



合唱与指挥

实用教程 (修订版)

邱刚强 编著

合唱与指挥

实用教程 (第二版)

周海宏 主编

中国音乐学院出版社

合唱与指挥

实用教程 (修订版)

邱刚强 编著

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

合唱与指挥实用教程(修订版)/邱刚强编著.—武汉:华中师范大学出版社,2014.12

ISBN 978-7-5622-6711-9

I. ①合… II. ①邱… III. ①合唱—歌唱法—教材 ②合唱—指挥法—教材 IV. ①J616.2 ②J615.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 152302 号

合唱与指挥实用教程(修订版)

©邱刚强 编著

作 者: 邱刚强	责任编辑: 刘沁怡	
责任校对: 王 胜	封面设计: 罗明波	录 排: 谦谦音乐工作室
编 辑 室: 高校教材编辑室 (027-67867364)		
出版发行: 华中师范大学出版社有限责任公司		
社 址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号	邮 编: 430079	
销售电话: 027-67863040 027-67863426	邮购电话: 027-67861321	传 真: 027-67863291
网 址: http://www.ccnapress.com	电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn	
印 刷: 湖北新华印务有限公司	督 印: 章光琼	
开 本: 880mm × 1230mm 1/16	印 张: 21	字 数: 592 千字
版 次: 2014 年 12 月第 2 版	印 次: 2014 年 12 月第 1 次印刷	
定 价: 42.00 元		

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话 027-67861321

邱刚强简介

邱刚强，1934年生于武汉，1957年毕业于华中师范学院（现华中师范大学）音乐系。原任湖北教育学院教授、艺术教研室主任，武昌区人民代表，国家教委艺术教育委员会第一届、第二届委员，教育部全国中小学音乐教材审查委员会委员，中国音乐教育学会首届常务理事、学术委员会委员，中国音乐家协会音乐教育委员会委员，武汉音乐学院音乐学、音乐教育硕士学位论文答辩委员会委员与阅卷人，湖北第二师范学院文科专家组组长、督导。现任湖北省教育厅艺术教育委员会副主任，湖北省高校音乐教学指导委员会主任，湖北省音乐家协会与湖北省美育研究会顾问，华中师范大学音乐学院音乐学专业硕士学位论文答辩委员会主席，湖北第二师范学院艺术学院名誉院长，终身享受国务院特殊津贴。

历年来，在《光明日报》、《音乐创作》、《音乐研究》、《人民音乐》等报刊发表作品若干篇，在全国16家出版社出版少儿音乐专著24册。曾主编湖北省中小学音乐教材共19册，曾被特聘主编人民教育出版社出版的初中音乐教材、教参及配套音像共22册，被特聘主编河北省中小学音乐教材、教参及配套音像共36册。参与原国家教委制定“音乐教学大纲”、“音乐课程标准”等，以及全国20多个省市中小学、师范院校音乐教材的审查。声乐代表作有：花腔女高音独唱《节日圆舞曲》，混声合唱《嘚嘚调》、《新绣荷包》，女声小合唱《五爱大脚》。器乐代表作有：小提琴独奏、钢琴伴奏《康定情歌》，弦乐四重奏《山村童谣》，钢琴独奏《龙船调变奏曲》，唢呐与民族管弦乐队《军民联欢曲》及少儿小提琴独奏、二重奏、钢琴独奏与四手联弹曲目若干。专著代表作有：《民间童谣歌曲集》、《演唱演奏作品选集》（上、下册）、《声乐作品选集》、《器乐作品选集》（上、中、下册）、《唱谜语·学英语》（上、下册）、《合唱与指挥实用教程》、《童声合唱与指挥——音乐知识与教学》、《音乐欣赏》等。

曾任全国第四届大学生运动会大型活动部部长、大学生乐团团长、总指挥，中央电视台全国教师节文艺汇演演出策划，全国大学生首届文艺调演办公室副主任，首创湖北省“黄鹤美育节”并任组委会副主任，担任湖北省教师艺术团团长、艺术总监，多次率团访演于波兰、俄罗斯、乌克兰，并赴美国进行学术交流。1995年在武汉音乐学院编钟音乐厅举行由国家教委艺委会等单位主办的“邱刚强教授作品音乐会暨成果展览会”；中央电视台曾作“艺教楷模”等报道；2007年于湖北第二师范学院举行“邱刚强教授音乐作品捐赠新闻发布会”；2008年于武汉音乐学院附中举行“邱刚强教授少儿小提琴与钢琴作品专场音乐会”。

