

幼师范

歌唱基础教程

◇ 夏志刚 编著



练声曲共 100 首
独唱、齐唱作品 66 首
儿歌 30 首
唱作品 25 首

CS | 湖南文艺出版社

幼儿师范 歌唱基础教程

◎夏志刚 编著



CTS | 湖南文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿师范歌唱基础教程 / 夏志刚编著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5404-6055-6

I. ①幼… II. ①夏… III. ①歌唱法—幼儿师范学校—教材
IV. ①J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 129554 号

幼儿师范歌唱基础教程

夏志刚 编著

出版人: 刘清华

责任编辑: 熊宇亮

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网址: www.hnwy.net

湖南省新华书店经销 湖南贝特尔印务有限公司印刷

*

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880mm×1230mm 1/16 印张: 14.25

印数: 1-4,000

字数: 320,000

ISBN 978-7-5404-6055-6

定价: 32.00 元

本社邮购电话: 0731-85983015

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。

前言

《幼儿师范歌唱基础教程》是一本学前教育专业的声乐教材,也可供声乐爱好者参考使用。

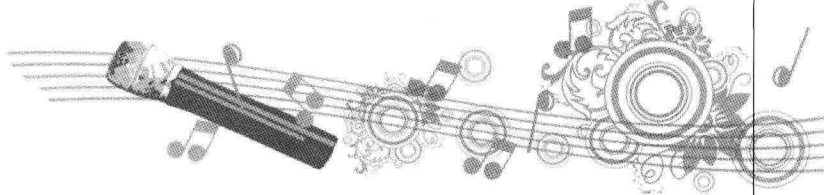
本书分为三个模块。第一模块为声乐基础理论,介绍歌唱的呼吸、共鸣、语言、嗓音保健、合唱与指挥等。第二模块为发声练习,编写设计独唱与合唱练声曲共 100 首,涵盖了呼吸练习、哼鸣练习、连音练习、断音练习、灵活性练习、扩展音域练习、带词练习、多声部练习、母音均衡练习、调节发声机能练习、女声真假声混合练习、声音流畅性练习等多种练习类型。第三模块为歌唱作品练习,其中独唱、齐唱作品 66 首,儿歌 30 首,合唱作品 25 首。同时,部分合唱作品编配了钢琴伴奏,供参加比赛或演出活动使用。

入选的声乐作品都是经过精心挑选,在教学、艺术比赛和演出中经常使用的中外的、经典的、民族的、流传的歌曲作品。曲目的进程基本按难易程度排列,教学中教师可根据曲目的难易程度和需要进行适当调整与选择。

在编著过程中,得到了杨能华、林玉婵、李晓婵、张妮、王阳娟、黄清等老师的热情帮助,在此致以真挚的谢意。

夏志刚

2013 年 3 月 12 日



目 录

第一章 歌唱的呼吸

- 第一节 歌唱的呼吸器官 002
- 第二节 歌唱的呼吸原理 003
- 第三节 歌唱的呼吸类型 003
- 第四节 歌唱呼吸的练习方法 004

第二章 歌唱的发声

- 第一节 歌唱的发声器官 008
- 第二节 歌唱的起声 008
- 第三节 歌唱的打开喉咙与口型 009
- 第四节 歌唱的头声训练 010
- 第五节 基本母音训练 011

第三章 歌唱的共鸣

- 第一节 歌唱的共鸣器官 014
- 第二节 歌唱的共鸣原理 015
- 第三节 歌唱的共鸣练习 016
- 第四节 歌唱共鸣的混合运用 018

第四章 歌唱的语言

- 第一节 歌唱的咬字 021
- 第二节 歌唱的吐字 022
- 第三节 歌唱的收音 022
- 第四节 清晰的歌唱语言 023
- 第五节 朗读与朗诵训练 024





