

# 高校集体声乐技巧课女声的研究与训练

李鹏

(北京师范大学珠海校区 广东 珠海 519085)

**[摘要]**绝大多数女声普遍都有真、假声两种状态,在中低音区可通过真声维持,真声无以为继的时候则可通过假声获得高音,所以女声的先天音域相较于男声而言普遍较宽广。但是也正因为大部分女声生来不具有真、假声两种状态,所以在未经训练之前女声的音域大多都呈现出换声点较多,要多次调整发声状态才能获得歌唱时所需完整音域的现象。集体声乐技巧课女声训练的本质就是通过发声训练和歌唱练习寻找出女声先天基础上的优势音域,并以此为基础进行针对性训练,最终让学生建立起适合自己的歌唱状态和方式。

**[关键词]**集体声乐技巧课;女声;优势音域;真声状态;假声状态

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.318

集体声乐技巧课的是声乐技巧课的一种形式,它既不同于专业的声音技巧课,也有别于一般意义上的集体声乐课。它可以针对那些因为专业要求,需要开设声乐技巧课的非音乐类的艺术类专业开设;也可以作为美育课程体系中的实践类、体验类课程,面对非艺术类专业学生进行教学。集体声乐技巧课的教学的理念是以先天优势音域为基础,进行气息控制、音域拓展、以及共鸣训练,让学生获得能够满足基本歌唱需求的歌唱状态。和专业声乐技巧课相比集体声乐技巧课是一种普惠式的声乐技巧课,更适合进行一对多的声音技巧训练,也能够在较短的时间内提升群体的歌唱水平。因此对于那些毕业后有志于进行中小学音乐教学的声乐专业学生,了解、熟悉并掌握集体声乐技巧课的教育理念和教学方式、训练方法,对他们今后的工作会有很多益处。

男性和女性生理结构的不同,决定了两个性别在训练过程中侧重点和训练方法差别较大,这里我们主要研究集体声乐技巧课训练过程中女声的训练方法,因此对男声的训练方法不做介绍。

## 一、女声的特点和常见问题

女声的换声点较多,因此在歌唱过程中发声状态调整的也相对频繁。以女高声部为例,小字一组降b附近一般是真假声开始衔接的区域,到小字二组的d附近真假声的过渡基本完成,这是女声最早出现的换声点;小字二组的升f附近是中声区进入高声曲的换声点,这两个换声点是较为显著的换声点。进入高音区后很多女声在小字二组的a附近、highC附近还会出现发声状态的调整,其实这两处也可以被认为是换声点,只不过相较前两处不太明显而已。女声中、低声部换声点的位置和女高声部有所不同,但是换声点多、发声状态调整频繁也是存在的。

在集体声乐技巧课女声的初期训练阶段,我们经常遇到下面一些状况:1、演唱歌曲过程中,进入高音区时高音会突然变成假声;歌曲的中低音区和高音区的音色截然不同,不能用统一的音色完整的演唱一首歌曲。2、演唱歌曲时的音色很统一,但是音量较小,中低音区孱弱,并且经常伴随着音高越低音量越小的现象。3、中低音区演唱时很正常,高音区也能完成,音色也很统一;但高音不稳定,破音现象较为常见,演唱高音时一般需要很大的力量和很多的气息。

上述问题是女声训练初期常见的现象,形成原因本质上其实主要是换声点问题没解决,以及真假声技术融合没做好。在专业的女声声乐训练体系下,解决上述问题并不难,但是集体声乐技巧课每次要面对很多的学生,在这种情况下,如果依旧按照专业声乐课的方式方面进行教学,很难做到在较短时间内整体提升学生的歌唱水平。如何在较短的时间内整体提升学生的歌唱水平,就是集体声乐技巧课研究的主要方向。

## 二、什么是女声的优势音域

在集体声乐技巧课的女声训练过程中,正确的判断女声的优势音域是的教学关键,如果能够判断出女声的优势音域并以此为基础进行训练,那么很多歌唱初期遇到的问题就会迎刃而解。因此,弄清楚什么是女声的优势音域就显得尤为重要。

