

高等院校新形态一体化系列教材

教师口语 训练教程

主 编 李 婷 任亚茹 王敏锐
副主编 黎曼丽 金红华



安徽师范大学出版社
ANHUI NORMAL UNIVERSITY PRESS

· 芜湖 ·

图书在版编目(CIP)数据

教师口语训练教程 / 李婷, 任亚茹, 王敏锐主编. — 芜湖: 安徽师范大学出版社, 2021.9
(2024.3 重印)

ISBN 978-7-5676-5342-9

I. ①教… II. ①李… ②任… ③王… III. ①汉语—口语—高等学校—教材 IV. ①H193.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第169586号

教师口语训练教程 李婷 任亚茹 王敏锐 主编
JIAOSHI KOUYU XUNLIAN JIAOCHENG

责任编辑: 潘安

责任校对: 祝凤霞

装帧设计: 嘉鸿永徽科技

出版发行: 安徽师范大学出版社

芜湖市北京中路2号安徽师范大学赭山校区 邮政编码: 241000

网 址: <http://www.ahnupress.com/>

发 行 部: 0553-3883578 5910327 5910310(传真)

印 刷: 廊坊市广阳区九洲印刷厂

版 次: 2021年9月第1版

印 次: 2024年3月第3次印刷

规 格: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 424千字

书 号: ISBN 978-7-5676-5342-9

定 价: 49.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



教育是事关国家发展和民族未来的千秋基业。当前，我国的教育面貌正在发生格局性变化。2019年我国进入高等教育普及化阶段，教育总体水平稳居世界中上行列。党的十九届五中全会通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》，明确了“建设高质量教育体系”的政策导向和重点要求。党中央、国务院印发了《中国教育现代化2035》，提出到2035年，总体实现教育现代化，迈入教育强国行列，推动我国成为学习大国、人力资源强国和人才强国，为到21世纪中叶建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国奠定坚实基础。

高校肩负着培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重任，为实现中华民族伟大复兴中国梦提供坚实的人才保障。人才培养规格的提升意味着课程、教材、教学方式和手段等的变革，教师口语课程也在不断革新之中。坚持全面贯彻党的教育方针，坚持立德树人的根本任务，注重加强师德师风建设。通过教师职业口语训练来提升教师教书育人的能力素质，进而增强学生的文明素养、社会责任意识、实践本领，增强职业技术教育的适应性，大力培养技术技能型人才。

本书依据国家教育委员会颁布的《师范院校“教师口语”课程标准（试行）》（以下简称《课程标准》）编写，准确体现《课程标准》的精神和要求，遵循以训练为主的原则，旨在提高师范生教师职业素质和教育教学能力。本书是高等师范院校“教师口语”课程的教学用书，从理论的阐释到训练材料的选择，结合小学教育中的教学案例，突出小学教师职业口语的针对性。本书以“课程思政”为抓手，构建以语音、语态、语义三部分为主框架的内容体系。本书的结构以项目为载体，以任务为驱动，以能力为本位，突出对师范生能力素质的培养。各项任务的内容均由知识储备和训练组成，两部分密切配合。实训内容与教材内容相互照应，互为补充，基本上形成了多媒体、系列化的教学系统，为教师口语的教学和训练提供了形式多样的材料和专题。

本书分为三个部分，即语音篇、语态篇和语义篇。在延续传统编写体例的基础上有所创新，侧重实训，为教师更好地进行口语教学服务。全书体系完整，共九个项目，各项目内容编排具有新意，图文结合、特色鲜明，具有较强的科学性和可操作性，设计了由项目概述、学习目标、

课前反思、项目结构示意图、项目考核、项目小结构成的理论与实践相结合的训练体系。

语音篇通过普通话教学、训练和精品在线课程资源等来普及、加大国家通用语言文字推广力度，提高教师口语表达的基本技能。语态篇注重以德修身、礼仪礼节等在教师体态语言中的体现，并进行大量训练。语义篇坚持以德育为先，通过正面的教育教学口语来推动对学生的理想信念教育，引导学生、感化学生和激励学生。通过合适的教育方式塑造学生、改变学生和发展学生。本书通过教师口语训练，培育学生健康的人格、美好的心灵，使学生拥有终身学习和成长的能力；引导各科教师在传授知识和培养学生能力的同时，将积极的情感和正确的价值观融入课程教学；引导家长拥有与孩子进行良好沟通的能力，为完善学校、家庭、社会协同育人机制，提高人才培养质量做出努力。

本书在编写过程中参阅了很多相关书籍，在此向各位作者表示衷心的感谢。同时，我们对阅读和使用本书的读者表达谢意。若本书能对您有所帮助，我们感到荣幸之至。

在此还要特别感谢以下人员的大力支持：语音示范梁莹（沈阳航空航天大学副教授），女模张铃颜，男模姜卫国，照片拍摄李玉，特约图片编辑蒋正泽。

编者水平有限，恳请各位读者提出宝贵意见。您的意见和建议将是我们继续改进的动力。

编者



目录

CONTENTS

绪 论 1

语音篇

项目一 科学发声方法训练 7

任务一 气息控制 9
任务二 共鸣控制 13
任务三 吐字归音 15

项目二 普通话语音基础知识 21

任务一 声母及声母辨正 23
任务二 韵母及韵母辨正 33
任务三 声调及声调辨正 44
任务四 语流音变 50

项目三 普通话水平测试应考训练 59

任务一 单音节字词指导及训练 61
任务二 多音节词语指导及训练 68
任务三 朗读短文指导及训练 88
任务四 命题说话指导及训练 101

语态篇

项目四 身势言语训练 139

任务一 姿势语训练 141



任务二 手势语训练·····	149
项目五 面部言语训练·····	157
任务一 表情语·····	159
任务二 目光语·····	165
项目六 外表言语训练·····	175
任务一 仪容美·····	177
任务二 仪表美·····	180
语义篇	
项目七 教学口语训练·····	187
任务一 单向式教学口语训练·····	189
任务二 双向式教学口语训练·····	198
项目八 教育口语训练·····	205
任务一 表扬语训练·····	207
任务二 沟通语训练·····	213
任务三 启迪语训练·····	219
任务四 激励语训练·····	226
任务五 说服语训练·····	233
任务六 批评语训练·····	240
项目九 教师口语素养训练·····	253
任务一 心理素质训练·····	255
任务二 思维能力训练·····	259
参考文献·····	265

