

跟

GEN ZHENGYUAN LAOSHI XUE CHANGGE
郑媛老师学唱歌

少儿歌唱教程

郑媛 编著



苏州大学出版社
Soochow University Press

跟郑媛老师学唱歌

少儿歌唱教程

郑媛 编著

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟郑媛老师学唱歌：少儿歌唱教程 / 郑媛编著. —
苏州：苏州大学出版社, 2019.5
ISBN 978-7-5672-2663-0

I. ①跟… II. ①郑… III. ①童声—歌唱法—教材
IV. ①J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 271439 号

跟郑媛老师学唱歌：少儿歌唱教程

编 著 者：郑 媛
特约编辑：王效恭
责任编辑：洪少华
装帧设计：吴 钰

出 版 人：盛惠良
出版发行：苏州大学出版社（Soochow University Press）
社 址：苏州市十梓街 1 号 邮编：215006
网 址：www.sudapress.com
E-mail：sdcbs@suda.edu.cn
印 装：安徽新华印刷股份有限公司
邮购热线：0512-67480030 销售热线：0512-65225020
网店地址：<https://szdxcbs.tmall.com/>（天猫旗舰店）

开 本：787mm × 1 092mm 1/16 印张：13.75 字数：240 千
版 次：2019 年 5 月第 1 版
印 次：2019 年 5 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5672-2663-0
定 价：49.00 元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社联系调换。
服务热线：0512-65225020

序

近年来，我国的少儿歌唱事业得到中央和地方及社会各界的广泛关注，并有了可喜的发展。“快乐阳光”中国少年儿童歌曲卡拉OK电视大赛已走过二十多个年头，从艰苦运作到创新发展，数以十万计的小选手在“快乐阳光”美好歌声引领下叩开了声乐殿堂的大门，尽情地彰显着他们的音乐天赋，并走向各自的成才之路，音乐、歌唱伴随他们播撒阳光，创造美好生活。

歌唱，引领着少年儿童对理想的追求，并帮助他们形成优良的品格；

歌唱，培养少年儿童自信心，使他们变得坚强执着，对学习、生活充满信心；

歌唱，塑造少年儿童阳光、大度、乐观与开朗的性格，使他们勇于担当并出色完成所交付的任务；

歌唱，净化心灵，陶冶情操，以人的情感为轴心，出色展现人生价值、人生韵律，整体把握、发展内心世界，使人变得感情丰富，人格高尚；

歌唱，具有强烈、深刻的感染力，影响面广、辐射性强，以其所演唱作品的美好高尚情操影响、感染少年儿童；

歌唱，可以提高少年儿童的音乐鉴赏水平和审美情趣，作用于性格、品德、志向，似涓涓细流、绵绵春雨，使少年儿童心胸开阔，奋发向上，坚毅刚强，或心绪平和，遇事冷静、稳重、深沉。在歌声沐浴下，他们的品德和人格更加丰满、完善、优秀。

大家常说，提高全民族素质教育是我们的神圣职责，而歌唱正是其重要手段和捷径。

人从呱呱坠地来到人间的第一声啼哭便开始了歌唱。每个少年儿童都有发声器官及相应生理功能，都有歌唱的权利。

歌唱的普及与提高、时代的发展与进步需要更多像郑媛老师一样既热爱少年儿童声乐事业，又具有精湛技巧和丰富教学经验的教师。

由郑媛老师编著的这本少儿歌唱教材内容涵盖面广，文笔通俗，实用价值高，集科学性、准确性、趣味性、可读性于一体，是少年儿童声乐工作者很好的参考与依据。本书的出版，对繁荣我国少年儿童歌唱事业将起到积极的推动作用。

