

新课程音乐教育丛书

儿童 嗓音训练

王世康 著

本书以《义务教育音乐课程标准》为依据，结合儿童嗓音特点，从发声原理、发声方法、发声训练、发声保健等方面，系统地介绍了儿童嗓音训练的方法和技巧。本书可作为小学音乐教师、音乐教育专业学生、声乐爱好者的参考书。

西南师范大学出版社



新课程音乐教育丛书



儿童嗓音训练

王世康 著

西南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童嗓音训练 / 王世康著. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2008.9

(新课程音乐教育丛书)

ISBN 978-7-5621-4184-6

I. 少… II. 王… III. 儿童-发声法-中小学-师资培养-教材 IV. J616.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 110614 号



■ 新课程音乐教育丛书

儿童嗓音训练

王世康 著

策 划: 李远毅 王 菱

责任编辑: 王 菱

装帧设计: 张 宏

出版发行: 西南师范大学出版社

地 址: 重庆市北碚区天生路2号

网 址: www.xscbs.com

邮 编: 400715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 四川外语学院印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 8

版 次: 2008年10月 第1版

印 次: 2008年10月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-4184-6

定 价: 18.00元

序

《基础教育课程改革纲要》(试行)的颁布,标志着我国基础教育进入了一个崭新的时代——课程改革时代。这是一场深刻的教育革命,不仅仅意味着教学内容的更新、完善与平衡,更为重要的是意味着理想的学校文化的创造。《音乐新课程标准》虽然针对的是音乐基础教育教学改革,但是被触动的却不应该只有一线音乐教师,还包括师范类院校音乐教育专业的教师和学生。新课程改革是一场深刻的教育革命,作为一线音乐教师,应当认真学习新课标,积极进行自我充电,重新认识自己、他人以及环境,正确应对各种应激,顺利完成角色转变,创造性地进行教学;作为音乐师范类院校的学生,应当努力学习新理念、勇于创新,成长为合格、优秀的音乐教师。

由于种种主客观原因,导致这场鼓舞人心的改革从一开始就注定会非常艰难和深刻。我们目睹音乐教师队伍的现实状况:一些具有合格学历的音乐教师,缺乏新课标所要求的音乐教育新理念和新的教学方式方法,尤其是普遍需要掌握适于少年儿童音乐教育的新理念、新的教学方式方法和音乐专业知识能力;许多学校甚至没有专职音乐教师,而由欠缺音乐专业知识技能的兼课教师任音乐课教学,与音乐课标要求差距甚远。他们都迫切需要一套具有切实适用效应的音乐专业书籍——属于他们自己的书。

我们再检视一番即将加入音乐教师队伍的师范类院校音乐教育专业学生的现实状况:由于基础音乐教育课程的改革,导致现行的高师教学中许多课程都出现与基础音乐教育课程改革不匹配甚至教学滞后的问题,其中,没有合适的教材也是一个重要的原因。长此下去,学生对音乐新课程知之甚少,这对于实施新课程所带来的负面影响可想而知,对学生本身的工作发展也必将阻碍重重。

“新课程音乐教育丛书”就是一套专为中小学音乐教师

(现在时与将来时)撰写的,真正实用、适用的系列丛书。它以“为教师说话、说教师的话、让教师说话”为指导原则,紧密结合音乐学科的特点,根据实施美育的需求而撰写。既有一定的理论高度,又有切实的适用效应;既有利于教师系统学习、进修提高,更有利于教师实际操作,提高教学艺术水平。我们从首批出版的《新课程音乐教学法》、《轻松制作音乐教学课件》、《儿童嗓音训练》、《钢(风)琴即兴伴奏·自弹自唱教程》、《少儿合唱指挥训练教程》、《音乐鉴赏》等分册中即可了解其概貌。

这套丛书的作者由我们这样一群人组成:有特级教师、高级教师,也有教授、研究员,但更重要的是,我们都非常热爱音乐基础教育,并致力于中小学音乐教育教学研究多年,具有较高的学术修养和丰富的教育教学经验。可以说,这套丛书是我们长期研究工作及实践经验的总结和结晶。我们同样秉承这样的认识:中小学音乐教育工作是基础教育的重要组成部分,中小学音乐教师是音乐的传播者。传播音乐就是传播美,让世界多一些美,传播美就是传播爱,让人类更多一点爱。

