

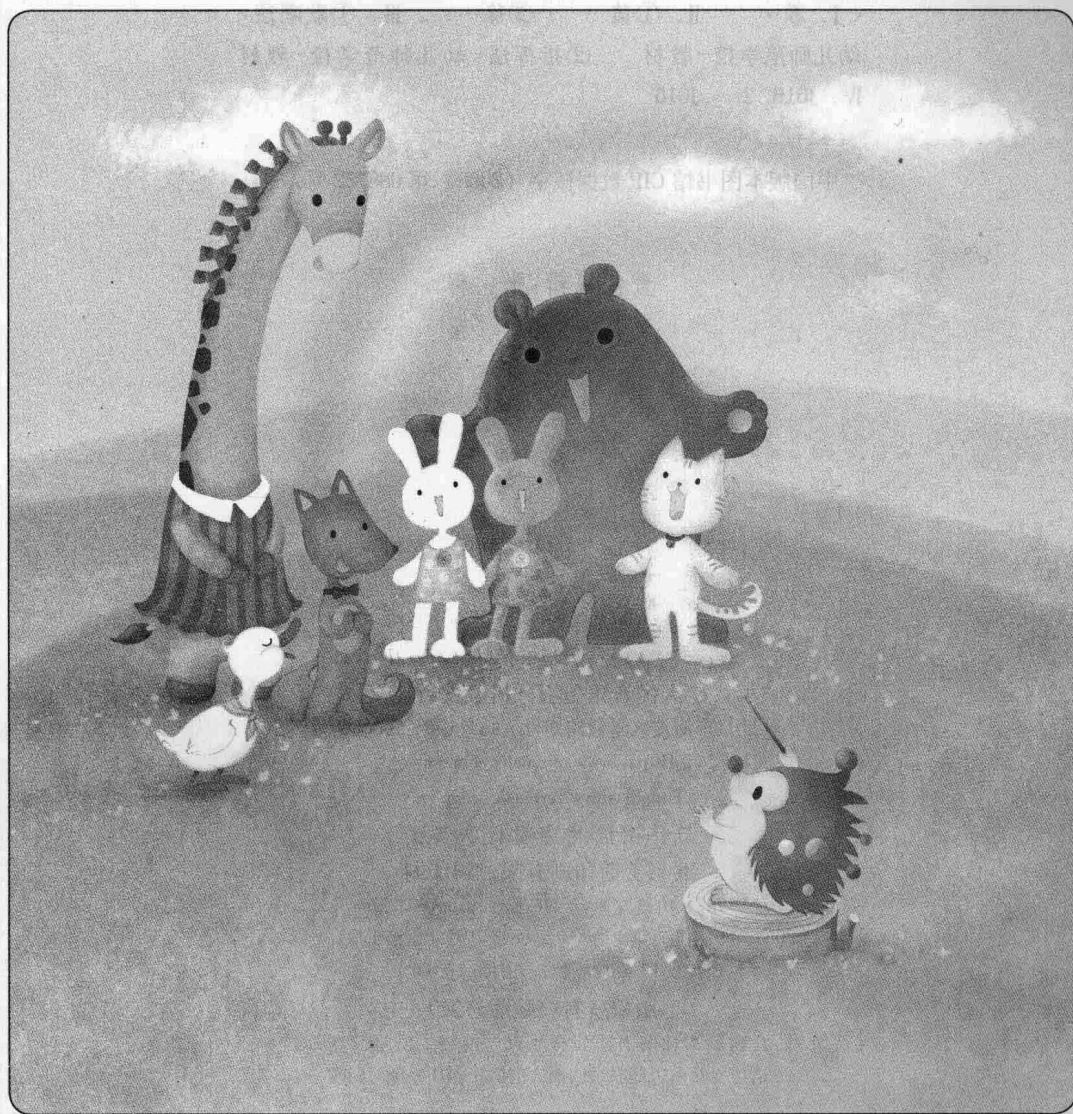
歌唱与指挥实用教程

黄河 徐武冠编著



歌唱与指挥 实用教程

黄 河 徐武冠编著



图书在版编目 (CIP) 数据

歌唱与指挥实用教程 / 黄河, 徐武冠编著. — 北京 :
人民音乐出版社, 2008. 9

(幼儿师范、师专实用教材系列)