祝愿我国少年儿童歌唱的百花园更加绚丽夺目。

刘淑芳

戊戌年秋于北京

（刘淑芳，国家一级演员，中央乐团著名歌唱家。国际声乐比赛两次获奖，首届中国金唱片奖获奖者，第六届中国音乐“金钟奖”终身成就奖获得者）

目 录

序	刘淑芳 (1)
第一章 歌唱是少年儿童的权利	(001)
第一节 兴趣是学习歌唱的前提	(001)
第二节 儿童发声器官的构成	(002)
第三节 什么是漂亮的童声	(003)
第四节 漂亮童声来自科学正确的训练	(007)
第五节 童声学习三阶段	(008)
第二章 跟我来练声	(009)
第一节 歌唱的正确姿势与发声前的准备	(009)
第二节 正确呼吸是歌唱的基础	(010)
第三节 常用呼吸方法	(012)
第四节 呼吸训练	(018)
第五节 唱好自然声区是基础	(025)
第六节 母音练习要因人而异	(027)
第七节 克服挤、卡、压、撑	(028)
第八节 纠正发音虚	(031)
第三章 歌唱技巧训练	(033)
第一节 打好轻声歌唱基础	(033)
第二节 流畅是歌唱的根本	(036)
第三节 喉头的稳定与控制	(038)
第四节 断音与连音练习	(041)
第五节 力度变化练习	(049)
第六节 常用装饰音练习	(051)

第四章 歌唱的共鸣	(054)
第一节 培养头声歌唱意识	(054)
第二节 歌唱中共鸣的作用	(057)
第三节 头腔共鸣及练习	(058)
第四节 口腔共鸣及练习	(061)
第五节 胸腔共鸣及练习	(064)
第六节 扩展音域训练	(065)
第七节 歌唱共鸣的综合运用	(073)
第五章 歌唱中的咬字与吐字	(074)
第一节 汉字的发音特点	(074)
第二节 歌唱中的咬字与吐字	(075)
第三节 咬字与吐字常见毛病及纠正方法	(077)
第四节 母 音	(080)
第五节 子 音	(093)
第六节 咬字与吐字	(103)
第七节 绕口令训练口齿的灵活与吐字的清晰	(117)
第八节 不同作品的不同咬字与吐字	(123)
第九节 为歌唱教学创造音乐氛围	(126)
第六章 歌唱教学要让儿童感到快乐	(129)
第一节 轻松地歌唱	(129)
第二节 咬字、吐字要有音乐美感	(131)
第三节 歌曲的艺术表现	(132)
第七章 歌唱的艺术处理	(134)
第一节 作品的力度处理	(134)
第二节 作品的速度处理	(136)
第三节 连、跳、断音处理	(138)
第四节 不同演唱形式的选择	(141)
第五节 不同音色的运用	(146)
第六节 表演动作的设计	(148)

第八章 关于选歌	(152)
第一节 选歌应从哪些方面考虑	(152)
第二节 为尚未变声的儿童选歌	(158)
第三节 为变声期的儿童选歌	(161)
第四节 根据性别和音色选歌	(164)
第九章 保护好你的嗓音	(166)
第一节 嗓音保健常识	(166)
第二节 什么是变声期	(167)
第三节 变声期应注意的问题及歌唱用嗓	(168)
第四节 变声期的无声练习	(169)
第十章 新时代部分优秀少儿歌曲演唱提示	(171)
三个小喜鹊 / 李幼容词 / 晓 丹曲	(171)
感受阳光的爱 / 李幼容词 / 晓 丹曲	(172)
中国大运河 / 李幼容词 / 雷立新曲	(174)
西子湖 / 李 众词 / 雷立新曲	(177)
大青衣 / 李 众词 / 雷立新曲	(179)
传奇刀马旦 / 李 众词 / 雷立新曲	(180)
美丽的雨花石 / 李 咪词 / 龚耀年曲	(183)
静待花开 / 李幼容词 / 晓 丹曲	(185)
快乐的小花帽 / 张名河词 / 潘兆和曲	(189)
伊犁天马天上来 / 李 众词 / 雷立新曲	(191)
在妈妈的眼睛里 / 李幼容词 / 蔡海波曲	(193)
百花公主 / 刘宗仁词 / 晓 丹曲	(195)
刻舟求剑 / 李 众词 / 雷立新曲	(197)
水墨江南 / 亦 玲词 / 晓 丹曲	(199)
魔方宇宙 / 李 众词 / 雷立新曲	(201)
天上九头鸟 / 魏 岚词 / 晓 丹曲	(204)
大写的壹 / 李 众词 / 雷立新曲	(205)
童歌嘹亮 / 李 咪词 / 蔡海波曲	(207)
后 记	编著者 (211)