真、假声状态的差别很明显,了解真假声的特征,仔细观察学生发声、歌唱时的歌唱状态,就很容易分辨出那种状态是女声的优势音域。以真声为优势状态的特点是中低音区较为清晰、有力、完整,但是高音区会比较困难;一般在小字一组的降b处就开始出现较明显的真假声转换现象,真声状态达到小字二组的c时就已经出现明显的发声困难现象,或者已经被迫转换到假声状态。以假声为优势状态的女声一般在小字一组的降b处不会有明显的音色改变,基本上可以达到小字二组的升f处的换声点,才会有明显状态调整。但是中低音区一般比较弱,不经过训练较难满足歌唱的需要。

如果一个女生用真声状态可以较好的演唱歌曲,那么真声状态就是她的优势音域;同理如果女声用假声状态能够很好的演唱歌曲,那么假声状态就是她是优势音域,真、假声状态优势明显的女声相对比较容易判断优势音域。如果一些女声的优势音域不太好判断,那么就需要具体情况具体分析。如果女声演唱歌曲时出现中低音区与高音区音色不统一的问题,但是除了高音外,中低音区的音质、音色都不错,那就要将歌曲升调然后用假声状态演唱。如果假声状态的整体效果很好,那就将假声状态确定为该女声的优势音域;如果假声状态虽然能够完成演唱但是整体效果并不好,那就依旧将真声状态确定为该女声的优势音域;然后集中力量解决高音的问题,只要高音问题得以解决,女声就可以拥有能够满足歌唱需要的音域。

## 三、集体声乐技巧课女声训练的教学理念

女声在歌唱技巧训练的初期出现前文提到的问题时,可以去考虑女声歌唱时所运用的状态是否真的适合她们自身?歌曲所在的音域是否是她们先天的优势音域?

如果使用不同的歌唱状态、音域进行演唱,是否就不会出现问题,或者可以轻易的解决问题?

我们讲过大多数女声先天就拥有真、假两种发声状态,有的学生适合用真声状态演唱,有的则适合用假声状态。如果我们选择用自己有优势的声音状态和音区演唱,歌唱就会变得相对比较轻松,很多原本会出现的问题就会迎刃而解或者容易解决。但是很多学生并不知道自己更适合用哪种状态歌唱,在选择歌曲的时候也没有针对性,不懂得扬长避短,唱歌也就会较为困难。

除了从真假声的角度分析女声的优势音域,从母音方面分析优势口型也是一种选择。在没有经过训练的情况下,我们在发a、e、i、o、u五个母音时肯定会有区别,那些或那个最容易发声的、以及发声效果最好的母音就是我们的优势母音,而发出优势母音时的口型就是一种优势口型。优势口型和优势母音关联性很强但不能直接划等号,优势口型所包含的范围更广一些。学生在演唱时音色、共鸣较好的字,以及更容易完成高音的那些字对应的口型也是优势口型;甚至有些学生说话时的音色、共鸣比歌唱时要好,那么他说话时的口型也可以被认为是优势口型。

优势音域以及优势口型都是我们今后在训练过程中要利用的。相较而言以优势音域为基础进行训练更为常用,因为优势音域的分辨和训练相对简单一些,所以在集体声乐技巧课进行过程中以优势音域为基础进行训练更具普遍性。优势口型的训练可以作为一种辅助性的训练方式存在,在某些时候这种训练方式会有不错的效果。

## 四、集体声乐技巧课女声训练的方法

### 1、以真声状态为训练基础

确定了女声的优势音域之后要进行针对性的练习。真声状态为优势的女声,在练习时主要采取同一首作品两种状态演唱的方式进行训练。初期训练时选择一首学生有能李完成但高音不稳定,不是每次都能成功演唱的歌曲进行练习。这样选择是为了让问题充分的暴露出来,方便问题的解决。

