
逸启小学校园之声广播站播音

训练材料

目标：纠正播音员吐字，咬字，提高发音准确性。培养播音员气息。改善全体成员普通话水平，力求全体成全达到相对稳定水平。希望大家每次晨读时认真对待，不要辜负自己。

练声计划

1：“吸提”同前。在“推送”同时轻声快速地数数字“12345678910”，——口气反复数，数到这口气气尽为止，看你能反复数多少次。

2.“数枣”练习：“吸提”同前。在“推送”同时轻声：“出东门过大桥，大桥底下一树枣，拿竹竿去打枣，青的多红的少（吸足气）一个枣两个枣三个枣四个枣五个……这口气气尽为止，看你能数多少个枣。反复4—6次。

3.“数葫芦”练习：“吸提”同前。在“推送”同时轻声念：“金葫芦，银葫芦，一口气数不了24个葫芦（吸足气）一个葫芦二个葫芦三个葫芦……”，这口气气尽为止，反复4—6次。数数字、“数枣”、“数葫芦”控制气息，使其越练控制越，千万不要跑气。开始腹部会出现酸痛，练过一段时间，则会自觉大有进步。

4“深吸慢呼长音练习”经过气息练习，声音开始逐步加入。这一练习仍是练气为主，发声为辅，在推送同时择一中低音区，轻轻地男生

发“啊”音(“大嗓”发“啊”是外送与练气相顺)，女生发“咿”音(“小嗓”咿”是外送)。一口气托住，声音出口呈圆柱型波浪式推进，能拉多长拉多长，反复练习。

5. 一口气托住，嘴里发出快速的“噼里拍啦，噼里拍啦”(反复)到这口气将尽时发出“嘭一啪”的断音。反复4—6次。

6. 一口气绷足，先慢，后快地发出“哈，哈—(反复)(加快)哈，哈，哈……”锻炼有迸发爆发力的断音，演唱中的“哈哈…”大笑、“啊哈”、“啊咳”常用。

7. 一口气绷足，先慢后快地发出“嘿—厚、嘿—厚”(反复逐渐加快)“嘿厚，嘿厚……”加快到气力不支为止，反复练习。三、有声练习：

播音主持经典练声、开嗓材料

(一)

这里是太阳眷恋的东方，长江在这里孕育，希望在这里茁壮成长；
这里是海风吹醒的地方，种子在这里萌动，思想在这里豁然开朗；
回首三年路，记住奋斗的甘苦，但不沉醉于成功的喝彩。挥挥手，
不带走一片云彩。

笑看三年情，握住共同的理想，但不沉迷与遥远的幻想。握握手，
未来在我们自己手中。

这就是我们年轻的东方，它充满无穷的力量。

(二)

从清凉山的明月，到天安门在华灯，我们走过了 60 年。

从延安新华广播电台到中央人民广播电台，我们奋斗了 60 年。

60 年前的今天，在抗日战争的漫天烽火里，我们吹响了华夏儿女自由解放的号角；

60 年后的今天，在经济腾飞的遍地春潮中，我们高唱着中华民族再创辉煌的凯歌！

在这里，我们向 60 年来，所有关心、主持人民广播事业的各界朋友，表示衷心的感谢！

此时此刻，就让我们一起来回忆那一段段难忘的岁月，共同聆听那一首首动人的旋律吧！

当零点的钟声将要敲响，未来举起手敲门的时候，当中央人民广播电台即将走入 21 世纪的时候；

我们祝愿，祝愿我们的广播与您终生相伴，伴您度过每一个恬静温馨的夜晚，迎来每一个生机勃勃的黎明；

我们祝愿，祝愿我们的广播与您并肩同行，为您分担每一次人生奋斗的艰辛，编织每一幅未来理想的图景；

我们祝愿，祝愿我们的听众朋友们，身体健康，生活美满，工作顺利；

（三）

万民欢腾，世纪之交，如诗如画的焰火，描绘着楚汉名城光辉的未来；

千年复始，世纪之交，如歌如颂的庆典，展示着英雄长沙人民的
励志与忠诚；

让历史预言：21 世纪属于中国！让心灵承诺：21 世纪属于我们！

播音专业练声计划之绕口令

一、绕口令练习要求：

- 1、强及所难，把握不好的段子，要多练勤练；
- 2、由慢到快，吐字清晰；
- 3、结合用气，做到开口前，气息下沉，喉部放松，运行当中，
补气自如；
- 4、做到快而不乱，把握节奏，内容清楚。绕口令练习不要耍
嘴皮子，注意所提到的要求。

