

让歌声开启童心和智慧，让音乐提升少年儿童的品质

给你一把金钥匙，造就一副金嗓子

教少年儿童 学唱歌

陈巧姑 编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

教少年儿童学唱歌

陈巧姑 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书以崭新的歌唱教学理念、深入浅出的写作手法和丰富的谱例,从独特的角度对发声、吐字、呼吸、音域扩展、喉头稳定、共鸣运用、力度变化、歌曲的艺术处理、变声期如何练唱及嗓音保护作了生动的阐述,帮助你实现尽快掌握歌唱技巧的美好愿望。本书是广大音乐教师、少儿音乐工作者、少儿合唱教师、孩子的家长及渴望学习歌唱的少年儿童案头必备的重要参考读物,是告诉你怎样才能做到正确演唱的行之有效的生动教材。

图书在版编目(CIP)数据

教少年儿童学唱歌/陈巧姑编著. -- 北京:金盾出版社,2011.6
ISBN 978-7-5082-6851-4

I. ①教… II. ①陈… III. ①歌唱法—儿童教育—教材 IV. ①
J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 028127 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

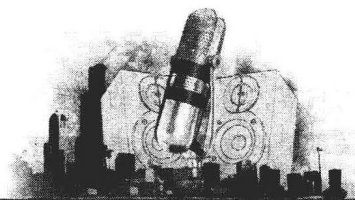
各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:5.125

2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

近年来，我国的少儿歌唱事业得到了中央以及各界的广泛关注，并有了可喜发展。一方面，由中国音协、中央电视台等举办的连续两届“全国少儿歌曲创作演唱比赛”和中央电视台主办的“全国儿童歌曲大奖赛”，大大促进了少儿歌曲的创作和演唱的普及，近 50 位词、曲作家以最大的热情，奉献了一批优秀少儿歌曲和音像作品，促进和丰富了当今少儿歌曲的创作，改变了少儿歌曲的匮乏状况，其中不乏广为传唱的精品之作；另一方面，涌现、培养、锻炼了一批热爱少儿歌唱事业的中青年少儿合唱指挥。本书作者陈巧姑老师就是其中一位，作为特级声乐教师，她辅导、指挥的温州少年艺术学校男童合唱团和童声合唱团，近年来在全国多次比赛中屡屡夺冠，得到了业内人士的普遍赞誉。少年儿童声乐教学和合唱事业，需要千千万万像陈老师这样既热爱这个事业，又有很强的组织能力和较高业务水平的优秀教师。

但是，除沿海地区和发达城市外，全国广大农村和偏远地区的少儿声乐教学和合唱仍停留在较落后的水平，老师很想让孩子唱好歌，孩子们也想把歌唱好，但苦于缺乏科学、正确的发声、吐字以及对歌曲的艺术处理的方法。《教少年儿童学唱歌》集陈巧姑老师近三十年少儿声乐辅导、教学和合唱训练宝贵经验，为改变这种落后状况，普及和提高少儿歌唱的整体水平，将起到积极推动作用。

本书涉及内容相当全面，包括：每个孩子都有唱歌的权利，呼吸、发声、吐字、共鸣、歌曲的艺术处理，儿童变声期常识及嗓音的

保护等等。深入浅出的内容，通俗易懂的文笔，大量生动的谱例，将帮助儿童尽快掌握有关歌唱的技巧和歌唱中的艺术处理，带领少年儿童迈进正确演唱的大门。

歌唱将塑造具有艺术修养和高尚情操的美丽人生，让“美”每时每刻从少年儿童的心底显露，并永久滋润少年儿童的心田。她像一首昂扬的进行曲，鼓舞着少年儿童在今后的生活上、事业上不断进取，不断追求。

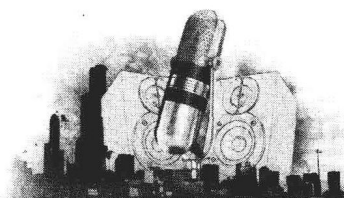
应该看到，新时期下，儿童的美育还存在很多发展的困境，需要全社会的支持，更需要千千万万像陈巧姑老师一样的热心园丁，因为，孩子将是民族的希望、祖国的未来。

愿大家在本书的指导下，伴着优美歌声去实现和创造人生的价值，人生的快乐，人生的幸福。

徐沛东

庚寅夏

（徐沛东：著名作曲家、全国政协委员、中国音乐家协会驻会副主席、分党组书记、秘书长）



目 录

前 言	徐沛东 (1)
-----------	---------

第一章 每个儿童都有歌唱的权利	(1)
-----------------------	-----

一、兴趣是孩子学习唱歌的基础	(1)
二、儿童的声带与发声器官	(2)
三、好的童声之标准	(4)
四、童声的三个阶段	(8)
五、优美的童声靠科学训练	(9)