第一种状态确保学生用统一的音色完整的演唱歌曲,为了保证歌曲演唱时音色的完整性可以适当降调;但是在高音区要刻意变化力量、调整口型,用心体会演唱高音时的口型动作、技术要领,对比用力状态和松弛状态时、以及不同口型时高音的完成情况;这样做有利于学生把高音技巧建立技术上而不是力量上,要让学生意识到在演唱高音时,过度和过弱的力量均不利于高音的获得。第二种状态让学生坚持原调甚至升一两个调进行演唱,但是在高音区时不要再坚持真声状态演唱,在低音区可以加入假声状态或者完全转入假声,但是不能过度用力。这种练习能帮助学生体会到在演唱真、假声两种状态时口腔内部肌肉动作的差别,有助于今后拓展音域时高音技术的训练。

### 2、以假声状态为训练基础

以假声状态为优势的女声,初期练习的时候选择一两首自己演唱的较为出色的歌曲,然后不断地升、降调练习。初期先练习升调,具体升到什么高度合适没有具体要求,以学生能够完整演唱歌曲为标准。当升调练习无法进行的时候进行降调的练习,在降调的过程中要求学生尽量用演唱高音调时的状态去演唱,这样做的原因是因为我们口腔内的一些很适合歌唱的肌肉群、动作在低音区时更容易被调动;在降调时尽量使用这些肌肉群及动作,无形中就会锻炼我们的歌唱能力。在升、降调的过程中学生在哪些调上演唱时音色好听,哪些调演唱时轻松这些都是要准确记录,然后在今后的练习过程中重点练习。

在升、降调训练的过程中女声的歌唱状态很容易出现跨界现象,也就是唱法无法归类,尤其是当歌曲的高音接近甚至超过小字二组的升f时,如果女声依旧可以完成歌曲的演唱,高音区的音色以及发声技巧就会出现类似美声或民族唱法的现象。但是在训练的过程中这种现象我们不要制止、也不要尝试改变,最好采取顺其自然的态度。因为集体声乐技巧课的不是给学生建立具体的某种唱法体系,而是在学生的优势音域、状态基础上建立适合其本人的歌唱体系,所以学生的唱法归类并不是必须训练的内容。

无论以真、假声哪种状态为基础进行训练,我们要重点关注高音过度用力的现象,这个现象无论是初学者还是声乐专业的学生都经常出现。因为我们遇到高音的时候,经常会近乎本能的增加力量,但是过度的力量往往不会带来我们期望的高音,反而经常会带来的破音和声带的不适。即使我们偶尔通过增加力量获得了高音,也不值得提倡;因为高音的获得更应该建立在技巧上,建立在力量基础上的高音会使得音域的开拓、音色的调整变成一件很累、很辛苦的事情。

### 3、以优势口型为补充训练方式

在集体声乐课的女声训练过程中，我们一般首选以女声的优势音域为基础进行训练；大多数女声都可以通过这样的训练拓展自己的音域，增强自己的歌唱能力。以优势口型进行训练也会有很好的效果，但是普惠性没有以优势音域为基础好，见效也没有以优势音域为基础迅速。因为它的分析判断过程相对会复杂一些，拓展音域的手段也相对单一。所以在集体声乐技巧课女声的训练过程中，优势口型的训练是一种有益的补充，对于部分女声会有不错、甚至很好的效果；但是大部分女声不需要练习，也不是训练过程中的主要训练方式，是否使用根据具体情况决定。

这里对优势口型的训练做个简单的介绍。譬如我们判断出女声在歌唱时个别字的音色、共鸣明显好于其他字，那么演唱个别字时的口型就是优势口型。在选定好作为练习的歌曲后，让学生用确定的优势口型演唱全曲。优势口型的本质其实是发出更好共鸣的状态，当学生对这个口型状态比较熟悉后，然后在这个口型状态的基础上学习如何咬字。这个练习可以帮助学生了解、体会到腔体变化与共鸣之间的关联性。

### 五、总结

相较于传统的专业声乐技巧课，集体声乐技巧课不会事先设定学生需要练习的唱法，也就是说不预设这个学生应该练习美声、民族或者通俗；具体应该练习哪种唱法，需要等学生经过初步的训练形成一定的趋势和倾向性后再做确定。因此，在训练的过程中，很多学生都会接触不止一种唱法的发声方式、咬字方式、共鸣方