ISBN 978-7-103-03552-8

I. 歌… II. ①黄… ②徐… III. ①歌唱法—
幼儿师范学校—教材 ②指挥法—幼儿师范学校—教材
IV. J616. 2 J615

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 088782 号

责任编辑: 张 辉

责任校对: 袁 蓓

人民音乐出版社出版发行

(北京市海淀区翠微路2号 邮政编码:100036)

Http://www.rymusic.com.cn

E-mail:rmyy@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京美通印刷有限公司印刷

787×1092 毫米 16 开 13.75 印张

2008 年 9 月北京第 1 版 2008 年 9 月北京第 1 次印刷

印数:1-5,000 册 定价:28.00 元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书, 如有缺页、倒装等质量问题
请与本社出版部联系调换。电话: (010) 68278400

序

我们于二〇〇六年初开始酝酿编写一本适合幼儿师范、师专使用的《歌唱与指挥实用教程》，并以全国艺术教育先进单位山西长治晋东南幼儿师范学校为基地，认真研究，反复推敲，从学前教育及小学音乐教育的教学实际出发，历经两年半时间，几次反复修订，终于完成了这本《歌唱与指挥实用教程》。

本书以培养师范学生具有基本的歌唱指挥教学能力为目的，可供学前教育专业及小学教育专业有关音乐课程用作教材；对于幼儿园教师、小学音乐教师及初中音乐教师来说，这也是一本实用的教学参考书。

歌唱(合唱)部分，教学重点可放在一至四及七至八章，这是歌唱(合唱)教学最基本的知识，最基础的教学技能；五至六章为课程提供进一步的加深与拓展，实际教学中各校老师可根据课时及教学进度适当掌握。歌唱(合唱)教学如果仅仅类同于一般合唱队的排练——练练声然后就练唱歌曲，而不结合讲授歌唱(合唱)教学的基本规律和基本教学方法，这样是有助于师范(音乐教育)学生教学能力培养的目的的。歌唱课堂教学应该是一个有理论有实践的教学互动，是理论与实践结合的教学示范。本书“咬字、吐字”一章，是依据我国著名合唱指挥家马革顺教授的学术理论编写的。马革顺教授的合唱学术理论已经成为我国众多合唱指挥著作的规范，在此仅向合唱泰斗马革顺教授表示衷心的感谢。

指挥部分，我们在教学进程安排上，把知识点适当分插在各个章节中讲述。实际教学中，这些知识点结合节拍图式和歌曲指挥，可以提前或挪后或另选合适的歌曲用于教学，第十五章第四节及第十六章为进一步的加深与拓展。我们提供的教学进程只是可能性的一种，老师们在教学时还请根据具体情况安排教学进程与教学计划。我们的建议是：“指挥”不是技法的堆砌和连接，“指挥”的外在要素是挥拍技法，它的内在要素是音乐与思维，后者才是最重要的。指挥技法必须通过指挥完整的歌曲才能逐步用熟用活，在“歌唱与指挥”课指挥部分的教学用时中，完整指挥的歌曲数量，是和指挥教学质量成正比的。

本书所选中国合唱歌曲，为近百年不同时期的优秀儿童歌曲，从中也可看到百年来我国儿童歌曲的概貌。所选外国合唱歌曲，包括欧、亚、美十个国家不同风格不同体裁的儿童歌曲，为师范学生感知世界儿童合唱文化开启一扇窗。所选歌曲(有六首是首次发表)大多适用于课堂教学，有的则适用于学校合唱队，后者也可以只演唱主旋律声部而用于课堂教学中。

