



山东省五年制师范学校统编教材（试用本）

声乐钢琴 自弹自唱

（一）



泰山出版社

出版说明

当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈。国运兴衰,系之教育,振兴教育,师资先行。建设一支高素质的教师队伍是教育改革的根本大计。《面向 21 世纪教育振兴行动计划》明确提出:“2010 年前后,具备条件的地区力争使小学和初中专任教师的学历分别提升到专科和本科层次。”为此,我省决定,根据经济和教育发展的实际,从 2000 年起,中等师范学校招收的学生,学制将全部由原来的三年制改为五年一贯制,培养具有大专程度的小学教师。为搞好五年制师范教育教学改革,提高教育质量,山东省教育厅于 2000 年 2 月颁发了《山东省五年制师范小学教育专业课程方案(试行)》,并组织制定各科教学大纲和编写出版与之配套的统编教材。编写该套教材的指导思想本着贯彻邓小平同志教育要“面向现代化,面向世界,面向未来”的指示精神,遵循“综合培养,强化素质,一专多能,全面发展”的原则,根据小学教师职业教育的特点和学生身心发展的规律,按照培养专科程度小学教师的目标要求,充分发挥五年一贯学制的优势,优化课程组合,构建科学的教材体系。

本套教材是由山东省教育厅组织省内师范高校的有关专家、教授和骨干教师,在充分吸收相关课程及教学改革成果的基础上编写的。参编人员为此付出了大量的劳动,谨在此表示诚挚的感谢。由于本书编写时间仓促,难免有不当之处,敬请批评指正。

本书编委会
2000 年 6 月

山东省五年制师范学校统编教材

编委会成员名单

编委会主任委员

滕昭庆

编委会副主任委员(按姓氏笔画为序)

刘大文 徐兴文 戚万学 董良军

编委会委员(按姓氏笔画为序)

马先义	马克杰	王化雨	王庆功	王积众
方明	孔令鹏	孔新苗	刘大文	刘奉岭
刘涛	安利国	孙明红	李玉江	李宏生
李新乡	邹本杰	张如柏	张厚古	张桂成
张准	张琳	陆书环	荆戈	祝令华
徐兴文	党好政	戚万学	董良军	韩玉贵
滕昭庆	鞠玉梅	戴培良	魏建	

前言

当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈。国运兴衰,振兴教育,师资先行。建设一支高素质的教师队伍是教育改革的根本大计。《面向 21 世纪教育振兴行动计划》明确提出“2010 年前后,具备条件的地区力争使小学和初中专任教师的学历分别提升到专科和本科层次”。为此,根据经济和教育发展的实际,我省决定从 2000 年起,中等师范学校招收的学生,学制将全部由原来的三年制改为五年一贯制,培养具有大专程度的小学教师。为搞好五年制师范教育教学改革,提高教育质量,省教委于 2000 年 2 月颁发了《山东省五年制师范小学教育专业课程方案》,并组织制定各科教学大纲和编写出版与之配套的统编教材。编写该套教材的指导思想是贯彻邓小平同志教育要“面向现代化,面向世界,面向未来”的原则,根据小学教师职业教育的特点和学生身心发展的规律,按照培养专科程度小学教师的目标要求,充分发挥五年一贯学制的优势,优化课程组合,构建科学的教材体系。

根据省教委《山东省五年制师范小学教育专业课程方案》的基本精神和要求,依据《五年制师范小学教育专业音乐课(选修)教学大纲》规定,研究、吸收中师音乐教材和近年来我国音乐教学改革的成功经验,新编了五年制师范小学教育专业《声乐 钢琴 自弹自唱》(一)教材,供师范学校第四学年音乐课(选修)教学使用。

五年制师范小学教育专业《声乐 钢琴 自弹自唱》教材在编写过程中,注意到以下几个方面:

