



儿童歌唱训练漫谈

上海文艺出版社

儿童歌唱训练漫谈

本社编

上海文艺出版社

责任编辑：李丹芬

封面设计：马奔

儿童歌唱训练漫谈

本社编

上海文艺出版社出版

(上海绍兴路74号)

新华书店上海发行所发行 江苏句容印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张4 字数23,000

1982年10月第1版 1982年10月第1次印刷

印数：1—46,000册

书号：8078·3335 定价：0.34元

序

周 小 燕

唱歌,几乎是每个儿童都喜爱,并且随时都能开展的一种普及的文娱活动,它对培养儿童的品德、情操、扩大儿童的知识视野,陶冶儿童的心灵能起极好的效用。我国有三亿多少年儿童,出版这样一本专门研究儿童发声科学的书籍,是件大好事,它将促进儿童歌咏活动的开展,提高我国儿童声乐水平,为培养我国未来的声乐人材打下一个理论基础。

目前,从世界各国文化交流来看,很多国家正在日益重视儿童发声的研究工作。近年来,到我国来的各国儿童合唱团也逐年频繁,对提高我国儿童声乐水平起到一定的推动作用。为了进一步开展对儿童声乐的研究工作,一群有志于儿童声乐事业发展的音乐教师与电台、少年宫的合唱指导,根据他们自己多年教学实践中所碰到的问题,整理成文进行探讨、交流,这就使此书既有一定的理论性、系统性,又具有实践性、针对性。我相信,此书可以成为儿童歌咏活动开展中的一个好辅导员。我也希望广大读者们能在你们自己的实践活动中,不断丰富、发展儿童声乐理论,为我国培养出更多的声乐人材贡献一份力量。

目 次

序	周小燕
儿童歌唱问答	申以肃、郁文武、程金元、杨存德 (1)
一、童声	(1)
(一)什么是童声	(1)
(二)什么是好的儿童歌唱	(1)
(三)童声分哪几个阶段	(1)
(四)怎样划分童声的声区	(2)
二、怎样训练儿童歌唱的呼吸与发声	(3)
(一)歌唱的呼吸与发声有什么关系	(3)
(二)训练呼吸与发声的几种方法	(4)
三、儿童歌唱在发声方面有些什么要求	(8)
(一)怎样做到发声自然流畅	(8)
(二)怎样做到音色圆润明亮	(9)
(三)怎样做到共鸣位置正确	(10)
四、歌唱姿势	(12)
(一)为什么要有正确的歌唱姿势	(12)
(二)正确的歌唱姿势要求是什么	(12)
(三)怎样才能促使儿童有正确的歌唱姿势	(13)

五、咬字与吐字·····	(13)
(一)怎样做到咬字、吐字的清晰、正确·····	(13)
(二)咬字、吐字与歌唱时声音的统一有什么关系 ·····	(15)
(三)咬字、吐字在歌曲演唱中怎样运用·····	(16)
(四)如何纠正歌唱咬字、吐字中的几种 常见毛病·····	(17)
六、儿童歌唱中常见的几种不良现象及其纠正方法··	(21)
(一)歌唱中的喊叫现象是怎样形成的·····	(21)
(二)声音怎么会变得虚、闷暗,如何纠正·····	(22)
(三)为什么不要让儿童模仿成人的歌唱·····	(23)
(四)沙哑嗓音怎么办·····	(24)
七、练声·····	(25)
(一)为什么要练声·····	(25)
(二)怎样练声·····	(27)
(三)怎样选择练声曲·····	(28)
(四)练声曲·····	(29)
(五)练声时应注意哪几个问题·····	(40)
八、嗓音的保护·····	(41)
(一)儿童嗓音保护有什么重要意义·····	(41)
(二)儿童歌唱卫生的一般常识·····	(42)
(三)什么是变声期·····	(42)
(四)变声期的嗓音生理特征是什么·····	(43)
(五)变声期应注意哪几个问题·····	(44)

九、歌曲处理·····	(45)
(一)歌唱时为什么要进行歌曲处理·····	(45)
(二)歌曲处理的一般手法有哪些·····	(45)
(三)如何培养儿童的乐感·····	(50)
让歌声更美·····	秋 里 (57)
教学班合唱训练探讨·····	申以肃、刘德昌 (63)
(一)如何进行听觉训练·····	(63)
(二)如何让学生省力地、快速地、有兴趣地学会一 首合唱歌曲·····	(78)
(三)训练整齐、和谐的合唱应注意的几个问题···	(79)
(四)如何分声部·····	(80)
(五)合唱训练中的轻声练习·····	(81)
组织和训练少年合唱队的点滴体会·····	沈鹤霄 王晓洪 (83)
(一)少年合唱队的组织工作·····	(83)
(二)怎样选择合唱队员·····	(85)
(三)合唱队训练中的几个问题·····	(87)
怎样扩展儿童歌唱音域·····	吴克辛 (93)
(一)为什么要扩展儿童歌唱音域·····	(93)
(二)怎样扩展儿童歌唱音域·····	(93)
(三)扩展音域的练习·····	(94)
(四)要注意的几点·····	(97)