从1951年至今，荣获科研奖励、先进个人等表彰50多次。

武汉市青少年宫童声合唱团演唱神话故事大合唱《公鸡和太阳》
指挥：朱全维



黄石八中合唱团合唱《牧童谣》、《三岁的伢会唱歌》
指挥：徐圣平



武汉市实验学校合唱《咱们一起长》、《娃娃哈哈》、《一根竹竿容易弯》
指挥：刘静峰





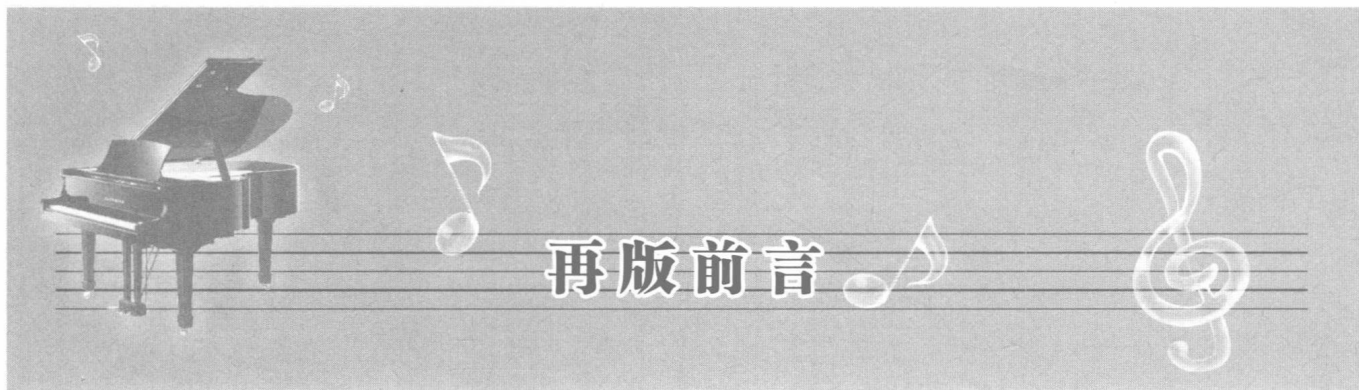
河南大学艺术学院合唱团演唱《嘚嘚调》（无伴奏合唱）
指挥：陈家海



湖北省知音合唱团演唱《新绣荷包》混声合唱，花腔女高音领唱由纪露担任，湖北省歌舞剧院管弦乐队伴奏
指挥：邱刚强



湖北省知音合唱团演唱《赞美祖国的歌声永不落》（童声与成人重唱、合唱、伴唱），湖北省歌舞剧院交响乐队伴奏；女声三重唱由黎军、李信敏、刘弥艳担任，湖北黄鹤童声合唱团伴唱
指挥：邱刚强



本书于2012年6月出版第1版，一面世即受到广大读者的欢迎与好评。笔者所在的湖北第二师范学院艺术学院的音乐系师生人手一册，武汉音乐学院音乐书店也很快售罄。

根据教学科研、演出实践，以及一版发行后的情况反馈，使用者共同的观点是认为此书具有广泛的实用性：一是实用于各级各类学校，作为普通音乐教育教程中的教学、教法、教材之重要资料参考；二是实用于以中小学、师范为主要对象的课内与课外活动及校园文化之作品参考；三是实用于业余至专业、由普及到提高的合唱多样化与演出节目之参考；四是对编写、研究合唱学的专业人员也有一定的实用、参考价值。

2013年2月27日，笔者在《音乐周报》发表题为《合唱教学的“六步走”及20点提示》一文。文中介绍的合唱教学“六步走”中的几个步骤，具体实施起来，还需要更多的实现方法。本书正是按照这“六步走”的教程，一步一个脚印，带领学生进入合唱艺术的美妙境界（详见本书第三章中详细讲解）。

有的同仁建议在二版中能否增加一点中外合唱的简史、发展等方面的概论，笔者认为这方面的内容在网上及其有关音乐刊物和已出版的合唱等专著中较为常见，故未编入。

2014年的再版，在大体保持原书原貌的基础上，将某些内容（如多声部等）作了一些补充，文字上也作了较大的调整，有关大、小标题的确定更为规范、科学；一版中的某些差错均已更正。其中，应广大读者的要求和笔者多年的积累，特地增加了湖北民歌改编的合唱《龙船调》、《新绣荷包》、《三岁的伢会唱歌》以及青少年喜欢的虚词、衬词性的《通巴曲》共4首。