第一章 歌唱是少年儿童的权利

第一节 兴趣是学习歌唱的前提

音乐是不能仅用语言解释清楚的，而要靠内心感觉。因此，要唱好歌，乐感的培养十分重要。有了好的音乐感觉，才能有好的音乐表现。

儿童乐感的培养应从小抓起，越早越好。在胎儿期就可让孩子听些单纯、清晰、柔美、和谐、轻快的音乐，其目的是对他们进行音乐熏陶。幼儿期更是关键，因为这时他（她）们的天性就是爱唱、好动，显示着极强的模仿能力。在这期间，他们常常显露出对音乐的偏爱。听到音乐，他们往往会自发地跟着乐曲的节拍手舞足蹈，从电视里听来的歌也能唱出几句，这时家长如果注意引导，孩子将终身受益。乐感的培养可以从下面几个方面入手：

1. 创设音乐氛围，让孩子们多接触、多聆听、多欣赏各类优美的音乐。因为音乐对人情感的影响比其他艺术形式更为迅速，更为强烈。往往几个音符、几个乐句就能立即使人在生理和心理上被感染，并产生共鸣，使孩子从所听音乐中感受乐曲的音准、节拍、节奏、调性、力度、速度、和声、音色等，逐步领会音乐的奇妙所在。

2. 让孩子们多听故事，特别是有趣的童话故事。孩子们不仅可从那些生动有趣的情节中学到很多知识，还能从那绘声绘色的语气中丰富情感，感受亲切的、温柔的、美好的、漂亮的、可爱的、善良的、丑恶的、激动的、安静的等不同情绪。多听故事还可以发展他们的空间思维能力和想象力。

3. 多听多念儿歌。儿歌短小精悍，有较强的韵律感、节奏感，易学易记，朗朗上口，又富于表演性。多听多念儿歌，可以加强孩子们咬字、吐字的能力。边念边做一些简单的动作，可培养他们的韵律感，语言的抑扬顿挫感，对培养他们的动作协调感和语言表达能力极有好处。

以上三种形式都很受孩子们喜欢，做起来又不受客观条件的限制。无论是在课堂上还是在玩耍中都可择机进行，孩子们也可以自由发挥。

第二节 儿童发声器官的构成

人的身体如同一件乐器，而声带是这件乐器中最重要的声源。要让孩子有优美的歌声，首先要有正常、健康的声带。

下面介绍人体这个大型乐器中，声带的位置和发声器的构造。

喉部环状软骨上面是喉腔。喉腔整体上可分为喉前庭、喉中间腔和喉下腔三个部分。左、右室壁为喉前庭和喉中间腔的分界，左、右声壁（声带）为喉中间腔和喉下腔的分界，喉中间腔的两侧为喉室。在喉腔中有会厌，其下方有一对声带左右并列，声带性质为两条很强的韧带，声带表面与喉头内部的表面相同，均匀地盖有一层黏膜。在喉镜下能见到声带及声门裂活动情况。健康的声带呈白色，两侧声带之间为声门裂。吸气时声带会往外展开，声门裂打开，气息顺利通过。呼气时，声门裂则略微缩小。