儿童歌唱中的一些形象化教学…………… 王 平 (99)

(一)对儿童进行发声原理的讲解…………… (99)

(二)关于呼吸控制问题…………… (100)

(三)关于共鸣问题…………… (100)

浅谈幼儿的歌唱教学…………… 王履三 (102)

(一)培养幼儿对音乐的兴趣和注意力…………… (102)

(二)关于各年龄班唱歌的技能要求…………… (103)

(三)关于检查幼儿唱歌情况的目的和方法…………… (104)

(四)保护幼儿嗓音的几点注意事项…………… (104)

提高合唱艺术水平的关键在于指挥…………… 李金声 (107)

(一)正确、清楚地指挥各种拍子图式并使拍子

图式及指挥线条美观大方…………… (107)

(二)必须懂得歌唱发声的基本知识…………… (108)

(三)熟练地掌握咬字、吐字规律…………… (111)

(四)掌握音乐基本理论知识…………… (113)

儿童歌唱问答

申以肃 郁文武 程金元 杨存德

一 童 声

(一)什么是童声

少年儿童在变声前的嗓音叫童声。一般说来他们的嗓音特征是：带有稚气，音色清脆，音量不大。男、女童声在音色、音域等方面，无多大区别。

儿童歌唱的声音不同于儿童单纯的发声或说话的声音。它应具有音乐性和歌唱的吐字咬字这两个基本因素(音乐性包括乐感，节奏，音准，音量等)。

(二)什么是好的儿童歌唱

在训练儿童歌唱的教学过程中，必须把歌唱的技能技巧的训练与乐感的培养相结合。只有这样才能塑造丰富多采健康优美的艺术形象。怎样才能称得上好的儿童歌唱呢？下面提几点要求：

1. 歌声清脆悦耳，不闷不哑，自然流畅，不紧不压。
2. 要唱出儿童声音的本色，不模仿成人的歌声，不娇揉做作。
3. 歌唱时要有乐感，能唱出强弱快慢的对比，能表现出儿童健康欢乐、朝气蓬勃的感情。

(三)童声分哪几个阶段

儿童在变声前的这段时期是比较长的，随着年龄的增长和生理的变化，声带、共鸣腔等发声器官也会起变化，因此同

样是童声,在音色、音量、音质等方面仍有一些区别,这里我们就一般情况下来谈谈童声分几个阶段及各阶段的特点。

四岁——六岁左右,可称为初期童声,由于声带处在初步发育时期,声音单薄,气息短浅,音域狭窄(六度——八度左右)。

七岁——九岁,可称为中期童声,是儿童声带发育相对稳定时期,因此也是童声歌唱最有特色的时期,声音清脆明亮,气息能力增强,音域能在十度左右。

十岁左右——变声前,可称为晚期童声,是童声歌唱较为成熟时期,声音相对变得有力度,还有了一定的气息控制能力,音域可以向高低作适当扩展,通过训练能唱难度较大的歌曲。

变声期在十三岁左右,由于各人身体发育的不同情况,生理、心理都先后出现了变化,使得声带开始变厚充血,声音变得粗闷、沙哑,音域变窄,音量变弱,这就是变声期的现象。这个时候的儿童对歌唱可能会暂时出现一种恐惧心理,因此除了注意保护他们的嗓音之外(详见“变声期的嗓音保护”一节),还要注意他们的心理变化,防止拒他们于集体音乐活动之外,以免损伤其自尊心。

(四)怎样划分童声的声区

在整个童声阶段,由于体质和发声器官等客观条件不同,造成童声歌唱时基本的音域也有差别。有的宽,有的窄,甚至有的儿童在学前由于疾病和不注意保护嗓音之故,损坏了嗓音,使歌唱时的音域受到影响。下面我们把在正常情况下没有经过训练的童声歌唱的音域分为两种情况:第一种是带有普遍性的,适合于教学班中的情况;第二种是少数,也是比较好的状况,一般适合合唱队。至于有损坏现象的童声,因其

损坏情况不同而音域情况也多种多样,这里就不例举了。

情况一: 1=C 1 2 3 4 5 6 7 1̇ 2̇
 低声区 中声区 高声区

情况二: 1=C

(6̣) 7̣ 1 2 3 4 5 6 7 1̇ 2̇ 3̇ (4̇) (5̇)
 低声区 中声区 高声区

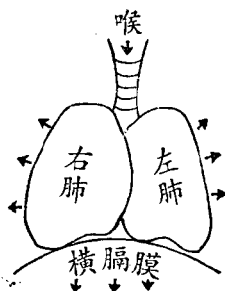
音域的声区划分,便于我们在训练童声时制定出适合儿童发声情况的要求。如中声区是自然声区,在训练中要从中声区开始逐步提高扩展儿童的音域。又如,根据儿童不同的音域情况,采取不同的训练难度,避免要求过高而损坏声带,过低则不能提高水平。