一、注意到培养目标的要求,即培养德智体美全面发展的,能适应小学教育发展和改革需要的,具有大学专科程度的小学教师。

二、注意到本学科实践性较强的特点,应注重理论联系实际,加强基础知识、基本技能的教学,通过艺术实践培养能力、增强素质,促进学生全面发展。

三、注意到对学生健康审美观点和一定审美能力的培养,以及艺术修养和良好的心理素质的培养。

四、注意到五年制师范音乐课(选修)标准与专业音乐教学的不同。

五、注意到教学内容的精选,语言表述的准确,谱例的详细、全面、丰富,课堂练习的多样性等。

六、注意到本教材与前三年音乐必修课教材的衔接以及与后继音乐教材的连贯。

五年制师范小学教育专业《声乐 钢琴 自弹自唱》(一)教材包括三部分:

1. 声乐
2. 钢琴
3. 自弹自唱

本册教材包括三部分内容,各自独立。在教学中可对教学内容做适量的增减,但应避免随意性,加强计划性,要注意各部分内容自身的完整性和系统性。

本次教材编写,全体编者力求科学、系统、完整、准确,但由于时间紧任务重和作者水平所限,书中不当之处,敬请读者指正。

本书由省教委组织编写。

主编:唐宁

副主编:黄明水

编者:唐宁 黄明水 张英梅 蒋永红

教材编写分工:

1. 声乐 黄明水
2. 钢琴 唐宁
3. 自弹自唱 张英梅 蒋永红 黄明水 唐宁

编 者

2003年5月

目 录

前言	(1)
----	-----

声 乐

第一单元	(3)
------	-----

一、声乐学习的几大要素	(3)
二、歌唱的艺术表现	(4)
三、声乐训练的几个步骤	(5)

第二单元	(7)
------	-----

歌曲	(7)
----	-----

1. 必唱歌曲	(7)
(1)渔光曲	(7)
(2)党啊,亲爱的妈妈	(9)
(3)嘎哦丽泰	(10)
(4)我亲爱的	(15)
(5)送给妈妈的茉莉花	(21)
(6)红豆词	(22)
(7)尼罗河畔的歌声	(23)
(8)教我如何不想他	(25)
(9)慕春	(27)
(10)长江之歌	(28)
2. 补充歌曲	(35)
(1)清晰的记忆	(35)
(2)红旗飘飘	(36)
(3)我属于中国	(38)
(4)绿叶对根的情谊	(39)
(5)金梭和银梭	(41)

(6)在希望的田野上·····	(43)
-----------------	------

钢 琴

第一单元 钢琴踏板的运用·····	(57)
-------------------	------

一、踏板的种类·····	(57)
二、踏板的标记·····	(58)
三、踏板的作用要领·····	(58)
四、右踏板的用途·····	(59)
五、踏板运用的原则·····	(61)
练习曲·····	(62)
1. 远方的钟声·····	(62)
2. 瑶族长鼓舞·····	(64)
3. 在教堂里·····	(66)
4. 绿袖子·····	(67)
5. 沉思·····	(69)

第二单元 八度的弹法·····	(72)
-----------------	------

一、分解八度训练·····	(73)
1. 分解八度练习曲(一)·····	(73)
2. 分解八度练习曲(二)·····	(74)
3. 八度准备练习·····	(75)
4. 风笛舞曲·····	(76)
二、八度训练·····	(77)
1. 两只老虎·····	(78)
2. 公元前五千万年·····	(79)
3. 双手八度练习曲(一)·····	(81)
4. 双手八度练习曲(二)·····	(82)
5. 意大利舞曲·····	(83)

第三单元 复调音乐作品的弹奏训练·····	(85)
-----------------------	------

一、分声部练习·····	(86)
二、各声部之间的关系·····	(86)
三、各声部之间的音色区别·····	(86)
四、复调作品的时代特点·····	(87)
练习曲·····	(87)
1. 沂蒙民歌·····	(87)

