

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							