织在 1996 年就提出了“教学应被视为专业”的观点,1993 年颁布的《中华人民共和国教师法》,以立法的形式将教师列为履行教育教学工作的专业人员。教学是一门职业,教师是专业技术人员这一看法,正在逐渐得到社会的认可。

原国家教委师范司在 1992 年制定了《高等师范学校学生的教师职业技能训练基本要求(试行稿)》(以下简称《基本要求》),教育部于 2001 年颁发了《高等师范学校学生的教师职业技能训练大纲(试行)》(以下简称《训练大纲》)。这两个文件,规范了教师职业技能的基本内涵,明确提出了教师职业技能的训练目的、训练内容以及训练建议和考核要求。与此同时,随着基础教育课程改革与教师专业化程度的不断发展,对教师职业技能的要求也越来越高。只有建立完整、独立的教师职业技能训练体系并加以实施,才能使新课改落到实处。

一、教师职业技能训练课程的性质与特征

教师职业技能是教师从事教育教学工作必备的专业性基本技能和技巧,是融理论与训练为一体的实践性很强的教育专业课程,是师范专业学生的一门必修课。教师职业技能课程,既不同于一般的专业基础课,也不同于一般的公共理论课,具有如下特征:

(一) 综合性

教师职业技能是一门高度综合性的课程。目前各师范院校的初等(小学)教育专业都在从多方面探索教师职业技能训练的新途径,但总体上还没有形成完整独立的训练系统,基本上都是把教师职业技能的内容融进了各科教学之中。如普通话和文字书写内容均设在现代汉语课程中,教学工作与班主任工作技能分别融在教育学和各科教材教法课程中。由于诸种技能穿插于各科教学之中,而各学科又追求自身知识体系的完整,使教师职业技能训练明显不足。教师职业技能训练教程把教师各种技能系统化、程序化,规范了教师职业技能训练的内容与要求以及教师职业技能的测试与考核,强化了教师职业技能训练的效果。因此教师职业技能训练课程具有高度的综合性。

(二) 操作性

技能在其形态上的表现都是看得见、摸得着的。教师职业技能是在教育理论的指导下,根据教学的各种原则和方法,对常规教学中总结概括出的技术规范及操作程序,加以训练而形成的。如教育学侧重于从理论上阐述教育工作中的一般规律、原理和方法,研究教育本质、教育目的、教育制度、教学工作、思想教育、课外活动以及学校管理等问题,而教师

职业技能中的教学技能是教育学理论的具体应用,是其实践活动的落实和补充。因此教师职业技能具有可操作性。

(三) 实践性

教师职业技能具有高度的实践性。一名教师只有在拥有相关知识及实践技能的基础上才能形成教学能力,而实践技能并不是靠纯理论的讲授所能形成的。教师职业技能训练教程目标就是指向学生的实践能力。在实践中反复训练,把相应的知识转化为技能。没有不通过反复实践训练而形成的技能,同样,不能应用于实践的技能也是毫无意义的。

二、教师职业技能训练的基本内容

根据教育部制定的《高等师范学校学生的教师职业技能训练大纲》,结合三年制或五年制初等(小学)教育专业的实际,本训练系列教程共分六册,主要阐述小学教师六个方面的职业技能,即口语表达技能、文字表达技能、教学工作技能、使用教学媒体技能、艺体技能和班主任工作技能,以及这些技能的训练目标、理论依据、训练内容、训练方法和考核要求等。

口语表达技能由普通话和教师口语运用技能两部分组成。讲普通话是进行口语表达技能训练的基础,口语表达技能的训练,能进一步提高讲普通话水平,口语表达技能的高低直接影响到知识传授质量和教师形象。教师的语言应该科学规范、条理清晰、循循善诱、表达流畅。

文字表达技能由掌握规范汉字、书写技能和常用文体写作技能三部分组成。能否写一笔规范的好字(或比较好的字),直接关系到教育教学效果和教师的威信。对常用字要做到会读、会写、会用;书写要做到熟练规范、匀称美观、表述得体、语句通顺;掌握教师常用文体的写作技能。

教学工作技能是由教学设计技能、课堂教学技能、组织和指导课外活动技能和教学研究技能等四部分组成的。它是从师任教最基本的技能,是开发学生智力、培养学生能力最基本的实践活动。通过训练,使学生掌握制订教学目标、分析和处理教材、了解学生、制订教学策略和教学计划以及编写教案的方法;了解课堂教学中最基本教学技能的类型、理解概念、掌握程序,能根据教学任务和学生特点把教学技能应用于教学实践;了解课外活动的特点、方法、组织形式及活动方案计划;了解教学研究的方法,探索教学改革。