2. 四海·····	(88)
3. 小步舞曲(之二)·····	(89)
4. 小前奏曲·····	(91)
5. 二部创意曲第八首·····	(92)

自弹自唱

第一单元 自弹自唱的学与练·····	(99)
--------------------	------

第二单元 自弹自唱练习曲·····	(105)
1. 国旗,国旗真美丽·····	(105)
2. 闪烁的小星星·····	(107)
3. 小蜻蜓·····	(109)
4. 布谷·····	(111)
5. 小雨沙沙·····	(113)
6. 两只小象·····	(114)
7. 草原就是我的家·····	(116)
8. 快乐的啰嗦·····	(117)
9. 理发师·····	(119)
10. 小红帽·····	(120)
11. 金孔雀轻轻跳·····	(123)
12. 共产儿童团歌·····	(125)
13. 世上只有妈妈好·····	(127)
14. 娃哈哈·····	(129)
15. 劳动最光荣·····	(131)
16. 蜗牛与黄鹂鸟·····	(134)
17. 海鸥·····	(136)
18. 剪羊毛·····	(139)
19. 浏阳河·····	(143)
20. 嘀哩,嘀哩·····	(145)
21. 我们美丽的祖国·····	(148)
22. 天黑黑·····	(153)
23. 歌唱二小放牛郎·····	(154)
24. 盼红军·····	(156)
25. 洋娃娃和小熊跳舞·····	(158)
26. 欢乐颂·····	(162)
27. 长城谣·····	(165)

声乐 钢琴 自弹自唱

28. 南泥湾.....(170)
29. 五月的鲜花.....(173)
30. 台湾岛.....(177)

声 乐

第一单元

一、声乐学习的几大要素

声乐学习是师范教育音乐选修课中重要的组成部分,是训练学生用科学的发声方法进行歌唱的一门学科。声乐学习除了包括前几册教材中所讲的歌唱发声的基础知识、歌唱训练的基本技能技巧和歌曲的分析处理等等若干方面外,学好声乐还要具备以下几大要素。

1. 声乐学习的基本条件

首先,学习声乐要具备一定的声音条件,也就是说要具备一副优美动听、运用自如的嗓音。另外,要具备一定的基本音乐素质。如:敏锐的听觉,强烈的节奏感,良好的音乐悟性和音乐感觉。也就是说,在音准、节奏和乐感方面具有一定的天赋条件。同时,还必须具备一些音乐的基本技能和知识。如:视唱练耳、乐理知识以及键盘乐器方面的基础。既能准确而熟练的唱谱和听音,又能正确无误的认谱和记谱,还能简单的运用键盘乐器为自己的声乐训练而定音和伴奏。

2. 声乐学习的基本方法

声乐学习是一门科学性、技术性和实践性很强的学科。因此,学习声乐必须首先要在有经验的声乐教师的示范指导下来进行。单纯的依靠书本理论知识进行学习,是难以获得成效的。学生只有在老师的引导和分析下,才能对其自身的声音性质、特点、声部等等有客观的了解,才能逐步掌握正确的基本发声方法,找出练声中存在的问题、毛病以及纠正的方式、方法。其次,学生还应该从声乐的教学音像资料带和优秀的舞台实践演唱中进行声乐学习,从视、听、看、学四个方面,对不同演唱者的声音技巧、语言表达、歌唱风格、艺术处理等方面进行模仿性的学习和借鉴,在直观的学习中获得更丰富的感受和体验。另外,声乐学习还要注重及时总结经验,可采用录音或记笔记的方式将上课的内容记录下来,帮助自己加深、巩固声乐学习中的知识要点和训练难点。通过记叙每个学习阶段所采用的不同的发声练习和不同的声乐作品,及学唱时所出现的主要问题和所采用的纠正方法等,从感性和理性两个方面完善自己的声乐学习。