为适应我国音乐师范教育的发展，也为了拓展与世界儿童歌唱教学的联系作一些探索，我们愿做一块铺路石。欢迎大家提出批评、建议，帮助我们对这本书作进一步充实、改进。

黄 河、徐武冠

二〇〇八年五月

目 录

序	黄 河、徐武冠
---------	---------

歌唱（合唱）部分

第一章 歌唱基础知识	(3)
第一节 发声器官	(3)
第二节 歌唱姿势	(3)
第三节 歌唱发声	(4)
第二章 歌唱发声训练（一）	(5)
第一节 长音、顿音练习	(5)
第二节 双音练习	(5)
第三节 单声部练习	(6)
第四节 多声部练习	(8)
第三章 咬字、吐字	(9)
第一节 声母、韵母的正确发音	(9)
第二节 掌握正确咬字、吐字的技能	(10)
第三节 字正、腔圆	(11)
第四章 合唱歌曲教学（一）	(13)
第一节 学唱歌谱——注意结合发声训练的要求	(13)
第二节 演唱歌词——注意语音的正确及与歌唱发声的结合	(15)
第三节 歌曲的艺术再现	(16)
第五章 歌唱发声训练（二）	(18)
第一节 练声练习	(18)
第二节 适当扩展练声训练	(20)
第三节 培养正确的音高概念	(20)

第六章 合唱歌曲教学 (二)	(22)
第一节 关于和声	(22)
第二节 关于复调	(23)
第三节 钢琴伴奏	(24)
第七章 儿童歌唱与嗓音保护	(25)
第一节 儿童歌唱心理与歌唱能力	(25)
第二节 科学运用儿童的发声器官	(25)
第三节 嗓音保护	(26)
第八章 歌唱课堂教学与学校合唱队的组织	(27)
第一节 歌唱课堂教学	(27)
第二节 学校合唱队的组织	(28)
第三节 节奏与音准训练	(29)

指 挥 部 分

第九章 指挥姿势与基本拍子	(37)
第一节 指挥姿势及挥拍范围	(37)
第二节 基本拍子及其结构	(38)
第三节 基本拍子的运动形态	(39)
第十章 二拍子、起拍与休止指挥法	(41)
第一节 二拍子指挥图式	(41)
第二节 起拍指挥法	(42)
第三节 休止指挥法	(44)
第四节 歌曲指挥《中国少年先锋队队歌》	(45)
第十一章 长音与收束指挥法	(46)
第一节 长时值音、延长音指挥法	(46)
第二节 收束指挥法	(48)
第三节 歌曲指挥《中国少年先锋队队歌》、《让我们荡起双桨》	(49)
第十二章 三拍子与力度指挥法	(51)
第一节 三拍子指挥图式	(51)
第二节 力度指挥法	(52)
第三节 歌曲指挥《小纸船的梦》、《谁敲着窗户沙沙沙》	(53)

第十三章 四拍子与伴奏指挥法	(55)
第一节 四拍子指挥图式	(55)
第二节 合唱伴奏的指挥	(56)
第三节 歌曲指挥《长城谣》、《洪湖水，浪打浪》	(57)
第十四章 六拍子、分拍与合拍指挥法	(59)
第一节 六拍子指挥图式	(59)
第二节 分拍指挥法	(60)
第三节 合拍指挥法	(62)
第四节 歌曲指挥《小鸟，小鸟》、《沃尔塔瓦河》	(65)
第十五章 声部排列、双手分工与歌曲指挥	(67)
第一节 声部排列	(67)
第二节 双手分工	(68)
第三节 同声二部合唱歌曲指挥《中国少年先锋队队歌》、《谁敲着窗户沙沙沙》、 《洪湖水，浪打浪》	(68)
第四节 同声三部、四部合唱歌曲指挥《绣荷包》、《春雨沙沙》	(69)
第十六章 关于指挥的综述	(71)