第五章 嗓音保健

- 第一节 健康的歌唱生理与心理 027
- 第二节 科学的生活习惯 028
- 第三节 童声的嗓音保健与训练 029
- 第四节 怎样预防嗓音的病变 032

第六章 合唱与指挥

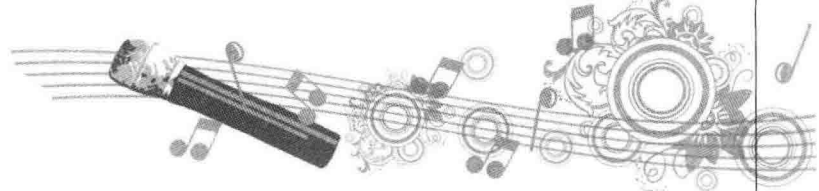
- 第一节 合唱基础知识 035
- 第二节 合唱指挥基本图式 038
- 第三节 合唱作品指挥练习 039

第七章 发声练习

- 练声曲 100 首 042

第八章 歌唱练习曲目

- 1.花非花 070
- 2.思乡曲 071
- 3.送 别 071
- 4.小 草 072
- 5.红蜻蜓 072
- 6.茉莉花 073
- 7.猜 调 073
- 8.踏 浪 074
- 9.二月里来 074
- 10.喀秋莎 075
- 11.可爱的家 075
- 12.摇篮曲 076
- 13.牧羊姑娘 076
- 14.大海啊故乡 077



15.长城谣	077
16.听妈妈讲那过去的事情	078
17.沂蒙山小调	079
18.南泥湾	079
19.每当我走过老师窗前	080
20.Do Re Mi	081
21.莫斯科郊外的晚上	082
22.让世界充满爱	082
23.采 花	083
24.茉莉花	083
25.渴望春天	084
26.友谊地久天长	085
27.照镜子	085
28.摇篮曲	086
29.今天是你的生日	086
30.雪绒花	087
31.半屏山	088
32.我爱妈妈的眼睛	089
33.同一首歌	090
34.月之故乡	091
35.故乡的小路	092
36.绒 花	092
37.大红枣儿甜又香	093
38.难忘今宵	094
39.摇篮曲	094
40.小背篓	095
41.赶圩归来啊哩哩	096
42.爱我中华	097
43.生死相依我苦恋着你	097
44.北风吹	098

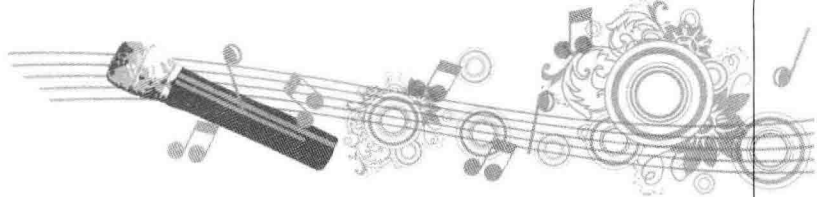




45.大海的故事	099
46.谁不说俺家乡好	100
47.小河淌水	100
48.阿拉木汗	101
49.鼓浪屿之波	102
50.又唱浏阳河	102
51.我的祖国	103
52.夏日泛舟在海上	104
53.桑塔露琪亚	104
54.黄水谣	105
55.在银色的月光下	106
56.玛依拉	106
57.为了谁	107
58.绣红旗	108
59.珊瑚颂	108
60.映山红	109
61.长江之歌	110
62.长大后,我就成了你	110
63.我和我的祖国	111
64.美丽的梦神	112
65.孤独的牧羊人	113
66.祝福祖国	114

第九章 儿歌练习曲目

1.我爱我的小动物	116
2.迷路的小花鸭	116
3.好孩子要诚实	116
4.我爱雪莲花	117
5.娃哈哈	117
6.世上只有妈妈好	118



7.好妈妈	118
8.小乌鸦,爱妈妈	119
9.请你唱个歌吧	119
10.卖报歌	120
11.共产儿童团歌	120
12.伦敦桥塌下来了	120
13.小红帽	121
14.幸福拍手歌	121
15.泥娃娃	122
16.爱我你就抱抱我	122
17.数鸭子	123
18.嘀哩 嘀哩	124
19.劳动最光荣	124
20.小白船	125
21.读书郎	126
22.快乐的节日	126
23.让我们荡起双桨	127
24.歌声与微笑	128
25.种太阳	128
26.小小少年	129
27.好爸爸,坏爸爸	130
28.采蘑菇的小姑娘	131
29.妈妈格桑拉	132
30.花仙子之歌	133