绪论

一、“教师口语”课程的含义与特征

（一）“教师口语”课程的含义

从内涵角度看，教师口语是指教师的职业用语，主要包括教师的教学口语、教育口语和其他工作用语等内容；从功能角度看，教师口语是教师“传道、授业、解惑”的主要工具，是教师与学生的重要沟通桥梁，是教师展示语言行为规范、实现教育教学目标的手段；从学科角度看，教师口语是一门研究教师口语运用规律，解决教师口语应用问题的语言学科，也是一门培养教师职业技能的必修课；从教学角度看，教师口语是以理论知识为指导，重在培养教师口语运用能力的训练课程。教师口语是一门实践性很强的学科，传授理论是基础，技能训练为主要手段。为了学好这门课程，我们有必要了解其特征。

（二）“教师口语”课程的特征

1. 交叉性和边缘性

教师口语与很多学科有密切的关联，是一门带有多科性特点的边缘学科。例如：语言学中的语音、词汇、语法都是研究和学习教师口语规律的理论基础；教育、教学口语部分是遵循教育学规律而设计的，涉及基础心理学、语言心理学和教育美学等方面的内容；教师在言语表达时，需注意仪表衣着、举止态度等，这是教师个人道德情操的反映，与伦理学密切相关。此外，教师口语与声学、思维学、逻辑学等学科，也有内在的联系。

2. 启发性和示范性

教师的职业要求是“学高为师，身正为范”，在教师口语方面表现为启发性和示范性。这就要求教师在口语表达上必须符合语言运用规律，讲授学科知识时做到科学严谨、规范准确、生动流畅、清晰明了，同时要注意仪表大方，举止端庄稳重，态度和蔼可亲，成为学生可以效仿的对象。

3. 针对性和情感性

教师口语表达要充分考虑到学生与学科的特点，以学生的接受度为前提，对不同学生和不同学科采用合适、恰当的方法，因人而异、因地制宜。教育教学本身就是教师与学生之间的交往活动，师生不仅进行口语沟通，还进行情感交流。教师进行口语表达不仅要传达教学内容本身蕴含的情感，还要传递教师个人的情感。因此，教师口语表达既追求真实、准确，又追求生

动、感人。教师充满感情地、有针对性地教，才能更好地实现教学效果。

二、“教师口语”课程的目的与任务

“教师口语”课程以教育部人才培养要求为指导思想，致力于教师语言运用与学习规律的研究，专注于教师职业口语技能的培养。它对提高师范生的口语表达水平和提高全民族的口语素质都具有重要意义。本课程的目的与任务如下：

(1) 教育学生热爱祖国语言，认真学习、积极贯彻国家语言文字工作方针政策，增强语言规范意识，明确教师在传承语言文字规范工作中承担的使命。

(2) 初步掌握运用教师职业语言进行教育教学的基本技能，并能对中小学生和幼儿的口语进行指导，以利于提高全民族的语言素质。

(3) 掌握科学的发声方法和发声技能，做到语音响亮圆润、持久不衰。

(4) 能用标准或比较标准的普通话进行口语交际，具有正确使用语音的能力；熟练掌握声母、韵母、声调的正确发音，具备一定的方音辨正能力；掌握普通话的语流音变规律和普通话测试应试技巧，普通话水平测试等级不低于二级乙等。

(5) 掌握教师在口语交际中运用身势、面部、外表等言语的能力，做到语态自然、大方。

(6) 初步掌握教师正确运用职业口语的能力。能够根据不同的教育、教学和其他工作情境的需要，使口语表达准确简明、科学严谨、生动流畅，具有启发性、教育性、针对性和感染力，从而提升教育、教学质量。

(7) 在口语表达中提高口语素养，拥有良好的心理素质和思维能力，善于沟通、倾听和表达。

三、“教师口语”的课程内容

本书共分为三篇：第一篇为语音篇，包括科学发声方法训练、普通话语音基础知识、普通话水平测试应考训练三个项目；第二篇为语态篇，包括身势言语训练、面部言语训练、外表言语训练三个项目；第三篇为语义篇，包括教学口语训练、教育口语训练、教师口语素养训练三个项目。语音篇是教师职业口语的基础，语态篇是对语音篇的提高，语义篇是对语音篇和语态篇的深化，三者是不断递进的关系。通过这样的综合训练，教师可以提高自己的口语表达能力。

四、“教师口语”的学习建议

(一) “教师口语”学习遵循的原则

1. 理论与实践相结合原则

“教师口语”虽然是一门训练课程，但理论知识非常重要，它可以指导训练，减少练习的盲目性和随意性。因此，在学习过程中，理论知识不可忽视，要坚持以理论为指导、以训练为中心的理论与实践相结合的原则。

2. 课内外相结合原则

教师口语表达技能的形成，离不开反复实践。同学们不仅要注重课堂学习，还要重视课外

拓展。可以把课上教师指导与课下自己练习结合起来，或是以“教师口语”课堂教学为指导，到中小学去见习，多参与教学活动和实践活动，用心思考，博采众长。

3. 技能训练与素质训练相结合原则

教师口语表达能力的培养，除了需要进行大量的技能训练外，还要提高自己的综合素质。综合素质涵盖面比较广，个人气质、性格、观察、记忆、思维、想象、听辨、阅读、价值观、人生观和知识水平等都可以罗列在内。所以，同学们平时应当注意思想品德修养，努力学习专业知识，加强心理素质修养，全面提高思维品质，深入生活，积累丰富的社会经验等，从技能与素质两个方面进行锤炼，使自己的口语表达有质的飞跃。