二、绕口令：

- 1、双唇音：
 - 八百标兵奔北坡，炮兵并排北边跑；炮兵怕把标兵碰，标兵怕
碰炮兵炮。
 - 一平盆面，烙一平盆饼，饼碰盆，盆碰饼。
 - 吃葡萄不吃葡萄皮儿，不吃葡萄倒吐葡萄皮儿。

2、唇齿音：

- 我们要学理化，他们要学理发，理化理发要分清，学会理化却不会理发，学会理发也不懂理化。
- 费家有面粉红墙，粉红墙上画凤凰。凤凰画在粉红墙，红凤凰、黄凤凰，红凤凰看黄凤凰，黄凤凰看红凤凰，粉凤凰、飞凤凰，粉红凤凰花凤凰，全都仿佛活凤凰。

3、舌尖音：

- 白石塔，白石搭，白石搭白塔，白塔白石搭，搭好白石塔，白塔白又大。
- 调到敌岛打特盗，特盗太刁投短刀，挡推顶打短刀掉，踏到得刀盗打倒。
- 老龙恼怒闹老农，老农恼怒闹老龙。农奴龙恼农更怒，龙恼农怒龙怕农。
- 牛郎年年念刘娘，刘娘连连恋牛郎。牛郎念刘娘，刘娘恋牛郎。郎念娘来，娘恋郎。

4、舌根音：

- 哥挎瓜筐过宽沟，赶快过沟看怪狗，光看怪狗瓜筐扣，瓜滚筐空哥怪狗。

-
- 一班有个黄贺，二班有个王克，黄贺王克二人搞创作，黄贺搞木刻，王克搞诗歌，黄贺帮助王克写诗歌，王克帮助黄贺搞木刻。由于二人搞创作，黄贺完成了木刻，王克写好了诗歌。

5、舌面音：

- 氢气球，气球轻，轻轻气球轻擎起，擎起气球心欢喜。
- 你也勤来我也勤，生产同心土变金。工人农民亲兄弟，心心相印团结紧。

6、翘舌音：

- 史老师讲时事，常学时事长知识。时事学习看报纸，报纸登得是时事，常看报纸要多思，心里装着天下事。
- 认识从实践始，实践出真知。知道就是知道，不知道就是不知道。不要知道说不知道，也不要不知道装知道。老老实实，实事求是，一定要做到不折不扣的真知道。

7、平舌音：

- 早晨早早起，早起做早操，人人做早操，做操身体好。
- 四是四，十是十，十四是十四，四十是四十。十不能说成四，四也不能说成十，假使说错了，就可能要误事。

播音专业练声计划之发音练习

1、《双唇音和唇齿音 bpmf》

b:

单音节：播 布 北 宾 班 标 贝 别 崩 笨

双音节：百倍 本部 板报 包办 奔波 标兵

辨别 遍布 北部 蚌埠 兵变 帮办

四音节：跋山涉水 百发百中 半路出家

包罗万象 暴跳如雷 悲欢离合

闭关自守 不谋而合 不约而同

不知所以 博采众长 不共戴天

p:

平 盘 胖 排 批 漂 盆 坡 砰 拍

排炮 澎湃 批判 乒乓 偏旁 爬坡

平盆 婆婆 拼盘 偏僻 琵琶 皮袍

旁观者清 匹夫有责 抛砖引玉 跑马观花

披星戴月 萍水相逢 平易近人 破釜沉舟

普天同庆

m.