第十章 合唱练习曲目

1.欢乐颂	135
2.念故乡	135
3.虫儿飞	136
4.红蜻蜓	138



5.清晨我们踏上小道	143
6.装扮蓝色的地球	145
7.纺织姑娘	147
8.唱脸谱	148
9.娘子军连歌	150
10.美丽的村庄	152
11.库斯克邮车	154
12.青春舞曲	159
13.采茶舞曲	161
14.山乡扎上银腰带	165
15.半个月亮爬上来	170
16.葡萄园夜曲	172
17.黄水谣	179
18.在灿烂阳光下	181
19.街头少年合唱	185
20.拉德斯基进行曲	186
21.闲聊波尔卡	190
22.乘着歌声的翅膀	193
23.感恩的心	195
24.山 童	204
25.赶摆路上	208

第一章

歌 唱 的 呼 吸

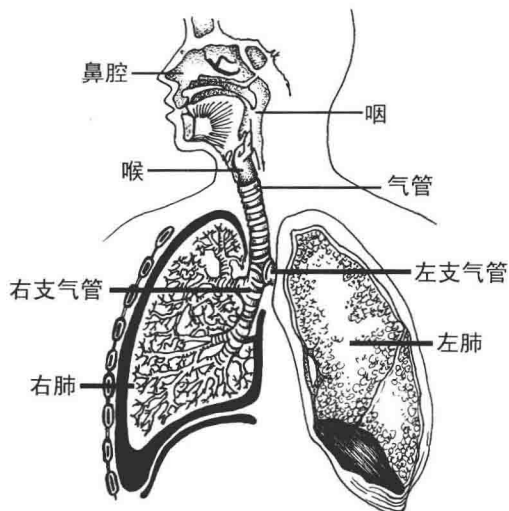
正确的歌唱呼吸是歌唱艺术最重要的基础。呼吸是歌唱发声的动力,由呼吸控制的歌声才是声乐,歌唱的呼吸有别于日常生活中说话的呼吸。对歌唱呼吸具有最佳控制的人,才是最好的歌手。沈湘教授曾这样说过:“歌唱的艺术就是呼吸的艺术,因为歌唱中所有的变化都是来自呼吸的支持。”因此,在歌唱教学中,呼吸训练是一个非常重要的教学内容。

第一节 歌唱的呼吸器官

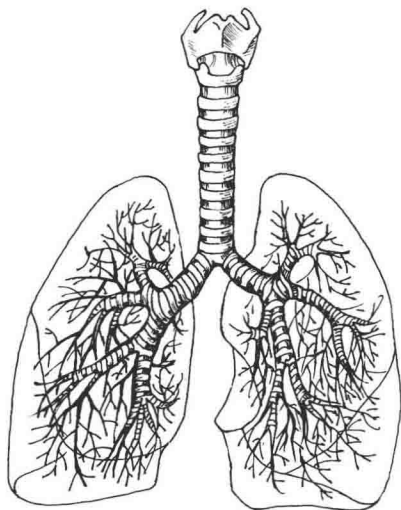
歌唱的呼吸器官包括肺、气管、鼻、口、咽、喉以及横膈膜等。其中口、鼻、咽、喉、气管等是吸入和呼出气息的通道,肺是储存气息和进行气体交换的器官。