3. 声乐学习的基本原则

音乐教学大纲规定:“音乐教育是实施美育的重要手段之一,它对于建设社会主义精神文明、培养有理想、有道德、有文化、守纪律的社会主义公民有着重要的作用。”声乐学习作为师范音乐教育的重要组成部分,同样必须遵循思想性、艺术性和科学性的原则,使三者有机

地结合在一起。既将思想性寓于艺术性之中,又通过科学性来实现和完善其思想性和艺术性。另外,声乐学习要坚持循序渐进,因材施教的原则。不仅声乐的理论知识学习要由简到繁,声乐的技能技巧训练也要由易到难。在一步步的前进,反反复复的磨练中,日积月累地不断提高。另外声乐学习还要突出实践性的原则,针对声乐教学的特点进行大量的舞台实践活动,在实际的演唱中,使自己的声乐技巧和歌唱水平得到不断巩固和升华。

二、歌唱的艺术表现

歌唱的艺术表现是在具备了训练有素、运用自如的声音的基础上,由健康良好的心理意识、丰富完美的情感表达、准确到位的风格把握和优美协调的形体表现来共同实现的。

1. 歌唱的心理调整

良好的歌唱心理在我们声乐学习和歌唱实践中具有十分重要的意义,只有基于良好的心理素质,歌唱的技术才能正常发挥。那么如何掌握好歌唱的心理调整能力,克服在歌唱时来自心理上的种种障碍呢?首先要有主动学习声乐的意识,平时就自觉的去听、去感受、去思索问题,用视觉去监测自己歌唱发声的动作,用听觉去检测声音的效果,用感觉去体验自己的发声状态,以养成歌唱心理调控方面形成随意性的自然反映,获得相对稳定的科学的发声方法。其二,要努力激发自己始终保持新鲜、兴奋的热情来练声和唱歌。在练唱每一个音符、每一条音阶,每一段乐句时都要充满激情,充满音乐的去表现,要认识到“激情和想象是最重要的心理素质。”其三,克服怯懦心理,增强自信心。要靠在长期声乐训练中建立起的稳定的歌唱状态,来充分肯定自己嗓音潜在的能量,把技术性的问题简括、淡化。既不可自尊心过强而求成心切,亦不可过于自卑而畏缩不前。丢掉包袱,解放思想,用全身心的投入来减轻演唱时的心理负担。

2. 歌唱的情感表达

在长期的音乐生活中,声乐艺术最容易为广大群众所接受与喜爱。这是因为洗练的语言,动听的歌喉以及优美起伏的旋律音调,能直接抒发人们的特定情感,给听众以强烈的感染力。所有从事歌唱的人,都把运用完美的歌声去传达感情,创造鲜明、生动的艺术形象作为毕生的追求。怎样才能使我们的歌唱既有艺术性,又能以情感人呢?首先必须要有对现实生活的亲身体验和丰富积累,并且在演唱时,能把自然流露的真情经过艺术加工和提炼,以典型化、艺术化的方式表现出来。要在准确地把握各类不同题材、不同内容的歌曲的感情基调的同时,运用细腻丰富、准确到位、生动感人的艺术表现手段,充分抒发出每个词意、每个字句和每个乐段的情感。另外,还要运用娴熟的声乐技巧,如连贯的气息、丰富的共鸣、优美的音色、清晰的吐字以及鲜明的对比乐句、连断音、强弱句等等,来丰富歌曲的情感表达。

3. 歌唱的风格特色

声乐作品的艺术风格是一个有机的整体,包括内容、形式与艺术几个方面。而歌唱者演

唱中风格特色的体现,不仅基于准确诠释作品本身,更要靠其自身所具备的气质、情感、声乐水平、文化底蕴及艺术修养等诸方面来完成。一般说来,首先要对所唱的作品进行总体分析和把握,弄清楚是民歌还是创作歌曲,是中国歌曲还是外国歌曲,是北方的还是南方的,是抒情的还是雄壮的,是欢快的还是忧伤的,是高亢的还是缠绵的,是庄严肃穆的还是诙谐风趣的等等,并以此来设计自己的声音、确立所表达的音乐形象。在强调主旋律的表现性,突出行腔咬字的语言特色及风味特色方面,进行独特的、合理的、有分寸的个人处理,从而形成其鲜明的风格魅力。

