

文化馆少儿声乐教学中童声保护策略研究

祝郗韩

蓬安县文化馆，四川 南充 637800

摘要：本研究聚焦文化馆少儿声乐教学，深入分析童声发育特点与教学现状，提出核心保护策略：构建科学分层训练体系，将保护意识融入教学全程；创新互动体验式教学方法，以兴趣引导替代机械训练；整合优化师资、环境及家校社多方资源，构建专业化支持网络。基于此，旨在实现少儿声乐艺术表现力培养与嗓音健康保护的有效平衡，促进少儿艺术素养的可持续发展。

关键词：文化馆；少儿声乐教学；童声保护

DOI: 10.63887/tfet.2025.1.4.12

引言

在全民美育与素质教育的时代背景下，少儿声乐教学作为公共文化服务体系的重要组成部分，承载着培育少儿艺术素养、传承优秀文化的重要使命^[1]。文化馆作为基层公共文化服务的核心阵地，其声乐课程以公益性、普及性为特色，成为少儿美育实践的关键平台。然而，当前少儿声乐教学中仍存在诸多挑战：部分教师过度追求演唱技巧与表演效果，忽视儿童发声器官的生理特性；家长对短期成果的盲目期待导致训练强度超负荷；教学模式陈旧、趣味性不足，诱发儿童用嗓不当等问题，这些均可能对处于发育期的童声造成不可逆的损伤，如声带充血、小结甚至音色沙哑等。童声的保护不仅关乎生理健康，更涉及艺术生命的可持续发展^[2]。儿童声带稚嫩，共鸣腔体尚未成熟，需通过科学的方法规避“挤卡压撑”等错误发声习惯，因此，如何在教学中平衡艺术表现与生理保护，构建以儿童为中心的保护性教学框架，成为文化馆声乐教育高质量发展的核心课题^[3]。

1 童声发育与声乐教学

1.1 童声的生理特点

童声的生理基础取决于儿童发声器官的发育状态。6-12 岁儿童的声带长度大约在 12.5-17 毫米之间，其特点是短小、薄且韧性较差；同时，喉头位置相较于成人较高，声道也比成人狭窄，胸腔等共鸣腔体尚未完全发育成熟。这些生理结构特点综合作用的结果是：童声音色通常脆亮但缺乏饱满的共鸣支撑，音域相对

较窄，大约为一个半八度左右，并且在演唱高音时容易出现“挤卡”或气息不足的现象。

此时儿童的声带黏膜极其柔嫩，血管分布丰富，如果在声乐训练中进行长时间、高强度的练习或者使用了错误的发声方法，极易引发声带充血、水肿，甚至导致声带小结等病变。此外，儿童的肺活量大约仅为成年人的三分之一左右，因此他们的呼吸模式通常表现为浅而快。为了增强对气息的有效控制力并避免喉部肌肉代偿性地过度紧张，在声乐教学中必须特别强调并系统地进行腹式呼吸训练^[4]。

1.2 童声的心理特点

儿童声乐学习的效果很大程度上受其认知发展水平的制约，整体上呈现出具象化、情绪化和模仿性强的主要特征^[5]。处于 4-7 年龄段的儿童，其思维发展尚处于感知运动阶段，对于抽象复杂的声乐理论概念，例如共鸣位置、气息支撑等难以真正理解；然而，通过运用形象生动的比喻进行教学指导，例如将吸气比喻为“闻花香”，将呼气控制比喻为“像吹纸片一样均匀地吐气”，能有效地帮助他们在具体动作与抽象概念之间建立关联。

儿童在这个阶段普遍注意力集中持续时间较短，大概仅有 10-15 分钟，需设计节奏模仿、情景歌唱这类游戏化教学方式，才能不断激发和维持他们的学习兴趣。而且儿童情感表达往往很直接，自我控制能力却比较弱，特别容易受教师评价影响，及时赞美鼓励能激发他们的表演欲和信心，过度批评可能让他们心

理紧张，并且生理上也会出现紧张性声带闭合不全，从而影响发声。变声期的青少年嗓音突然变化，容易产生困惑与自卑心理，教师需特别关注他们的心理状态，引导他们欣赏优秀歌唱作品，并结合轻声训练法，有效缓解生理变化带来的心理压力。

2 文化馆少儿声乐教学的现状分析

2.1 教学理念与目标定位现状

文化馆少儿声乐教学理念如今逐步从单一技能传授朝综合素养培育转变，但仍存在目标定位模糊、科学性欠缺等问题。部分文化馆受传统声乐教育影响，在教学时过度注重如音准、发声技巧之类的技术训练，而忽视儿童身心发展规律。少年儿童声带正处于发育阶段，应避免成人化的训练强度，然而实际上仍有教师盲目追求高音域或者大音量，这使得变声期声带受损风险加大。