长期以来，纵观许多合唱文章及专著的编排，虽然各有千秋，但从各章节而言基本上大同小异。因此，如何创新，展示特色，精心探究，尤为重要。本书力求打造“你有我有，我有你没有”的特色。所谓“你有我有”，是指各种教材中“你有的某些必学内容——我有”，如指挥图式、合唱形式等。同时，本书在选编“你有的某些必学内容”所表达的情境、解释及其所搜集的信息时，尤为注意“我有你没有”的呈现方式。如本书将教育部对合唱的指导纲要、基本原则等要求，以及作为国家文件通过的过去的各级各类学校的“音乐教学大纲”，与现行的“音乐课程标准”，涉及合唱内容的具体安排诸方面，作为重点加以强调。而且，将这些应强调的重点，结合“中小学合唱与教唱的提示”，选择相关的教案、教程与教法，为教师、读者指明正确的方向。全书的编写坚持以音乐审美为核心，以兴趣爱好为动力，避免脱离实际的倾向，尤其是新加的内容，十分重要，不可忽视。

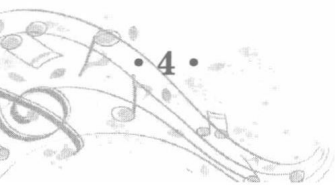
笔者多年来在学习、创编、教学、科研、演出等艺术实践与工作体会等方面，均强调打造“你有我有，我有你没有”这一与创新并重的特色。尽管本人做得还不够，但始终念念不忘，且奋斗终身。

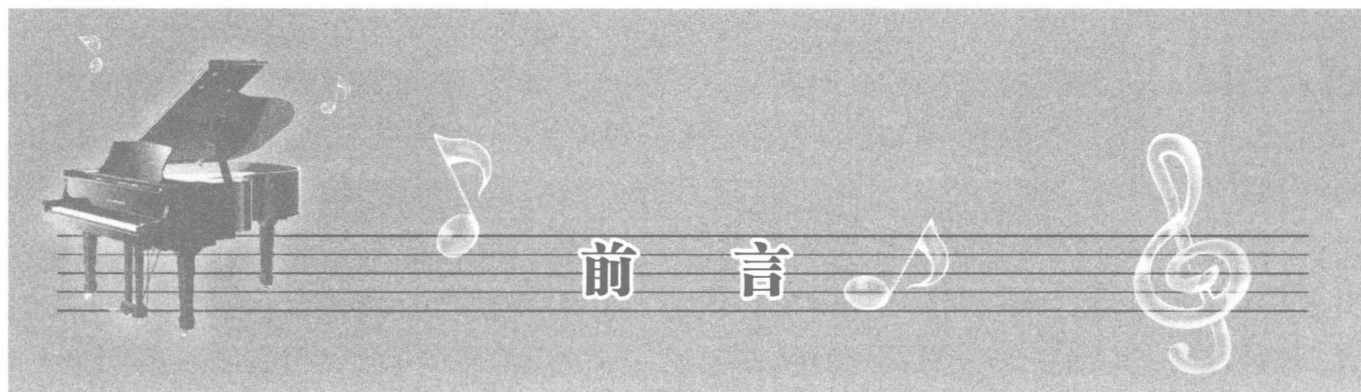
2015年是湖北省第十届“黄鹤美育节”举办之年（“黄鹤美育节”每三年举办一届），这届“美育节”将以合唱为主题，本书的再版能作为庆贺“美育节”华诞生日的献礼，本人感到颇有意义。

