

国家中等职业教育改革发展示范学校建设系列成果



歌唱基础

GECHANG JICHU

主 编 牛 迪

副主编 黄聪聪 凌 婧 车 静



重庆大学出版社

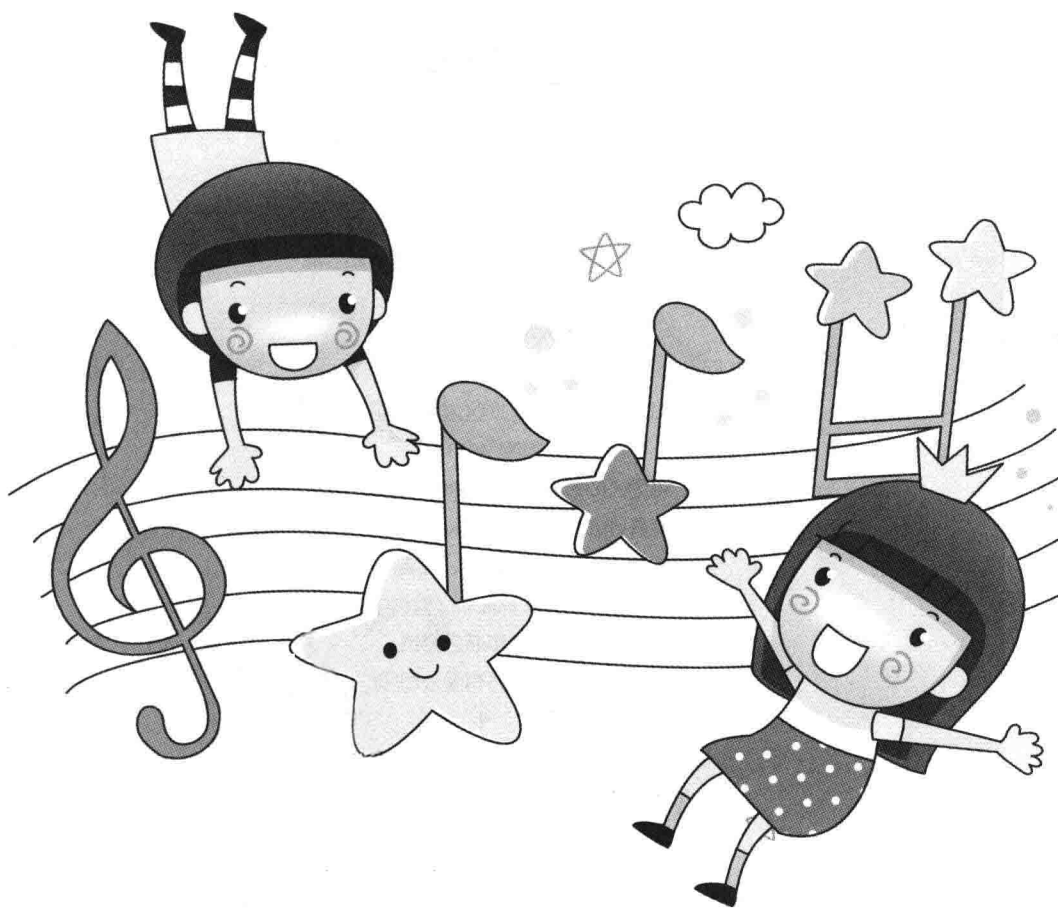
<http://www.cqup.com.cn>

GECHANG JICHU

国家中等职业教育改革发展示范学校建设系列成果

主 编 牛 迪
副主编 黄聪聪 凌 婧 车 静
主 审 熊 明

歌唱基础



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

歌唱基础 / 牛迪主编. -- 重庆: 重庆大学出版社,
2015.4

ISBN 978-7-5624-8993-1

I. ①歌… II. ①牛… III. ①歌唱法-中等专业学校
-教材 IV. ①J616.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第075231号

歌唱基础

主编 牛 迪

副主编 黄聪聪 凌 婧 车 静

策划编辑: 蹇 佳

责任编辑: 李桂英 版式设计: 蹇 佳

责任校对: 张红梅 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023)88617190 88617185(中小学)