歌 曲 部 分

中国歌曲

1. 送 别	李叔同填词 [美] J. P. 奥德威曲 (77)
2. 卖报歌	安 娥词 聂 耳曲 瞿 维配伴奏 (81)
3. 只怕不抵抗	麦 新词 冼星海曲 李金声编合唱 黎英海配伴奏 (83)
4. 中国少年先锋队队歌	周郁辉词 寄 明曲 (87)
5. 让我们荡起双桨	乔 羽词 刘 炽曲 童道锦配伴奏 (92)
6. 谁敲着窗户沙沙沙	儿 歌 刘春沛曲 徐武冠配合唱 葛 麻配伴奏 (96)
7. 洪湖水，浪打浪	湖北省实验歌剧团集体词 张敬安、欧阳谦叔曲 徐乃敏配伴奏 (99)
8. 小鸟，小鸟	金 波词 刘 庄曲 (106)
9. 小纸船的梦	金 波词 徐思盟曲 葛 麻配伴奏 (108)
10. 我们要阳光	乔 羽词 谷建芬曲 (112)
11. 老鸟，小鸟	王 健词 瞿希贤曲 (124)
12. 我们和你们	金 波词 瞿希贤曲 (126)

13. 绣荷包 山西民歌 刘 庄改编(133)
14. 茉莉花 江苏民歌 杨鸿年编曲(137)
15. 春雨沙沙 曾泉星词 戴于吾曲(145)
16. 牧 歌 东蒙民歌 海 默填词 瞿希贤配合唱 杨鸿年改编童声合唱(152)

外国歌曲

1. 秋 天 普列舍耶夫词 居 伊曲 钱君匋、俞 荻、陆静山译配(159)
2. 雪绒花 O. 哈默斯坦 II 词 R. 罗杰斯曲 章 枚译配(162)
3. 好月亮,你走得这样静悄悄 奥地利民歌 吴国钧填词 宋 佳配伴奏(165)
4. 秋天红艳艳 萨摩忠词 小林秀雄曲 乐可凯译词 徐武冠配歌(168)
5. 农夫和鹅 匈牙利民歌 巴托克曲 本·苏乔夫改编 徐武冠译配(171)
6. 重归苏莲托 G. 库尔蒂斯词 E. 库尔蒂斯曲 尚家骧译配 徐武冠改词(173)
7. 沃尔塔瓦河 斯美塔那曲 深井史郎编合唱 林 华填词(177)
8. 在夜晚飞行 W. 梅 里词 B. 布里顿曲 徐武冠译配(181)
9. 街头少年合唱 《卡门》选曲 阿列维词 比 才曲 孙慧双、郑小瑛译配(186)
10. Do—Re—Mi O. 哈默斯坦 II 词 R. 罗杰斯曲 C. 沃尼克改编 徐武冠译配(192)
11. 樱 花 日本民歌 清水修编曲(202)
12. 八只小鹅 斯洛伐克民歌 株 洪、洛克捷夫编曲(207)

歌唱(合唱)部分



第一章 歌唱基础知识

第一节 发声器官

说话与歌唱,都必须使用身体的发声器官。发声器官按照功能可以分为四个部分:呼吸部分、发音部分、共鸣部分、语音部分。

呼吸部分——肺是我们吐纳空气的器官,空气的吸入和吐出依靠胸腹部肌肉的活动。吸气时,吸气肌肉群(包括横膈膜)同时收缩,胸腔容量扩大,胸内气压小于大气压,从而吸入空气。呼气时,吸气肌肉群放松,胸廓有弹性地自然收缩。此时,若呼气肌肉群同时收缩,则胸廓加快收缩,腔内压力增强,从而加速空气的呼出。

发音部分——气管的上部是喉头,这里有一对左右并列的声带,就是说话和歌唱发音的振动体。歌唱时,声带有长度、紧张度的变化,有全振动、部分振动的不同。声带的分合、松紧,通过有关肌肉取得控制。