呼吸器官由呼吸道和肺两个部分组成。呼吸道包括鼻、喉、气管、支气管。肺是位于胸腔内一种有弹性的组织,形状为上面小下面大,分左右两部分。肺的一条圆柱形管子负责传送气息,使它与外间的空气联系,叫做气管。气管上端连接环状软骨和喉头,下端分枝与两根支气管相连。两根支气管又继续分枝,支气管越分越细,最后分成许多极细的小支气管。每个小支气管的末端连接着一个或几个肺泡。肺泡像一个个极小的气球,它的壁厚仅约为千分之一毫米。肺泡在吸气时扩大,呼气时收缩。在肺的底部与腹腔交会处有一层韧性很强的膈肌,这个膈肌又称为横膈膜。

控制呼吸的肌肉群,分为吸气肌肉群和呼气肌肉群。吸气肌肉群主要包括肋间外肌、胸大肌、胸小肌、膈肌(横膈膜);呼气肌肉群主要包括肋间肌、胸膜肌、腹部肌等。



歌唱呼吸器官图



肺部图

第二节 歌唱的呼吸原理

生活中,人们的呼吸是通过胸腔有节奏的运动进行的。呼吸运动包含着吸入和呼出两种过程。当胸腔扩张时,肺就膨胀,空气经气管进入肺部,这种现象叫做吸;当胸腔放松时,肺就收缩,收缩的肺使它的容量减小,气息就从肺里排出,这种现象叫做呼。

歌唱的呼吸与生活中的呼吸是不同的。呼吸训练,主要解决的是吸气量,气息的控制以及气与声结合的比例关系等。即在歌唱时要保持良好的吸气状态,贮存已经吸入的气息;调节分配好每个乐句所需释放的气息量;做到有意识的、积极主动的吸气。用口、鼻同时吸气,吸到肺叶底部。以心窝下的腹壁为中心,横膈下降,胸腔底部向下伸展,整个胸腔扩大,小腹微收。歌唱时的吸气要比日常的吸气程度深,吸气量大;呼气发声时应保持吸气时的状态。由于呼气开始时,肋骨本身的重量和横膈膜回升的弹力,都在帮助呼气肌肉群作压缩运动,如果发声时,吸气肌肉群突然放松,气就会立即泄掉,发出的声音就会失去气息的支持。因此,歌唱发声时,要保持好吸气时的状态。

吸气时要放松,不要吸得过饱,否则会导致呼吸器官僵化而失去弹性;吐气时要有控制,不要随意吐气。

初学歌唱时,对于气息的领会与运用虽有一定的困难,但经过长期的训练,充分理解和掌握后,对声乐的演唱是很有益处的。

第三节 歌唱的呼吸类型

一、歌唱呼吸的主要类型

歌唱的呼吸方法,主要分为胸式呼吸、腹式呼吸和胸腹式联合呼吸三种。

1. 胸式呼吸

这是一种主要依靠胸腔控制气息的呼吸法。由于在吸气时,双肩与上胸明显向上抬起,气息只能吸在肺的上部,无法沉下去,造成气吸比较浅,吸入量也比较少。同时,还会引起喉头、颈肌、下腭和舌根的紧张,影响音域的扩展和声区的统一,发出的声音缺乏应有的色彩变化,易产生逼紧、干涩、生硬的效果。

2. 腹式呼吸

这是一种主要依靠下降横膈膜、用小腹鼓起与收缩的动作来进行呼吸和控制呼吸的方法。这种呼吸法因将气息压迫得过深,容易使气息缺乏流畅感和灵活性,所呼出的气息不能积极地对声带给予应有的冲击,往往使中、低声区的音色沉闷无力,高声区缺乏明亮的色彩。

3. 胸腹式联合呼吸

这是目前声乐界认为最佳的歌唱呼吸方法,是一种运用胸腔、横膈膜与腹肌共同控制气息的呼吸法。它的优点在于全面地调动了歌唱呼吸器官的能动作用,使胸腔、横膈膜和腹肌互相配合,协同完成控制气息的任务。由于吸气时下降横膈膜和张开肋骨同时并用,使胸腔