传真: (023)88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆五环印务有限公司印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 6 字数: 135千

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

印数: 1-3 000

ISBN 978-7-5624-8993-1 定价: 22.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

版权声明: 本图书中引用的部分歌曲因无法联系到词曲作者,而不能支付稿酬,本社已将稿酬留存给重庆市版权保护中心代为转付,请作者知悉后与该中心联系。

电话: 023-67708230 67708231

前 言

编委会

主 任 赵仕民 陈 真

副主任 熊 明 胡仲胜 王 勇 杨志诚 吴孟飞

委 员 曾 莉 张绍山 周 勇 周晓红 胡建伟
岳 明 程玉蓉 严于华 吴仕荣 蒋 翎
曾光杰 陶正群 汪兴建 彭启龙 黄 英
陈 军 钟富平 夏 兰 邱贵云 梅 鹏
孙继东 黄 梅

前 言

《歌唱基础》课是国家教育部在学前教育专业中设置的核心课程之一,是学前教育专业学生的必修课。歌唱一直是人类表达、交流思想情感的最自然的方式之一,也是儿童表达自己思想的一种方法,特别对于学龄前的儿童而言,歌唱更是孩子们童年生活中不可缺少的重要组成部分。根据学前教育专业的人才培养目标,声乐技能技巧的把握和运用,是实现目标培养的重要科目之一。而在多年的教学中,纵观全国的学前教育专业,都一直没有符合本专业特点的声乐教材。目前,在全国中等职业教育学校的学前教育专业中,声乐课程所使用的教材不是对演唱要求过高、专业性太强,就是缺少实用性、实践性、针对性和趣味性。为了更好地完善幼儿教育的职业教育功能,确保学前教育专业声乐教学质量的提高,我们组织编写了这册教材。本教材以培养实用型人才为宗旨,以科学发展观为指导,立足岗位职业能力,体现基础性、艺术性与实用性相结合的原则;突出以学生为主体,重点培养学生的自我学习能力,突出其实用性、系统性。教材内容贴近学前教育专业的目标和要求。

本教材建议授课时数为144学时。教材内容分为歌唱的入门练习、歌唱的情感训练、歌唱的综合训练以及幼儿歌曲四个模块。本书在内容处理及编写上注重体现理论与实践相结合、深入浅出、循序渐进的认识规律,着重培养学生声乐理论与综合实践应用的能力。歌曲内容系统丰富,所选编的题材、体裁、形式、风格类型各异,大部分的歌曲中增加了歌曲简介和演唱提示,对拓宽学生的音乐知识面,促进学前教育专业学生艺术修养的全面提高起到了积极的作用。

本教材由牛迪担任主编,黄聪聪、凌婧、车静担任副主编。全书分为四个模块,模块一由牛迪、凌婧编写,模块二由黄聪聪编写,模块三由牛迪、凌婧编写,模块四由黄聪聪编写。全书由牛迪统稿,重庆教育管理学校熊明副校长主审。

本书在编写过程中,得到了重庆教育管理学校各级领导及学前教育教学部全体同事、重庆大学出版社的大力支持与帮助,重庆渝北龙溪华龙幼儿园园长黄国蓉、教研组长车静及幼儿园一线教师对全书的编写提出了很多宝贵的建议和意见,在此一并表示衷心感谢。

由于时间仓促及编者水平有限,书中难免存在不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2015年1月

目 录

第一章 歌唱的入门训练	01
第一节 歌唱的姿势	01
一、站姿	01
二、坐姿	01
第二节 歌唱的呼吸	02
一、胸腹式呼吸法	02
二、练习呼吸的几种方法	02
第三节 歌唱的发声	03
一、喉头和声带	03
二、打开喉咙	04
第四节 歌唱的共鸣	04
一、口腔共鸣	05
二、头腔共鸣	05
三、胸腔共鸣	05
四、共鸣练习	05
第五节 歌唱的咬字、吐字	06
一、咬字	06
二、吐字	06
三、归韵	06
第六节 综合发声练习	07
一、哼唱练习	07
二、元音练习	07
三、连音练习	08
四、断音练习	08
五、连音、顿音的综合练习	08
六、唇舌练习	09
七、真、假声练习	09
八、声音流畅练习	10