式，发声训练时的唱法与歌唱时的唱法不统一、形成的唱法有跨界现象无法准确进行唱法的归类，初期选择的唱法、优势音域在训练过程中发生改变都是较常见的现象。

这就需要进行集体声乐技巧课教学的教师不能有唱法的偏见，不要太纠结于唱法之间的壁垒和界限；唱法之间肯定会有差别和不同，但是没有高低贵贱，任何唱法在这里都只是寻找、塑造学生歌唱状态的工具。集体声乐技巧课教学的过程就像是寻找找到学生最适合歌唱的状态，并把它转化成一颗歌唱技巧的种子，然后种在学生的心里。在种子长出来之前我们并不知道它会开什么花、结什么果，我们要做的是给它浇水、施肥、捉虫子，提供生长、开花、结果的条件。它不是帮助学生建立一套完整或相对完整的发声、歌唱体系，而是引导学生发现自己、认识自己，找到属于自己的歌唱技巧种子。

作者简介：

李鹏，男，艺术硕士，北京师范大学珠海分校艺术教育专业主任。研究方向：音乐教育，歌唱技术，艺术教育

致谢：

该研究由北京师范大学珠海分校教师科研能力促进计划（201850014）”资助。

## 指尖上的感触 ——探究小学数学课堂教学中的体验性操作

舒乐

（南昌市站前路学校教育集团 江西 南昌 330002）

**【摘要】**体验性操作是学生最基本的数学学习技能，让学生充分体验知识积累的过程，培养学生积极探索、主动实践的能力，激发学生对新知识的兴趣，激发学生猜测、验证和建构的能力，培养学生的探究思维；教师可以从挖掘经验操作材料、搜集经验操作教学工具、弄清体验操作规范、进行体验性操作探索和示范等方面，在小学数学课堂教学中运用体验性操作对学生进行教学指导。

**【关键词】**小学数学；课堂教育；体验性操作

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.319

### 引言

本课程标准规定：“实践操作、探索经验、合作交流，是学生建构新知识、发展主观能动性的基本学习方法。”体验性操作是指教师通过操作实践创造一个真实的教学环境，独立探索新知识，通过实践操作认识、认同、体验知识，从而形成知识的过程。

### 一、小学课堂在教学过程中的现状

以往的教学重点是培养学生的学习能力，掌握教材所需的知识和技能，提高小学数学水平。以教师为中心的课堂教学，忽视了学生获取知识的被动体验。在这种教学模式中，学生仅仅接受知识，却不了解知识本身的内涵。另外，教师不注重教学方法的创新。不存在能够有效激发学生热情的单一教育模式。同学们随着时间的推移，学生失去了对数学的学习热情，课堂内容枯燥无味，不利于学生对数学内容的学习。

### 二、积极动手对小学数学教学中的用处

（一）同学们会在教师的帮助之下激发学习兴趣

以往传统的自由教育不能有效激发学生的学习兴趣，学生是在被动地接受知识。动手实践教学能有效地激发学生对基础数学教育的兴趣，实践教学的针对性要强于传统教学，老师能根据学生的实际情况，结合他们的兴趣爱好，有效地制定教学计划制定出一套保证学生上学习热情且上课效率高的教学方案。

（二）培养学生的创新意识

小学教育中的数学不仅可以帮助学生学习基础理论知识，还可以培养学生的创造性思维，从而全面提高学生的综合素质。实际操作使小学生不仅掌握了教材的知识，而且开阔了视野，需要能够促进学生的全面发展。学生在实际操作过程中，能够独立理解知识。教师会提供适当的指导，学生的想法也会多样化，并且在将来帮助他们学习数学。

（三）科技发展对人才的需求

科技和社会经济伴随着时代的河流迅猛发展，市场竞争日益激烈，对人才的需求也日益增长。采用传统的教学方法会使学生不能适应社会发展的需要。实践教学法的运用，既能激发学生的学习兴趣，调动学生的学习积极性，又能提高学生的综合素质，促进学生全面发展。这也可以帮助学生发展自主学习，团队合作和实践技能<sup>[1]</sup>。

