

# 呼吸与手势协同训练在童声合唱中的应用研究

谢欣宜

(西南民族大学, 四川 成都 610200)

**摘要:**童声合唱教学中,呼吸与指挥手势如何配合,是个值得细究的问题。本研究以京歌《龙里格龙》为载体,借鉴杨鸿年童声合唱训练的方法,也吸收了阎宝林“气息为根”的思路,针对这首作品轮唱多、力度变化细、节奏非规整对位的特点,形成了一套“手势带呼吸、呼吸带声音”的协同训练方式。从实际教学来看,这套方式在帮助学生找准气口、稳住声部平衡、提升表现力方面效果不错,也算为呼吸训练与肢体表达的衔接,给出了一条能落地的方法。

**关键词:**童声合唱;呼吸训练;指挥手势;《龙里格龙》

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v2i5.426

在当前童声合唱教学中,呼吸控制与指挥手势往往各自为阵——要么只顾吸气跟不上指挥,要么紧盯手势却没气息支撑,声音的统一与情感表达难以落到实处。针对这一问题,以人民音乐出版社出版的义务教育教科书《音乐(四年级上册)》第八课中的京歌《龙里格龙》为教学素材,借鉴杨鸿年对合唱起拍的处理方式,并结合阎宝林“气息为根”的训练思路,尝试构建“手势引导呼吸、呼吸带动声音”的协同训练模式。经实际教学验证,该模式在提升学生气口衔接的准确性、声部间的平衡感以及整体音乐表现力方面效果显著,为呼吸与指挥手势的协同训练提供了一条可操作的实践路径。

## 一、问题的提出:为何要协同训练呼吸与手势?

童声合唱作为学校美育的重要载体,其艺术表现力取决于声音的和谐统一与情感表达的准确。可在实际排练中,这两者常常脱节。一种情况是,学生只顾吸气换气,对指挥给出的节奏和力度提示反应迟缓,导致声部进不齐、音乐推不上去,可称之为“有气无势”;另一种情况是,学生机械地跟随指挥手势演唱,却缺乏足够稳定的气息支撑,声音发虚,尤其在演唱长音或强音时难以维持,即“有势无气”。这种“气”与“势”的脱节,直接影响了合唱的整体性与表现力。

解决这一问题的关键,在于认识到呼吸与手势并非两个独立环节,而是一个协同运作的整体。从理论基础看,我国合唱教育家杨鸿年先生[1]明确指出,呼吸是歌唱的动力,是合唱训练的基石。阎宝林教授[2]进一步强调,“气息训练是合唱之根”,并指出科学的气息需要有效的方法进行引导和调控。指挥手势正好就是把内在的呼吸要求,变成看得见的音乐指令的工具。手势不只是打拍子,它还要告诉学生什么时候吸气、吸多深、哪个声部该换气了。所以说,把呼吸训练和手势训练打通,是让“内动力”和“外信号”对上号的关键。手势不仅是打拍子,它更承担着预示呼吸气口、调控呼吸深浅、指挥不同声部呼吸交替的核心功能。

如何把协同训练的思路落到实处,需要选择一个结构清晰、音乐特征鲜明且有训练价值的作品作为载体。京歌《龙里格龙》刚好符合这些条件。这首作品是二声部轮唱曲式,旋律取自京剧“小拉子”素材,节奏明快,结构也工整。轮唱的结构天然要求两个声部在呼吸上精确交替;谱面上p、mp、mf这些力度记号,正好拿来练呼吸的深浅控制;而歌词“龙里格龙”一遍遍重复,节奏又紧凑,对气息怎么稳定分配是个考验。这些特点让《龙里格龙》成了一个适合琢磨呼吸与手势怎么配合的案例。基于这首作品,尝试搭建一套“呼吸-手势”协同训练的具体方案,希望能给解决童声合唱里的常见问题提供一条能落地的路子。

## 二、协同训练方法的学理依据与设计逻辑

在确立了呼吸训练与指挥手势协同教学的必要性后,本章将从《龙里格龙》的具体音乐要求出发,阐明三种基础呼吸技术与三类指挥手势功能之间的内在对应关系,从而形成具有明确指向性的训练逻辑。

### (一) 基于作品音乐结构的呼吸技术分类

**作者简介:**谢欣宜(2002-),女,硕士研究生,研究方向为童声合唱教学、音乐教育。

呼吸训练的有效性在于其针对性。依据吴家伟[3]对合唱呼吸的分类研究,并结合《龙里格龙》的曲式与声部结构,其所需的呼吸支持可具体归纳为三类,每种类型直接对应特定的音乐表现目的。