全面扩大,气息的容量大,控制气息的能力强,呼气均匀而深沉,并能对呼气气势的强弱进行调节,使声音的高低强弱变化控制自如。这种呼吸法解除了胸部的僵硬紧张状态,呼吸支点明显,音量、音域都得以扩大,声区调和统一,声音的表现力丰富。

胸腹式联合呼吸法是歌唱学习者应该学会和逐步掌握的一个基本功。它的优越性是吸气深、速度快、容量大、控制好、弹性强,有明显的呼吸支点,是歌唱发声的科学呼吸方法。

二、呼吸练习应注意的问题

1. 吸气

用口、鼻同时吸气,气要吸得深,注意不要抬肩。如用闻花的感觉来吸气,使横膈膜下降,胸腔底部向下扩展,两肋张开,肺部扩大,空气吸入肺内。做到吸得快、吸得深、吸得柔而轻,动作敏捷自然。

歌唱时有意识地去吸气,并有控制地保持把吸入的气息分配在要发出一定长度的声音上。

2. 呼气

呼气就是歌唱的过程。吸进的气被瞬间控制起来,立即转化为呼气状态,也就是歌唱发声的气息状态。当气息均匀呼出歌唱时,这种状态相对保持着,直到又吸入一口新气为止。

在歌唱过程中,要均匀、连贯地控制气息徐徐吐出,注意节省用气。防止出现憋气、漏气、不流畅、气不够用、气往上吊等现象。

3. 气息的保持

灵活地控制气息的吸入、保持与呼出,始终保持两肋的张力,小腹有明显的内收感,注意保持呼吸支点的稳定性。

4. 气息支点

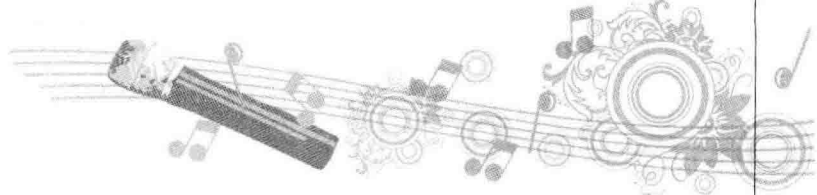
气息支点也称为着力点。一般认为,声带位置设想在中山装第二个扣子处,在歌唱时每个字和声音都不要离开这个位置。气息控制的支点与生活中的咳嗽感觉是一致的。在歌唱时,气息的支点即是声音的起点。如搬运一件笨重的东西,不用劲就搬不动,劲用在哪呢?应是腰部和紧缩小腹。只有这三个点构成一个面,才能正确地控制歌唱时所需要的气息。

5. 歌唱的换气

歌唱中,换气是呼吸的重要环节。应根据歌曲的分句和需要,选择换气的口气,并掌握好换气的速度与时值。要防止气息越换越浅、越换越紧、越换越吊。

第四节 歌唱呼吸的练习方法

歌唱离不开气息的支持,如果不用正确的呼吸来歌唱,就会造成声音的不自然,即高音



的卡、挤,或压着嗓子歌唱。因此,要重视呼吸的基础训练,多做深呼吸练习,吸气象闻花时一样自然、平静、柔和;在呼气的过程中,要让吸气肌肉群有控制地慢慢放松,使气息均匀、流畅地呼出。

1. 慢吸慢呼

方法:慢吸——停——慢呼,循环练习。

吸气时,胸腔自然扩张,用口、鼻将气息缓慢吸到肺叶下部,横膈膜下降,两肋肌肉向外扩张(也就是腰围扩张),小腹向内微收;保持气息,体会上胸、两肋、腰围、小腹的状态;呼气要均匀、平稳。