我们由衷地期望着这套丛书能引起广大读者的兴趣和肯定,能成为中小学音乐教师教学和自我素养提高的助推器,能为音乐教育专业学生的学习和教学能力的培养引导一条职业之路,从而将人类所崇尚的美与爱更好更快地传播开来。我们也希望广大读者对本丛书提出宝贵建议和意见,让这套丛书在大家的关注和爱护下更加完善,更好地为音乐基础教育服务。



前言

就歌唱来说,训练应从儿童开始。通过训练,让他们从小养成正确用嗓的习惯,初步学习科学发声的方法。这不仅是对儿童嗓音的积极保护,也是为他们今后的发展打下良好的基础。即使将来不从事于歌唱事业,而作为素质修养也是必要的。

目前,关于声乐训练的论著多是针对成年人的。这些论著尽管与童声训练多少有些联系,但成人训练与童声训练毕竟是两个不同的领域。

本书从总结作者半个世纪来在音乐基础教育教学和研究工作中,关于少年儿童嗓音训练的经验教训入手,结合当前童声歌唱教学的实际,以大量实例和生动具体的方法,就如何起步、如何正确呼吸、如何纠正歌唱发声的毛病等一系列儿童嗓音训练过程中可能遇到的情况和问题,逐一进行了分析和解决。在撰写时,避免了纯理论的阐述,力求体现可读性和可操作性,为广大音乐教师、青少年读者、青少年宫和文化艺术馆(站)的音乐干部及儿童家长提供了一份较为翔实、系统的训练资料。

从编写体例上看,它更是一本少儿声乐教材,系统、详尽地介绍了少儿声乐教学的诸多方法,极适合师范类院校音乐教育专业学生学习和教师培训使用。

鉴于受音乐艺术修养的局限,某些观点和方法可能存在偏颇之处,望读者指正。

著者



新课程音乐教育丛书

编 委 会

总主编：王世康

编委：李宏、陈鹃、杨丽苏、薛世民(以姓氏笔画为序)

目 录

序

前言

第一章	理想的歌声	(1)
第一节	理想的歌声靠训练	(1)
第二节	理想童声的基本特点	(2)
第二章	训练从这里开始	(4)
第一节	养成头声歌唱的意识	(4)
第二节	轻声练习来开道	(6)
第三章	歌唱的呼吸	(8)
第一节	歌唱呼吸的重要性	(8)
第二节	歌唱呼吸的方法	(8)
第四章	歌唱的发声	(15)
第一节	发声器官	(15)
第二节	歌唱发声的姿势	(16)
第三节	自然声区打基础	(16)
第四节	因人而异选用母音	(19)
第五章	基本技巧训练	(21)
第一节	控制喉头的相对稳定	(21)
第二节	断音、连音的训练	(23)
第三节	力度变化的训练	(30)
第四节	波音、倚音、滑音的训练	(32)

第六章	声音的流畅和扩展音域	(36)
第一节	声音流畅的训练	(36)
第二节	扩展音域的训练	(38)
第七章	歌唱的共鸣	(46)
第一节	歌唱共鸣的作用	(46)
第二节	头腔共鸣	(47)
第三节	口腔共鸣	(50)
第四节	胸腔共鸣	(53)
第五节	歌唱共鸣的应用	(55)
第八章	歌唱的语言	(56)
第一节	母音	(56)
第二节	子音	(69)
第三节	咬字吐字	(78)
第九章	歌唱的艺术表现	(86)
第一节	咬字、吐字的音乐美感	(86)
第二节	正确理解歌唱的表演	(87)
第三节	歌曲的艺术处理	(87)
第十章	嗓音保健常识	(89)
第一节	嗓音必须保健	(89)
第二节	正确对待变声期	(90)
歌曲选介		(92)
后记		(118)

第一章 理想的歌声

第一节 理想的歌声靠训练

每个人都生就一副嗓子,也都能唱歌。但唱的好坏是有很大的区别的,这固然与先天的嗓子条件有关,但更重要的却是取决于后天的学习和锻炼。

当今社会里,人们所追求的不仅是会唱歌,而是要唱得好。做父母的常常希望自己的孩子有一副动人的歌喉,自幼学习唱歌的能力,长大后能自如地歌唱;做教师的在探讨如何保护和训练少年儿童的嗓音,让他们顺利渡过变声期;音乐教师们则希望通过自己的教学培养出更多的歌唱人才。