使用教学媒体技能由计算机使用技能、教学课件的运用与简单制作技能和信息技术运用技能三部分组成,它是一名教师掌握现代教育技术水平高低的标志。通过训练,学生应了解教学媒体的种类与功能,掌握现代教学媒体使用方法及教学常用软件编制方法,能应用网络技术搜集所需的教学资料。

艺体技能由音乐舞蹈、美术和体育三项技能组成,它是一名教师才艺水平高低的标志。通过训练,学生应掌握歌唱技能、自弹自唱技能以及各种类型的舞蹈创编、教学的技能;掌握几何形体、静物、风景、动物、人物的简笔画绘画技能,能进行教学挂图制作和板报设计;掌握队列队形、徒手操和体育游戏的组织技能。

班主任工作技能由集体教育技能、个体教育技能和与任课教师、学生家长沟通的技能这三项技能组成,它是一名教师教育管理能力的综合表现。通过训练,使师范生了解建设

班集体的环节和方法,了解开展各种活动的内容和形式,掌握小学生日常行为规范的基本要求;了解小学生个体思想和心理变化的特点,掌握教育的主要方式和方法;了解班主任与任课教师、学生家长关系的基本特点和相互配合的教育意义,掌握与其沟通的主要方法,努力获得任课教师和学生家长对班主任工作的理解和支持。

本系列教程是一个有机的整体,只有融会贯通,全面训练,才能提高未来小学教师职业技能的整体水平,为即将从事小学教育事业奠定一个坚实的基础。

三、教师职业技能训练的原则

教师职业技能训练的原则,是根据教师教育的专业性、科学性和基础性特点确定的。在教学与训练过程中,应当遵循以下原则:

(一)直观性与示范性相统一的原则

技能是靠反复练习形成的,在技能形成的初始阶段,模仿练习起着重要的作用。这就要求在教学和训练过程中,要特别强调直观性和示范性。教师的一言一行、一举一动都是学生最直接的感受对象,都应成为教师职业技能的典范,特别是师范院校的教师,这一点就显得尤为重要。在进行技能教学时,要利用多媒体等现代教育技术,为学生提供生动、形象、直接的经验,使学生在直观的感知中,轻松掌握教师应具备的职业技能。

(二)导练和自练相统一的原则

俗话说“师傅领进门,修行在个人。”教师职业技能是一门以实践能力为主的技能训练课,更应强化在教师指导下的自觉练习。要有达·芬奇“画蛋”的精神,锲而不舍,持之以恒。比如弹琴,听教师边弹边唱真是歌声悦耳、琴声悠扬,可到了自己弹唱时,不是手指不听使唤,就是唱不出来,顾此失彼,乱作一团,方知看花容易绣花难。所以在教师职业技能的教学与训练中,一定要坚持导练和自练相统一的原则,教师的导练只起一个引路的作用,技能能否形成或水平高低,关键取决于学生自己练习是否刻苦和持之以恒。

(三)职业技能训练与相关课程相互配合的原则

培养一名适应新课改要求的小学教师是一项非常复杂的系统工程。学校所设置的各门类课程是一个科学严密的整体,既要各司其职,又要协同配合,使理论知识在实际训练中得到强化。同时技能的训练,又必须以各门类课程中学到的知识为基础。因此各课程门类间要相互配合,组成优化的教师职业技能结构,提高整体功能,使师范院校学生的教师职业技能得以全面、充分、和谐的发展。

(四)教师职业技能训练与环境氛围相结合的原则

创造良好的环境氛围是顺利进行教师职业技能训练的有力保证。要彻底改变过去那种重知识、轻技能的倾向,形成一个以大练教师职业技能为荣的良好氛围。如新生入学时,可通过讲校史、讲传统,宣讲大练教师职业技能所取得的成就,也可通过观看法展、绘画展、演讲比赛、文艺汇演、示范教学等形式,展示教师职业技能训练取得的成果。学生毕业前,进行教师职业技能才艺展示,让每一名毕业生均有上台展示自我的机会。