2. 快吸慢呼

方法:快吸——停——慢呼,循环练习。

快速吸气,吸气过程尽量短,不要耸肩;保持气息,呼气要均匀、平稳。快吸慢呼是歌唱发声运气的基本方式。

3. 快吸快呼

方法:快吸——快呼,循环练习。

喘的感觉,训练腰肌的扩张与收缩能力,发出呵气声。

4. 闻花式

闻花式吸气方法使气吸得深,容易体会和掌握。吸气时,上身完全放松,腰围自然向外扩开,体内空间增大,气息很自然地吸进去。用这种吸气的方式来歌唱,气息通畅,声音圆润。

5. 发“si”声,做气息控制延长练习

自然流畅地吸气,要吸得饱满,气沉丹田。吸完后,把舌尖轻触下门齿,发出“si”声,要求呼出的气息要均匀、平稳、缓慢,气吐得越长越好。

6. 数数

慢、柔、深地吸一口气,从1开始数,一直往后数,数得越多越好,这个练习可增强横膈肌对气息的控制能力。

7. 打“嘟——”

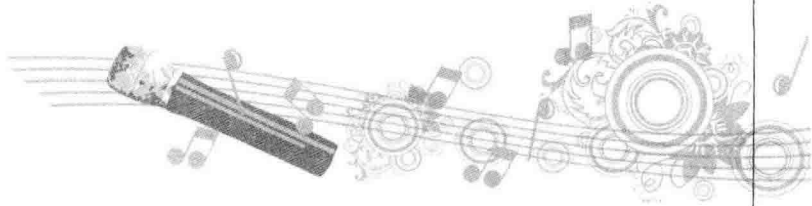
用气息吹动放松的双唇,发出连续的“嘟儿”的声音。该练习可帮助感受呼吸对抗所产生的声音支点,也可放松喉肌。

8. 用口吹纸片或燃烧的蜡烛

把一张薄纸片放在墙上,距离纸片4—6厘米,用口吹气使之不落地,半分钟以上为合格。或将一根点燃的蜡烛置于前面,吹蜡烛时,要求慢慢地把蜡烛火苗吹向一个方向,且火苗要平稳,摆动的幅度不能过大,不能将蜡烛吹灭。

第二章

歌 唱 的 发 声



歌唱的发声与说话的发声不完全一样。说话是平静的呼吸状态,而歌唱发声应有良好的气息控制与支持、声带的有效闭合及各共鸣腔自然而充分的张开。运用高位置的发声,音色丰富,音质透明,穿透力强。歌唱的训练过程,很大部分是“乐器”制造的过程。制造和演奏这个“乐器”,可以说是歌唱发声的全部内容。

第一节 歌唱的发声器官

歌唱的发声器官包括声带和喉头。

声带位于喉头的中间,它由两片带状体组成,表面附有一层弹性黏膜,具有十分坚韧的弹性。吸气时两片声带分开,发声时,两片声带靠拢,声带靠拢时气息撞击发出声音。

喉头位于颈前正中部,它是由甲状软骨、环状软骨、会厌软骨、杓状软骨以及环甲肌群、环杓肌群、喉口肌群等软骨和肌肉组成。

第二节 歌唱的起声

起声是歌唱发声的开始动作。虽然歌唱中的起声只是瞬间现象,但它与声音的形成和声音的质量有着密切的关系。因此,起声练习是歌唱发声训练中的一个重要环节。

歌唱的起声可分为激起声、软起声和舒起声。

1. 激起声

当吸气完毕后,胸腔保持不动,声带先自然闭合,然后,再以恰当的气息冲击声带使之振动发声。这种方法发出来的声音结实有力,在发声训练中的顿音、跳音练习里常常使用。采用的呼吸方法通常是急吸急呼,要求声音有颗粒状、有弹性,能听到气与声带的撞击声。

2. 软起声

声带在开始闭合的动作时,气息也同时往外送,开声门与气息振动声带同时进行。这种方法的气息冲击力比激起声要柔和,发出的声音比较平稳、舒展。初学者宜以练软起音为主。发声训练时,一般在连音练习和长音练习中采用。采用的呼吸方法为缓吸缓呼,主要应用于歌曲作品中歌唱性的旋律。

3. 舒起声

声门先开,然后气息再振动声带,其特点是先出气后发声,像叹气一样。在劳动号子中,常常用到这种起声方法。在进行发声训练时,这种方法可用来纠正声音过于僵硬的