再说,人们的社会职业纷繁,尽管绝大多数人不以歌唱为职业,但绝大多数职业都离不开用嗓。嗓音的优劣给人以直接感受,在一定程度上影响工作的成效,至少,良好的嗓音会减少工作中的某些困难。

有的人苦于嗓音容易沙哑,一副好嗓子保持不了几年就出毛病。少年儿童那清脆甜美的童声,经过变声期后却成了终生遗憾。而不少著名的歌唱家、戏曲演员、播音员,虽然早已进入老年,用嗓几十年了,嗓音明亮仍未衰败,保持了艺术的青春。这与他们长期坚持嗓音训练,掌握了科学的发声方法和正确的用嗓方法有着直接关系。

至于原嗓音条件不太好的人,更应注意声音的训练和掌握正确的用嗓方法,以适应工作和生活的需要。

良好的嗓音已成为当今社会里工作和人际沟通交往的有利条件和重要因素,成为培养现代化建设人才和提高民族素质的内容之一。因此,国家颁布的《音乐课程标准》中,要求培养学生“具有良好的演唱姿势和正确的呼吸方法,自然圆润的发声,准确清晰的咬字吐字,以情带声,声情并茂,自信地歌唱。养成良好的唱歌习惯,了解变声期嗓音保护的知识,懂得嗓音保护的方法。使他们在歌唱表现中享受美的愉悦,受到美的熏陶”。

儿童嗓音的训练,既有与成人相同之处,更有其特殊的方法,其内容、方法、过程等,都应遵循儿童生理、心理等方面的特点,有计划、有步骤地进行,切忌搬用成人嗓音训练的成套方法,从而使童声训练健康、正常地进行。

第二节 理想童声的基本特点

理想的童声应具备以下几个基本特点:

(一)在音质音色方面

人的歌声是各不相同的,有的刚有的柔,有的明有的暗,有的纤细有的厚实,有的灵巧有的深沉,有的华丽有的质朴,有的内在含蓄有的热情奔放。

人们演唱的歌曲,也有内容、情感、风格的区别及人物性格刻画等方面的不同要求。无论什么歌曲的演唱,也无论谁的歌声,在其音质音色方面的基本要求是一样的,那就是音质纯、音色美,这样的歌声才能给人以美感,给人以愉悦的享受。

儿童的嗓音一般比较稚嫩、清脆,音色区别不明显,训练时要求不能过高过急,以避免产生不良后果。应在自然、纯净方面多下工夫。

(二)在歌唱的音域方面

因人的性别、年龄不同,声带的长短、宽窄、厚薄等生理构造不同,每个人在音域和基本声区方面各有不同的特点,有的音域宽,有的音域窄,有的声区高,有的声区低。

有的人常有一种片面认识,认为唱得高的声音才是好的歌声,而且唱得越高越好。那么,唱得低的声音是不是好声音呢?能不能说唱得越低越好,或是唱得越低越不好呢?

一般人的音域大约在两个八度以内。但情感起伏较大的声乐作品,往往要求演唱者的音域在两个八度以上,经过训练的还可以达到三个八度。

初期童声(4~6岁)音域狭窄(6~8度左右)。

中期童声(7~9岁)音域能在10度左右。

晚期童声(10岁左右——变声前),音域可适当向高低扩展。

变声期(13岁左右——因性别及个人具体情况不同而先后不一),声带变厚充血,声音粗闷、沙哑。这段期间要特别注意嗓音保护,防止过度用嗓,可加强音乐修养方面的学习安排。

总之,对儿童的嗓音训练,在音域上不要盲目扩展,在音区上应强调各人的自然声区,为变声后的顺利训练发展打下坚实基础。绝对不能过早地对儿童的嗓音定性为“男高”、“男低”、“女高”、“女低”并进行训练。

(三)在音量的控制方面

歌唱时音量的对比变化是必要的,尤其是高音区的弱声,常能取得扣人心弦、令人屏息聆听的效果。相对而言,对单纯大音量的要求并非必需。

演唱时的强弱处理,通常可分为六级:

<i>pp</i>	<i>p</i>	<i>mp</i>	<i>mf</i>	<i>f</i>	<i>ff</i>
很弱	弱	较弱	较强	强	很强

人的自然歌声一般是在中间四级。经过训练要使声音能强能弱,能渐强也能渐弱。强声要不紧张吃力而又有威力,弱声要舒适而又坚实不虚,渐强渐弱要自然流畅。

儿童的歌声,音量一般不大,力度对比也不明显,训练时对力度的要求要适度,多做中等音量和高位弱声的训练,避免因追求大音量而形成喊唱习惯,乃至损伤声带等发声器官。

(四)在发声的持久性方面

自然的声音往往缺乏持久力。有人说,只要经常说、经常唱就会有持久力了。这种认识也是片面的。

唱歌、讲课、播音、演戏、解说等工作都要求发声的持久力。尽管不是人人都举行独唱音乐会、演大歌剧、连续几个小时讲话或经常做报告,但具有持久力的声音可以减轻声带疲劳,避免用嗓时力不从心。

经常说、经常唱固然是获得用嗓持久力的因素,但说、唱必须具有科学的发声方法。科学地、循序渐进地、持之以恒地训练才能获得发声的持久力。

儿童的声音比较脆弱,每次的训练持续时间要适度,训练中间要有嗓子休息间隙时间,可合理插入一些看、听的内容,这样既能休息嗓子又能丰富知识、提高兴趣。

(五)在咬字、吐字和语言处理方面

我们的语言非常丰富。

日常生活中的语言多是对少数几个人,且相距较近,主要是要求清楚。

歌唱、演戏、播音、解说等则面对更多的人,尤其是歌唱,是用音乐、声音、语言相结合,表现人们思想感情的艺术。面对与演唱者不同方位、不同距离的听众,不仅要求读音吐字准确,还要求收声正确清晰,字头、字腹、字尾交代清楚,有时还要有一定的夸张。既要防止失去声音的歌唱,又要避免包字的现象。

要想在字、声结合上与歌曲的音乐、感情协调统一,正确地表现歌曲的内涵,只有经过认真的训练才能逐步做到。

儿童的语言一般比较清晰,但往往在字头、字腹、字尾的交代上缺乏准确性,有的儿童语速比较快,当音乐、声音、语言相结合表达一定思想感情的时候,往往有头无尾或交代不到位。因此,在整个训练过程都不可忽略歌唱语言的训练。

综上所述,理想的歌声应体现在具有自然纯净的美的音质音色、相对宽广的音域、音量控制自如及持久歌唱的能力、运用歌唱语言的艺术性等方面。

儿童的歌唱训练,也应遵循生理、心理特点,寻求适合的方法。经过训练,在变声前应自然流畅,不紧不压,清脆悦耳,不闷不哑;不矫揉做作,不模仿成人的歌声;能唱出力度、速度的变化,具有儿童的朝气。

第二章 训练从这里开始



儿童歌唱与成人歌唱是两个不同的范畴。用成人歌唱发声的方法指导儿童歌唱发声,是不会获得明显效果的。

第一节 养成头声歌唱的意识

许多孩子习惯于使用胸声发声唱歌,以追求歌唱的音量,这种习惯必须纠正。

儿童受年龄限制,身体尚未发育成熟,气息控制力不强,胸腔共鸣不明显。用胸声发声唱歌,声带运动范围大,久之,易使声带肥厚,既不符合儿童生理条件,妨碍了声音的正确发展,又不利于优美音质的获得,年复一年,甚至会使美的音质消失,成为这种唱法的牺牲品。

头声是一个模糊的概念,实际上是指的大脑部分,它并无明显的共鸣作用。以咽腔为主,加上口腔、鼻腔的放大作用,我们总称为头声歌唱。通过共鸣器官的运用,共鸣振动时的感觉向上在眉心前额顶部,这是一种意识,这种意识的获得,还要通过具体的练习实现。

下面介绍几条练习:

$$1. \frac{4}{4} \quad 5 \quad - \quad - \quad - \quad ||$$

u (呜)

说明:从C调开始,半音逐级上行到E调止,再从E调开始,半音逐级下行到C调止。

$$2. \frac{4}{4} \quad \overbrace{5 \quad 4 \quad 3 \quad 2} \quad | \quad 1 \quad - \quad - \quad 0 \quad ||$$