1.整体呼吸:用于同节奏起讫处,构建音响的统一性与起拍准确性。

整体呼吸强调所有合唱成员在指挥的统一预示下同步完成吸气与发声,是奠定合唱作品初始音色融合度与节奏稳定性的关键技术。在《龙里格龙》中,此技术主要应用于乐曲的齐唱部分,如第1至4小节的主题呈示。在此处运用整体呼吸,要求指挥通过一个幅度、速度明确且拍点明显的预备拍手势,引导全体队员完成同步的深度吸气,并以此气息为支撑,实现起音音头整齐、音质纯净。这不仅是技术需要,更是塑造集体演唱心理认同的重要环节[1]。

2.轮流呼吸:应用于模仿复调段落,保障声部线条的独立性与乐句的连贯性。

轮流呼吸是演绎轮唱、卡农等复调织体的核心呼吸方法。其技术要点在于,各声部需依据旋律进出的顺序,错开吸气时机,以实现此起彼伏、连绵不绝的声部效果。《龙里格龙》自第5小节起形成的二声部轮唱,是训练轮流呼吸的典型素材。演唱时,第一声部演唱之际,第二声部需保持气息储备;待第一声部乐句将尽、第二声部进入点临近时,第二声部方在指挥的专门预示下吸气接入。把呼吸和声部进出的时机对严了,才能解决轮唱里常见的声音断掉或者混在一起的问题[3]。

3.循环呼吸:运用于需保持长音或营造特殊气氛的段落,追求气息支撑的持久性与隐蔽性。

循环呼吸是一种进阶技术,即队员们错开换气,让长音一直持续下去,听起来像没换过气一样。它不是大家同时偷偷换口气,而是要求在保持喉咙状态和声音位置不变的前提下,用极短的时间快速补一点气。《龙里格龙》结尾的“渐慢”处理,长音要拖住,对气息的持续性要求较高。在这里引入循环呼吸的意识,教学生怎么在长音里自己找机会快速补气,就能避免唱到最后音准往下掉、声音虚下去,让结尾收得更圆满,表现力也更强[3]。

## (二) 指挥手势的功能性解析及其与呼吸的对应关系

指挥手势是视觉化的音乐指令系统。结合童声合唱的教学特点,可以把手势的功能分为以下三类,并与上述呼吸技术相对。

1.预示性手势:规定呼吸与发声的时序,统一气口。

预示性手势的核心在于给出清晰的预备拍,它不仅指示速度,更精确规定了吸气的起点与深度。一个有效的预备拍手势(通常为吸气拍)应包含方向、速度与张力信息,直接引导队员完成符合乐句要求的吸气动作。在《龙里格龙》的轮唱部分,指挥对第二声部进入点所给予的分拍预示手势,实质上就是向该声部发出“吸气准备”的明确指令,以此确保声部交替时呼吸与发声时序的绝对准确。

2.调控性手势:调节呼吸的动能与气压,对应力度变化。

声音的力度变化本质上是气息流速与气压变化的结果。指挥通过手势的幅度、动势与肌肉紧张度,可以直观地调控队员的呼气机能。例如,表现弱(如p或mp)时,手势应收敛、柔和,引导队员使用减少呼气量、保持低压的气息支持;表现强(如mf或f)时,手势则需扩张、有力,引导队员启动腹部支持,增加呼气压力。在《龙里格龙》中,面对明确的力度标记,指挥的手势将对学生呼吸肌肉动作产生直观的影响。

3.指向性手势:分配不同声部的行动指令,组织呼吸交替。

在多声部作品中,指挥可通过眼神、面部朝向及针对特定声部的手势引导,实现对各声部的独立控制。在《龙里格龙》的轮唱段落,指挥的视觉焦点与手势指向应有计划地在两声部间切换。当指挥的目光锁定并用手势提示即将进入的声部时,这一复合信号同时包含了“注意”、“吸气”、“准备进入”三层指令,从而高效地组织起声部间精细的呼吸与演唱交替。

综上所述,协同训练的内在逻辑就是要建立一套清楚的“刺激-反应”机制。其核心在于:将特定的音乐表现要求(何时唱、多强、哪部分唱)与特定的指挥手势相对应;而学生则通过训练,将这些手势传达的信息转化为相应的、精确的呼吸肌肉运动程序,并最终转化为预期的音响效果。

这里面,“正确的指挥手势”是关键的一环。手势既要符合音乐,又要好操作、好理解。训练的目的,就是通过大量重复、到位的练习,让学生对特定手势形成条件反射式的呼吸反应。到最后,指挥和合唱团之间,声部和声部之间,在呼吸这个层面上能达到高度默契。下文将具体阐述在《龙里格龙》教学中落实此协同训练的方法步骤。

## 三、《龙里格龙》协同训练的教学设计实例

本章依据前文的协同训练思路,选取《龙里格龙》中三个典型段落,具体阐释如何将第二章所述的三种呼吸方法与其对应的指挥手势功能应用于实际教学。以下设计旨在将理论转化为可操作的练习,通过系统步骤将技术内化为学生的自觉表现。