第二章 跟我来练声	(10)
-----------------	------

一、歌唱发声的正确姿势与练前准备	(10)
二、歌唱的呼吸	(11)
三、歌唱呼吸的重要性和呼吸方法	(13)
四、唱好自然声区是关键	(19)
五、因人而异选母音练	(22)
六、呼吸训练方法	(23)
七、帮你克服歌唱中的挤、卡、压、撑	(30)
八、纠正歌唱中声音发虚的毛病	(33)

第三章 歌唱技巧训练 ABC (上) (35)

- 一、培养头声歌唱意识 (35)
- 二、轻声歌唱打基础 (37)
- 三、声音流畅是歌唱的根本 (40)
- 四、拓展音域练习有方法 (42)

第四章 歌唱技巧训练 ABC (下) (50)

- 一、喉头的稳定与控制 (50)
- 二、断音与连音练习 (53)
- 三、力度变化练习 (59)
- 四、常用装饰音练习 (61)

第五章 歌唱的共鸣 (64)

- 一、歌唱共鸣的作用 (64)
- 二、头腔共鸣及练习 (65)
- 三、口腔共鸣及练习 (68)
- 四、胸腔共鸣及练习 (71)
- 五、综合运用歌唱共鸣 (72)

第六章 歌唱中的咬字与吐字 (74)

- 一、汉字的发音特点 (74)
- 二、歌唱中的咬字、吐字 (75)
- 三、歌唱中咬字与吐字常见毛病及纠正办法 (77)

第七章 歌唱的语言 (81)

- 一、母 音 (81)



二、子 音	(90)
三、咬字与吐字	(97)
四、绕口令训练口齿的灵活与吐字的清晰	(105)
第八章 这样教歌唱儿童会遇到快乐、 开心	(111)
一、让儿童轻松地学歌唱	(111)
二、为歌唱教学创造音乐环境	(114)
三、吐字、咬字要有美感	(116)
四、艺术表现是歌唱的灵魂	(117)
第九章 歌唱的艺术处理	(119)
一、歌曲的不同力度处理	(119)
二、歌曲的速度处理	(121)
三、歌曲的连、跳、断音处理	(123)
四、选择咬字、吐字方法	(125)
五、选择演唱形式	(128)
六、设计表演动作及其它	(134)
七、根据需要调整音色	(136)
第十章 选歌面面观	(139)
一、选歌应从哪些方面考虑	(139)
二、如何为不同年龄段的儿童选歌	(141)
三、为尚未变声的儿童选歌	(143)
四、为变声期的儿童选歌	(145)
五、根据每个儿童的性别和音色选歌	(147)

第十一章 保护好你的嗓音	(149)
一、儿童嗓音的保健	(149)
二、什么是变声期	(150)
三、变声期应注意的问题及歌唱用嗓	(152)
四、变声期的无声练习	(153)
后 记	(155)



第一章

每个儿童都有歌唱的权利

一、兴趣是孩子学习歌唱的基础

音乐常常是不能用语言所能解释的,而要靠感觉。因此,要唱好歌,乐感的培养十分重要。有了好的音乐感觉,才能有好的音乐表现。

对儿童乐感的培养应从小抓起,越早越好。在胎儿期就可让孩子听些单纯、清晰、柔美、轻快的音乐,以此对他们进行音乐熏陶。幼儿期更是关键,因为这时他(她)们的天性就是爱唱、好动,有极强的模仿能力。在这期间,他们常常显露出对音乐的偏爱。听到音乐,他们往往会自发地跟着乐曲的节拍手舞足蹈,从电视里听来的歌也能唱出几句,这时家长如果注意引导,孩子将终生受益。乐感的培养可以从下面几个方面入手:

第一,让孩子们多接触,多聆听,多欣赏各类优美的音乐。因为音乐对人的情感影响比其它艺术的影响更为迅速,更为强烈。往往几个音符、几个乐句就能立即使人在生理和心理上被感染、并产生共鸣,使孩子从所听音乐中感受乐曲的音准、节拍、节奏、调性、力度、速度、和声、音色等,逐步领会音乐的奇妙所在。

第二,让孩子们多听故事,特别是有趣的童话故事。孩子们不仅可从那生动有趣的情节中学到很多知识,还能从那绘声绘色的语气中丰富情感,感受亲切的、温柔的、美好的、漂亮的、可爱的、善良的、丑