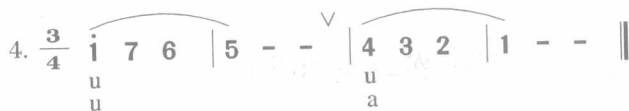
u

说明:从C调开始,半音逐级上行到E调止,再从E调开始,半音逐级下行到C调止。

$$3. \frac{4}{4} \quad \overbrace{5 \quad 4 \quad 3 \quad 2} \quad | \quad 1 \quad - \quad - \quad 0 \quad ||$$

u a (啊)

说明:从D调开始,半音逐级上行到F调止,再从F调开始,半音逐级下行到D调止。从u过渡到a时要自然连贯,a音口形不要全开。



说明:用C调、 $\sharp C$ 调($\flat D$ 调)、D调、 $\flat D$ 调($\sharp C$ 调)、C调的顺序练习。换气要轻。a音口形不要全开。



说明:用C调、 $\sharp C$ 调($\flat D$ 调)、D调、 $\flat D$ 调($\sharp C$ 调)、C调顺序练习。中速。u与a之间不换气,过渡要自然。



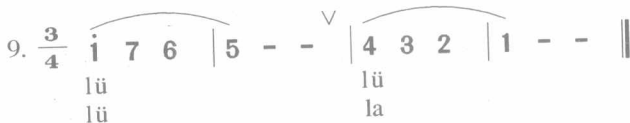
说明:从C调开始,半音逐级上行到E调止,再从E调开始,半音逐级下行到C调止。



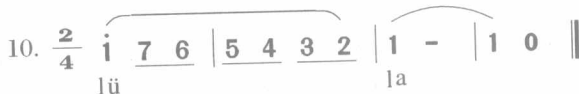
说明:从C调开始,半音逐级上行到E调止,再从E调开始,半音逐级下行到C调止。



说明:从D调开始,半音逐级上行到F调止,再从F调开始,半音逐级下行到D调止。从lǚ过渡到la时要自然连贯,la音口形不要全开。



说明:用C调、 $\sharp C$ 调、D调、 $\flat D$ 调、C调的顺序练习。换气要轻。la音口形不要全开。



说明:用C调、 $\sharp C$ 调、D调、 $\flat D$ 调、C调的顺序练习。中速。lü与la之间不换气,过渡要自然。

第二节 轻声练习来开道

儿童的歌唱,首要的是自然流畅。轻声歌唱是求得自然流畅的一种办法,它不是目的,而是养成自然歌唱的习惯,提高演唱水平的手段。

无疑,儿童的歌声肯定应具备必要的音量和充实感。有人将头声发声和轻声练习误解为“虚弱的声音”。其实,只有经过轻声练习阶段,使儿童的声带及其他器官充分调整好以后,才能逐步加强,慢慢地获得更好的歌唱技巧。

对于这个弱声唱歌的阶段,一定要充分重视,采用多种办法,使儿童能安静、柔和地进行歌唱,这是一个切不可忽视的重要前提。

其办法是:

第一,教师本人要充分认识轻声歌唱的好处。轻声歌唱时,声带运动范围小,振动幅度不大,声带也不会损伤,不会肥厚、充血或小结。

第二,不要在儿童刚刚学会用一点头声和轻声练习时就急于增加音量。

第三,教学方法上,要用“以自然流畅”、“优美柔和”等要求学生,切实把“优美的音质”放在第一位。不要用“比一比哪个小组唱得响”、“谁唱的声音大”、“谁的歌声洪亮”等诱导学生。

第四,无论是初学唱歌的儿童,或是每学一首新歌的时候,都应用 *p* 或 *mp* 的声音演唱。

第五,有意识地选用适于弱声演唱和表现的歌曲。

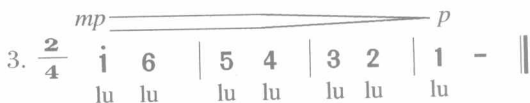
下面介绍几条练习:

1. $\frac{4}{4}$ $\overset{mp}{5} \overset{p}{4} \overset{p}{3} \overset{p}{2} \mid 1 - - 0 \parallel$
 lü
 mu

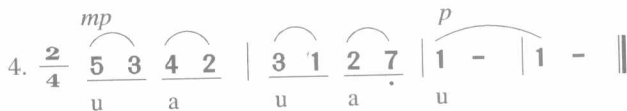
说明:从C调开始,半音逐级上行到F调止,再从F调开始,半音逐级下行到C调止。lü和mu的起唱都要轻,在头声起唱。