共鸣部分——人体的共鸣器官起着美化、扩大声音的作用,共鸣器官一般分为胸腔(气管,胸腔)、口腔(喉腔,咽腔,口腔)、头腔(鼻咽腔,鼻腔,上颌窦,额窦,筛窦,蝶窦)三个部位。共鸣器官中,软腭、咽部、舌部(下颌)的活动,能够调节共鸣效果。

语音部分——语音的声母、韵母,是通过唇、舌、牙齿及口腔形状变化取得的。

说话或歌唱时,发声器官的四个部分是互相联系互相配合的,它们是互相协调而又互相制约的。说话与歌唱又是两种不同的状态:说话的音域不宽,音量适度,音色有着自己的个性;而歌唱的音域比说话要宽得多,音量的变化幅度要比说话大得多,集体歌唱时对声音的共性与和谐还有较高的要求。歌唱比较于说话,发声器官的工作强度要大得多。因此,科学发声方法的学习,能够让未来的音乐教育工作者在今后的工作中正确指导和训练儿童们的歌唱发声,这种科学方法的掌握对于儿童的一生都是十分有益、十分重要的。

第二节 歌唱姿势

站立的歌唱姿势:身体自然直立,双脚稍作分开(可略有前后),全身保持自然放松、精神饱满。头部保持眼睛平视稍仰起的位置,面部表情自然,胸部自然挺起,两臂自然下垂,全身有一种积极向上的状态。

坐着的歌唱姿势:上半身保持站立歌唱的姿势,但要注意腰部挺直而不僵硬,不要靠在椅背上,以坐稳为标准,两脚稍分开平放在地面上,两腿不可叠起。

发声训练最好让合唱队员站着练,这样有利于建立正确的歌唱姿态,取得良好的发声训练效果。



站唱姿势



坐唱姿势

第三节 歌唱发声

呼吸包含着吸气和呼气两个过程。学生歌唱时要建立用口、鼻(以鼻为主)同时吸气的习惯,将气吸到近腰部,注意不可抬肩。呼气时要控制住气息,徐徐吐出,均匀地吐气。可以提示学生找“闻花香”的感觉。做到吸气深,呼吸力求自然。在呼和吸的过程中,要提示学生,整个身体和面部神情都应该是积极放松的,腹部要保持一定的紧张度以支持气息呼出的控制。

气息是歌唱发声声带振动的动力,歌唱必须做到有气息支持的发声。扯紧喉部与颈部肌肉大声歌唱,这样使用发声器官是不科学的,对于师范学生尤其对于少年儿童的发声器官是有害的,也是不利于达到歌唱艺术的美育教育目的的。

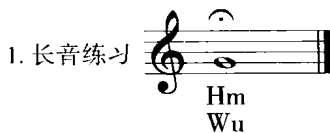
每个人的歌唱音域,一般划分为低声区、中声区和高声区,中声区是歌唱音域中常用的比较适中的部分,是歌唱教学的基础。歌唱教学的过程一定要遵循从中声区开始,由易而难、循序渐进的原则,幼儿师范、师专学生通常可以把握从小字一组的“d”(或“c”)到小字二组的“b_e”(或“f”)开始。经过相当一段时间的练习,待学生们中声区发声基本正确、稳定,再逐步调整教学进程,发展学生的歌唱能力。不要急于唱过高的音或过低的音。不结合学生的实际情况一味去扩展音域,不但不能合理地扩展音域和获得圆润的声音,反而会损伤学生的声带。练习时以中等或较小的音量开始,不要强求过大的音量,不论唱高音还是低音,声音都要凝聚起来向前传送,歌唱时发声器官从开始到结束都要保持正确的发声状态。声音要连贯、统一、圆润。

共鸣器官有胸腔、口腔、头腔三个部分。歌唱时要感到胸腔、口腔、头腔畅通无阻,面部表情放松,提示学生提眉,声音要送给远处的人听,要保持住气息的支持,保持住较高的共鸣集中点(也称高位置),达到整体的共鸣,这样的声音才是有控制的,圆润的,美的。