声带位于人体颈前部，在肌肉和软骨组成的喉头中，由左右两片极具弹性的带状体膜组成。

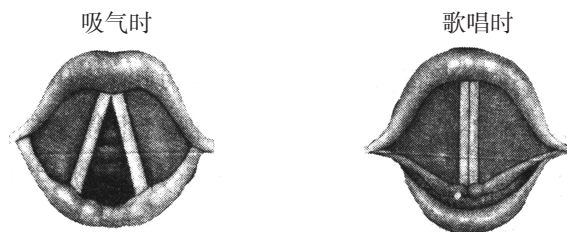


图1 声带开闭图

由声带振动而产生声音的动力是气息，控制气息依靠呼吸器官，这些器官包括肺、支气管、气管、横膈膜、喉、咽、口、鼻等及呼气肌肉群和吸气肌肉群。

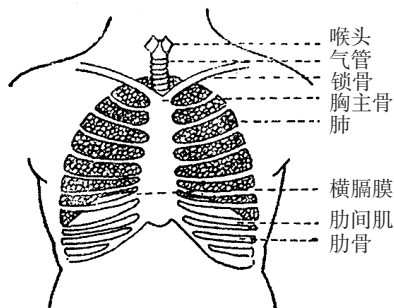


图2 歌唱状态图

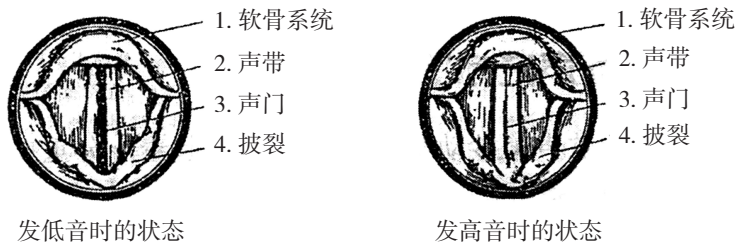


图3 呼吸器官示意图

两条声带不仅能互相靠拢，还能被拉紧，在既靠拢又拉紧的情况下，由于受到肺部呼出气息的冲击，声带即振动发声。

儿童的喉部结构和成年人的喉部结构一样，“零件”一个不少。只是儿童的喉部声带比成人的小一半左右。孩子们的声带也和他们的身体一样，将随着年龄的增长和身体的发育而不断变化，最终逐渐发育成熟。必须注意的是，声带在发育阶段是非常脆弱、柔嫩的。

歌唱发声是一项十分复杂的运动，它既有很复杂的技巧性，又有很强的艺术性。参与发声运动的器官包括原动力、振动、共鸣、咬字吐字四个部分。原动力部分即呼吸器官，共鸣和咬字吐字部分将在后面分别介绍。这里只说振动部分，人们习惯把它们叫作发声器官。发声器官最主要的组成部分是喉。“喉”也叫作“喉器”或“喉结”“喉头”。成年男子的喉器在颈间隆起，从外形上可以看到；成年女性的喉器不明显；儿童因发育不成熟，喉器也不明显，在变声期以后会逐渐显现。“喉”是由多种软骨、肌肉、韧带、纤维组织及黏膜等构成的一个管状腔体。其主要由会厌、甲状软骨、环状软骨、杓状骨、披裂肌、声带（声带是分属于喉内左右两侧的两条韧带）等组织结构组合而成。

这个微妙的发声器官的运动，是受中枢神经控制和支配的。声乐训练就是把这些器官练成能适应各种音高和语言所需要的准确动作，进而发出需要的声音。这种运动无法直观看见，训练时主要靠自己的感觉操纵，靠自己的听觉去揣摩、调整。

第三节 什么是漂亮的童声

要让孩子们的歌声美妙动听，歌唱的声音起着十分重要的作用。那么什么样的歌声是真正出彩的童声呢？

根据儿童的生理结构，其共鸣腔体和他们的身体一样处在发育阶段，共鸣腔体还很不发达。由于他们的声带短而薄，歌唱时大多用头腔共鸣。因此，好的童声音色应该是明亮、悦耳，像银铃一般清脆、透明，歌声应该是流畅自然的。然而不少孩子为了追求这种明亮的声音而盲目地去挤、卡喉腔，压迫声带，或一味往鼻子里唱，因而造成僵硬的声音。不少人以为童声就是这种音色。在歌唱中要辨别这种声音并不困难。声音如果是流畅自如，没有任何挤、卡毛病，唱任何韵母的字，都不会影响声音的音质，字形也不会变就是对的。反之，稍高些的音唱上不去，稍低的音下不来，音域窄，咬字也常常变形走韵。例如，当碰到发开口音，后鼻音“ang”“eng”等音时，就会出现故障，好像口腔很难打开，因而无法将字咬准。音的力度也无法得到控制，毫无强弱变化，只能用一个力度歌唱。以上这些都是有问题的。因此，好的童声应该是不挤、不卡、不压、明亮、悦耳、流畅自如的。