（二）“教师口语”学习方法

在学习过程中，可以采取“五练法”，即“观”“诵”“讲”“评”“创”。

（1）“观”是指通过课堂观察、课下观摩教学视频等方法进行教师语言训练。

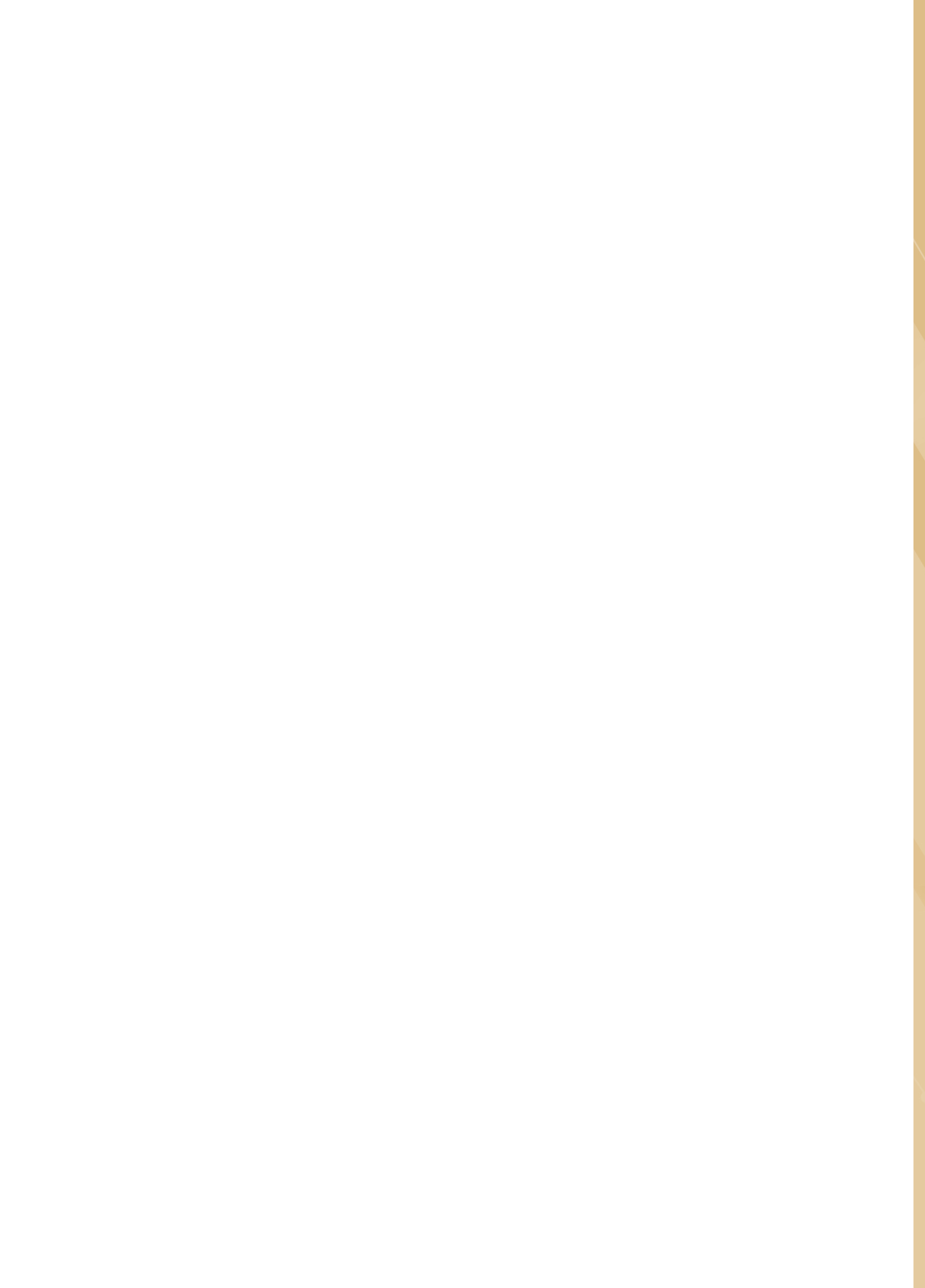
（2）“诵”是指通过反复诵读进行语音纠正和声音表现技巧训练。

（3）“讲”是指通过讲解、讲述、命题说话等，训练声音、身体语言、心理素质、思维能力和授课水平等。

（4）“评”是指评析教育教学案例，互评模拟授课等，以此训练语言接受、表达、分析和探究的能力。

（5）“创”是指进行教育教学情景剧的编创与导演，以此训练声音、身体语言的控制和表现、观察与表达等综合能力。

综上所述，“教师口语”这门课程的学习必须立足于一个字：“练”。只有持续地练习，才能把口语理论知识的学习落到实处，把教师口语的技能提升上来。



语音


篇

自然界有各种各样的声音，风声、雨声、流水声、鸟鸣声、乐曲声等，但它们都不是语音。语音是指人类说话的声音，由人的发音器官发出，声音和意义相结合而表达一定的意义，是人们用来进行社会交际的声音。

语音具有三种属性：物理属性、生理属性、社会属性。第一，语音产生于物体的振动，因此语音是一种物理现象，具有物理属性。语音学认为语音的四个要素分别为音高、音强、音长和音色。音高，指声音的高低。从声学上看，音高与声带振动的频率密切相关，频率越高，音就越高。音高特征对汉语等声调语言非常重要，有区别词义的作用。音强，指声音的强弱，是由声波的振幅大小决定的。振幅越大，声音越强，反之则越弱。音强决定语音的轻重，是人耳对声音强弱的主观评价尺度之一。音长，指声音的长短，由发声体振动的持续时间决定。振动时间长，音长就长，反之则短。音长在语流中起着区分词义、明确语句目的、表示不同的语气和情态的作用。音色，也叫音质或音品，是指声音的特色和本质，是一种声音区别于其他声音的基本特征。音质取决于发音体的振动形式。第二，语音是发声器官发出的声音，因此它具有生理属性。第三，语音除有物理属性和生理属性之外，还有一个重要的本质属性——社会属性。动物的叫声虽然具有物理属性和生理属性，但没有社会属性。人类发出的鼾声、咳嗽声不具有表达意义的社会属性，也不是语音。用什么样的声音形式来表达什么样的意义内容，是由使用同一种语言的社会成员约定俗成的，因而语音具有社会性质，是语音区别于其他声音的重要标志。

教师从事的是一门语言艺术工作，要培养有声语言和非有声语言的表达能力。语音作为有声语言的载体，是我们学习的重中之重。普通话是教师的职业语言，熟悉和掌握普通话的基础语音知识，能用普通话进行口语交际，是对教师工作的基本要求。

教师口语语音篇训练，目的就是让师范生掌握科学的发声方法，尽量摒弃地方口音，掌握普通话的标准发音，普通话达到二级以上水平，这是我们的训练目的所在。语音篇主要包括三个项目内容，分别是科学发声方法训练、普通话语音基础知识、普通话水平测试应考训练。



课程 思政 指引

在这个充满挑战与机遇的新时代，我们作为未来的教育工作者，肩负着传承文化、培养人才的神圣使命。党的二十大报告提出的“加大国家通用语言文字推广力度”，不仅是对语言文字工作的高度重视，更是对高等教育的明确要求。教育部、国家语委印发的《关于加强高等学校服务国家通用语言文字高质量推广普及的若干意见》（以下简称《意见》）将普通话的重要性提升至国家战略层面，明确指出在高等教育中推广普通话对于培养社会主义建设者和接班人具有重大意义。

师范生作为新时代的建设者和接班人，肩负着推动国家通用语言文字普及的重要使命。普通话，作为中华民族共同体意识的象征，不只是沟通的桥梁，更是文化传承的载体。它不仅连接着不同民族和地区，而且在全球化背景下，普通话的推广对于增强国家文化软实力和促进国际交流发挥着不可替代的作用。

在“语音篇”的学习中，我们应深刻理解普通话的重要性。首先，普通话是教育的基石。作为未来的教师，你们有责任用标准的普通话传授知识、引导学生，这不仅体现了教育公平，也是提升教育质量的关键。其次，普通话是文化自信的体现。通过学习和使用普通话，我们能更好地传承和弘扬中华优秀传统文化，增强民族自豪感和文化自信。最后，普通话是国际交流的桥梁。在国际舞台上，掌握普通话的能力将直接影响我们的国际形象和交流效果。