四、教师职业技能训练的途径及方法

教师职业技能的形成不是朝夕之功可一蹴而就的,因此必须有目的、有计划地进行训

练。师范院校的课程结构由必修课、选修课、活动课、教育实践四大块构成。这也正是教师职业技能训练的主要途径。

必修课教学时,在掌握基础理论、基础知识的同时,教师应联系小学教学实际安排学生进行相应的练习,为基本技能的训练做出示范。

选修课、活动课是技能训练的最佳途径,不仅时间充足,而且更能提供一个良好的氛围。教师可以创设小学教学及活动的情境,集中进行某项技能的训练;也可以开展各种形式的比赛,激发学生的训练热情,提高效果;还可以组建学生社团,培养骨干,带动课堂训练及校园训练。

教育实践更是训练、形成职业技能的有利时机。在与小学教育教学实践密切接触中,教师应有意识地运用相关的知识和技能,并在运用中不断完善各种技能,并逐渐养成自学自练的习惯。

五、教师职业技能训练的检测标准

教师职业技能训练的内容相当丰富,若全面进行检测,在操作上有一定的难度。目前可着重检测以下 15 项内容:

(1) 讲普通话技能检测标准:掌握《汉语拼音方案》和现代汉语 3500 个常用字的标准读音,依据国家语委《普通话水平测试标准》进行测试,达到二级乙等及以上等级者为合格,其中语文教育专业学生达到二级甲等及以上等级者为合格。

(2) 普通话应用技能检测标准:通过朗读、讲故事、演讲等方式进行考核。要求一律讲普通话,字正腔圆,疾徐有致,清晰流利,富有情感。参考讲话的科学性、逻辑性及体态语言等进行评分。

(3) 书写规范汉字技能检测标准:对常用字做到会读、会写、会用,通过常用字的汉语拼音,笔画笔顺,偏旁部首,间架结构名称,组词和纠正错别字等内容进行考核,做到注音准确,笔画笔顺正确。

(4) 三笔字书写技能检测标准:以 3 500 个常用字为考试范围,以硬笔书写为考试重点,要求姿势端正,书写规范,笔画清晰,笔顺正确,间架结构合理,流利美观,消灭错别字,讲究行款格式。

(5) 常用文体写作技能检测标准:熟练掌握教师常用文体的写作知识和技能,能写出完整的教案、说课稿和言简意赅的学生操行评语。

(6) 课堂教学技能检测标准:能根据指定的教学内容进行教学设计,掌握导入新课、课堂提问及板书设计的技能,讲授新课做到重点突出、难点突破、知识点准确。初步学会组织课堂教学和对学生成绩的评价方法。

(7) 组织和指导课外活动技能检测标准:结合教育见习和实习进行检测,由见习或实习指导教师根据学生的实际工作能力评定成绩。

(8) 教学研究与评价技能检测标准:根据教学内容和学生实际,进行教研课题的选定和教研方案的设计,用新课改的精神指导教研。

(9) 现代教学媒体使用与设计技能检测标准:能正确、合理地使用常用的教学软件和课件进行多媒体教学,结合现代教育技术或课件作品的水平确定考核成绩。

(10) 计算机应用技能检测标准: 参加“江西省高校非计算机专业学生计算机基础知识和应用能力等级考试”, 达到一级及以上等级。

(11) 信息技术运用技能检测标准: 根据指定的主题, 在一定的时间内利用网络技术检索到一定数量的教学资料, 结合计算机和现代教育技术课程进行考核。

(12) 音乐舞蹈技能检测标准: 根据指定曲目用钢琴进行自弹自唱, 自选乐曲进行舞蹈表演或根据乐曲旋律进行体态律动, 即兴舞蹈展示。

(13) 简笔画技能检测标准: 能用硬笔在指定的时间内完成人物、动植物、日常用品和几何图形简笔画, 能进行教学挂图制作和板报设计。

(14) 体育技能检测标准: 熟练掌握队列队形及徒手体操练习的组织技能, 学会体育游戏活动的创编和运用。

(15) 班主任工作技能检测标准: 掌握对小学生进行集体教育、个体教育和与任课教师、学生家长沟通的技能, 采用平时检测、期末考查、教育实习相结合的检测方法, 对师范生的班主任工作技能作出实事求是的评价。