歌曲范围	11
摇篮曲	11
金风吹来的时候	11
思乡曲	12
故乡的小路	13
雪绒花	14
红河谷	15
妈妈格桑拉	16
延水谣	17
野菊花	18
长城谣	19
月之故乡	20
第二章 歌唱的情感训练	22
第一节 歌唱的表情术语	22
一、力度记号	22
二、倚音记号	22
三、换气记号	23
四、延长音记号	23
五、波音记号	23
六、速度、情感术语	24
第二节 歌曲的艺术处理	26
一、作品内涵的理解	26
二、意境的想象	26
三、声音的运用与选择	26
四、风格的掌握	27
五、韵味的体现	27
六、情感的把握	27
七、技术与艺术的结合	28
歌曲范围	29
茉莉花	29
绒花	30
梧桐树	31
西班牙女郎	32
月亮代表我的心	33



桑塔·露齐亚	34
思恋	35
妈妈教我一支歌	37
美丽的梦神	39
乘着歌声的翅膀	40
祖国之爱	41
望月	42
第三章 歌唱的综合训练	44
第一节 歌唱的表演训练	44
一、手势	44
二、眼神	44
三、面部表情	44
四、“台风”	44
第二节 合唱训练	45
一、合唱的分类	45
二、合唱的队形	46
三、合唱指挥	46
四、如何训练合唱	47
歌曲范围	48
小白船	48
天空之城	49
青春舞曲	51
雪绒花	53
送别	54
装扮蓝色的地球	55
彩色的中国	57
吹草哨儿	59
最美丽	60
铃儿响叮当	62
七色光之歌	63
第四章 幼儿歌曲	65
第一节 幼儿歌曲的基础知识	65
一、幼儿歌曲的题材	65



二、幼儿歌曲的体裁	66
三、幼儿歌曲的演唱形式	67
第二节 幼儿的嗓音保健	68
一、嗓音的日常保护	68
二、幼儿歌唱的音域	68
三、幼儿歌唱时间	69
四、幼儿唱歌时的嗓音保护	69
歌曲范围	70
春天在哪里	70
小小少年	71
小星星	71
幸福拍手歌	72
洋娃娃和小熊跳舞	73
剪羊毛	73
娃哈哈	74
粉刷匠	74
小红帽	75
上学歌	75
数鸭子	76
国旗多美丽	76
红蜻蜓	77
两只小象	77
小燕子	77
可爱的蓝精灵	78
爱的人间	79
老师,您早	80
小螺号	80
雨花石	81
我爱我的幼儿园	81
劳动最光荣	82
火车呜呜叫	82
看星	83
当我们在一起	83

第一章 歌唱的入门训练

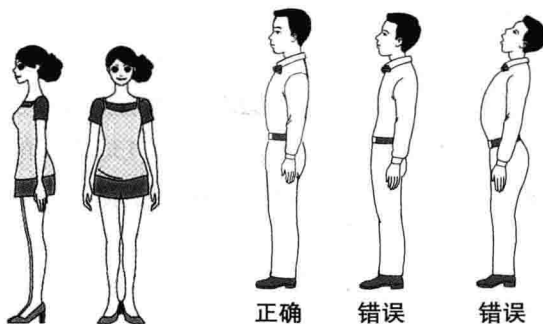
第一节 歌唱的姿势

歌唱的姿势一定程度上决定了我们歌唱的状态。歌唱的姿势要好看,要舒服。弯腰驼背的姿势既不好看也唱不好歌。有一个好姿势不一定能唱好歌,但如果没有好姿势肯定就唱不好歌。