### (一) 齐唱起拍:以预示性手势引导整体呼吸,实现声音统一

乐曲开头的齐唱部分，需要用“整体呼吸”先把集体的同步性建立起来，这正好发挥预示性手势统一气口的作用。操作上，在第1小节正拍前，指挥以第四拍图式作为预备拍——手臂向两侧抬起后向内击拍，同时目光扫视全体并做吸气示范，采用直线击拍。这套手势配合指挥的呼吸状态，构成清晰的吸气预示，拍点明确的地方就是发声指令。

练习步骤是循序渐进的。先做纯呼吸练习，不唱，学生只跟随手势完成同步吸气与保持，建立起“见手势即同吸”的反应。然后在相同手势引导下，学生吸气后统一发长元音“Lo”，把呼吸支持转化成初步的声音，感受气息和发声怎么接上。最后再带入歌词完整演唱，反复几次之后，“弧线预备—拍点触发”这个链条就能变成自动反应，起音也就统一、饱满、干净了。

## （二）轮唱进入：以指向性手势指挥轮流呼吸，保障声部衔接

从第5小节开始的轮唱，是训练“轮流呼吸”经典唱段，这里能不能练好，就看指挥能不能用指向性手势，精确地引导某个声部什么时候吸气、什么时候进。当第一声部演唱时，指挥以左手指向并维持该声部。在第二声部进入前约一拍，指挥的右手提前转向该声部方向，并给出一个短促的“点状”预示手势，此即为向该声部发出的专属“吸气”指令。紧接着，左手在进入拍上给出清晰拍点，命令其发声。

对应的教学法在此体现为：第一步，分声部呼吸准备练习，第一声部演唱时，第二声部仅专注于在“点状”手势提示时完成快速吸气与状态准备，不发声，强化对吸气预示手势的专注力；第二步，衔接练习，第二声部在看到手势吸气后，随即唱出进入的第一个音，重点在于呼吸到发声的对于肌肉的调控力；第三步，完整轮唱练习。这有利于声部间呼吸与演唱的衔接。

## （三）尾声收束：以调控性手势渗透循环呼吸意识，完满乐句

乐曲结尾的渐慢和长音，要用气息的持续控制把收尾做稳当，这时候指挥需要用调控性手势来引导气息的走向，再带一点“循环呼吸”的意识。指挥可以放弃划分拍点，改用柔和、连贯的弧形“保持”手势，让学生别老想着换气，而是把注意力放在气息均匀、持续地往外送。收拍之前，给一个明确的收束预备：手势慢慢收拢，配合眼神提示“准备一起结束”，然后柔和果断地收掉。

训练可以分几步走。先进行单音循环呼吸游戏——学生在指挥保持性手势的引导下，在一个长音上练习错落着快速补气，感受个体呼吸和集体声音能同时存在。接下来放到乐曲尾声的具体乐句里，学生在渐慢长音中，根据自己气息的情况，在声音不中断的前提下悄悄“偷气”，同时用手势的收敛作为集体收束的信号。最后完整地过一遍，把情感带进去，学生看手势反应，让气息支持和音乐张力在句尾同步收住。

## 四、教学实践整合与效果分析

基于前述理论构建与教学设计，本章旨在将协同训练方法付诸系统化的教学实践，并对其应用效果进行分析与反思。实践过程紧密围绕《龙里格龙》展开，通过为期四周、每周两次的专项训练，验证呼吸与手势协同训练模式的实效性。

### （一）教学实践过程概述

实践对象是某小学三年级合唱团，共30名学生。训练将第二章的呼吸方法和第三章的指挥手势融合在一起，按“分解—整合”的方式，分成三个阶段。

第一阶段先打基础，做的是“分离式”练习。一方面，不加入手势，用“闻花香”慢吸、“吹蜡烛”控气这种游戏化的方式，让学生找整体呼吸、轮流呼吸和循环呼吸的感觉。另一方面，单独练三个关键段落的手势，学生跟着模仿，把每个手势什么意思先搞明白。

第二阶段进入“协同”练习，把呼吸要求和对应的手势配对着练。比如练起拍的时候，学生看到指挥的预备拍弧线手势，就得同步开始深吸气，拍点到了就出声。练轮唱进入时，第二声部的学生得盯着指挥左手那个“点状”的预示手势，快速吸好气。这个阶段多用慢速、分解的练法，确保学生能同时顾得上“看”和“呼吸”。

第三阶段侧重完整表现，把《龙里格龙》全曲顺下来。指挥用各段落的手势带着走，让学生把已经形成习惯的呼吸-手势反应链用在连续演唱里，重点抓段落之间的衔接和整体表现力的统一。