学习普通话不仅是为了个人职业发展，还是为了国家的文化传承和国际交流。我们应积极响应党的号召，以《意见》为行动指南，将普通话学习置于日常学习和生活的优先位置。通过课堂教学、实践锻炼和文化体验等多样化途径，我们要不断提升自己的普通话水平，努力成为普通话的优秀使用者和积极传播者。

让我们以党的二十大精神为指引，肩负起推广国家通用语言文字的使命，在普通话学习的道路上不断探索与进步。通过使用标准的普通话，传递知识、启迪智慧，进而培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。让我们携手并进，为实现中华民族伟大复兴的中国梦，为构建人类命运共同体贡献我们的智慧和力量。

项目一 科学发声方法训练

项目概述

科学的发声方法是指说话者运用最节约的发声能量，发挥发声器官最大的作用。通过气息控制、共鸣控制，合理使用发声器官，可以发出清晰准确、响亮坚实、圆润饱满的有声语言。美妙悦耳的声音能给人带来享受，提升沟通质量。

教师是职业的嗓音使用者，良好的嗓音是保证教育教学任务顺利进行的首要前提。标准清晰、响亮动听的嗓音不仅可以帮助教师提升个人魅力成为学生审美的对象，拉近教师与学生的距离，还能激发审美想象，丰富审美情趣，锻炼和提高学生的审美创造能力。教师是容易发生咽喉疾患的职业人群，慢性咽炎早已成了教师的常见病，发病的主要原因就是用嗓不当。发声方法不科学极易损伤喉部肌肉，很容易导致声音沙哑，甚至失声。加强科学的嗓音训练是改善教师用嗓的有效途径。掌握科学的发声方法，预防因错误的发声方式而导致的嗓音疾病，把正确的呼吸方法、共鸣控制、声音控制等技术运用于讲课时的发声，是十分重要的。

科学发声方法训练主要包括气息控制、共鸣控制和吐字归音三个方面的内容。

学习目标

知识目标：掌握语言表达中正确的呼吸方式、共鸣方式，并做到吐字准确、归音到位。

技能目标：掌握科学的发声方法，使发声气息饱满、吐字清晰、声音洪亮，普通话发音标准。

情感目标：重视嗓音保护，能够自如地驾驭自己的声音。

✦ 课前反思

教师们通常意识不到自己是一个职业的噪音使用者。

——英国苏塞克斯大学教授 詹姆斯·威廉姆斯

📦 项目结构示意 (图 1-1)

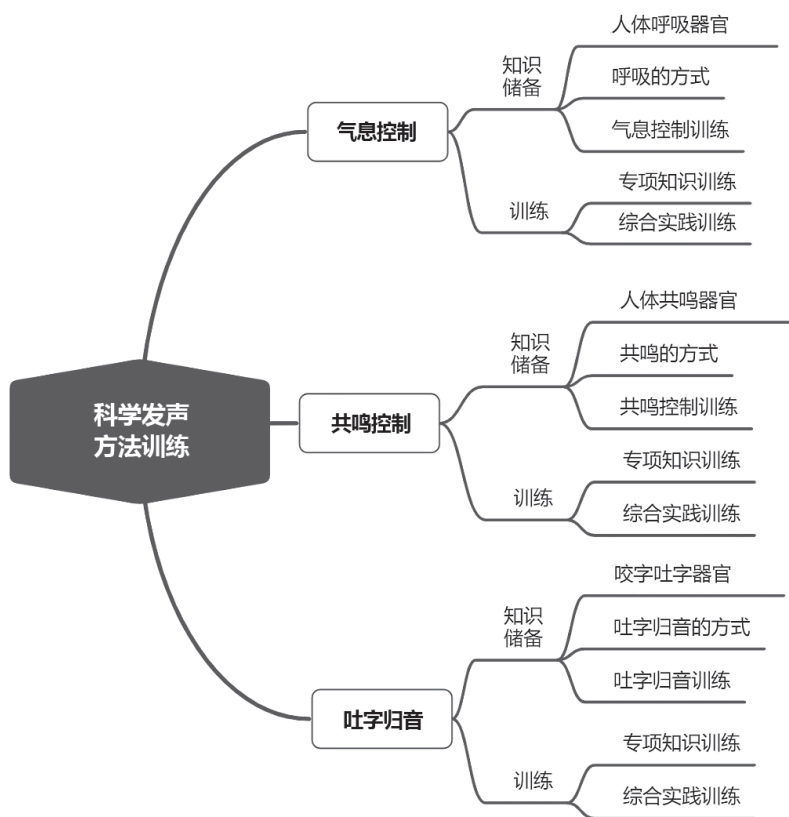


图 1-1 科学发声方法训练结构示意图

任务一 气息控制

知识储备 >

气息源自呼吸，是声音的动力来源。气息控制是学习发声的基础环节，是形成声音魅力的关键环节。因此，要想使声音清晰、响亮、饱满、有弹性且持久，正确领悟呼吸方法，掌握用气息控制发声的技能十分必要。

一、人体呼吸器官

呼吸器官又称为动力器官，这是因为呼吸器官的呼气气流振动声带，是人类说话的原动力。从人的言语功能的角度，我们可以把呼吸通道、肺、胸腔、膈肌和腹肌等呼吸运动的联合体，看作与呼吸控制有关的器官。

（一）呼吸通道

如图 1-2 所示，呼吸是沿着呼吸通道进行的，呼吸通道包括口、鼻、咽腔、喉、气管、支气管和肺泡。呼吸包括吸气和呼气两个过程。吸气时，气从口鼻进入，进入咽腔，然后进入气管、支气管到肺，反方向的呼气也是同样的通道。一吸一呼就完成了整个呼吸的过程。

