BBC 英式音标 · Pronunciation Guide

44 个音标 · 发音要点 · 例词 · 对应 B 站视频集数

一、音标总表（44 个）

单元音 12 个 + 双元音 8 个 + 辅音 24 个 = 44 个

B 站视频：https://www.bilibili.com/video/BV1VaifYXEWm/

二、单元音（12 个）

音标	例词	发音要点	视频集数
/ɪ/	sit, big, fish	短促，嘴角微松	第 1 集
/iː/	see, he, green	长音，嘴角向两边拉	第 1 集
/e/	bed, ten, red	短促，口型中等	第 2 集
/æ/	cat, bad, man	大开口，嘴角张大	第 5 集
/ʌ/	cup, but, sun	短促，口型稍大	第 3 集
/ɑː/	car, far, park	长音，口型大而圆	第 4 集
/ɒ/	hot, box, dog	短促，圆唇	第 4 集
/ɔː/	door, saw, four	长音，圆唇稍突出	第 4 集
/ʊ/	book, put, good	短促，圆唇放松	第 6 集
/uː/	food, blue, two	长音，圆唇突出	第 6 集
/ə/	about, teacher, sofa	最放松的音，schwa	第 3 集
/ɜː/	bird, word, nurse	长音，居中放松	第 3 集

三、双元音（8 个）

音标	例词	发音要点	视频集数
/eɪ/	day, name, eight	e→ɪ 滑动	第 7 集
/aɪ/	my, time, five	a→ɪ 滑动	第 7 集
/ɔɪ/	boy, noise, oil	ɔ→ɪ 滑动	第 8 集
/aʊ/	now, house, cow	a→ʊ 滑动	第 8 集
/əʊ/	go, no, home	ə→ʊ 滑动	第 9 集
/ɪə/	here, near, ear	ɪ→ə 滑动	第 9 集
/eə/	hair, care, air	e→ə 滑动	第 10 集
/ʊə/	tour, pure, sure	ʊ→ə 滑动	第 10 集

四、辅音（24 个）

音标	例词	发音要点	视频集数
/p/	pen, cup, stop	双唇紧闭后爆破	第 11 集
/b/	bag, job, cab	双唇紧闭后爆破，声带振动	第 12 集
/t/	tea, cat, sit	舌尖抵上齿龈后爆破	第 13 集
/d/	dog, bed, red	舌尖抵上齿龈后爆破，声带振动	第 14 集
/k/	key, book, cat	舌根抵软腭后爆破	第 15 集
/g/	go, bag, big	舌根抵软腭后爆破，声带振动	第 16 集
/f/	fish, phone, leaf	上齿咬下唇，摩擦	第 17 集
/v/	very, love, five	上齿咬下唇，摩擦，声带振动	第 18 集
/θ/	think, three, bath	舌尖伸出上下齿间，摩擦	第 19 集
/ð/	this, that, mother	舌尖伸出上下齿间，声带振动	第 20 集
/s/	sun, bus, ice	舌尖近上齿龈，摩擦	第 21 集
/z/	zoo, buzz, rose	舌尖近上齿龈，声带振动	第 22 集
/ʃ/	she, fish, wash	舌面近硬腭，摩擦	第 23 集
/ʒ/	vision, pleasure, usual	舌面近硬腭，声带振动	第 24 集
/h/	hat, hot, behind	气流从声门出来	第 25 集
/tʃ/	chair, watch, church	t+ʃ 合并爆破摩擦	第 26 集
/dʒ/	job, judge, bridge	d+ʒ 合并爆破摩擦，声带振动	第 27 集
/m/	man, name, time	双唇闭合，气流从鼻腔出	第 28 集
/n/	no, sun, name	舌尖抵上齿龈，气流从鼻腔出	第 29 集
/ŋ/	sing, ring, long	舌根抵软腭，气流从鼻腔出	第 30 集
/l/	love, tell, light	舌尖抵上齿龈，气流从舌两侧出	第 31 集
/r/	red, right, very	舌尖卷起不接触上腭	第 32 集
/j/	yes, you, yellow	舌面近硬腭，气流通过	第 33 集
/w/	we, water, window	双唇圆撮，气流通过	第 34 集

五、发音技巧总结

1. 长短音区别：长音有冒号（:），如 /iː/ vs /ɪ/，长度差一倍

2. 清浊成对：p/b, t/d, k/g, f/v, s/z, ʃ/ʒ, θ/ð, tʃ/dʒ — 清辅音声带不振动，浊辅音振动

3. schwa /ə/ 是英语最常见的音：about, teacher, sofa 里的弱读音

4. 双元音要滑动：从第一个元音滑向第二个，不能停顿

5. /θ/和/ð/：舌尖要伸出上下齿之间，中国人容易发成/s/和/z/，要练

6. /ŋ/：舌根抵软腭，不是舌尖抵齿龈（/n/），sing vs sin

7. /r/：舌尖卷起不接触上腭，不像中文"日"

8. /w/：双唇圆撮，像吹蜡烛，不是"瓦"

六、使用说明

1. 每次口语课前 5 分钟，播放对应集数的 BBC 音标视频

2. 学生跟读例词 3 遍

3. 老师纠正发音要点

4. B 站完整视频：https://www.bilibili.com/video/BV1VaifYXEWm/