目 录

上篇 音乐与舞蹈基本技能

第一章 歌唱发声技能训练	1
第一节 歌唱发声的姿势与呼吸	1
第二节 歌喉的打开与共鸣	4
第三节 歌唱语言训练与练声	6
第四节 歌唱中的真、假声与换声训练	17
第五节 歌曲的艺术表现与处理	28
第二章 歌唱指挥技能训练	44
第一节 歌唱指挥的姿势和节拍图式	44
第二节 起拍、收拍与长音、换气的指挥动作	52
第三节 不同拍子、不同速度与不同力度歌曲的指挥	63
第四节 合唱、轮唱、伴唱、领唱的指挥技能	84
第三章 视唱技能训练	98
第一节 节奏训练	98
第二节 音准训练	102
第三节 简谱视唱	105
第四节 五线谱视唱	107
第四章 钢(风)琴弹奏技能训练	113
第一节 钢(风)琴弹奏基本常识	113
第二节 钢(风)琴弹奏技能训练	117
第三节 钢(风)琴弹唱技能训练	145
第五章 舞蹈技能训练	179
第一节 舞蹈基础知识	179
第二节 舞蹈基本训练	183
第三节 儿童舞蹈技能训练	218
附录: 视唱素材	261

中篇 美术基本技能

第一章 简笔画	280
第一节 简笔画及构成要素	280
第二节 简笔画的造型方法及规律	285
第三节 植物的画法	302
第四节 动物的画法	308
第五节 人物画法	317
第六节 简笔画构图	333
第二章 美术字	346
第一节 美术字及其书写的一般规律	346
第二节 宋体字	352
第三节 黑体美术字	364
第四节 变体美术字	375
第五节 拉丁(字母)与阿拉伯数字	381
第三章 黑板报	389
第一节 黑板报概述	389
第二节 黑板报的版面设计	392
附录:黑板报参考图案及设计范例	400

下篇 体育基本技能

第一章 田径运动	407
第一节 跑	407
第二节 跳跃	414
第三节 投掷	418
第四节 学校田径运动会的组织与裁判工作	421
第二章 球类运动	436
第一节 篮球运动	436
第二节 足球运动	452
第三节 排球运动	466
第四节 乒乓球运动	477
第三章 体操	485

第一节 体操基本术语	485
第二节 体操运动身体素质的训练及心理训练	488
第三节 基本技巧	493
第四节 徒手操、实用性体操和器械体操	500
第五节 队列队形练习	515
第四章 体育游戏	518
第一节 体育游戏的创编	518
第二节 体育游戏的教学	521
第三节 体育游戏范例	524
主要参考文献	536
后 记	537

上篇 音乐与舞蹈基本技能

第一章 歌唱发声技能训练



训练总目标

- (1) 掌握歌唱发声的方法;
- (2) 掌握歌曲演唱的技巧;
- (3) 能运用歌唱技术技巧演唱歌曲。

第一节 歌唱发声的姿势与呼吸



训练目标

- (1) 掌握歌唱发声的正确姿势;
- (2) 掌握歌唱发声的正确方法;
- (3) 掌握歌唱中的换气技巧。



训练指导

熟练掌握歌唱发声的基本技能是顺利进行歌唱,完美地表现音乐作品的必要条件。它主要包括以下几个部分。

一、歌唱的正确姿势

掌握正确的歌唱姿势是学好声乐的第一步。歌唱姿势的正确与否,对歌唱时的呼吸、发声状态、各器官的协调配合及艺术表现都会产生直接的影响。譬如:抬头、低头、伸缩脖子、耸肩、夹肩、挺胸、塌胸、歪嘴、皱眉、腆肚,这些错误的姿势不仅直接影响了演唱者的形象,还严重地影响了正确的演唱。

正确的歌唱姿势应是:精神饱满、表情从容;身体放松、头部端正;两眼平视、下颌微收;含胸垂肘、两肋打开;两腿站直、两脚微开;重心平稳、小腹微收。

当然,我们坐着唱的时候,其上身的姿势与站立时的姿势是一致的,但要注意身体应离开椅背,两腿左右分开,重心稍稍前倾。

为了防止不良姿势的产生,平时练唱时可对着镜子去练习,这样对正确的歌唱姿势的形成与巩固是非常有益的。

二、歌唱的呼吸

(一)歌唱的呼吸方法

(1) 胸式呼吸法。是指通过胸腔扩张、收缩而控制呼吸的一种方法。歌唱效果是头、鼻腔共鸣明显,控制声音轻松自如,但气息较浅、音量较小,不能充分发挥横隔膜的作用。

(2) 腹式呼吸法。是指以推动下腹部进行呼吸控制的一种方法。注重横隔膜的控制与运用,气息较深,但声音不够明亮、缺乏灵活性。

(3) 胸腹联合呼吸法。是指运用胸腔、两肋、横隔膜及腹肌,共同控制气息的呼吸方法。目前,这种方法已被大家普遍承认和接受,并认为是一种最科学的呼吸方法。

(二)胸腹联合呼吸法的两个基本环节

(1) 吸气。气要吸得深一些,要做到兴奋、从容,腰腹一圈要有向外扩张的感觉。吸气的多少应根据乐句的长短和歌曲的情绪要求来决定。吸气过多,会造成紧张,使声音失去灵活性;吸气过少,会使声音失去气息的有力支持。歌唱时,一般用口和鼻同时吸气,但在演唱速度较快的乐句时,可用口来抢吸(如惊讶式吸气),但要注意吸气不要过猛,以免发出响声。