人无完人，金无足赤，本书虽经再版修订但仍有不妥之处，请各位师生、同仁以及尊敬的读者指正为盼！

邱刚强

2014年12月于武汉





本书是我从学生时代至工作期间 60 多个春秋，长期积累与辛勤耕耘所得的艺术成果。

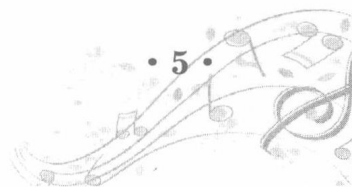
1951 年我在武昌艺术师范学校学习时，当选为武汉市学生北上参观团成员，到北京等 9 个城市参观访问一个半月，期间由我创作歌曲并指挥参观团的合唱演出。1953 年我从艺师毕业后，被保送到华中师范学院音乐系深造。这时，我和一些学友在华师成立了首个校级文工团，其中的合唱团在校园内外尤为活跃。1957 年大学毕业后，我先在大冶师范教音乐，组织百人师生合唱团到黄冈等地演出，后被调至黄石歌舞团任艺术指导、乐队指挥，一干就是 20 多个年头。1980 年，我又被调到湖北教育学院（湖北省教研室、现湖北第二师范学院）艺术学院，从事教研与教学和督导工作直到退休。60 多年来，我在音乐创作、音乐教育、社会活动的基础上，用很多精力对普通学校与业余、专业的合唱团队进行考查、访谈、试验。在艺术实践中，我以幼儿园与幼儿教师为起点，以小学、初中、高中、职业中专、大学以及工、农、兵、老年等各个层次为对象做了大量的调研工作，了解到一线的教育工作者很希望有这样一本书：一本涵括从幼儿到成人合唱教学的内容，既有共性又有个性，且互有启发的简明教程；一本适于从乡镇到城市的各级各类学校、青少年宫必备的，具有综合性、实用性的合唱辅导读物；一本囊括从最简单到较高端的既多样化又数量多的谱例，且有演唱提示的合唱作品集合；一本既能为未学过音乐而对音乐有兴趣的同志提供专业音乐教师般的指导，又能为正在大、专院校学习音乐学、音乐教育、音乐表演等专业的学生提供借鉴的参考资料。

欣慰的是，从学生阶段到参加工作，我参与合唱的机会一直很多，尤其是在担任原国家教委全国小学音乐教材审查委员的若干年间，我特别关注各个省市送审的合唱等专业的音乐教材，从中吸取了许多宝贵的营养，并搜集了不少合唱文献，这对我编著本书具有重要的价值和帮助。

本人几十年如一日体会的音乐观和师范性的理念是：融民族性、趣味性、多样性、实用性为一体，将创作与教学、讲台与舞台、普及与提高、业余与专业相结合。这些目标是我一生身体力行的诺言，现虽已暮年但仍在不断地探究、奋进。老有所为、老有所乐！

邱刚强

2010 年 10 月于武汉



目 录

第一章 简论唱歌、歌唱与合唱

一、中小学生嗓音的特点与嗓音保护·····	1
二、中小学生的声音训练·····	2
三、发声原理、共鸣与教学建议·····	4
四、形象发声练习曲·····	5
五、歌曲的定调和起音·····	24
六、女声和男声分类表·····	25
七、童声与童声合唱表·····	26
八、童声声区、歌唱音域、应用音域与嗓音转换·····	27
九、童声嗓音的运用·····	28

第二章 多声部歌曲形式与作品参考

一、重唱·····	32
二、二部合唱·····	41
三、三部合唱·····	76
四、四部合唱·····	92
五、五部合唱·····	112
六、六部、七部与八部合唱·····	120
七、轮唱·····	135
八、无伴奏合唱·····	153
九、虚词、衬词性的合唱·····	175
十、戏曲性的合唱·····	187
十一、变奏曲的合唱·····	196
十二、大合唱·····	204

十三、其他歌唱形式	218
-----------------	-----

第三章 中小学合唱的要求与教案设计

一、关于合唱的提示	220
二、关于歌唱的提示	221
三、教案、教程与教法	222
四、合唱排练的知识	283
五、关于伴奏	288

第四章 指挥提纲与学习要领

一、教育部有关文件和教材对合唱与指挥制定的主要内容	290
二、指挥的意义	296
三、中小学指挥的任务、形式与基本常识	297
四、几种常用拍子的指挥图形	298
五、八种拍子指挥法图解与说明	309
六、指挥的表情、动作、姿势与步骤	310
七、指挥的两手运用	314
八、指挥合唱的要求	315
九、中小学指挥教学建议与应注意的几点	321
十、指挥分类的常识	322