恶的、激动的、安静的等等不同情绪。还可发展他们的空间思维能力和想象力。

第三,多听、多念儿歌。儿歌短小精悍,韵律感、节奏感极强,易学易记。朗朗上口,又富于表演性。多听多念儿歌,可以加强孩子们咬字、吐字的能力;边念边做一些简单的动作。可培养他们的韵律感,语言的抑、扬、顿、挫感,动作协调感和表达能力。

以上三种形式,孩子们喜欢,做起来又不受客观条件的限制。无论在课堂还是在玩耍中,都可以自由发挥,均可进行。

二、儿童的声带与发声器官

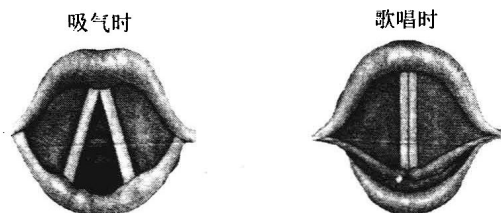
人的身体如同一件器乐,而声带是这器乐中最重要的声源。要使孩子有美丽的歌喉,首先要有正常、健康的声带。

在人体这个大型器乐中,声带处于什么位置?发声器的构造又是怎样的呢?

喉部环状软骨上面就是喉腔。喉腔整体上可分为喉前庭、喉中间腔和喉下腔三个部分。左、右室壁为喉前庭和喉中间腔的分界,左、右声壁(声带)为喉中间腔和喉下腔的分界,喉中间腔的两侧为喉室。在喉腔中有会厌,其一对声带左右并列;性质等于两条很强的韧带;表面与喉头内部的表面相同,均匀地盖有一层粘膜。在喉镜下能见到声带及声门裂活动情况。健康的声带呈白色,两侧声带之间为声门裂。吸气时声带会往外展开,声门裂打开,气息顺利通过。呼气时,声门裂则略为缩小。

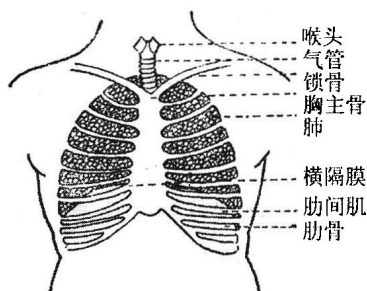
声带位于人体颈前部由肌肉和软骨组成的喉头中,由左右两片极具弹性的带状体组成:



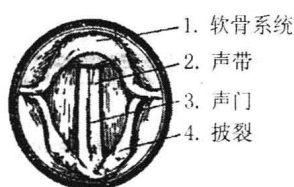


声带开闭图

声带振动进而产生声音的动力是气息,控制气息依靠呼吸器官(包括肺、支气管、气管、横膈膜、喉、咽、口、鼻等)及呼吸肌肉群、吸气肌肉群。



发低音时的状态



发高音时的状态

呼吸器官示意图

两条声带不但能互相靠拢,而且还能被拉紧,在靠拢又拉紧的情况下,再受到肺部呼吸出的空气冲击,声带即振动发声。

儿童的喉部结构和成年人的喉部结构一样,“零件”不少一个。只是儿童的喉部声带比成人小一倍左右。孩子们的声带也和他们的身体

一样,将随着年龄的增长、身体的发育而不断变化,最终逐渐地发育成熟,必须注意的是,这个发育阶段是非常脆弱和柔嫩的。

歌唱发声是一项十分复杂的运动,它既有很复杂的技巧性,又有很强的艺术性。参与发声运动的器官包括动力、振动、共鸣、咬字吐字四个部分。动力部分即呼吸器官,共鸣和咬字吐字部分将在后面分别介绍。这里只说振动部分。人们习惯把它们叫做发声器官。发声器官最主要的组成部分是喉。“喉”也叫做“喉器”或“喉结”、“喉头”,男子的喉器在颈间隆起,从外形上可以看到;女性的喉器不明显;儿童因发育不成熟,也不明显,在变声期以后会逐渐变化显现。“喉”是由多种软骨、肌肉、韧带、纤维组织及粘膜等构成的一个管状腔体,主要由会厌、甲状软骨、环状软骨、构状骨、披裂肌、声带(声带是分属于喉内左右两侧的两条韧带)等组织结构而成。

这个微妙的发声器官的运动,是受中枢神经控制和支配的。声乐训练就是把它们练成能适应各种音高和语言需要的准确动作,进而发出需要的声音。这种运动无法直视,训练时主要靠自己的感觉操纵,靠自己的听觉去揣摩调整。

三、好的童声之标准

要让孩子们歌声美妙动听,歌唱的声音起着十分重要的作用。那么什么是真正的好童声呢?