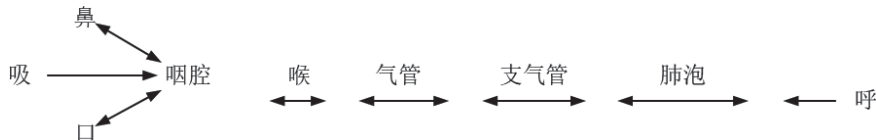


图 1-2 呼吸通道示意图

（二）肺

肺是呼吸器官的主体，位于胸腔的内部。肺组织中的肺泡在吸气时胀起，呼气后瘪缩。

（三）胸腔

胸内的体腔部分是胸腔，胸腔通过肋间肌和其他吸气、呼气肌肉群的联合作用控制肺的活动。

（四）膈肌

膈肌又叫横膈或横膈膜，是呼吸的支点，属于吸气肌。吸气时，膈肌收缩，胸廓扩大，增加肺活量；呼气时，膈肌舒张，胸廓缩小，胸腔容积缩小(图 1-3)。

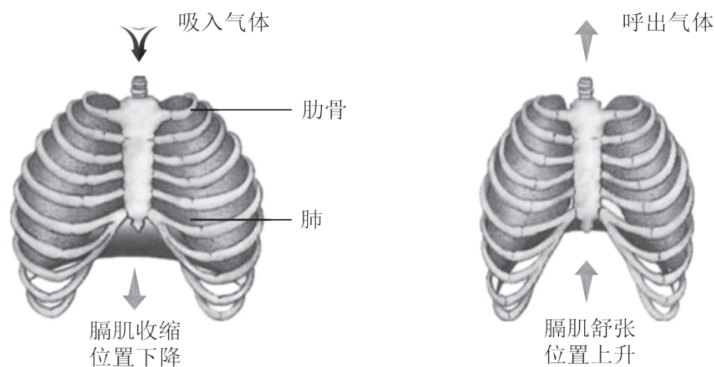


图 1-3 呼吸时胸廓和膈肌示意

（五）腹肌

腹肌属于呼气肌，是调节气息压力的枢纽，腹肌的收缩对气息有拉拽的作用。

二、呼吸的方式

呼吸的方式不同，可供发声的气流强弱也不同，教师要学会适合于教学的科学呼吸方式。

（一）日常一般呼吸方式

生活中常见的呼吸方式有三种：胸式呼吸、腹式呼吸、胸腹联合式呼吸。

1. 胸式呼吸

胸式呼吸又叫浅呼吸，集中于肺的上部和中部，肺的下部运动较小，吸入及呼出的气流量较少，发出的声音轻飘、单薄、没有底气。

2. 腹式呼吸

腹式呼吸又叫深呼吸，主要靠横膈膜上下移动完成。吸入的气息较深，气流量较大，但发出的声音显得闷暗、低沉、缺乏持久力。

3. 胸腹联合式呼吸

胸腹联合式呼吸又叫胸部与横膈并用式呼吸。这种呼吸方式是胸腔、横膈膜、腹肌等共同参与的呼吸运动。这种呼吸方式有进气量大，可有效减轻声带负担的优点。但是没有控制的胸腹联合式呼吸，气息进得快，排得也快，胸腹部大起大落，无法满足语言工作者的需要。因此，有控制的胸腹联合式呼吸法是教学工作者较为理想的呼吸方法。

（二）有控制的胸腹联合式呼吸

与前面介绍的三种呼吸方式相比，它的突出特点是增强了呼吸的稳健感，便于控制，调节自如，同时便于形成坚实明亮的声色。教学时，教师宜采用有控制的胸腹联合式呼吸法。其要领如下：

吸气时，双肩放松，吸到肺底，两肋打开，膈肌下降，腹肌向小腹的中心位置（丹田）收缩，气息集中于丹田，腰部撑胀，小腹逐渐收缩。

呼气时，“锁住”气息，小腹保持收缩状态，以牵制横膈膜和两肋，使之不能迅速回弹，气息均匀平稳地呼出，膈肌缓慢上升，逐渐恢复自然状态，呼气时切勿呼尽。

三、气息控制训练

“气乃声之本”，语音的质量在很大程度上取决于呼吸技巧的运用。教师应通过呼吸训练，掌握高效协调的气息控制技能。

（一）吸气训练

训练提示：吸气时可以用口鼻同时吸气，气息要柔和、平稳、无声息。气吸到八分满即可，过多反而会造成身体僵硬，使声音难以流动。

1. 闻花香情境练习

想象自己面前放置了一盆花，花香四溢。从容地深吸一口气，做深呼吸，气吸到八分满，要做到自然柔和，感觉两肋渐开，腹壁凸起，保持两秒后，再缓缓呼出气体。

2. 抬重物情境练习

站立，想象自己面前有一箱重物，自己要用力提起这箱重物。猛吸一口气憋住，气息自然下沉，腹肌收缩，腰带周围有胀满的感觉，体会吸气那一瞬间的感觉。

3. 半打哈欠情境练习

不张大嘴地打哈欠，牙关张开，下巴放松，体会进气最后一刻喉咙底端凉凉的感觉，这种感觉与胸腹联合式呼吸吸气时的感觉较为相近。

（二）呼气训练

训练提示：呼气过程要具有一定的“控制力”，不要一下子放松下来。气流要均匀平稳，对声带没有明显的冲击。

1. 向掌心吹气练习

左手掌心向内，放在距离嘴巴 20 cm 左右的位置，撮口呼气。体会气息均匀，舒缓地呼出，气息量小而集中。感觉气流集中在掌心，约硬币一样大小，掌心稍感凉意。如果面积过大，且感觉是热气，说明呼气速度过快。

2. 吹纸条练习

裁剪出一张宽 2 cm，长 10 cm 的纸条，用手捏住上端，将下端放在与嘴同高的位置，用气开始轻轻地、缓慢地吹动，让纸条慢慢地飘起来并保持一个角度，飘的时间越长越好，纸条不要大起大落。

3. 持续发“si”音练习

想象皮球漏气时发出的“si——”的声音，假设自己在给漏气声做配音，平稳、均匀、持续地发出“si——”的声音。一口气持续发音的时间越长越好，发音时声带不颤动，注意控制好音量的大小。

（三）换气训练

在用气发声的过程中，总要在语言的停顿处换气或补气，以保证有足够的气息。合理换气是语言表达时句读分明、语气从容的重要因素，换气量要根据表达需要而定。

换气的方法有大气口和小气口两种。大气口是一种“少呼多吸”的换气法，在允许短暂停顿的地方，先吐出一口气，紧接着为接下来的表达从容地深吸一口气。小气口是一种“只吸不呼”的换气法，也叫作“抢气”或“偷气”，在表达较长句子时，在可以停顿处急吸一小口气，或在说完前一个字时带回一点气，弥补底气。

训练提示：换气时要注意吸气无声、换气到位、留有余气。

换气练习：数“1”后小腹还原，然后再以同样的动作数“2”“3”，一直数下去，由慢数到快数，目的是训练下腹肌的弹性，达到换气自如。

训练

训练目标

通过气息控制训练，锻炼膈肌的力量和灵活度，掌握气息调节和气息使用的能力。

训练模式

一、专项知识训练

1. 呼吸器官主要由呼吸通道、()、胸腔、()和腹肌等几部分组成。
2. 对膈肌运动下列描述正确的是()。
 - A. 吸气过程，此时膈肌收缩，胸廓扩大
 - B. 吸气过程，此时膈肌收缩，胸廓缩小
 - C. 呼气过程，此时膈肌舒张，胸廓扩大
 - D. 呼气过程，此时膈肌舒张，胸廓缩小
3. 教学工作者较为理想的呼吸方式是()。
 - A. 胸式呼吸
 - B. 腹式呼吸
 - C. 胸腹联合式呼吸
 - D. 有控制的胸腹联合式呼吸