另一方面，“以美育人”虽被倡导，但具体目标未能深度融入儿童认知特点，如教学目标大多着眼于舞台呈现效果，却较少关注儿童音乐感受力、创造力以及情感表达等内在能力的培养。有些课程没有充分尊重幼儿“独特的笔触、动作和语言”，抑制了他们的艺术表现的自主性。同时，少儿声乐教育价值在认知上仅停留在“兴趣培养”层面，与国家美育政策中“全面提升审美与人文素养”的要求脱节，缺乏针对文化传承、集体协作意识等深层目标的系统性设计，这种理念和实践的脱节制约了少儿声乐教育在人格塑造中的积极作用。

2.2 课程体系与教学方法现状

文化馆少儿声乐课程形式多样，但课程结构碎片化、教学方法创新不足依旧是其显著短板。多数文化馆的课程设计设有启蒙班、表演班、表演团三级课程，并且呼吸训练、视唱练耳、舞台表演等都包含在课程内容里。不过课程之间进阶逻辑欠缺，低龄段和高龄段训练内容常同质化，未能按照儿童嗓音发育阶段，如根据变声期前后去科学分层，以致训练强度和儿童生理承受力匹配不上。

在教学方法方面，集体课、小组课等模式虽被引入，但教师仍以示范模仿为主要手段，单向灌输多于互动探索，声乐练习大多靠反复跟唱，较少用情境游戏、体态律动或者即兴创编来激发儿童的主动性。理

论的支撑不足使得教学随意性更严重，由于少儿声乐教材少，教师往往改编成人曲目，缺乏对童声音色保护、心理引导等专项研究。此外，课程和方法缺乏系统性，教学效果只能停留在短期技能提高上，难以达成艺术素养的长期积淀。

2.3 资源保障与协同机制现状

资源匮乏与协同不足的双重因素制约着文化馆少儿声乐教学的可持续发展。文化馆的师资队伍多是中小学音乐教师、艺术院团从业者来兼职，其专业水平参差不齐，专职教师几乎较少接受过少儿声乐教学的系统培训，对变声期嗓音保护、儿童心理学等知识掌握不足。虽然有些文化馆尝试与高校合作，但人才定向培养机制还未普及开来，从而导致高水平师资供应断档。

在资源配置上，场地设备和经费投入存在区域不均衡的情况，经济发达地区的文化馆能够配备专业音乐厅与数字化教具，而欠发达地区却常由于硬件缺乏无法开展如多声部合唱这类进阶训练。进一步来讲，文化馆与学校、社区、家庭的协同机制还不健全，学校音乐教育将重点放在知识普及上，文化馆则侧重于实践表演，二者课程内容有重复之处却未能形成互补，社区教育活动虽然有声乐教学场景，但大多是临时展演，没有变成常态化的课程资源。同时，家长对声乐学习的认识也偏向于“竞技获奖导向”，这和文化馆的美育目标不一致，这种各自为战的情况导致社会合力对少儿声乐教育的支撑作用被削弱。

3 文化馆少儿声乐教学中童声保护策略

3.1 构建科学训练体系，将童声保护融入教学核心流程

尊重儿童声带发育的客观规律是童声保护的首要前提，要避免超前、超负荷、成人化的训练，需构建一个以儿童嗓音生理发展规律为基础、层次清晰的阶梯式科学训练体系，并把保护意识融入日常教学的每个环节。

具体而言，需按照儿童的年龄以及个体嗓音状况确立明晰的训练强度与内容标准，例如，为 6-8 岁启蒙班提供单次高强度发声练习时长，要极短且音域范围严格限制，如不超过中央 C 到小字二组 g，重点放在有趣的呼吸感知、自然音区哼鸣和简单旋律模唱上。

而 9-11 岁中级班在声带状态健康得到确认的情况下，音域可以适当拓宽，并且可以引入基础的气息支撑训练，同时避免长时间大声喊唱。变声期学员需专门设置班级或者课程模块，训练内容以中低声区、气息控制、音乐欣赏和理论为主，必须严格禁止唱高音、强声歌曲和长时间连续演唱，必要的时候要安排无声练习。

在此基础上，要把嗓音保护知识融入教学内容设计里，每堂课开头留 5 分钟做“嗓音热身操”，如放松颈部、面部肌肉的轻柔动作、无声呼吸练习等，课后做“嗓音冷却操”，如轻声哼鸣下行音阶、放松叹气等。在教学内容的选择方面，坚决不用音域太宽、情感表达过烈、需持续大声唱的成人化歌曲改编曲目，优先挑选符合儿童生理特点、旋律美、情感表达适度的经典童谣和少儿歌曲，将“科学用嗓”“保护嗓子”作为基础知识点，用生动比喻和规则灌输给学生以培养他们自我保护的意识。这套体系的关键是把童声保护从口号转变成可执行、能量化、能监督的日常教学规范，依靠标准化分级和个体化关注，从源头上防止损伤风险。