4. 歌唱的形体表现

歌唱的形体表现是声乐表演艺术很重要的一环。它不但关系到歌唱者的艺术形象,对歌唱者技术的发挥也有着极大的影响。特别是初学声乐者,必须一开始就建立起良好的歌唱习惯和正确的歌唱姿势。要身体直立,双肩放松,重心稳定,表情从容。要避免塌胸、低头、歪嘴、眨眼、皱眉等不良歌唱习惯。一般来说,声乐演唱中动作不宜过多,主要依靠面部的表情和简单的动作来帮助情感的表达。任何多余的、夸张的、做作的表情或者动作都是不必要的。要以大方的仪态、优雅的举止、稳定的眼神和恰到好处的手势来丰富自己的表现力。

三、声乐训练的几个步骤

任何一门技能技巧的训练,都有其自身的规律可循。作为歌唱艺术的正规声音训练,一般都是以如下步骤来进行的。

1. 自然声区的训练

所谓自然声区,是指不用任何强制力量就能发出的接近说话音高的声区,一般大约在五度的音域。

女高音 f^1-c^2	女中音 d^1-a^1	女低音 c^1-g^1
男高音 $f-c^1$	男中音 $d-a$	男低音 $b-f$

这段音域的声音训练,主要是建立正确自如的呼吸,放松稳定的喉头,流畅动听的声音,把人声的自然色彩发掘出来。有经验的教师还要善于调整有些由于说话兴趣爱好和发声方法不当而被掩盖了的自然声音,使其克服旧习惯,排除旧障碍,最大潜能的显示出其自然的声音色彩,为建立中声区打下良好的基础。

2. 中声区的训练

中声区是指在自然声区的基础上,向高、低两个方向逐渐延伸和扩展而形成的声区。根据不同的声部,也有不同的音域范围。

女高音 c^1-f^2	女中音 $a-d^2$	女低音 $^{\#}f-c^2$
男高音 $c-f^1$	男中音 $A-d^1$	男低音 $^{\#}F-c^1$

由于中声区是发展声音的基础,也是演唱中用的最多的声区,因而建立稳固而流畅的中

声区,挖掘其深厚、丰满、迷人的音色是训练这一声区的主要目的。要在长期不断的磨练中声区的过程中,逐渐掌握气息的正确运用,加强声带的闭合功能,协调各共鸣腔体的相互作用,增强声音的活力和弹性。可用 a、e、i、o、u 五个元音,或配之以辅音 l、m、n,在简单的上下行音阶组合上进行基本练习,使每个音都能在打开喉咙的同时,同呼吸一起,扎扎实实的唱在横膈膜的支持上。通过持久的、不懈的努力,形成一种歌唱的下意识状态。另外,在训练中声区的同时,要注意混入头腔共鸣和胸腔共鸣的意识。不仅使音色丰富,还为向上扩展高音和向下扩展低音作好充分准备。