### 三、体验性操作在小学数学课堂中的实际操作

（一）在体验性课堂当中学生积极主动成为主导地位

动手操作在小学数学教学中能有效突出学生的主体地位。以新课改为契机，要求数学教学要贴近学生生活，结合学生的兴趣爱好，为学生创造良好的学习环境，创造参与学习的机会。许多资料显示，如果学生对事物感兴趣，他们就会主动地花时间去学习。小学数学教师应结合学生的心理特点，从兴趣爱好入手，突出学生的主体地位，根据教材内容组织动手活动，激发学生的学习热情和学习兴趣。举例来说，三年级的第六单元，老师采用了传统的灌输法，即平移、旋转和轴对称，学生

就不能真正理解与此相关的知识点了。这时候教师可以向学生提问：“同学们，你们在去游乐园的时候，有玩过旋转木马这个项目嘛？你们联想一下，猜猜看旋转木马是一种怎样的工作方式”“看见爷爷下棋了，想一想棋子是怎样进行移动的？”等等，这些问题有效地激发了学生的学习兴趣，引导学生思考。通过多媒体教学设备向学生展示各种事物的运动过程，然后根据需要对轴对称图形进行平移、旋转和制作，指导学生动手操作。这样，小学生就能真正地融入教学，并能充分理解平移、旋转、轴对称等知识点<sup>[2]</sup>。

（二）教师利用学生动手操作的能力锻炼学生思维

培养学生的创造性思维，是小学数学教学活动中的一项重要任务，是当前数学教学的重要任务。学龄儿童的思维能力和创新能力还有待提高。培养学生的创造性思维，在思维形成的初期具有重要作用。实施操作教学，符合学生对事物的认识规律，有利于学生逻辑思维能力的培养。例如在教学《升和毫升》这一学习课时，为了研究这个单位，老师在课堂上展示了两个不同大小的杯子，分别是毫升杯和一升杯。它是一种很直观的方法，能使学生了解两个单位之间的关系，充分理解升、毫升这两个计量单位的重要内涵，不断激励学生提高实际应用能力<sup>[3]</sup>。

（三）利用体验性操作培养学生综合素质

数学教学活动中，对小学生的综合素质的培养，有利于促进学生的全面发展，满足社会对人才的需要。为此，小学生应重视对学生的有效引导，营造良好的学习环境，从而提高小学数学课堂教学质量。比如，当教师理解了教学画法的平行线，就应该结合学生的实际生活，引导学生体验生活中的平行与垂直现象，让学生掌握平行与垂直在现实生活中的具体运用，培养学生积极参与教学活动，激发学生学习图形的兴趣。老师把上课时间安排好，让学生画出自己的图解，这样学生就能更好地掌握知识要点，并能有效地把所掌握的知识应用于实践<sup>[4]</sup>。

### 四、结束语

总之，在小学数学教育活动中，不仅要组织学生的实践活动，而且要帮助学生掌握相关教材的知识，全面提高学生的综合素质。改善课堂教学质量。最后，笔者从小学数学教学的现状出发，详细阐述了实际操作在小学数学教学中的作用，并对实际操作在小学数学教学中的三个方面进行了分析。倡导强调学生的主体地位，培养学生的创新思维，在课堂教学中提高学生的整体素质。

### 参考文献

- [1]肖成.指尖上的感触——探究小学数学课堂教学中的体验性操作[J].科学大众(中学生),2020(4).
- [2]秦焰.指尖上的感触——谈小学数学课堂教学中的体验性操作[J].小学教学参考,2019,000(017):64-65.
- [3]蒋钊.情境探究应用——小学数学层次性体验教学的探索与思考[J].科学咨询:科技·管理,2019,626(03):163.
- [4]王小玲.体验式教学法在小学数学课堂教学中的应用探究[J].中华少年,2019(6):193-193.