根据儿童的生理结构,他们的共鸣腔体和他们的身体一样处在发育阶段,共鸣腔体积还很很发达。由于他们的声带短而薄,歌唱时大都用头腔共鸣,因此,好的童声在音色上应该是明亮、悦耳,像银铃一般清脆、透明,歌声流畅自然。然而不少孩子为了追求这种明亮的声音而盲目地去挤、卡喉腔,压迫声带,或一味往鼻子里唱,造成僵硬的声音。不少人以为童声就是这种音色。在歌唱中要辨别这种声音是不困难的。



声音如果是流畅自如,没有任何挤卡毛病,唱任何韵母的字,都不会影响声音的音质,字形也不会变,反之,稍高些的音唱上去,稍低的音下不来,音域窄,咬字也常常变形走韵。如当碰到发开口音,后鼻音“ang”、“eng”等音时,就会出现故障,好像口腔很难打开,因而无法将字咬准。音的力度也无法控制,毫无强弱变化,只能用一个力度歌唱。因此,好的童声应该是不挤、不卡、不压、明亮、悦耳、流畅自如的。

理想的童声应具备以下几个特点:

1. 歌唱的音质音色

人的歌声各不相同,有的刚中有柔,有的明中有暗,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,给人以愉悦和享受。

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。应在轻松、自然、纯净方面多下工夫。

2. 歌唱的音域

因为每个儿童的性别、年龄不同,声带的长短、宽窄、厚薄等生理构造也不尽相同,所以,在音域和基本音质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。

有人片面认为,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?到底能不能说唱得越低越好,或是唱得越低越不好呢?

一般成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,可以进行音乐修养和视唱练耳方面的学习。

总之,对儿童的嗓音训练,在音域上不要盲目扩展,音区训练应强调个人的自然声区,为变声后的顺利训练和发展打下坚实基础。另外,应注意,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。

3. 音量的控制

歌唱时音量的对比与变化是必要的,尤其是高音区的弱声,往往能取得扣人心弦、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

人的自然歌声的音量一般在中间四级,经过训练可以做到声音能强能弱,能渐强也能渐弱。强声要求不紧张、不吃力而又有威力,弱声要舒适并坚实不虚,发声、歌唱中的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,乃至损伤声带及发声器官。

4. 发声的持久性

自然的声音往往缺乏持久力。有人说,只要经常用嗓、经常歌唱就会有持久力了,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,尽管不一定人人都要举行独唱音乐会、演歌剧、连续几个小时讲话或经常作报告,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。

儿童的发声器官比较脆弱,每次的训练持续的时间要适度。训练中间要有嗓子休息时间,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。

5. 歌唱的咬字、吐字和语言处理

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,不仅要求吐字准确,还要求收声正确、清晰。字头、字腹、字尾都要交代清楚,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。

要达到在字、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、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,寻求科学的方法。经过训练,在变声前应是自然流畅,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,具有儿童特有的朝气。

四、童声的三个阶段

儿童在变声前,随着年龄的增长,身体在一天天长高,生理在发生着变化,声带、喉腔内的器官也在不断变化。但在这个较长的变化过程中,也有相对稳定的时期,同样是童声,不同时期的音色、音量、音质等几方面仍有所区别。根据这些区别,童声大致分成三个阶段。

二岁至五岁左右,可称为幼声,也叫初期童声。这时期喉部器官发育最快,其声音单薄、气息短浅、音域狭窄(自然音域为六度至八度左右)。

六岁至十岁,可称为中期童声,是儿童声带发育相对稳定的时期,因此,也是童声最佳歌唱时期。其声音清脆、明亮,气息能力增强,音域为十度左右,这个时期是歌唱最有特色的时期。

十一岁左右,再称为晚期童声,是童声歌唱较为成熟时期。这个时期声音变得相对结实有力,通过训练,有一定的气息控制能力,音域也可以向高、低两头适当扩展。

十至十六岁左右的儿童,特别是男性儿童,声带有较大幅度的增大、变厚、充血,这个时期主要是通常讲的儿童嗓音的变声期。其声音变得粗闷、沙哑、音域变窄,音量变弱。这时期的儿童对歌唱容易产生恐惧心理。因此,除了保护他们的嗓音外,还要注意组织他们参加一些除歌唱以外的音乐活动,使他们在此期间仍能受到音乐的熏陶,保持和发展他们对音乐的兴趣和修养。