歌唱发声要让学生边唱边仔细聆听,感知自己的歌唱状态是否合理,歌唱器官的运用是否协调,与其他同学的歌声是否和谐,并及时做出相应的调整。

第二章 歌唱发声训练（一）

第一节 长音、顿音练习



(1) 做这两种练习要让学生去感受和体会呼吸器官的不同运行状态,以利于把握良好的呼吸支持感觉。要感受共鸣器官的效应,体会在眉、额以上部位的共鸣集中点(声音的高位置),启发学生把自己柔美的歌声传向远方。顿音必须建立在呼吸器官积极的运作上,避免喉部用力,力求声音的集中点在较高位置。长音与顿音发声的起动状态是一样的,只是发顿音时气息不持续输送,而长音在起动后要持续输送流量与压力稳定的气流(保持音准、音量),长音发声的收束必须注意干净、整齐。

(2) 做以上两种练习时音量的控制要适当,每位学生都要控制好自己的音量,聆听周围同学的发声,纠正不正确的音准、节奏,让自己正确的歌声融合在集体的歌声之中。

(3) 做以上两种练习时要有良好的起声,准备发出第一个长音时,要先让发音器官、呼吸器官、共鸣器官保持积极的科学的歌唱状态。第一个长音发出后,必须要求每位学生边听整体的音响边调整自己的歌声。声音达到统一后,跟随教师(指挥)的手势吸气和起声,再发出下一个长音。连续做顿音练习时,必须保持呼吸器官动作、咽喉部状态(不参与用力)与声音位置的稳定。顿音的连续进行,应要求学生做到:起声富有弹性、节奏跟随着教师(指挥)手势,发声能主动寻求统一。还可以把两种练习交替连接起来,(如:一个长音,吸气;若干个顿音,吸气;再一个长音,收束),用以训练学生熟练掌握这两种最基本的歌唱发声技能。

(4) 做以上两种练习时应以学生掌握科学的歌唱发声方法为主要目的,起音从小字一组的“g”音开始(也可以从小字一组的“a”音开始)不宜再低,练习以半音上移,通常到小字二组的“c”音左右,下移可适当低于起音音高。良好的气息支持与声音的高位置必须严格把握。要经常提示学生聆听周围队员的发声,积极主动地让自己的歌声融合在集体的歌声之中。要让学生熟悉教师(指挥)手势、灵活地做出反应。

第二节 双音练习

在长音与顿音练习的基础上,可以进行双音练习。双音练习前阶段可采用五度以内的协

和音程:大三度、小三度,纯四度,纯五度。在课程中及早引入双音的教学练习,对于培养学生音乐听觉是非常重要的。

1.

2.

3.

4.

教师参照练习构成的规律,可以适当变化组合的音程,第四条不协和的四分音符,是一个短暂的经过音,练习时要强调它前后两个和声音程(有较长时值可供调控)的和谐与稳定。

第三节 单声部练习

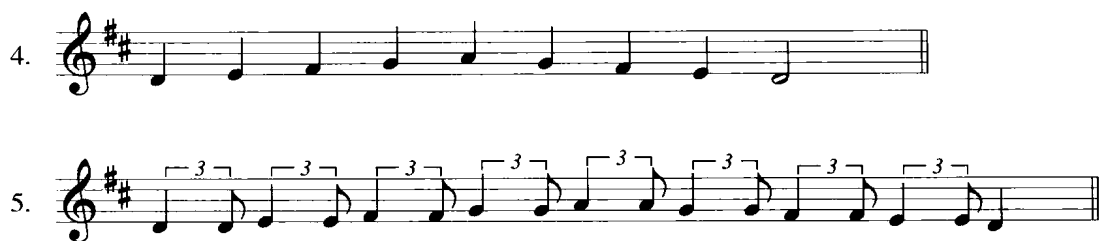
单声部练习虽然只是比较简单平稳的旋律进行,但包含有调式调性及不同旋律音程,要在旋律进行中掌握音准、节奏的准确与歌唱声音的和谐、统一。

一、连音练习

1.

