**建立良好的歌唱状态（简案）**

**一、教学目标**

1.掌握科学的发声方法，建立良好的歌唱状态，有益于身心健康，也是对美好生活的追求。

2.通过长时间的练习，美化声音、增强共鸣，可以应对一些歌唱比赛，也可以养成终身的生活习惯。

**二、教学重点**

1.哼鸣如何转化成字词。

2.高音如何保持正确的哼鸣状态。

**三、教学内容及过程**

1.欣赏龚爽版的《我的祖国》

徐霞、龚爽这样的演唱，字正腔圆、声情并茂，给人以美的享受，那么这样的歌唱状态是如何建立的？这是我们学习声乐的人一生的追求。我们选择校本课程“跟我学唱歌”无非几种情况：（1）觉得好玩，跟好同学一起；（2）有点兴趣，学一学，哪怕将来与朋友一起唱歌，那可是麦霸；（3）可能也有的同学想走艺考的道路；（4）还有就是把唱歌作为终身的生活习惯。

2.要想建立良好的歌唱状态，第一步要学会哼鸣。第二步学会哼鸣转为不带旋律的字。第三部用同样的状态转化成带旋律的歌词。当然，这种状态的保持不是那么容易做到，需要长时间的坚持积累，把歌唱时的肌肉形成歌唱记忆，那能够保持好。所以不要看歌唱家在舞台上很轻松，那背后是花了多少的努力。

3.带着学生练声（鼻子吸气，闻花一样，腰部支撑，把吸气的那种状态保持好发声）。

（1）哼鸣

（2）“呜”音训练

（3）“美”12345练习

四、小结下课

这种歌唱状态不是一朝一日就能掌握的，需要长时间的坚持和练习，希望同学们在课余及以后的人生道路上坚持练习，定能发现歌唱的美妙之处。