参考文献	324
后记	326



第一章 简论唱歌、歌唱与合唱

过去的中小学《音乐教学大纲》提的是“唱歌”，现行的《音乐课程标准》提的是“歌唱”。本书认为“歌唱”包括了“唱歌”的含义。

唱歌在大多数情况下不是用嗓子，而是用耳朵和大脑。（〔美〕德路卡）

歌唱中的快乐与忧愁、欢笑与悲伤、高兴与痛苦、同情与讽刺、勇敢与恐惧等，都应该运用一种不会令人误解的声音色彩表现出来。（〔西班牙〕马努埃尔·加尔西亚）

人民音乐出版社出版的普通高中课程标准实验教科书《音乐》一书中对“歌唱”的解释是：“歌唱涵盖了一系列科学和艺术学科。声乐、美学、生理学、心理学以及戏剧都与歌唱密切相关。歌唱既是身体和心灵协调运动的产物，也是认真严谨研究的结果。学会唱歌能从中得到至高无上的快乐和满足。”可见，“歌唱”是离不开“唱歌”的。“唱歌”与“歌唱”两者不可分割，但通常“唱歌”的说法更为多见。

合唱，是指由多声部，至少包含高、低两个以上声部的音乐表现形式。合唱的每个声部既有独立性，又同其他声部具有和谐性。合唱的魅力在于将各个声部有机地结合起来，融为一体，使音乐均衡地协调发展。

无论是唱歌、歌唱还是合唱，均属于声乐范畴。具备唱歌的初步能力，掌握合唱的立体感受，能使我们陶冶情操，享受快乐并丰富生活。

在某种意义上说，没有人不懂合唱音乐采用的素材。因为这些素材大部分是概括起来的一个团体的思想、情感和愿望，而不是个人的。（〔英〕珀西·M.杨）

当你想到所有各种不同的乐器组成的庞大而复杂的所谓交响乐团，竟没有一种乐器可以和人声的卓绝表现力较量时，你会想到歌唱有多大的意义。人声是最伟大的乐器。

（〔美〕伯恩斯坦）

过去，教育部没有制定高中音乐教学大纲。在教育部2003年制定的普通高中《音乐课程标准（实验）》中，将“歌唱”作为一个单独的模块（18学时）供学生选修，这就为高中学生歌唱或合唱的教学创造了良好的条件。

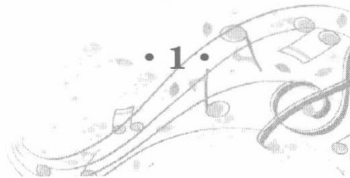
《普通高中音乐课程标准（实验）》明确指出：普通高中音乐课程与九年义务教育阶段的音乐或艺术课程相衔接，是高中阶段美育的重要途径，是面向全体学生的必修课程。

总之，唱歌、歌唱、合唱等声乐演唱活动，都是中小学音乐课中的重要内容。音乐教师具备一些歌唱方面的知识，对提高中小学音乐课的教学质量、保护学生嗓音的正常发育、在面向全体的基础上因材施教、培养音乐人才等，都具有现实和长远的意义。

一、中小学生嗓音的特点与嗓音保护

（一）童声期

童声期的音质明亮、清脆，一般对童声期年龄的界定是大多不超过15岁（根据各人身体发育的





情况来定)。在童声期,因为男、女儿童的音色区别不大,都近似女高音,所以不分男、女声部。童声声部比男声声部的音域要高八度。音域一般是C调(6̣)或1—2̣或(3̣),也有少数儿童的音域比这还要宽一点。有的在接近变声期以前,音域稍有偏高或偏低的现象。

儿童的发声器官和身体的其他器官一样,因处在发育时期,容易损伤,不能负担过重,每次的演唱时间不要过长。在一节课的时间里,要注意学生的嗓音变化,要给学生的嗓子休息的机会。在唱歌时更不要让学生做音高和音量上的竞赛,因为这种竞赛不仅妨碍学生用耳朵去辨别自己的声音,而且长期这样喊叫似地唱歌,还会把儿童的嗓子喊坏,同时影响歌曲感情的表达。

(二) 变声期

儿童的身体,发育到第二性特征(青春期)时,就进入了变声期。

男孩的变声期非常明显,喉头长大了,声带也增长、增厚了,声音很快变得低沉,失去了明亮、清脆的童声期特点,而且发音容易嘶哑。女孩的变声期一般不太明显,但在唱歌时嗓子也变得容易疲劳,随着身体的发育,声音逐渐较童声期更加厚实有力。