(2) 呼气。呼气的过程便是发声的过程,呼气时胸肋部分尽量保持住吸气时的状态,然后小腹部分的有关肌肉有控制地内收,使腹腔内的器官慢慢地逐渐上升,横隔膜也向上恢复到原来的位置。在这样有控制的运动中,气息平稳均匀地吐出。

歌唱时,吸进来的气要在瞬间控制起来,并立即转化成呼气状态。这种状态应保持着,一直到又吸一口气为止。被控制的气应该是丰满的,控制气的时候,人的感觉应是轻松自如的,如果过分地控制,则会因为气息紧张而使声音发僵、不流畅,甚至造成声音摇晃,失去控制,就会使声音有力竭之感。在歌曲的高潮或高音区,自如控制呼吸尤为重要。

三、训练呼吸的方法

(1) 闻花式呼吸(缓吸缓呼)。像闻花香一样,用鼻子慢慢将气息吸入肺叶底部,控制瞬间后,按呼吸方法,使气息平稳均匀、有控制、有压力地呼出。

(2) 惊讶式呼吸(急吸缓呼)。快速短促地通过口鼻将气吸入,使气息呈保持状态,控制瞬间后,按呼气方法,将气息缓慢而均匀地、有压力地平稳呼出。

(3) 喘气式呼吸(急呼急吸)。将气从口腔吸入后快速呼出,动作与感觉像“喘”,但练习时间不宜过长。

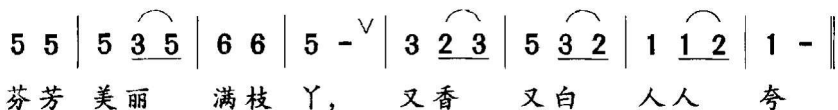
四、歌唱中的换气

俗话说“换不好气,唱不好戏。”可见,换气是歌唱过程的一个重要环节。换气时应注意以下几点:

(1) 要用正确的吸气方法换气。换气应按照正确的吸气方法换气,否则,势必影响歌唱时的吸气状态及歌唱时的发声。如果气吸得过浅,会导致声音苍白无力,无法将下一乐句唱完整;气吸得过深、过僵,会使声音不够灵活、流畅,也会影响歌唱的表现力。

(2) 要把握好换气的速度。歌唱中的换气应与歌曲的速度及表达作品的情绪相一致。演唱速度稍快、进行曲风格的歌曲时,换气速度一般较快;速度慢、抒情性较强的歌曲,换气速度一般较慢;用激动的情绪表现作品时,气息则很有弹性,换气应短促、迅速;忧伤时,则气息平缓,换气应深入、缓慢。

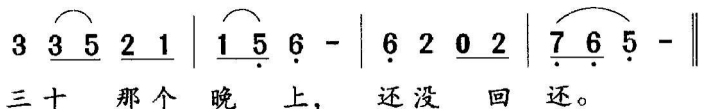
(3) 要合理选择好换气点。合理的换气点应根据旋律的分句、歌词的内容、感情的需要来确定。一般是一个乐句结束换一口气,若是遇到较长的乐句,可在分句处换气。如《茉莉花》:



有时因乐句太长,可以占用附点的部分时值快速地换气(俗称偷气)。如《阿里郎》:



休止时,并非一定要吸气,有时声断气不断,更有助于表达作品的内在情绪。如《北风吹》:



(4) 要安排好换气的时值。换气时应占用前一乐句最后一个音符的部分时值,而不应占用后一乐句开头第一个音符的时值,否则将影响作品的旋律正常进行。

五、常见的呼吸问题及纠正方法

(1) 漏气。吸气后,控制气息的能力较差,往往出声前气被漏掉或声气同时发生,造成“沙声”或气不够用。

纠正的方法:加强气息控制及咬字训练,避免漏气。

(2) 用通常说话的呼吸方式歌唱。这种唱法,遇到困难乐句或高音区,喉部、咽部及颈部肌肉就会用力帮忙,从而出现“脸红脖子粗”的情况,这就是通常所说的“白声”“喊叫”“憋唱”。