一、站姿

歌唱时的站姿:两脚稍分开,小八字步一前一后站稳,胸部挺直但不要过分挺立,两肩放松,手臂自然下垂,使身体舒展、自然、好看。

歌唱时切忌弯腰驼背,也不要过分地挺胸翘屁股。这样也会影响歌唱的状态。



二、坐姿

歌唱时的坐姿:上身与站立姿势一样,注意腰部挺立,双脚平稳踩着地。切忌跷二郎腿、驼背或者将背部靠在椅背上。





总之,歌唱时需要的姿势要既积极又不紧张,放松又不松垮,充分协调好积极和放松之间的关系,使身体达到一个最适当和合理的歌唱状态。

练一练

两位同学比比看,看谁的坐姿和站姿最标准。

第二节 歌唱的呼吸

呼吸是歌唱的动力,歌唱的支持力。歌唱没有了呼吸,就像是绿叶没有了生命,死板而沉闷。歌唱中的呼吸与生活的呼吸不同,歌唱的呼吸要比生活的呼吸更多变,在日常生活中,我们的呼吸都是无意识的;歌唱中的呼吸比说话时的呼吸要吸得深,用得长。生活中从说话的音量到高低的变化都不大,对呼吸的要求也不高,句与句之间也有停顿,可以随时换气。但在演唱过程中,我们声音的音量大小、音区跨度的变化以及气息的延长都对我们的呼吸有了严格的要求。歌唱的呼吸方法有多种,如胸式呼吸法、腹式呼吸法、胸腹式呼吸法等。现在我们用得最多的呼吸方式是胸腹式呼吸方式。

一、胸腹式呼吸法

1. 吸气

歌唱的吸气与生活中的吸气相反,生活中吸气时胸腔扩张,腹部微收。而歌唱的吸气是将气吸到下腹部,使腰部周围有明显的扩张,像是在对气球充气的一个过程,使气息在腰腹部形成阻力,与外力抗衡。同时保持肩膀放松,胸腔两肋张开。吸气动作要自然协调、舒展,不能吸得太多或过猛。

2. 呼气

呼气以吸气状态为基础,有控制地慢慢收缩腹肌,将气息均匀平稳地呼出,同时保持吸气时腰腹部的状态,保证各项吸气肌肉群正常工作,做到呼中带吸,吸中带呼。

二、练习呼吸的几种方法

1. 叹气法

全身放松地吸入一口气,然后痛快、舒服地长叹出来,气叹到哪里就从哪里开始吸气。

2. 平躺法

平躺在床上,将全身肌肉放松,慢慢吸气,使气息自然、均匀、深入,将气吸入腹部。吐气时做到气息均匀、平稳。

3. 闻香法

想象自己在闻到香味时吸气的感觉,自然、平静、慢慢均匀地吸气,腰腹慢慢扩张,最后



再慢慢呼气,呼气时保持腰腹部周围膨胀不收缩。

4. 哈欠法

打哈欠时要重点体会头顶虚空向上打开的力量,喉部连体一起沉降,腰围膨胀,全身的腔体张开,气息朝下。这种方法是用吸气唱歌最常用的练习方法。

5. 吹纸法

将一张纸巾吹起,将纸巾保持在一个高度,不可忽高忽低,保持的时间越长越能体会呼与吸的对抗作用,也能训练气息的控制力量。练习后觉得自己后腰和腹部有酸胀感,说明已基本掌握正确的呼吸感觉。

练一练

找到适合自己的呼吸方式,然后同桌之间相互比拼吹纸,看谁的纸片吹得稳,气息吹得长。大家相互交流呼吸的心得体会。

第三节 歌唱的发声

发声是歌唱的基本问题,歌唱时的发声和说话时的发声是不完全一样的。要达到歌唱声音的优美、动听,有持久力、有艺术感染力,必须通过正确的发声训练,掌握科学的发声方法,在歌唱中才能自如地调节自己的声音,达到最完美的声音效果。