二、综合实践训练

1. 绕口令

吸气后停1~2秒，读绕口令《打枣》。中间换气后读完为及格，一口气读完为良好，十秒内一口气读完为优秀。

出东门，过大桥，大桥底下一树枣儿，拿着杆子去打枣儿，青的多，红的少，一个枣儿、两个枣儿、三个枣儿、四个枣儿、五个枣儿、六个枣儿、七个枣儿、八个枣儿、九个枣儿、十个枣儿、十个枣儿、九个枣儿、八个枣儿、七个枣儿、六个枣儿、五个枣儿、四个枣儿、三个枣儿、两个枣儿、一个枣儿。

2. 数数

一口气从1数到100以内为及格，数到100~110为良好，数到110以上为优秀。

训练说明

训练时，注意吐字要清晰，字音要稳健有力，轻重要均匀。保证呼吸与声音配合的稳定性后才可提速，不可盲目追求语速，导致吐字含混不清。训练次数应逐次增加，循序渐进，不可急于增加。

任务二 共鸣控制

知识储备 >

共鸣是物体因共振而发声的现象。共鸣器可以使发音体的声音得到扩大和加强，对声音的质量和音量有着关键性的影响。

一、人体共鸣器官

人体共鸣器官主要有口腔、头腔、胸腔三大共鸣腔体。

口腔共鸣腔体是声音从喉咙发出后经过的第一个共鸣区域，是胸腔共鸣和头腔共鸣的基础，包括口腔、咽腔（或叫口咽腔、喉咽腔）和喉腔。口腔共鸣能使声音结实、明亮。

头腔共鸣腔体包括额窦、蝶窦、颌窦、筛窦及鼻腔、鼻咽腔。头腔共鸣能使声音高亢集中，富有穿透力。

胸腔共鸣腔体包括喉头以下的气管、支气管、肺、两肋和胸腔。胸腔共鸣能使音量增加，声音浑厚、洪亮。

二、共鸣的方式

共鸣的运用与声区有着密切的关系，从共鸣效果来说，可分为高音、中音、低音三个区域，依次对应的是头腔共鸣、口腔共鸣和胸腔共鸣（图 1-4）。

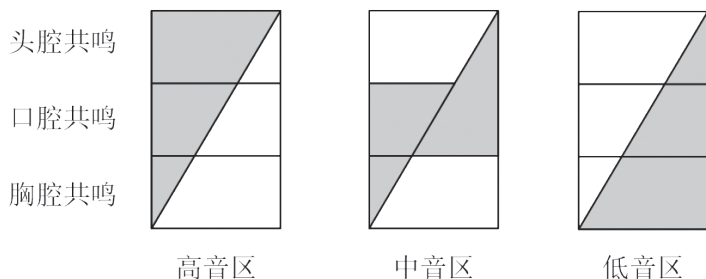


图 1-4 共鸣与音区关系示意

头腔共鸣（高音区）：以头腔共鸣为主，口腔次之，胸腔再次之。

口腔共鸣（中音区）：以口腔共鸣为主，头腔次之，胸腔再次之。

胸腔共鸣（低音区）：以胸腔共鸣为主，口腔次之，头腔再次之。

一般的口语表达都属于中音区，以口腔共鸣为主。对于教师来说，取得最佳效果的共鸣方式，应是以口腔共鸣为主，以胸腔共鸣为基础的声音共鸣方式。这样发出的声音才会优美、持久、变化自如且发音不费力。教师发声不能追求头腔共鸣，以免声音尖利、刺耳。

三、共鸣控制训练

虽然发音器官是天生的，但共鸣的调节是可以经过后天训练改善的。共鸣腔体好比是人体的“自带音箱”，通过调节可以丰富或改变声音色彩，还可以起到保护声带的作用。这种共鸣的控制是一种综合的控制过程，要保证共鸣腔体的协调一致，互相支持。

（一）口腔共鸣训练

教师的语音标准十分重要，字音形成于口腔，能否保证语言清晰，口腔共鸣的调节起重要的作用。口腔贯通上下共鸣，控制调节得当，便于调整共鸣的配比，适应教学口语表达多样化的要求。

1. 提——提起颧肌

眉眼上扬带动颧肌往上提，呈“似微笑”状态，口腔前部和上颚顶部有展宽的感觉，鼻孔微张，上唇贴上齿。提颧肌有助于声音清晰、明亮。

2. 打——打开牙关

适当打开后槽牙，双侧后槽牙有上提的感觉。想象咬一大口苹果，这个动作就是打牙关，与普通张嘴有所不同。打牙关有利于加大口腔开度，丰富口腔共鸣。

3. 挺——挺起软腭

软腭抬起，加大口腔后部的空间。可通过半打哈欠、倒吸气来感受。

4. 松——放松下巴

下巴不要用力，要放松。可通过仰望天空，嘴巴自然张开来体会。

（二）胸腔共鸣训练

胸腔共鸣是声音的“底座”。发声时应注意两肋打开、撑住，以保持胸廓的积极状态，以产生较好的胸腔共鸣。

1. 体会胸腔共鸣练习

把手放在前胸上方，发一个夸张的阳平调“啊”的长音，从高到低，从实声到虚声，体会哪一段声音易于产生胸腔共鸣。

2. 加强胸腔共鸣练习

用适当的低音练习朗读唐诗《春晓》，注意加强韵脚的胸腔共鸣。

春晓

唐·孟浩然

春眠不觉晓，处处闻啼鸟。
夜来风雨声，花落知多少。



扫一扫 看一看

训 练 >

训练目标

通过训练学会共鸣的发声方法，打通共鸣腔，解放发音体。

训练模式

一、专项知识训练

1. 人体共鸣器官主要有()、()、()三大共鸣腔体。
2. 对于教师来说，最佳的共鸣方式是以()共鸣为主，以()共鸣为基础的声音共鸣方式。

二、综合实践训练

1. 牙关练习

打开后槽牙，从容地发复韵母 ai、ei、ao、ou 的音。发音时体会声束沿上腭中线前行，挂于前腭的感觉。

2. 音高练习

在本人音域范围内说一句话，例如：“天气真好”。先用低调说，然后一级一级地升高，再一级一级地下降。

3. 呼唤练习

选择一个空旷且较为安静的地方，在距离自己 100 m 的位置放置录音机。把录音机当作语音接受对象，朗诵一首诗。如果录音机录下来的音质模糊不清晰，则为不及格；音质时而清晰时而模糊，则为及格；音质大多清晰（约 70%），则为良好；音质十分清晰，则为优秀。