妈 慢 门 明 米 谬 满 谋 美 灭

明媚 美满 美妙 弥漫 茂密 命脉

埋没 面貌 秘密 买卖 麻木 牧民

埋头苦干 满城风雨 民富国强 马到成功
满面春风 弥天大谎 毛手毛脚 茅塞顿开
美不胜收 面目全非 莫名其妙 默默无闻

f:

发 房 奋 佛 风 法 分 否 翻 冯
吩咐 非凡 芬芳 丰富 方法 反复
发放 肺腑 犯法 防范 仿佛 奋发
发扬光大 翻来覆去 反复无常 防患未然
飞沙走石 飞扬跋扈 分秒必争 风尘仆仆
风吹草动 风平浪静

2、《舌尖中音 dtnl 示范》

d:

搭 担 到 得 灯 叨 丢 调 斗 多 肚 电
等待 单调 到达 断定 当代 道德
大地 顶端 抵挡 电灯 答对 打倒
大刀阔斧 大功告成 大公无私 大开眼界
大书特书 点石成金 调虎离山 顶天立地
多多益善 多快好省 德高望重 单刀直入
动人心弦 打成一片

t:

推 吞 坛 淌 逃 铁 图 土 停 特 台 团

天堂 探听 跳台 团体 梯田 体贴
推托 探讨 铁蹄 吞吐 天坛
谈虎色变 铁证如山 通宵达旦 同甘共苦
同流合污 同舟共济 偷天换日 推波助澜
兔死狐悲 土崩瓦解 脱颖而出 突如其来

n:

哪 奴 奶 闹 难 能 农 娘 牛 内 南 您
牛奶 南宁 难弄 男女 奶娘 奶牛 农奴 奶奶
南腔北调 南征北战 难分难解 难能可贵
能说会道 能者多劳 弄假成真 怒发冲冠
怒火中烧 怒形于色

l:

拉 铃 来 列 驴 楼 罗 老 栾 领 刘 吕
理论 流利 玲珑 罗列 冷落 劳力
留意 榴莲 绿柳 勒令 嘹亮
来者不拒 劳而无功 劳苦功高 老态龙钟
冷若冰霜 离题万里 里应外合 两全其美
流言蜚语 炉火纯青 落花流水 老当益壮

3、《舌根音 gkh》

g:

哥 钢 耕 姑 干 公 改 更 古 关 光 广 工 高

改革 巩固 高贵 光顾 公共 感观
规格 灌溉 公告 骨骼 梗概 骨干
甘心情愿 甘拜下风 感人肺腑 高歌猛进
高谈阔论 歌功颂德 纲举目张 各自为政
功德无量 公而忘私 光彩夺目

k:

考 坑 课 口 空 枯 坎 扣 宽 看 卡 框 哭 渴
开垦 宽阔 刻苦 可快 空旷 坎坷
困苦 开口 慷慨 苛刻 窥看 亏空
开卷有益 开门见山 开源节流 侃侃而谈
康庄大道 可歌可泣 刻骨铭心 空前绝后
口蜜腹剑 扣人心弦 苦尽甘来 宽大为怀
溃不成军 空空如也

h:

海 哈 杭 好 河 湖 欢 画 吼 很 坏 灰 怀 还
欢呼 荷花 航海 绘画 浑厚 红花
黄海 黄昏 悔恨 含混 缓和 和好
海枯石烂 海阔天空 海誓山盟 骇入听闻
汗马功劳 好景不长 好大喜功 好为入师
和平共处 含沙射影 含糊其词 豪情壮志

4、《舌面音 jqx》

j:

江 机 家 街 景 金 炯 居 捐 叫

脚 决 俊 俭

加紧 境界 交际 简洁 家具 经济

集结 即将 建交 积极 艰巨 倔强

饥寒交迫 积少成多 疾言厉色 集思广益

济济一堂 急如星火 假公济私 价廉物美

驾轻就熟 箭在弦上 皆大欢喜 解放思想

解甲归田 戒骄戒躁 金碧辉煌 尽心竭力

尽善尽美 近水楼台 惊天动地 兢兢业业

精益求精 炯炯有神 教学相长 见景生情

q:

青 亲 欺 桥 枪 情 球 去 全 缺

取 窃 前 恰

亲切 恰巧 请求 轻巧 情趣 秋千

崎岖 求亲 气球 齐全 弃权 铅球

七上八下 其貌不扬 奇耻大辱 取之不尽

奇珍异宝 旗鼓相当 千载难逢 岂有此理

气吞山河 千山万水 求同存异 恰如其分

前功尽弃 千真万确

x:

先 西 香 新 兴 凶 修 小 宣 许

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/106013130150010042>