纠正的方法:加强气息训练,用横隔膜控制气息,可小声哼唱寻找混合共鸣。

(3) 吸气量小。表现为声音虚弱、漂浮、单薄、没有共鸣等。

纠正的方法:加深吸气的深度,多进行“惊讶式”或“喘气式”呼吸练习。

(4) 呼吸僵。造成这一问题的原因是控制呼吸的力量和动作死板。如:控制呼吸力量过大,肌肉失去弹性,不能灵活地适应歌唱旋律的变化,通常只能唱音程跳度不大的曲调。

纠正的方法:加强跳音练习,多练唱速度快、节奏性强的歌曲。

第二节 歌喉的打开与共鸣



训练目标

- (1) 掌握歌唱打开喉咙的方法;
- (2) 了解各共鸣腔体的运用技巧。



训练指导

一、歌喉的打开

打开喉咙是唱好歌曲的重要因素之一。许多学生学习声乐很长时间,但发出来的声音或发闷,或发尖,或喉音较重,造成这些现象的原因就是没有打开喉咙。

(一) 打开喉咙

打开喉咙就是喉部肌肉向四周扩张,并使喉头下降、咽部向上伸展扩张的力量和状态。从外观上看,喉结比日常生活中的平静状态要略为向下,因此许多歌唱家把喉结是否保持在下面作为打开喉咙与否的重要外观标志;就内在感觉而言,歌唱者在打开喉咙时,鼻腔、口腔和喉腔都处于一种积极兴奋的伸展、扩张的状态,牙关节是打开的,鼻腔是空的、畅通的,而喉结和喉的底部则感觉是向下的、沉稳的。

(二) 打开喉咙的方法

如何打开喉咙,作为学唱者一定要在教师的指导下练习,切勿采取拉下巴、伸舌头、压喉头等蛮干的行为,那样做对声带、喉头损害是很大的。打开喉咙的方法主要有以下几种:

(1) “大吃一惊”的方法。即借鉴日常生活中的大吃一惊,将喉结保持在最低位置上。一个人在吃惊时,必然是张大嘴巴、扩张喉咙、软腭上提、喉结下降。这时,完全打开的喉咙正是歌唱时所需的正确状态。

(2) 用 u、i 元音练习的办法。发 u 元音时,喉头的位置是最低的,声音也是最通畅的,同时,u 元音具有强迫内部的力量来打开喉咙的作用;而 i 元音较其他几个元音对声带的力量要求最强,因此发 i 元音主要是用来加强声带力量的。这样,长期坚持 u、i 元音练习既拉紧了声带,又稳住了喉头,对打开喉咙是行之有效的。

(3) 用高位置说话或大哭、大笑等办法进行训练,也有助于打开喉咙。

二、歌唱的共鸣

人在歌唱时,声带由于受气流冲击而振动发音,同时引起体内其他各共鸣腔体的共振,这就是歌唱的共鸣,可分为口腔共鸣、胸腔共鸣、头腔共鸣。

声带本身发出的声音是非常微弱的,只有充分发挥各共鸣腔体的作用,才能使声音丰满、动听。

（一）各共鸣腔体的要求和运用

（1）口腔共鸣的要求和运用。歌唱时，要求喉头放下，软腭适度抬起，口腔自然打开，笑肌微提，基音在口腔引起共鸣。其特点是共鸣效果明亮、清晰、圆润、流畅、自然。口腔是歌唱发声的主要共鸣器官。

（2）胸腔共鸣的要求和运用。歌唱时可用“半打哈欠”的状态打开喉咙。发音时，在口腔共鸣的基础上，使声波在喉腔引起更多的共振，然后由气管传递到整个胸腔而产生共鸣，发出富有弹性、低沉、浑厚的声音，胸腔是发低声音时主要的共鸣器官。

（3）头腔共鸣的要求和运用。歌唱时，在口腔共鸣的基础上，把声波在硬腭上的集中反射点稍向后面移动一些，把下腭放下来（好像把上牙床往上提高一些的感觉），同时，软腭和小舌头也随之上抬，舌根则有放下一些的感觉，使口、鼻、咽腔之间的通道和空间更宽广些，声波沿着上腭传递向鼻咽腔、鼻腔和诸窦，引起声波的回荡，产生有集中感、有光彩、有穿透力、丰满的头声，头腔共鸣是高声区的主要共鸣器官。