### （二）训练效果观察与分析

从实际效果来看，以下几方面变化比较明显：

音准和声部清晰度方面，最明显的是轮唱段落。因为轮流呼吸在分声部手势的引导下基本卡准了，两声部进出的时机没那么乱，互相干扰少了，声部线条比之前清晰不少。整体音准也稳了一些，特别是长音和结尾部分，循环呼吸的意识加上收束手势的配合，让气息能一直撑住。

节奏统一性和起唱整齐度增强。起拍那块的整体呼吸练下来，学生对预示拍手势基本形成条件反射，起音整齐度比以前好很多。节奏内部也更能攥到一起了，非轮唱段落尤其明显，集体的节奏脉动感更强。

学生对于指挥的反应和默契度提高。从早期老得盯着手势才能跟上,慢慢变成下意识根据手势调整呼吸和演唱状态。对手势意图的理解也更准了,特别是预示性和指向性的手势,反应快了不少,指挥和合唱团之间的交流顺畅多了。

音乐表现力初显。训练到后面,学生能通过手势的幅度、速度变化,主动调整气息的力度和送气方式,力度对比和句法呼吸有了那么点艺术表现的意思,不再只是把音唱准。

### (三) 实践反思与教学启示

尽管训练取得了积极效果,但实践过程也反映出若干值得注意的问题与启示:

学生气息控制能力存在个体差异,有的孩子在协调呼吸和跟着复杂手势的时候,明显吃力一些。这说明训练还是得坚持从简到繁、从分解到整合,让不同接受能力的孩子有各自适应的节奏。就像刘伟伟[4]强调的那样,热身和站姿这些基础训练,在这个阶段确实很重要。教学手势必须简洁、直观、标准统一。过于复杂或变化过多的手势会给学生造成认知负担,影响协同效果。设计手势时应紧扣核心音乐要求,并在整个训练周期内保持稳定。

呼吸与手势的深度协同非短期可达。本次实践为期四周仅能建立初步的反应模式。真要把它变成稳定的艺术表现能力,得把这种协同意识一直带到以后各种作品的合唱训练里去,慢慢让它成为合唱团的“肌肉记忆”。尤其在初期,融入游戏化元素能有效维持童声合唱团的训练兴趣,但需适时、明确地把他们往严肃的音乐目标上引,别让训练一直停留在“好玩”的层面。

### (四) 结论

本教学实践表明,针对《龙里格龙》设计的呼吸与手势协同训练方法可行。把抽象的呼吸支持转化成看得见、感觉得到的指挥指令,再通过一步步系统练习,学生的音准、节奏、声部配合以及对指挥的反应都提升得比较明显。这次实践不光是验证了前面那些理论思路在实际中能落地,也算是给更广范围的童声合唱教学提供了一种可以参考的操作方式。未来的教学可在此基础上,探索该模式向其他风格合唱作品的迁移与适应性调整。

#### 参考文献:

- [1] 杨鸿年. 童声合唱训练学[M]. 北京: 人民音乐出版社, 2002.
- [2] 阎宝林. 气息训练——合唱之根[J]. 中国音乐教育, 2019(10): 37-44.
- [3] 吴家伟. “气息训练”在童声合唱实践中的应用研究[D]. 泉州: 泉州师范学院, 2025.
- [4] 刘伟伟. 浅析童声合唱中的呼吸训练[J]. 音乐天地, 2020(9): 20-22.
- [5] 陈艺灵. 《龙里格龙》教学设计[J]. 音乐天地, 2023(17): 20-23.
- [6] 王蕾. 浅谈童声合唱呼吸训练教学法[J]. 音乐天地, 2017(3): 30-32, 67.
- [7] 李盼盼. 京歌教学实践研究[D]. 兰州: 西北师范大学, 2024.

## Integrating Breathing and Conducting Gestures in Children's Choirs: A Case

### Study of Long Li Ge Long

Xie Xinyi

(Southwest Minzu University, Chengdu, Sichuan, China)

**Abstract:** This study uses the Peking Opera-style song Long Li Ge Long as instructional material to explore pedagogical approaches for integrating breathing training with conducting gestures in children's choral practice. Drawing on Yang Hongnian's theory of children's choral training and Yan Baolin's concept of "breath as the foundation," this study proposes a collaborative training model in which gestures guide breathing and breath supports vocal production. The model is tailored to the round structure, dynamic contrasts, and rhythmic features of Long Li Ge Long. Classroom implementation demonstrates that this model effectively enhances students' breath control and coordination, sectional balance, and musical expressiveness. It offers a practical framework for integrating breathing techniques with physical expression in children's choral instruction.

**Keywords:** Children's Choir; Breathing Training; Conducting Gestures; Long Li Ge Long