一、喉头和声带

喉头和声带是歌唱的发声器官,是歌唱的核心部位。一般来说,歌唱时喉头位置应该比平时说话时偏低一些(就像我们深吸气时的喉头感觉,因为吸气时的喉位比静止时的喉位略低一点)。在歌唱时,字与字、句与句的转换,喉头要始终保持这一偏低的位置,而不应该上、下、左、右移动。当然,喉头位置的稳定是相对的,并不是僵死的。若把水面上的皮球比作喉头,皮球浮在水面上的状态就好像喉头稳定在吸气位置的状态一样,所以歌唱时的喉头位置应始终处于低而自如的稳定状态。若喉头过高,发出的声音窄而亮,缺乏弹性;喉头位置过低,会使声音沉闷、摇晃,甚至影响音准。

喉头练习的几种方法:

(1) 不发声,张开大嘴缓慢地深吸气,在吸气时注意体会喉结随深呼吸下沉、下降的活动感觉。在心理意识上有了明确的“喉结向下沉”的感觉之后,便可以用手指摸着喉结,一下接一下地把喉结吸下来。这种辅助性下降喉结的“吸喉”功能锻炼,可以增强环甲肌收缩、拉低喉结的力量。经常锻炼,便成了一种习惯动作。

(2) 在歌唱发声时,用“贴着咽壁吸着唱”的感觉来唱,是稳定喉结最简单、最有效的方法。随着音高上升,“吸着唱”的感觉加强时喉位自然下降。这种主动“吸着唱”被动降喉结



的歌唱方法,可以避免强制性生理上的力量。

(3) 在歌唱发声的过程中,当旋律音高上行时,歌唱者可以在心里想象,感觉喉结随着气息一道往下沉。但是喉结下沉是在松弛的状态中进行的,只有下沉喉结的动作而没有下沉喉结的力量,这一点是极其重要的。喉结下沉与音高上行在感觉上呈反向运动,对于演唱高音的作用极大。

(4) 歌唱者在歌唱发声时,喉结不能跟着音高的变化乱动,应该有一种相对稳定的感觉。这种稳定的感觉,是在“吸着唱”的感觉中建立起来的。

二、打开喉咙

打开喉咙是歌唱训练十分重要的一个环节,它与呼吸的深浅、共鸣腔的调节有着十分密切的关系。打开喉咙主要是指打开咽腔部分,使喉、口、鼻整个咽腔形成一个适于发声共鸣的通道,让气息畅通无阻地运行。打开喉咙时,将喉头稳定在正确的位置上,口盖积极向上收缩成拱形,舌根放松,平放在下牙齿后,牙关打开,下巴放松自然放下而稍后拉。

打开喉咙的练习:

(1) “打哈欠”状态是打开喉咙最好的方法之一。在“打哈欠”状态下,口腔开得自然而放松,口腔内空间增大。在平时的训练中,可以采用闭口“打哈欠”的方法练习打开喉咙,并保持这种状态进行歌唱。

(2) 用“微笑”的状态来打开喉咙。我们讲的“微笑”不是光笑,而是指把“笑肌”抬起来。“笑肌”抬起是要鼻、咽腔打开,大牙关打开,面部两边的笑肌(颧骨)呈微笑状,这样的微笑状态可以使你的喉咙打开,可以使你获得高位置的声音。

“歌唱状态就是里面的哈欠,外面的微笑”这句话很精辟。

练一练

用u母音作为稳定喉头的练习是较为理想的选择。

状态:正确而自然地发出u母音,就像夏天正准备喝一杯清凉可口的饮料时那一瞬间的喉部状态,喉头处于歌唱发声时的最佳位置,喉咙充分地打开,喉部肌肉自然放松。

第四节 歌唱的共鸣

歌唱的共鸣是指歌唱者的口腔、胸腔和头腔等共鸣腔体的共振作用。歌唱者在掌握了科学正确的歌唱呼吸和发声方法的基础上,运用科学、正确的歌唱共鸣方法,演唱的声音才可获得较强的穿透力、较宽的音域和表达歌曲情感所需的各种声音色彩。在歌唱中,良好的歌唱共鸣是表现情绪和歌曲内容的一种有效手段,并且是一个很重要的声乐艺术中的组成部分,这是因为歌曲共鸣可以使歌唱的声音富有穿透力、圆润明亮和具有丰富的色彩感。