（二）混合共鸣

声带发出的声音在人体各共鸣腔体中得到的混合共振，就是混合共鸣。

发声时，对共鸣腔的使用要调节得当。中声区侧重于口腔共鸣；低声区侧重于胸腔共鸣；高声区侧重于头腔共鸣。中声区只运用口腔共鸣，声音易“扁”易“白”；低声区只运用胸腔共鸣，声音就会缺乏光泽；高音区只运用头腔共鸣，声音就不够丰满。因此，在训练中必须注意共鸣区的统一运用（混合共鸣的运用），调节各腔体的共鸣比例，在统一共鸣区的前提下发挥各共鸣腔的特点，使音色既浑厚结实，又明亮清脆。

（三）寻找运用混合共鸣的方法

（1）通过轻柔、和谐的哼鸣练习，仔细听辨自己的声音，体会各共鸣腔在不同音域的共鸣感觉，通过不断调节，寻找正确的混合共鸣。

（2）歌唱时，内外口腔应根据音的高低适度打开，唱高音和低音时，口腔上下开度要大些，这样容易获得头腔共鸣和胸腔共鸣。

（3）要注重中声区的训练，听声音是否结实明亮、自然流畅。

第三节 歌唱语言训练与练声



训练目标

- (1) 掌握歌唱出字、引腹和收声的方法;
- (2) 掌握正确的练声方法,养成每天练声的良好习惯。



训练指导

一、歌唱语言训练

歌唱艺术是音乐艺术中唯一运用旋律与语言相结合来表达作品内涵、塑造艺术形象的艺术形式,其一向都重视歌唱时的咬字、吐字,讲究“以字行腔”“字正腔圆”“字准意清”,而要想让歌唱中的每个字都做到字正腔圆、字准意清,就必须认真学习并掌握普通话语言的发音规律,进行歌唱语言的基本功训练。

歌唱语言的基本功训练,主要就是训练正确的出字、饱满的引腹和准确的收声。

(1) 出字。出字是就字的字头而言,字头是字的起音,也就是字的声母,在出字时要先将声母咬准,“五音”不能混淆。其次,开口要果断、灵活、有弹性,要有较强的爆发力,但要注意不要将字咬死,要有“大猫叼小猫”的感觉。

(2) 引腹。引腹是就字的字腹而言,引腹是由口腔的“四呼”状态,呼吸器官、共鸣腔体的共同协调配合来完成的。引腹时,要求最大限度地延长字的字腹,声音饱满、口型不变、直至收声。

(3) 收声。收声是就字的字尾而言,字尾有以元音结束的,也有以辅音结束的,有结束在前鼻音韵母上的,也有结束在后鼻音韵母上的,不管结束在哪个音上,字尾都要收得快速、准确、清楚到位。

二、练声

(一) 练声

人虽然具有歌唱发声的机能,但并不是天生就具有歌唱发声的能力。这种能力只能从后天的训练中得来。没有经过声音训练的人,他的呼吸控制肌肉,如:横膈肌、喉内各部分的肌肉、声带的肌肉,在歌唱过程中,都会显得软弱无力,极不协调,声音很难听。通过发声练习,可以增强发声器官肌肉的运动能力和协调能力,以满足歌唱的需要。

歌唱发声是一种技巧活动,它比日常生活中的自然呼吸、发音、吐字、共鸣要复杂得多,必须经过专门的、科学的训练才能获得。

(二) 练声时应注意的问题

(1) 要培养自己良好的意志品质和勤学苦练的精神。歌唱技能不是一朝一夕可以形成的,要想使自己的歌唱发声器官的肌肉协调起来,形成良好的歌唱意识、掌握科学的发声方

法,是需要几年、十几年乃至几十年如一日的训练,所以培养自己良好的意志品质和勤学苦练的精神是非常重要的。

(2) 要善于用脑子歌唱。用脑子歌唱,也就是说练声时,要善于动脑筋想办法,具体体现在两个方面:一是要善于比较自己和老师之间声音的区别,建立正确的声音概念。二是要善于发现技术上存在的问题,寻找解决问题的办法。

(3) 要注重中声区的学习,遵循循序渐进的原则。首先建立牢固的发声基础,再逐渐扩展音域、提高技术。其中,中声区的训练是非常重要的,只有打好中声区的基础,才会为唱高音、低音打下扎实的基础。



技能训练(一年级)