变声期多半出现在12~17岁之间。在这段时期里,要鼓励学生积极参加体育活动,增强体质,使发声器官正常发育,但不要让他们高声喊叫。对于学生中的文艺骨干,要关心他们嗓音的变化,减轻演唱对嗓子造成的负担。变声期的学生在唱歌时,要适当注意音量和音高的控制。教师应公开讲解变声期的嗓音保护常识,使学生之间互相关心、互相爱护。

有人把变声期间声音出现的嘶哑情况误认为是“倒嗓”,并认为“嗓子越倒越要高声猛练,这样才能练出一副好嗓子”。这种说法是错误的,它不符合声带变声期易损的生理特点。因此,保护变声期学生的嗓子,是中小学音乐教师义不容辞的责任。

(三) 变声后

变声期一直要延长到发声器官和其他器官都发育到一个比较成熟的阶段才算结束。

儿童经过半年到一年明显的变声以后,嗓音虽然像成人,但实际并未真正成熟,唱歌仍不能持久。有的人在这个时期的音色,比成熟以后的音色浓厚、低沉一些。一般地说,这个时期的音色不太稳定,嗓音也较成人容易损坏。

大多数男生要到16~17岁(有的要到18岁)以后,嗓子才能基本成熟。女生稍早一些。

二、中小学生的声音训练

对中小学生的声音训练,要从中小学生的年龄和条件出发,不能像对声乐专业的学生那样要求。应该引导学生在正确表达歌曲感情的基础上,做到歌唱时呼吸平稳,吐字清楚,声音自然。

(一) 歌唱时呼吸要平稳

平稳的歌唱呼吸,是对歌唱时呼吸的基本要求。“歌唱呼吸”是在平时说话、生活、劳动时呼吸的基础上,吸得更深一些、饱满一些,而且呼出时要均匀而有控制的一种呼吸。

中小学生在唱歌时,因为有时感情比较充沛,吐字比较清楚,声音比较自然,也会不自觉地用上一些歌唱呼吸的方法,但这显然是不够的。

因此,我们在课堂上不能只用启发感情的办法去代替歌唱呼吸的训练,而应该进行基本的歌唱呼吸训练。

1. 坐立端正。坐着唱歌的时候,腰部要伸直,两肩自然松弛(切忌耸肩),胸部微微挺起,不



要仰头或低头，眼睛也不要东张西望。站着唱歌的时候，对腰部、两肩、头部的要求同坐着的要求一样，另外还要求两腿一前一后，身体略向前倾，重心主要落在前腿上，后腿起支撑的作用，这种姿势有利于用腰部的力量去控制呼吸。

2. 歌唱时要注意换气。换气在歌唱中是十分重要的，它直接关系到歌唱声音的发挥和歌曲感情的表达。

换气的意义在于更好地表达歌曲的感情和不断地补充气息，换气的重点是吸气。歌唱时，是口鼻同时吸气。换气是在乐曲中标有换气记号的地方，或在有休止符号的地方进行，也可以一个乐句换一口气。为了把气吸到较深的部位，就要恰当地掌握换气的时机，不能等气息用完了再换。

以上是关于歌唱呼吸的一般要求，如需进一步提高，还必须进行如下训练：

根据歌曲感情和乐句长短的需要，把适量的气吸到肺的底部（平时说话时的吸气是把气吸到肺的上半部）。这样会使腰部周围感到比较饱满，而不是坠胀，就像深深地闻一朵香花时的感觉一样。吸气的急缓要根据歌曲感情的变化而定，一般是吸完就唱。

歌唱发音的过程就是呼气的过程，但是唱出的必须是音而不是气。重要的是在歌唱的过程中，尽量保持住吸气后腰部周围的那种既舒服又饱满的感觉。这种保持吸气后的感觉，必须建立在气息不断往外送而又全部变成声音的基础上。只有呼气，没有音，就是漏气。漏气在歌唱的基本训练中是不允许的。只保持气而不送气则会感到憋气，光送气而不保持气则会感到气虚。

气的“保持”是用肋肌和横膈膜的力量来控制和支持的。只有当肋肌和横膈膜经过一段时间的锻炼之后，我们才能对气息的“保持”有所体会，并用这种认识指导肋肌和横膈膜在歌唱时的运动。如此循环往复，我们就能逐步掌握歌唱呼吸的基本方法。