训练说明

训练中不能出现鼻化音。练习时，注意声音要自然、流畅，不能忽高忽低。

任务三 吐字归音

知识储备 >

声是字的载体，字是声的外形。教师应将每个音节在发音过程中的不同阶段做出不同的处理，发音动作连贯，吐字咬字器官相互配合。吐字归音对教师而言非常重要，是教师的基本功之一。发音含糊，吐字不清晰，会造成意思表达不清楚，直接影响学生对知识的学习和掌握。

一、咬字吐字器官

人的咬字吐字器官由唇、齿、舌、喉、腭等构成(图 1-5)。

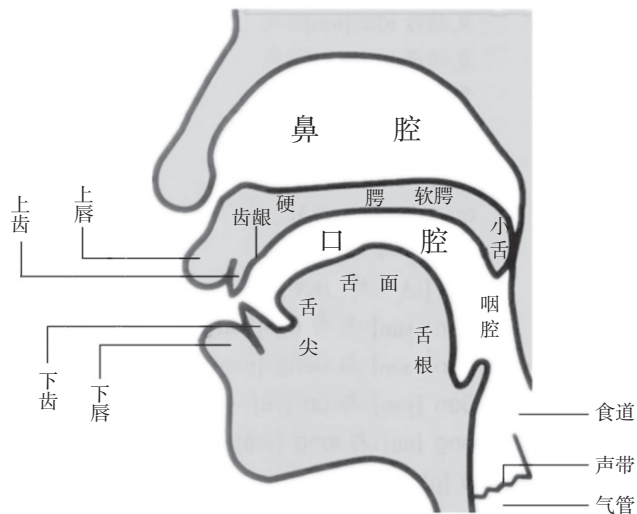


图 1-5 咬字吐字器官

咬字是经过唇、舌、齿、喉、腭等分音节发音器官，将字咬成不同的姿态。吐字是指由口腔，主要是下腭和舌的不同调节而形成各个韵母的不同口形，将发音器官咬成的字，正确清晰地发出来。

二、吐字归音的方式

从汉语拼音的音节结构来看，一个汉字音节分为字头、字腹和字尾三个部分。吐字归音中的字头相当于声母或声母加韵头，字腹相当于韵腹，字尾相当于韵尾。这里以头尾俱全的音节“dian”为例，各成分间的关系可以这样表示：d-i-a-n。其中，d是字头，i是韵头，a是字腹，n是字尾。一个音节可以没有字头和字尾，但是不能没有字腹。

吐字归音强调的是吐字的动态控制。吐字归音对字头、字腹、字尾三个部分的要求分别为：出字、立字、归音。字头要有力，字腹应饱满，字尾应收紧，整体形成中间大、两头小的“枣核形”结构(图 1-6)。

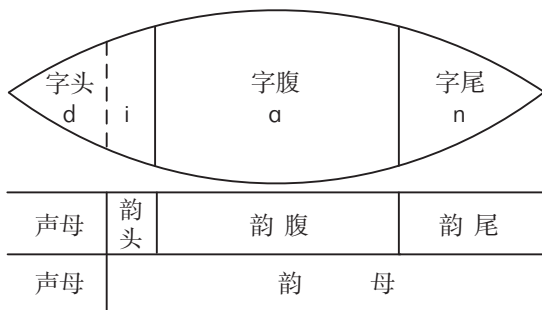


图 1-6 完整发音过程示意

(一) 出字

要求：字头准确有力，叼住弹出。

做法：咬字力度要有所控制，声母成阻着力位置要准确，叼住弹出，弹发有力，干脆利落。

（二）立字

要求：字腹圆润饱满，拉开立起。

做法：口腔随字腹立起而打开，口腔开度适当扩大。字腹的发音须在滑动中完成，发音动作要在本音位范围内轻微移动。

（三）归音

要求：字尾归音完整，弱收到位。

做法：归音的过程是力渐松、气渐弱、口渐闭、声渐止的过程。归音要干净利落、趋向鲜明。

（四）整体处理

要求：“枣核形”。

做法：“枣核形”是形象化的描述。字音的发声要有整体感，不能分解字音；还要有滑动感，从一个状态滑动到另一个状态。出字、立字到归音，整个过程为两头大、中间小的“枣核形”，体现着字音结实、浑厚、饱满、圆润。

三、吐字归音训练

发音软弱无力、含混不清往往是因为口腔整体松散，唇舌无力造成的。通过下面的口部操训练，可以有效加强唇舌的力量，提高唇舌的灵活程度。

（一）唇的训练

（1）撮唇：口小开，提颧肌，双唇沿上、下齿向中间部位撮起，撮到圆唇状态为止，再向两边伸展，反复练习 10 次。注意这个练习是由“撮”“展”两个动作组成的，训练核心要放在收撮力上。

（2）撇唇：双唇闭合，牙关打开，然后双层向左歪、向右歪交替转动，反复练习 20 次。注意方向，还要注意不能咧嘴。

（3）转唇：合口噤唇，双唇顺时针转动 10 次，再逆时针转动 10 次，交替进行。

（4）双唇打响：双唇紧闭阻住气流，然后突然放开爆发出清晰的“bo”“po”音。注意将唇的力量集中在唇中央 1/3 处，不要裹唇，双唇闭合时间保持在一分钟以上。

（二）舌的训练

（1）伸舌：舌体集中，将舌伸出唇外，舌前端呈尖形。舌尖向前、左、右、上、下尽力伸展，舌尖集中用力，时间保持在一分钟以上。

（2）刮舌：舌尖抵住下齿背，上齿下缘接触舌叶，舌前部逐渐挺起，上齿缘沿舌的中纵线向后“刮”，口腔好似被撑起。反复练习 20 次。

（3）顶舌：闭唇，用舌尖用力顶住左内颊，再用力顶住右内颊，左右交替练习各 10 次。

（4）立舌：舌尖向后贴住左侧槽牙齿背，然后将舌沿齿背推至门齿中缝，使舌尖向右侧翻动 90°，再做相反方向的练习。

(5) 绕舌: 闭唇, 把舌尖伸到齿前和唇后的位置, 向顺时针方向环绕 360°, 然后向逆时针方向环绕 360°, 交替进行。每个方向练习 10 次。

(6) 弹舌: 口微开, 舌尖处在与上齿龈接触的状态, 然后舌尖持续稳劲地弹上齿下缘。

训练 >

训练目标

通过训练, 学生掌握吐字归音的要领, 做到吐字准确清晰、饱满有力、字正腔圆。

训练模式

一、专项知识训练

1. 吐字归音把一个音节的发音过程分为()、()、()三个阶段。

2. 吐字归音是指字音整体要做到()的状态。

- A. 三角形 B. 枣核形 C. 梨核形 D. 哑铃形

二、综合实践训练

1. 字头训练

(1) 模仿爆竹声发出清脆的声音“pi, pi, pa”, 重复 20 次。

(2) 将下列绕口令说 20 次, 注意字正腔圆, 不可一味追求语速。

吃葡萄不吐葡萄皮, 不吃葡萄倒吐葡萄皮。

2. 字腹训练

(1) 将每一个字音完整发出, 发音时字腹部分有意延长。例如:

保——鏢—— 小——鸟—— 辉——煌—— 高——山—— 元——旦——
追——求—— 电——脑—— 云——朵—— 台——灯—— 隆——重——

(2) 诵读苏轼的《水调歌头(明月几时有)》进行字腹训练。

水调歌头

宋·苏轼



扫一扫看一看

明月几时有? 把酒问青天。不知天上宫阙, 今夕是何年。我欲乘风归去, 又恐琼楼玉宇, 高处不胜寒。起舞弄清影, 何似在人间。

转朱阁, 低绮户, 照无眠。不应有恨, 何事长向别时圆? 人有悲欢离合, 月有阴晴圆缺, 此事古难全。但愿人长久, 千里共婵娟。

3. 字尾训练

(1) 发尾音为 i 的词句, 注意归音时嘴唇略展, 唇形扁平。

一二三, 三二一, 一二三四五六七。七个阿姨来摘果, 七个花篮儿手中提。

七棵树上结七样儿, 苹果、桃儿、石榴、柿子、李子、栗子、梨。

(2) 发尾音为 o、u 的词句, 注意归音时嘴唇聚拢, 唇形略圆。

① 老伯伯卖墨, 老婆婆卖馍, 老婆婆卖馍买墨, 老伯伯卖墨买馍。墨换馍老伯伯有馍, 馍换墨老婆婆有墨。

② 肩背一匹布, 手提一瓶醋, 走了一里路, 看见一只兔。卸下布, 放下醋, 去捉兔。跑了兔, 丢了布, 洒了醋。

(3) 发尾音为 -n 的词句, 注意归音时舌尖上抵成阻, 但不要抵得太紧。



扫一扫看一看

小陈去卖针，小沈去卖盆。俩人挑着担，一起出了门。小陈喊卖针，小沈喊卖盆。也不知是谁卖针，也不知是谁卖盆。

(4)发尾音为-ng的词句，注意归音时让气流灌满鼻腔。

郑政捧着盏台灯，彭澎扛着架屏风，彭澎让郑政扛屏风，郑政让彭澎捧台灯。

4.“枣核形”训练

借助成语进行吐字归音整体训练，注意发音圆润饱满、趋向鲜明。

风调雨顺 相濡以沫 山盟海誓 千锤百炼

奋笔疾书 四海为家 刻骨铭心 过眼云烟

训练说明

按照吐字归音各阶段的要领进行训练，细心体会出字、立字、归音的发音特点，注意体会字音的整体性。

考核内容：通过诵读诗文，综合评价学生的发声方法正确程度。学生从数字1~5中任意抽选一个号码，其号码对应诗文题号。两名教师分别进行评分，并取平均分作为学生的最终成绩。评价标准参见表1-1。

				
诗文 1	诗文 2	诗文 3	诗文 4	诗文 5

表 1-1 科学发声方法综合评价

评价标准	配 分	评 分		得 分
		教师 1 (50%)	教师 2 (50%)	
发声科学，气息均匀流畅，节奏平稳、舒缓，换气补气自然	25			
共鸣良好，共鸣多以中声区为主	25			
吐字清晰，归音到位，字音准确饱满	25			
音量适中，音调柔和，语速适度	25			
总 计	100			

注：评价考核总分为100分，60~69分为及格，70~79分为中，80~89分为良，90分以上为优秀。

本项目主要介绍了气息控制、共鸣控制、吐字归音三种发声技能，对其发音原理与方式进行了详细的阐述。通过相关训练，学生要领会呼吸的运用，共鸣的控制及咬字吐字器官相互配合、共同参与的科学发音方法。科学发声方法训练知识结构参见图 1-7。

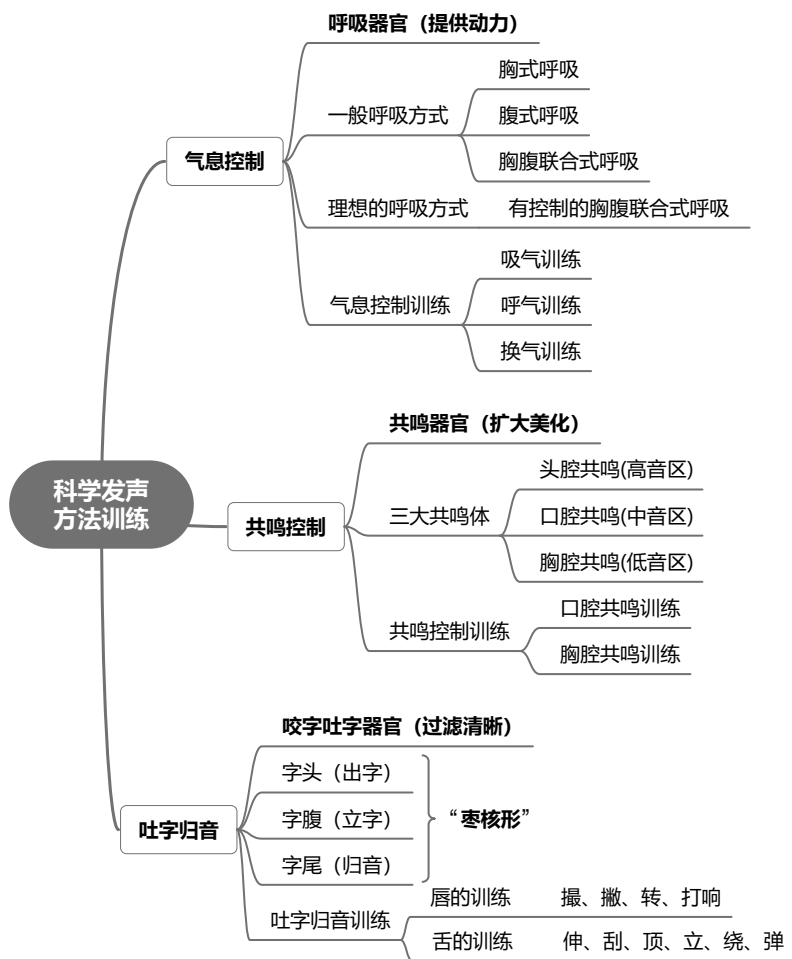


图 1-7 科学发声方法训练知识结构