理想的童声应具备以下几个特点：

（一）歌唱的音质音色

每个人的声音特点各不相同，童声也不例外。有的刚中有柔，有的明中有暗，有的纤细，有的厚实，有的灵巧，有的深沉，有的华丽，有的质朴，有的内在含蓄，有的热情奔放。

少年儿童演唱的歌曲，也有内容、情感、风格的区别及人物性格刻画等方面的不同要求。无论什么歌曲的演唱，也无论哪个孩子的歌声，在其音质、音色方面的基本要求是一样的，那就是音质纯，音色美，这样的歌声才能给人以美感，给人以愉悦和享受。

儿童的嗓音一般比较稚嫩、清脆，在音色上区别不明显。教师在训练时要求不能过高过急，以避免产生不良后果。训练儿童的嗓音应在轻松、自然、纯净方面多下功夫。

（二）歌唱的音域

因为每个儿童的性别和年龄不同，声带的长短、宽窄、厚薄等生理构造也不尽相同，所以，其音域和基本音质也各不相同，以致形成音域宽、窄，声区高、低的不同。

有人片面认为，唱得高的声音才是好的歌声，而且唱得越高越好。那么，唱得低的声音是不是好声音呢？到底能不能说唱得越低越好，或是唱得越低越不好呢？

一般成人的音域大约在两个八度以内。但情感起伏较大的声乐作品，往往要求演唱者的音域在两个八度以上，经过训练的演唱者可以达到三个八度。

初期童声（4—6岁）音域狭窄，为6~8度。

中期童声（7—9岁）音域能在10度左右。

晚期童声（10岁—变声前），音域可适当向高低扩展。

变声期（13岁左右）因性别及个人生理原因的不同，变声期时间先后不一，变声期时声带变厚充血，声音粗闷、沙哑。这段时间要特别注意保护嗓子，防止过度用嗓，可以进行音乐基本素养等方面的学习。

总之，对儿童的嗓音训练，在音域上不要盲目扩展，音区训练应以自然声区为主，为儿童变声后声乐的顺利训练和歌唱技巧进一步的提高打下坚实的基础。另外，应注意，绝对不能过早地对儿童的嗓音定性为“男高”“男低”“女高”“女低”，并进行相应的训练。

（三）音量的控制

歌唱时音量的对比与变化是必要的，尤其是高音区的弱声，往往能取得扣人心弦、令人屏息聆听的效果。相对而言，对于单纯大音量的处理应慎重。

演唱时的强弱处理与运用，通常可分为六级：

<i>pp</i>	<i>p</i>	<i>mp</i>	<i>mf</i>	<i>f</i>	<i>ff</i>
很弱	弱	较弱	较强	强	很强

人的自然歌声的音量一般在中间四级，经过训练后，可以做到声音能强能弱，能渐强也能渐弱。演唱者在处理强声时，要求用嗓不紧张、不吃力，且发出的嗓音有威力；在处理弱声时，要用嗓舒适且发出的声音坚定不虚。发声和歌唱中的渐强、渐弱要自然流畅。

儿童歌唱的音量一般比较小，力度对比也不明显。训练时对力度的要求要适度，多做中等音量和高位弱声的训练，应避免因追求大音量而形成喊唱习惯，以至于损伤儿童声带及发声器官。