一、发声练习

(一) 哼鸣练习

哼鸣练习最易体会到声音的共鸣,是获得混合共鸣的重要练习方法。

1. 单纯哼鸣练习

$$(1) \frac{2}{4} \quad 1 \quad 2 \quad | \quad 3 \quad 2 \quad | \quad 1 - \quad | \quad 1 - \quad ||$$

Hm

$$(2) \frac{3}{4} \quad 3 \quad 2 \quad 1 \quad | \quad 3 \quad 2 \quad \overset{\cdot}{1} \quad ||$$

Hm

$$(3) \frac{2}{4} \quad \underline{1 \quad 3 \quad 5 \quad 3} \quad | \quad \underline{1 \quad 3 \quad 5 \quad 3} \quad 1 - \quad | \quad 1 - \quad ||$$

Hm

$$(4) \frac{2}{4} \quad \underline{5 \quad 3 \quad 4 \quad 2} \quad | \quad \underline{3 \quad 1 \quad 2 \quad \underset{\cdot}{7}} \quad | \quad 1 - \quad | \quad 1 - \quad ||$$

Hm

训练提示:发声时,笑肌微提,面部表情呈微笑状态,双唇微微合上。但要注意打开喉咙,将声音哼向眉心,使基音在口咽腔、鼻腔产生共鸣,双唇有轻微的振动感觉。另外,横膈肌、腹肌要给予气息以有力的支撑,两肋向外扩张。

2. 哼鸣与开口元音“a”的转换练习

(1) $\frac{2}{4}$ $\overbrace{1\ 2\ 3\ 2}^{\text{Hm}} \mid \overbrace{1\ 2\ 3\ 2}^{\text{ma}} \mid 1 - \mid 1 - \parallel$

(2) $\frac{2}{4}$ $\overbrace{1\ 2\ 3\ 4}^{\text{Hm}} \mid 5 - \mid \overbrace{5\ 4\ 3\ 2}^{\text{ma}} \mid 1 - \parallel$

(3) $\frac{2}{4}$ $\overbrace{5\ 5\ 4\ 4}^{\text{Hm}} \mid \overbrace{3\ 3\ 2\ 2}^{\text{ma}} \mid 1 - \mid 1 - \parallel$

Hm ma Hm ma Hm ma Hm ma

训练提示: 发“a”时, 在哼鸣的感觉基础上, 自然垂直打开内、外口腔即可, 这样易找到高位置的混合共鸣。练习到一定程度, 也可运用哼鸣的感觉唱“a”“o”“e”“i”“u”练习效果。

(二) 连音练习

连音练习是保持乐句流畅、连贯不可或缺的练习。

(1) $\frac{3}{4}$ $\overbrace{5\ 3\ 1}^{\text{mi}} \mid \overbrace{5\ 3\ \hat{1}}^{\text{ma}} \parallel$

(2) $\frac{4}{4}$ $\overbrace{5\ 4\ 3\ 2}^{\text{lu}} \mid 1 - - - \parallel$

(3) $\frac{2}{4}$ $\overbrace{1\ 2\ 3\ 4}^{\text{luo}} \mid \overbrace{5\ 4\ 3\ 2}^{\text{luo}} \mid 1 - \mid 1 - \parallel$

(4) $\frac{4}{4}$ $\overbrace{5\ 6\ 5}^3 \overbrace{4\ 5\ 4}^3 \overbrace{3\ 4\ 3}^3 \overbrace{2\ 3\ 2}^3 \mid 1 - - - \parallel$

Li ya Li ya Li

训练提示: 练习时, 要求口形规范、声音流畅、连贯、气息均匀, 横膈肌及腹肌要给予气息以有力的支持。

(三) 跳音练习

跳音是在气息灵活的控制下, 声带快速交替开、合而发出的短促、轻巧、有弹性的声音, 进行跳音练习有助于增强横膈肌及腹肌灵活控制气息的能力。

(1) $\frac{4}{4}$ $\overset{\vee}{5}\ 0\ \overset{\vee}{5}\ 0\ \overset{\vee}{5}\ 0\ \overset{\vee}{5}\ 0 \mid 5 - - - \parallel$

ma a a a a

(2) $\frac{3}{4}$ $\overset{\vee}{3}\ 0\ \overset{\vee}{2}\ 0\ \overset{\vee}{1}\ 0 \mid \overset{\vee}{3}\ 0\ \overset{\vee}{2}\ 0\ \overset{\vee}{1}\ 0 \parallel$

mi mi mi ma ma ma