歌唱共鸣有口腔共鸣、头腔共鸣和胸腔共鸣三种方法。

一、口腔共鸣

声音从口腔以及喉头上部的咽腔中获得的共鸣,我们称之为口腔共鸣。口腔共鸣是歌唱非常重要的部分,是胸腔共鸣和头腔共鸣的基础。口腔共鸣效果明亮,靠前、集中,易于和头腔取得联系,且可减少咽喉的负担,起保护声带的作用。口腔共鸣要有声音的“点”和“心”(即共鸣焦点)。

获得口腔共鸣的具体方法:首先必须使口腔中的各个有关部分唇、齿、牙、舌以及相应的咽、喉自然地松开,会厌轻轻抬起,以使咽、喉腔通畅,口腔壁、咽腔壁的肌肉积极坚硬,发声时,口腔自然上下打开,笑肌微提,下颚自然放下稍后拉,上颚有上提的感觉。声带发出的声波随着气息的推送离开咽喉流畅向前,在口腔的前上方即硬腭前部集中反射而引起振动,这样才会获得良好的共鸣效果。

二、头腔共鸣

我们常常把头腔共鸣称之为头声。头腔共鸣是我们声音中最具有魅力色彩的成分,它使声音明亮、光彩、辉煌、穿透力强,尤其是男高音、女高音声部,头腔共鸣几乎决定了声音的质量。头腔共鸣是由于声音的频率引起了头部分前方的蝶窦空间的震动而产生的。蝶窦位于鼻孔上,是比较小的结构空间,获得头腔共鸣必须先具有鼻腔共鸣、口腔共鸣,否则头腔共鸣是难以掌握的。

获得头腔共鸣的具体方法是:把口腔内声波在硬腭三的集中反射点稍后移,下颚放下,软腭和小舌头尽量上提,使口、鼻、咽腔之间的通道和空间更宽些,声波便沿着上腭骨而传到鼻咽腔、鼻腔和蝶窦等,引起振动,这种共鸣效果清脆、丰富、富有光彩。当然,要取得良好的头腔共鸣必须建立在正确的呼吸点、发声点和共鸣位置点这三者协调运动的基础之上。

三、胸腔共鸣

胸腔共鸣常常是在比较低的声部运用比较多,也常常在各个声部的低声区运用较多。实际上,在我们每个声部的所有声区都需要有胸腔共鸣的成分,只是比例多少的问题。

获得胸腔共鸣的具体办法是:发声时,咽腔部呈打哈欠状态,下颚自然下垂,把声波的发射点从硬腭移向下齿背上,使声波在喉头和器官附近引起更多的振动,并继续传送到胸部引起共鸣。胸腔共鸣的练习一定要注意松弛,千万不要过分地追求胸腔共鸣而去压迫喉头,把浓重的喉音误认为是胸腔共鸣。

四、共鸣练习

共鸣练习最好是用哼唱,即用常说的“哼鸣”来练习。“哼鸣”时,如闭口打哈欠状态,双唇微微闭住,口腔内越空越好。鼻、咽腔打开,把气息的通道留得越宽越好,然后让气息顺利经过这些通道,沿着口腔的咽壁、鼻腔壁进入头部的蝶窦处,蝶窦处的感觉就是我们前额的眉心处。感觉到声音向前向上,体会到眉心在震动,从而发出较明亮集中的“哼鸣”声音。这个