（四）发声的持久性

没有经过训练的声音往往缺乏持久力。有人说，只要经常用嗓，经常歌唱就会有持久力了，这种认识也是片面的。

唱歌、讲课、播音、演戏、解说等工作都要求发声的持久力，尽管不一定人人都要举行独唱音乐会，演歌剧，连续几个小时讲话或经

常做报告。但具有持久力的声音可以减轻声带疲劳，避免用嗓时力不从心。

经常说、经常唱，固然是获得用嗓持久力的因素，但说、唱必须具有科学的发声方法。科学地、循序渐进地、持之以恒地训练，才能获得发声的持久力。

儿童的发声器官比较脆弱，每次训练持续的时间要适度。训练中间要有发声器官休息的时间，可合理插入一些生动且具有音乐知识性的看和听的内容，这样既能使声带得到休息，又能丰富知识，提高兴趣。

（五）歌唱的咬字、吐字和语言处理

我国的语言非常丰富。

日常生活中的对话其对象一般为少数几个人，而且对象之间相距较近，主要是要求讲清楚。

歌唱、演戏、播音、解说等则要面对更多的人。尤其是歌唱，是将音乐、声音、语言相结合，来表现一定思想感情的艺术。面对位于演唱者不同方位以及不同距离的听众，不仅要求演唱者吐字准确，还要求收声正确、清晰，字头、字腹、字尾都要交代清楚，有时还要有一定的夸张性，既要防止偶有失去声音的歌唱，又要避免音包字的现象。

要达到在字、声相结合的基础上，将咬字、声音与歌曲的音乐、感情协调统一，正确地表现歌曲的内涵，只有经过认真的训练才能逐步做到。

儿童的语言一般比较清晰，但往往在字头、字腹、字尾的交代上缺乏准确性。有的儿童语速比较快，当音乐、声音、语言相结合表达一定思想感情的时候，往往有头无尾或交代不到位。因此，整个训练过程都要重视并坚持歌唱语言的训练。

综上所述，理想的歌声应具有自然纯净的、美的音质和音色，相对宽广的音域，自如控制的音量，持久歌唱的能力，歌唱语言的艺术性，等等。

儿童的歌唱训练，也应遵循生理、心理特点，寻求科学的方法。经过训练，在变声前的童声应是自然流畅，不紧不压，清脆悦耳，不闷不哑；不矫揉造作，不模仿成人的歌声；且能唱出力度、速度的变化，具有儿童特有的朝气。

第四节 漂亮童声来自科学正确的训练

每个儿童都生就一副嗓子，都有歌唱的权利。但唱得好与坏有很大差别，一方面与先天的嗓子条件有关，但另一方面取决于后天正确的学习和训练。

人类社会已进入 21 世纪，人们所追求的不仅仅是会唱几首歌，而是要唱得好。做父母的常常希望自己的孩子有一副动人的歌喉，长大后能运用他们自幼学习的唱歌技巧和能力，自如地歌唱。保护和科学训练少年儿童的嗓音，能够让他们顺利渡过变声期，对于有天赋的儿童，声乐教师能因材施教培养更多的歌唱人才。

人们的社会职业纷繁，尽管大多数人不是以歌唱为职业，但绝大多数职业都离不开用嗓。嗓音的优劣给人以直接的感受，在一定程度上影响工作的成效，良好的嗓音能为出色完成工作任务创造有利条件。

有的人苦于嗓音容易沙哑，一副好嗓保持不了几年就出了毛病。有的少年儿童时虽拥有清脆甜美的童声，但变声期后成了终生遗憾。然而，不少著名的歌唱家、戏曲演员、播音员，虽然早已进入老年，用嗓几十年，嗓音仍然明亮而有光泽，保持着艺术的青春。这与他们掌握了科学的发声方法和正确的用嗓，以及长期坚持嗓音的科学训练有着直接关系。

有的人原来嗓音条件不太好，但是由于十分注意声音的训练并掌握正确的用嗓方法，一样可以使美好嗓音长驻，唱出动人的歌声。

良好的嗓音已成为当今社会人们工作和人际交往的有利条件和重要手段，成为培养现代化建设人才和提高民族素质的内容之一。因此，国家颁布的《全日制义务教育音乐课程标准》中，要求培养学生“具有良好的演唱姿势和正确的呼吸方法，自然圆润的发声，准确清晰的咬字吐字，以情带声，声情并茂，自信地歌唱。养成良好的唱歌习惯，了解变声期嗓音保护的知识，懂得嗓音保护的方法。使他们在歌唱表现中享受美的愉悦，受到美的熏陶”。