3.2 大力发展互动体验式教学方法，以兴趣引导代替机械训练

保护童声的关键在于改变教学方式，让学习过程生动有趣，引导学生通过自然、舒适的身体体验发声，减少因紧张、误解或追求音量音高造成的机械性损伤。落地实施要重点关注两点，一是大规模推广“游戏化”声乐基础训练，应彻底抛弃枯燥单一的呼吸练习，换成“吹气球比赛”来体会气息持续稳定输出、“闻花香”体验深呼吸、“吹动小羽毛”感受气息控制的精细度，把音准训练融入“音高楼梯”，用身体高低模拟音高变化，用“动物叫声模仿”不同音高和音色。这些游戏强度可控，重体验而非输出强度，发声器官能被有效放松。

另一方面要让体态律动和情境表演深度融入其中，鼓励学生在歌唱时自然摆动、行走或者用简单肢体动作把歌词意境表达出来。这样的身体律动可有效舒缓歌唱时喉部的紧张感，而使声音更自然地流淌。同时，可为歌曲营造简单情境，并引导学生在角色扮演里用契合情境的语气和音量唱歌，以防止脱离情感的强力嘶喊。例如，演唱摇篮曲时引导学生想象哄睡婴儿，

声音自然轻柔，演唱进行曲时着重于节奏而非比拼音量。借由这些互动体验式方法，学生能够在愉悦氛围里学习发声与歌唱，教师也能更敏锐地察觉到每个学生的发声状况，并及时纠正不良习惯，让他们的声音在放松自然的表达里得到锻炼与保护。

3.3 整合优化多方资源，构建专业化的童声保护支持网络

童声保护并非文化馆单方面的责任，而是需要专业师资、适宜环境以及家校社协同保障。当下师资力量薄弱、硬件分配不均、各方协同不足严重制约了保护措施的实施效果，需着力整合资源，搭建稳固且常态化的支持网络，首要的就是建立文化馆少儿声乐教师专业能力提升与准入机制。

当地的文化馆需和音乐家协会、师范院校音乐教育专业或者声乐医疗专家联合起来，定期举办具有较强实操性的少儿嗓音保护与教学法的培训。培训内容要包含儿童嗓音的解剖生理特点，重点把变声期的特征和风险讲清楚。同时要有科学发声的原理，以及讲解如何用气息支持而非喉咙用力，需讲述常见错误发声的识别和纠正方法、嗓音疲劳和轻度损伤的应急处理，还要有符合儿童的曲目选择原则等。

内部教研机制需建立起来，定期让教师交流童声保护教学案例和心得，同时，文化馆少儿声乐教师基本的岗前培训和考核制度也需及时探索建立，将童声保护知识与技能当作核心考核内容之一，逐渐推行持证上岗，以提高队伍整体的专业性。此外，要鼓励发达地区文化馆的专业教师通过线上直播、微课录制、实地短期支教等方式，为资源薄弱馆提供童声保护教学示范和指导。在馆内场地使用方面，需优先保障声乐教室的声学环境和基础通风条件。

在此基础上，要建立健全与文化馆美育目标相符的家-校-馆-社协同机制。对家长而言，需定期开办家长课堂或发放简单易懂的“童声保护科普”，内容需包括识别嗓音疲劳信号、家庭练习时长建议，同时需提及变声期注意事项，明确告知家长文化馆的教学理念是“健康歌唱、快乐成长”，而非为了竞技获奖，引导家长形成合理期望，配合教师监督孩子在家避免过度用嗓。学校方面，文化馆要和区域内中小学音乐教研组建立联系，以明确各自分工，学校注重基础普及，而文化馆着重实践拓展，防止课程内容简单重复。

进一步来说，双方还可以合作开展音乐活动。至于社区，可将社区活动中心当成文化馆声乐教学的延伸点合作，开办以趣味音乐体验和科学发声启蒙为主的周期性公益课堂，这样既能扩大影响力，又能传递声乐理念。

4 结语

文化馆少儿声乐教学在面临多方面挑战的同时，

也有着重要的社会价值和教育意义。当下教学实践中存在理念模糊、课程结构零散、师资力量不强等问题，但调整教学目标、创新课程体系、提高教师专业素养等策略，能让少儿童声的科学保护、艺术素养的全面培养一步步达成。全民美育大背景下，要充分发挥文化馆公共文化服务优势，将声乐教学和儿童身心发展规律相结合，并实施个性化、分阶段教育策略，在关注儿童声带保护的同时，激发艺术创造力。

参考文献

- [1]刘震.文化馆声乐演唱辅导的策略探析[J].参花,2025,(11):144-146.
- [2]蔡雷.文化馆声乐培训的意义及途径研究[J].艺术评鉴,2024,(10):129-134.
- [3]宁浦均.浅谈童声训练的嗓音保护[J].黄河之声,2020,(08):90-91.
- [4]张冬梅.探讨文化馆声乐培训法的创新[J].中国文艺家,2019,(11):166.
- [5]桂青林.浅谈少儿声乐教学中变声期前童声阶段的练声训练及要素简析[J].戏剧之家,2019,(27):185-186.

作者简介：祝郗韩（1992.10-），女，汉族，四川南充人，本科学历，研究方向为群众文化，音乐辅导。