

南航老年大学 2026 年春季班教学计划

班级	演唱训练班		授课教师	郑鑫	班主任	万顺生
教学目的	完成 8 首作品学习，培养乐感、多听多看，辨别音乐风格，学会认谱、各种节奏节拍，能够协同合作完成歌曲学习，最终提升学员歌唱水平。					
使用教材	辅助教材《合唱训练》《声乐作品集》					
上课时间	星期日 15：00—16：30			地点	教职工活动中心 503 室	
课次	日 期	教 学 内 容				
1	3 月 8 日	讲解歌唱中的呼吸要领、调整呼吸兴奋点，以及气息与哼鸣的关联，用哼鸣练习巩固歌唱状态，纠正学员们错误呼吸方式，学习作品《红梅花儿开》。				
2	3 月 15 日	讲解简便的方法调整气息，打开共鸣腔，训练各音区，开声训练打嘟噜、哼鸣、位置保持训练等多种连声方式，意大利歌曲《我亲爱的》学习。				
3	3 月 22 日	细扣作品《我亲爱的》，包含咬字过度、转换、歌曲中的乐理知识普及，完成作品学习。				
4	3 月 29 日	开声训练打嘟噜、哼鸣、mi 音、ma 音等多种连声方式，作品《相逢春天》学习。				
5	4 月 12 日	精讲作品《相逢春天》，完成歌曲中的乐理知识普及，作品的速度、力度、音色等元素把控，最终合电子伴奏，完成作品学习。				
6	4 月 19 日	讲解如何在歌唱中学习加法和减法，训练声音的穿透力，掌握个人的声音特色，能够让自己控制住声音流动，声乐作品《疼爱妈妈》学习认谱。				
7	4 月 26 日	开声训练，精讲作品《疼爱妈妈》咬字过度、转换、歌曲中的乐理知识普及，作品的速度、力度、音色等元素把控，合电子伴奏，小组回课。				
8	5 月 10 日	讲解如何做到字正腔圆，练习舌头与颌关节的放松练习，教授歌唱朗诵要领的重要性，作品《等着我亲爱的人》学习认谱。				
9	5 月 17 日	开声训练，精讲作品《等着我亲爱的人》咬字过度、转换、歌曲中的乐理知识普及，作品的速度、力度、音色等元素把控，合电子伴奏，小组回课。				
10	5 月 24 日	解决声音发虚的问题，压喉有喉音的问题解决，不同音区共鸣腔体的合理分配，声乐作品《我怎样去爱你》学习、认谱。				
11	5 月 31 日	开声训练，精讲作品《我怎样去爱你》咬字过度、转换、歌曲中的乐理知识普及，作品的速度、力度、音色等元素把控，小组回课。				
12	6 月 7 日	纠正舌头翘、僵硬、发声舌头后缩问题，解决漏气刮嗓子等实际问题，声乐作品《敕勒歌》学习、认谱。				
13	6 月 14 日	开声训练，精讲作品《敕勒歌》学习咬字过度、转换、歌曲中的乐理知识普及，作品的速度、力度、音色等元素把控，合电子伴奏，小组回课。				
14	6 月 21 日	开声训练，精讲作品《祖国万岁》咬字过度、转换、歌曲中的乐理知识普及，作品的速度、力度、音色等元素把控，小组回课。				
15	6 月 28 日	巩固歌曲《祖国万岁》，复习学期所有歌曲。				
备注	报名联系人：万老师 13952037834					