3. 过渡声区的训练

过渡声区又称换声区,是指从中声区到高声区的转换。每个声部都有一个换声点,换声点上上面半个音和下面大概四至五个音构成换声区。

女高音 $^{\circ}f$ 女中音 $^{\flat}e^2$ 女低音 $^{\circ}c^2$

男高音 $^{\circ}f$ 男中音 $^{\flat}e^1$ 男低音 $^{\circ}c^1$

一般来说,过渡声区的训练方法是使声音进入头腔获得理想的高音,并使高声区与中低声区统一的重要手段。这里我们采用我国著名声乐教育家周小燕先生的观点:在换声的音上,要在发元音的同时,做一个微小的倒抽一口气的动作,犹如“吓一跳”的生理状态,让喉头稍向下、向后退让,以推开和稳定咽腔,同时将中声区向上齿龈背后发送气息,随着音高逐渐向上挪动,嘴巴随着逐渐张开,感觉声音贴住上腭,向更远的方向发送。此时不要过多加强气息的流量或增加音量,而要将元音依靠上唇,及上面部表情肌的收缩变暗些。此时气息应下沉丹田,喉头也应自然的下降。这里应强调的是,所谓母音变窄,是指唱 a 带 o、唱 o 带 u 的意识。需要特别指出的是,母音变窄的动作必须在硬腭的外部前端形成,绝对不能在喉咙上做动作,造成舌根紧缩的“厄”音,不仅起不到换声的作用,还会影响吐字的准确性。

4. 高声区的训练

在声乐演唱中,高音常常出现在作品的高潮处,用于表现激昂的情绪和振奋的力量,好的高音具有响亮的、金属般的色彩,又有极丰富的表现力。但高声区的训练却是较难的。一般有经验的老师都主张,一定要在打好基础,具备了流畅自如,圆润丰满的中声区的基础,掌握了过渡声区的换声技术后,在老师的指导下再进行高声区的学习,切不可操之过急,盲目过早的进入高声区的训练。在练唱高声区时要特别注意处理好气息与声音的关系。可用在深谷里、旷野里或高山上向远处高声呼喊的意识来自我调节呼吸器官。另外,要用深呼吸把所有需用的腔体都打开,在吸气的状态上,把喉器放稳,解放声门附近的肌肉,像打哈欠一样的打开喉咙。立住后咽壁,把音高的意识想在呼吸上。努力抬起软腭和小舌,将变窄、变暗的母音,吸着唱到小舌后上方的空间里,得到既有充分共鸣,又轻松自如的声音。在唱高音的过程中,特别要注意的是不可把母音变窄(如 a 变 o, o 变 u, u 变 i, i 变 ü)的动作用喉头去做,产生适得其反的效果。而要依靠硬口盖部分及上唇和眉下的这部分肌肉去做,减轻声带的负担,充分发挥好共鸣的作用,唱出响亮、光彩的高音来。