儿童嗓音的训练，既有与成人相同之处，也有其特殊的方法，其内容、方法、过程等，都应遵循儿童生理、心理等方面的特点，需要

教师有计划、有步骤地进行教学，切忌搬用成人嗓音训练的成套方法，应使童声训练健康、合理正常地进行。

第五节 童声学习三阶段

儿童在变声前，随着年龄的增长，身体也在一天天长高，在生理发生着变化的同时，声带、喉腔内的器官也在不断发育变化。但在这个较长的变化过程中，也有相对稳定的时期，同样是童声，不同时期的音色、音量、音质等几方面有所区别。根据这些区别，童声大致可分成三个阶段。

4—6岁，可称幼声期，也叫初期童声。这时期喉部器官发育最快，其声音单薄，气息短浅，音域狭窄，自然音域为六度至八度。

7—9岁，可称童声中期，是儿童声带发育相对稳定的时期，因此，也是童声最佳歌唱时期。其声音清脆、明亮，气息运用和控制能力增强，音域为十度左右。这个时期是歌唱最有特色的时期。

10岁—变声期前是童声晚期，是童声歌唱较为成熟时期。这个时期的童声变得相对结实有力。通过训练，儿童可以有一定的气息控制能力，嗓音的音域也可以向高、低两头谨慎扩展。

13岁左右的儿童，特别是男童，声带有较大幅度的增大、变厚、充血。这个时期是通常讲的儿童嗓音的变声期。其声音变得粗闷、沙哑，音域变窄，音量减弱。这时期的儿童对歌唱容易产生恐惧心理。因此，除了保护他们的嗓音外，还要注意组织他们参加一些除歌唱以外的音乐活动，使他们在此期间仍能受到音乐的熏陶，保持他们对音乐的兴趣，培养他们的音乐修养。

第二章 跟我来练声

第一节 歌唱的正确姿势与发声前的准备

歌唱是讲姿势的，姿势是否正确，关系到歌唱时形象的美观、气息的通畅，直接影响着歌唱的质量。正确的歌唱姿势是获得悦耳歌声的重要保证，同时，也体现着新时代少年儿童活泼乐观的精神风貌。

歌唱姿势通常有站唱和坐唱两种。无论哪一种姿势，头部都要自然、正直，眼睛平视前方略向上，颈部自然挺直；采用站立演唱时双脚自然分开，与双肩平行。两手自然下垂。胸稍挺起，腹部微收，但姿势不可僵硬。面带微笑，整个身体的重心略向前倾。如果采用坐姿演唱应挺直腰，不僵硬，身子不要靠在椅背上，双手自然放松。歌唱时身体不可左右摇晃，也不要前俯后仰。

有的少年儿童由于在平时生活和学习中不注意自己的仪表，有弯腰、驼背、两肩一高一低、伸脖子等不良习惯，在歌唱时也会自觉或不自觉地犯这些毛病。为了培养良好的歌唱姿势，家长和教师要随时督促孩子们注意自己的仪表，使之在歌唱时姿势正确。

歌唱发声时的姿势很重要。正确的姿势不仅给人以美感，更重要的是有利于呼吸、发声和歌曲内容的表现。

除特殊需要外，练习和演唱一般采用站姿。基本要求是：身体自然挺立，头部保持端正，两眼平视前方，肩膀自然放松，手臂自然下垂，双脚稍稍分开，两脚可以略为一前一后，身体重心要稳。一定要避免抬头、低头、歪头、摇头、塌胸、耸肩、弯腰、驼背、凸肚、皱眉、点头、划拍、摸面、捂耳、按腹、叉腿等行为。

初练时，演唱者最好借助于镜子，随时检查自己的姿势是否正确、大气。需要坐着练唱时（如自己弹琴练唱时）也要特别注意姿势。但初学声乐的人最好不要坐着练唱。

上述姿势运用于发声训练，正式演出、表演及唱歌剧时，其姿势应服