气息是发声的动力，呼吸运用不得法，声音就会失去气息的支持，歌唱的负担就会落到喉部，也就造成通常所说的“喉音”（当然这不是造成喉音的全部根源）。这种喉音的音色闷涩，声音也发不出来，在歌唱的基本训练中是不许可的。因为它不仅影响音色，而且长期这样歌唱还会使喉部负担过重，造成喉部的病态。

呼吸的训练必须和歌曲的感情、风格、咬字等结合起来，否则就会孤立和片面地把应该是统一的东西分割开，使学生越练越僵。

（二）吐字要清楚

歌唱中音乐和语言是密切结合的，二者缺一不可。吐字清楚才能更好地表达歌曲感情。

音乐教师最好能结合语文教学，帮助学生把歌曲中字的子音（声母）、母音（韵母）及对应的发声部位弄清楚。

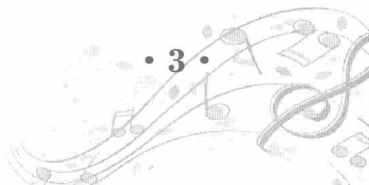
在进行吐字训练时，要强调从感情出发，做到唇、齿、舌、鼻、喉部位的准确发音。

子音是字的先导，念子音时，其力度要根据感情的需要，做到发音的部位准确，同时让声音尽量地吐出来。这样，在正确的歌唱呼吸的支持下，子音会念得既有力又富有弹性。正确的子音发音和正确的母音发音配合起来后，这个字就容易念得生动清楚，取得较好的音色。

子音的后面是母音，母音是决定吐字清楚和音色的重要环节。在歌唱中，为了适应音色、音量和歌曲风格、感情的需要，唱出的母音要在日常说话时念出母音的基础上，对口形和口腔内部有关肌肉的动作酌情进行修饰和夸张。

子音和母音之间虽有口形的不同，但需要在发音时做好自然的、合乎语言习惯的过渡，过渡时不能有间隙。

这些修饰和夸张对中小學生来说，只能量力而行，在此不作细致的要求，只提出几项要领：





1. 在唱“a”“u”“i”母音时，舌头要始终放平，舌面不可凸起，唱高音时舌根更不能抬高。这样便于适度地打开咽喉，稳定喉头，发出较好的声音。

2. 母音发出后，口形、口腔内的相关肌肉和喉头都要保持稳定的状态，与气息“保持”的力量一致，直到母音唱完。

3. 注意开口音、闭口音和撮口音之间的变换协调。我们在发开口音（如a）时，不要把嘴巴张得过大，以便于转换口形；在发闭口音（如i）时，不要把舌面与上颚靠得太拢，舌面需放松，既要唱清楚又要留有声音的通道，以便随时张开口形并保持咽喉的稳定松弛；在发撮口音（如u）时，不要过分要求音量，要避免用塞死咽喉的错误方法发撮口音。我们将这三种口形互相兼顾，变换起来就容易协调。

4. 正确地唱好子音和母音还不能算唱好了一个字，还必须懂得字的收音方法。一个字如果按三个部分分开，子音算是字头，母音算是字腹，复合母音的后一母音算是字尾（即“收音”）。例如，“太阳”的“太”（tài）字，字头是“t”，字腹是“a”，字尾是“i”，“i”就是“太”字的收音。我们要求收音要短而轻，必须落在气息上，不要只用口腔的肌肉力量把字的字尾掐断收音，而应始终配合气息唱完一个字。字腹的口形逐步向收音的口形过渡时，咽喉仍要打开，这样收音就自然正确了。

很多字只有一个母音，如“他”（tā）字，“t”是字头，“a”是字腹，也是字尾即“收音”。

5. 声音要自然。中小学生在唱歌时，大多数声音都比较自然，因为学生基本上是用说话的声音去唱歌的，这种声音我们称作“自然嗓音”。“自然嗓音”固然是自然的，但不是我们歌唱训练中所要求的那种“自然”。

“自然嗓音”是没有进行过歌唱训练的、较原始的声音。这种声音缺乏歌唱呼吸的气息感，声音大时犹如喊叫，声音小时犹如中气不足，吐字也不太清楚，甚至还用了不少的方言，但是这种“自然嗓音”容易显示它的真实音质。我们在歌唱训练中，提出的“声音要自然”，是要在这种“自然嗓音”的基础上，进行前面所讲的歌唱呼吸和歌唱吐字的训练，使“自然嗓音”逐步得到修饰。歌唱者既能保持嗓音的真实音质，又会运用歌唱的呼吸方法和吐字方法，就可以达到“声音要自然”的要求。