第二单元

歌曲

1. 必唱歌曲

(1) 渔光曲

渔光曲

影片《渔光曲》主题歌

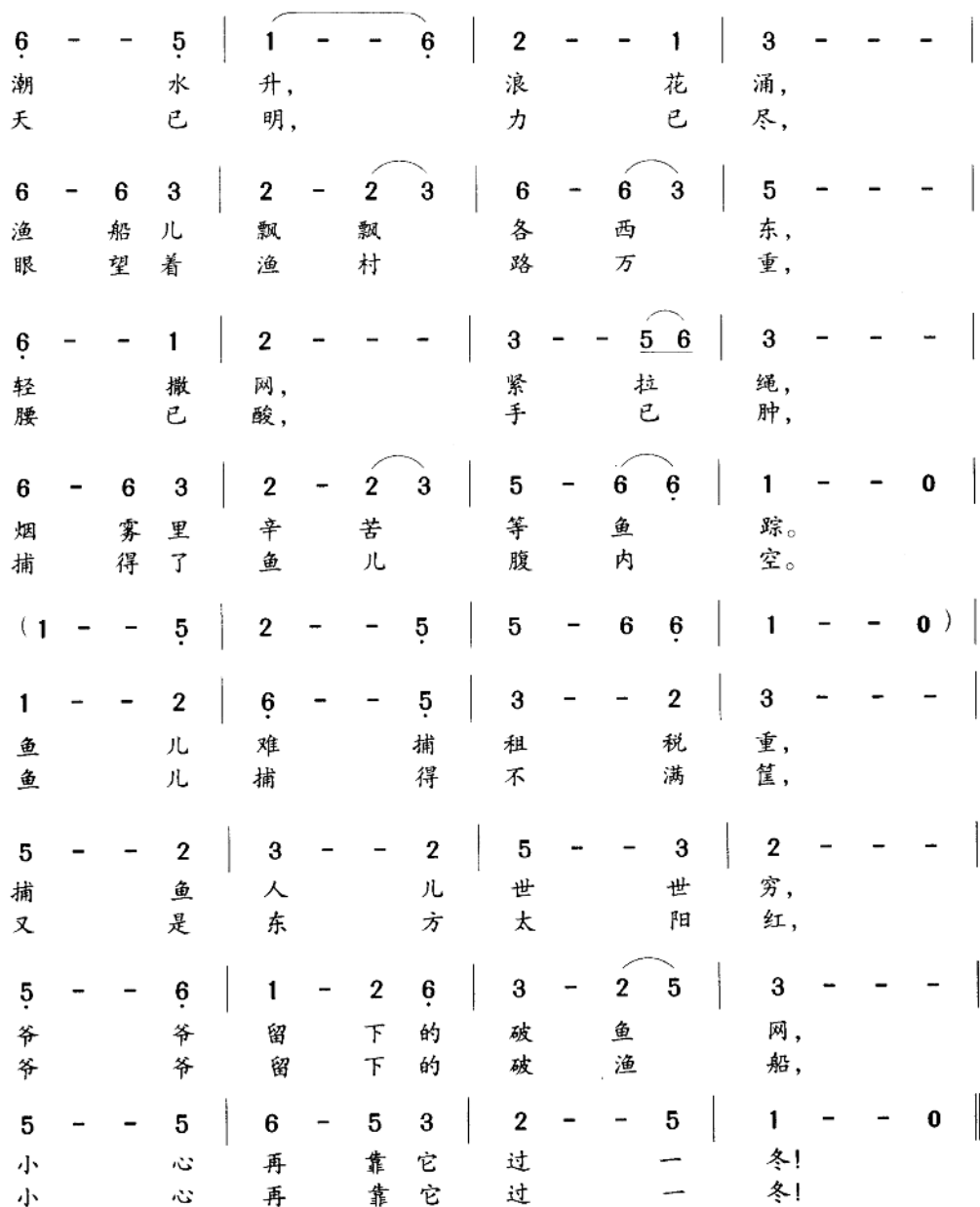
音域 $d^1 - g^2$ $1 = G \quad \frac{4}{4}$

中速稍慢

安娥词

任光曲

(1	-	-	5		2	-	-	5		5	-	-	3		1	-	-	0	)		
1	-	-	5		2	-	-	5		5	-	-	3		2	-	-	-	-		
1. 云		儿	飘		在		海		空,												
2. 东		方	现		出		微		明,												
3	-	-	2		6	-	-	2		1	-	-	6		5	-	-	-	-		
鱼		儿	藏		在		水		中,												
星		儿	藏		入		天		空,												
6	-	-	5		1	-	1	6		5	-	-	3	5		6	-	-	-	-	
早		晨	太		阳	里	晒		渔					网,							
早		晨	渔		船	儿	返		回					程,							
5	-	-	3		6	-	6	3		2	-	-	5		1	-	-	0			
迎		面	吹		过	来	大		海				风。								
迎		面	吹		过	来	送		潮				风。								
(1	-	-	5		2	-	-	5		5	-	-	3		1	-	-	0	)		



歌曲简析和演唱提示

这是同名电影《渔光曲》的主题歌,作于1934年。歌曲采用了三段体结构。其歌词纯朴、自然、写实,曲调委婉、哀怨、动人,描绘了30年代我国穷苦渔民的悲惨生活和凄凉景象。演唱时宜采用稍慢的速度和中等的音量,每两小节一换气。运用悠长、连贯和流动的气息