发出“哼鸣”的眉心处就是我们要找的头腔共鸣。

练一练

状态:笑肌微提,上下腭各有上提下放的感觉,双唇自然似闭非闭,舌头放平,软腭轻轻上提,基音在口咽腔和鼻腔里同时产生共鸣,连同眉心处都有振动的感觉。

要求:呼吸徐缓,气息流畅,嘴唇轻轻闭拢,有含半口水的感觉。发出的哼鸣声音应感觉在眉心处振动。

第五节 歌唱的咬字、吐字

歌唱是为了表达情感,“情”是我们歌唱的灵魂,那“字”就像是这灵魂的传递者。如果能准确地表达“情”,又能唱清“字”,那我们的情感表达就更为丰富了,这也是其他器乐所不能达到的效果。我们现在把咬字、吐字科学地概括为四个字:字正腔圆。字正:就是字音正确,韵味纯正;腔圆:腔体打开,使声音圆润。要做到“字正腔圆”最基本的就是要做到唱好元音。

人类语言中的语音,是由元音和辅音这两类构成,汉语中又称韵母和声母。人声发出来的,能延长的音基本都是元音,它是语言中最重要的部分。汉语的基础元音有a,e,i,u,o,ü,还有由两三个元音组成复合元音,如ai,ao,ei,ou。复合元音出现时简单来说可把开口度大的作为主要元音。辅音是在发音时气流受唇、齿、牙、舌、喉阻碍的音,如b,p,m,f等。

一、咬字

汉语发音声母大多以辅音开头。声母也是我们的字头,发音作用很大,占的时值极短,几乎一带而过,演唱者必须做到字头着力部位准确,发音无误。咬字是我们发出整个字的前半部分,是字头的形成,它为吐字作准备。

二、吐字

发出声母后接着就是我们的韵母音,也就是我们所说的元音。元音中的o,u是口型变化音,发o音时嘴唇拢起圆一些,发u音时嘴唇紧缩一点。e,i是舌位变化音,e的口型比a小一点,i的口型小而扁。a既是口型变化音,也是舌位变化音,口型自然张开。元音ü的舌位与i相同,唇位与u相同,先念i再收唇发u音。这样咽腔、口腔和唇的变化形成清楚的元音。这也就形成了我们的吐字。咬字、吐字做好以后,我们的“字正”就成功了一大半,接下来就是收尾。

三、归韵

归韵是完成字音,表达字意的重要部分,也称为字尾,是发音的结尾部分。归韵是口腔



收拢至完全关闭或接近关闭而发出的音素。归韵要轻,使字音有个纯正、完整的结束。归韵的时值要比吐字的时值短暂得多,力量也比咬字松弛轻柔得多。

咬字、吐字、归韵这三步骤是紧密连接、循环反复的,不能将其中一点独立出来,要多加练习,话语流动才会达到连贯清晰、发音准确的效果。

以上三点需要我们的气息发音等各方面配合才能真正做到歌唱中的字正腔圆。

练一练

1. 唇部的练习

a. 咧唇与撮唇

反复发音 i 和 u

b. 打嘟练习

2. 舌部练习

反复发音 ri 和 zi

3. 口腔打开练习

反复发音 a 和 i

4. 唱元音

找出歌词中的元音、辅音,反复朗诵歌词后,用歌词中的元音演唱歌曲,反复练习。

第六节 综合发声练习

一、哼唱练习

闭口音的练习有助于找到声音靠前的位置,容易取得头腔共鸣,长期练习可改善声音发白的现象。

练习时注意气息的支撑,使声音的焦点集中在眉心位置,演唱时有鼻梁震动的感觉。

$$(1) \frac{2}{4} \underset{m}{1} \quad 2 \quad | \quad 3 \quad 2 \quad | \quad 1 \quad - \quad ||$$

$$(2) \frac{2}{4} \underset{u}{5} \quad 4 \quad | \quad 3 \quad 2 \quad | \quad 1 \quad - \quad ||$$

二、元音练习

刚开始练习时会出现开口音、闭口音发音不均衡的情况,用容易发的元音去带难唱的母音是发音练习较好的方法。

练习时注意元音发音要清楚,用辅音 l, m, t, b 加元音组成音节练习元音有较好的效果。