相反，有喉音和鼻音的声音，就不是自然的声音。一方面，喉音多半是为了追求一种自己音质所没有的浓厚、粗壮的音色，或者过分地追求音高和音量，而把舌根凸起或后缩造成的；另一方面，造成喉音的原因是缺乏气息的支持，使喉部成了发声的主要动力。鼻音是声音停留在鼻腔而发不出来的声音，它多半是为了追求一种过分明亮的音色，把声音往鼻子里灌而造成的。造成喉音和鼻音除了上述原因之外，还有的是由生理疾病引起的，如严重的鼻炎。

中小學生只要注意用自然嗓音唱歌，并适当地进行一些声音训练，同时加强听觉的辨别能力训练，如多注意收听音乐节目，就可以减少出现喉音和鼻音等弊病。

总的来说，歌唱中感情、呼吸、吐字和声音，都是不可分割的有机组成部分，是相辅相成的。通常所说的“声情并茂，字正腔圆”，就是歌唱规律的经验总结，也是我们在对中小學生进行声音训练时，应该尽可能做到的。

三、发声原理、共鸣与教学建议

（一）发声原理

简单地说，气息从肺部输出后，经过气管到达喉头。喉头里面有一对左右并列的弹性组织叫作声带。声带上面覆盖着粘膜，当两条声带分开时，气息从中间通过而不发音；当两条声带被拉紧又互相靠拢（闭合）时，根据靠拢的距离远近和气息冲击力量的大小，振动发出高低大小不同的音。声带拉得越紧，闭合越拢，音就越高。气息冲击声带时，开始的声音是微弱而原始的，声音发出



后,当它在喉腔、咽腔、口腔、鼻腔及副鼻窦等共鸣腔得到共振时,声音才能增强放大。

声带之所以能拉紧或放松、闭合或分开,完全是喉部内两组肌肉协调运动、相互制约和配合的结果。

男声的喉头比女声的喉头大,声带也比女声的声带长而宽厚。一般来说,唱低声部儿童的声带比唱高声部儿童的声带长而宽厚。

(二) 共鸣的种类及特点

歌唱运用的共鸣,有口鼻腔共鸣、头腔共鸣和胸腔共鸣。这三个共鸣腔因所处的身体部位和其结构的不同,发声的音色也各自具有不同的特点。

头腔共鸣音色明亮,胸腔共鸣音色浑厚,口鼻腔共鸣的音色则介于前面二者之间,是取得头腔和胸腔共鸣的基础。

高声部因本身的条件和音色特点的需要,注重运用头腔共鸣,同时也比其他声部更容易取得头腔共鸣。中低声部则注重并容易取得胸腔共鸣。

从歌曲的风格需要来看,表现高亢、开朗的风格时,一般运用头腔共鸣的音色;表现雄伟有力和低沉的风格时,一般运用胸腔共鸣的音色。因此,这三个共鸣腔对于每个声部来讲,虽然各有侧重,但都必须掌握。理想的声音应该是在三腔同时共振的前提下,突出某一共鸣腔的共鸣。这样发出的声音,既有上下通畅的丰满效果,又有声部和歌曲风格的特点。

(三) 教学建议

1. 唱歌之前可选用简单视唱作为打开嗓子的练习,如音阶、音程的练习。
2. 练声的时间不宜过长,教师要对学生的练声提出具体的要求。
3. 发声不要过高、过低和拼命追求大音量,多用中声区练习,要多注意纠正各种不良的发声方法,使发出的声音圆润好听。
4. 可以选择歌曲或戏曲中的片段作为练声曲,练声时要注意词曲感情及行腔清晰。
5. 要多听好的歌曲或戏曲,以培养正确的声音观念和良好的音乐感觉。

四、形象发声练习曲

(一) 长音与琶音练习

例 1-1

$1=D \quad \frac{4}{4}$

$\overset{\frown}{5} \quad - \quad - \quad - \quad ||$ (随着老师的指挥,用平稳的呼吸,自然地发声唱一个长音。)
a
i
o
u

例 1-2

$1=D \rightarrow F \quad \frac{4}{4}$

$5 \quad 5 \quad 5 \quad 5 \quad | \quad \overset{\frown}{5} \quad - \quad - \quad - \quad ||$
啦 来 哩 喽 噜