2.

3.



二、顿音练习



(1) 每条单声部练习曲,从适中的音高上开始(D大调),然后以半音的上行移调到一定高度,再半音下行移回到D大调或C大调。练声音域开始时可掌握在“d¹—be²”之间,音量顺其自然,可控制在“*mp*—*mf*”以内。以后可根据学生的整体歌唱水平的提高,逐步适当扩大音域及音量。发声技能的训练要求和进度,应以多数学生的歌唱水平为基准,把握好发展与巩固的关系,不能冒失贪多求快。

(2) 以上练习,教师可以在练习的某个音上予以延长,让学生在音符时值延长时相互仔细倾听,积极调节各自的发声,以求进一步取得整体音响的融合、统一和稳定。

(3) 选用不同韵母进行交替,引导学生综合运用不同韵母的感觉,体会各韵母发音的特性。如“lu—la—lu—la—lu”韵母的交替练习,可以达到发声控制的互补;同时又能注意发声的舒畅、位置的稳定等。练习时重音在“lu”,发“la”时口腔内保持接近“lu”的状态。

第四节 多声部练习

1. 

2. 

3. 

多声部练习曲也以半音上行(下行)移调方法进行练唱,训练音域宜先控制在“c¹—f²”之间,音量适中。两声部的练习曲,可以从D大调开始,两个声部都在适中声区进行,便于低声部在发声位置、音量、音色诸要素上向高音声部靠拢,从而比较容易获得良好的协和(音准)与均衡(音量、音色)。

多声部练习曲的各个声部,旋律虽然比较简易平稳,但是却同时唱着不同音高的音,这就要求演唱各个声部的学生,不但要保持与自己所唱声部的一致,而且要顾及不同声部间音准的协和与音量、音色的均衡。

第三章 咬字、吐字

汉语每个单字的组成有声母与韵母之分,单字声母的形成称为“咬字”,单字韵母的送出称为“吐字”。咬字与吐字是单字发音时先后发生而又有密切联系的两个步骤。

第一节 声母、韵母的正确发音

声母 根据发音着力部位的不同,将声母分成五类,称为“五音”:

喉音——g、k、h

舌音——d、t、n、l

齿音——zh、ch、sh、r

牙音——j、q、x、z、c、s

唇音——b、p、m、f

发声母时,声带不振动,口腔中不同部位着力“咬”成不同形态,对气流形成阻碍,发声母时用较强的气流去冲破阻碍,声母发声即告完成。歌唱时声母不能发乐音,也不能延长。

韵母 根据发音着力部位的不同,将韵母分成四类,称为“四呼”。

开口呼——着力于喉

a、o、e、ai、ei、ao、ou、an、en、ang、eng、er、i(空韵母)

齐齿呼——着力于牙齿

i、ia、io、ie、iao、iou、ian、iang、in、ing

撮口呼——着力于唇

ü、üe、üan、ün、iong

合口呼——着力于满口

u、ua、uo、uai、uei、uan、uen、uang、ueng、ong

请注意韵母“üan”的特殊性,这个韵母产生时是属于撮口呼,着力于唇,但接着立即转入合口呼,而着力于满口了。

发韵母时,气流呼出不受阻碍,由舌与唇的调节、着力部位的不同以及口腔的大小而产生不同的声音。韵母可发出乐音并能延长。

歌唱时,声母的发音短促,唇、舌的活动要十分灵活、敏捷。声母发音不要依赖舌根的力量。因为过分牵动舌根会干扰歌唱发声。韵母的发音要放在咽喉的上部,各个不同的韵母(包括复韵母),即使是“e、i”也要尽可能保持口腔最佳的张开形态,这样,声音“竖”、“圆”,字音清晰,共鸣丰富。

说话时,“e、i”韵母口形较扁,音位较靠前;“o、u”韵母口形较圆,音位较靠后。练声时,语音