2. $\frac{3}{4}$ $\overset{mp}{3} \overset{p}{2} \overset{p}{1} \mid \overset{p}{3} \overset{p}{2} \overset{p}{1} \parallel$
 u u

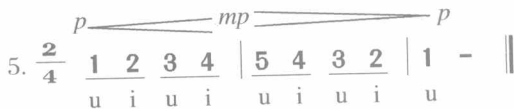
说明:从C调开始,半音逐级上行到 $\flat B$ 调止,再从 $\flat B$ 调开始,半音逐级下行到C调止。第一小节起音要轻,延长音时渐弱;第二小节起音更轻,延长音时更弱。



说明:用C调、 $\sharp$ C调、D调、 $\flat$ D调、C调的顺序练习。中速。唱得自然,各音均匀渐弱。



说明:从C调开始,半音逐级上行到G调止,再从G调开始,半音逐级下行到C调止。u音发音要轻,要集中,a音发音要与u音靠近,尽量避免白。



说明:从C调开始,半音逐级上行到G调止,再从G调开始,半音逐级下行到C调止。u的发音要轻、集中,i的发音尽量不要亮,要与u音靠近。中速练习。

(附)训练时请注意几点

第一,儿童的嗓音训练包括呼吸、发声、咬字吐字及感情表现等方面。几个方面既有各自的特点和训练规律及要求,相互又有密切关系,因此训练不可完全单独进行,而应始终注意训练时的配合。这不是一个单纯的训练方法问题,而是要通过有机结合的训练过程,让学生深知唱歌是一门艺术而不是单项技术。

第二,通过训练既要让学生掌握正确的歌唱方法,具有一定的演唱能力,也要让他们了解基本理论和基础知识,提高歌唱艺术审美力和艺术修养。而理论教学应贯穿于唱歌训练实践的过程中,不要去做枯燥的讲述。读谱能力和听觉训练都应在训练过程中有计划、科学地安排。

第三,任何时候都要遵循儿童的年龄特征、生理特征、心理特征,处理好训练和保护的关系,不能急于求成,不要对他们的嗓音过早地定性划分类别,不要以教师及家长的个人意志为转移。

第四,尊重儿童,与他们密切合作,把培养他们的兴趣爱好放在首位,使他们真正成为学习唱歌进行嗓音训练的主人。

第五,充分利用钢琴(音必须调准),培养儿童听琴的习惯。

第三章 歌唱的呼吸



任何声音都是由振动产生的,歌声当然不例外。

有人把歌声的形成想得非常简单,认为只要一张开口歌声就形成了。其实,任何人的歌声都是由气息吸入肺部,在横膈膜、肋肌等的控制下,经气管、支气管冲击声带振动而发声,经过喉腔、咽腔、口腔及鼻腔、头腔和胸腔共鸣,根据不同的歌唱发声要求和歌唱技巧的调节、美化、扩大及唇、齿、舌、喉的灵活运用,才形成优美、动听的歌声。这就是歌声形成的全过程。

第一节 歌唱呼吸的重要性

气息是歌唱发声的原动力,是歌唱的基础。没有气息就不能发声。没有良好的呼吸方法来控制和运用气息,就不可能有优美悦耳的歌声。

气息直接影响歌唱的音准、音质。歌唱中的许多毛病往往都是由于歌唱者缺乏正确的歌唱呼吸方法而引起的。

一切演唱技巧和歌曲的艺术处理,如速度变化、力度变化、连音、顿音或旋律的流畅、婉转,情绪的欢乐、悲伤、愤怒、哀怨,都与呼吸的运用有着密切的关系。

有人说:

“呼吸是声音的生命力”。

“歌唱就是呼吸”。

“不会呼吸的人就不会唱歌”。

“要有完美的歌唱,正确的呼吸比美妙的嗓音更重要。呼吸和节省运气的艺术,对于歌唱家是最重要的”。

“气者,音之帅也,气粗则音浮,气弱则音薄,气浊则音滞,气散则音竭”。

由此可见歌唱呼吸的重要性。

第二节 歌唱呼吸的方法

人声是气息振动声带而发出来的。