二 怎样训练儿童歌唱的呼吸与发声

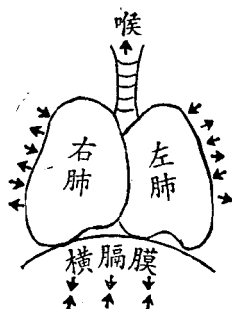
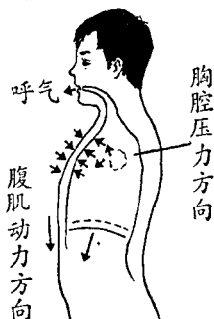
(一)歌唱的呼吸与发声有什么关系

歌唱与说话的基本原理是一样的,都是由气息振动声带发出声音,所以人们常说,呼吸是发声与歌唱的动力。平时说话的呼吸是人们的本能动作,毋须絮烦。歌唱时的发声靠的是气息的控制运用,并要与歌声的高低、强弱相适应,因此它是一种有意识的、有控制的、带有一定强度的呼吸。在呼吸时,肺、胸、两肋、横膈膜、上腹、下腹都要起作用。吸气深,深入肺底,胸自然稍挺,两肋扩张,在歌唱的同时,在胸腔深处好象有一种吸气下沉的扩张感觉,只是上腹和横膈膜在作上下有弹性的活动,两肋仍是扩张,象张开的翅膀一样,这种作用是一般的控制和保持,它能使唱出的歌声通畅饱满。

吸气时的示意图:



呼气时的示意图:



根据儿童年龄及生理方面的特点, 训练童声歌唱时的发声与呼吸应该作为一个整体来教学, 从感性出发, 通过发声, 来感觉发声和呼吸的关系。讲具体一些, 就是教师通过正确的示范、比喻、启发, 让儿童进行模仿、听辨、感受, 再从儿童的发声情况来判断他们发声与呼吸是否正确运用。

(二) 训练呼吸与发声的几种方法

纵然歌唱的技能技巧是多种多样的, 但从儿童歌唱的实际情况来讲, 只要从基本功上的两个要求着手进行训练, 通过举一反三, 循序渐进, 逐步提高, 求得效果。这两个基本功的要求就是训练平稳连贯的唱法和弹跳有力的唱法。在训练中

如何使发声和呼吸控制作为一个整体来练习，从而唱出好听的歌声呢？可做的练习是：

1. 训练平稳连贯的唱法

练习一： $1=C \frac{4}{4}$ **6** - - - ||
la

要求和做法：

(1) 将这个声音唱8秒左右。

(2) 演唱时，面部、颈部、双肩都要放松，声音要中等音量，不漏气，要平稳自然。

(3) 演唱前，将气吸入肺的下叶，两肋扩张，小腹稍向内收，但不耸肩，不出声，演唱时一边发声，同时感到气息是往下沉和向两肋舒展；决不能一面发声，同时将气息全部往上提。

若发出的声音是集中而透明的，平稳而连贯的，就说明发声和气息形成了一个整体，也就是说有了一点简单的气息保持了。若发声时紧压，或者空虚漏气，声音摇晃等现象，说明是由于气未吸深，气息放光，以及紧张等原因。

练习二： $1=F \frac{2}{4}$ 慢板

5 1 3 5 - v | 6 4 6 5 - v |
5 4 3 2 - v | 4 3 2 1 - ||

(用唱名或母音“lu”)

要求和做法：

(1) 每句换气一次，最后任意延长。

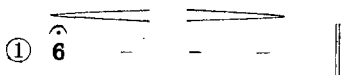
(2) 在放松的情况下唱出中等音量和稍强音量。

(3) 换气时气息控制状态仍应保持，不因换气而将气息

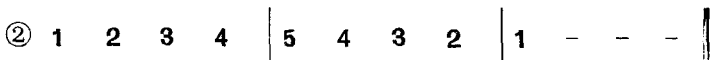
放光，直到全曲平稳而流畅地唱完为止。为了使演唱时得到气息下沉和保持的效果，可一边范唱，一边用手势做出气息下沉和扩张的方向，要强调这些感觉是和发声同时出现的情况。若这首曲子能平稳地唱完，并且发出的声音自然连贯，特别是换气时不露明显的痕迹，换气后不会感到气息不够而越唱越紧张，甚至唱不下去，就说明达到了要求。

练习三：

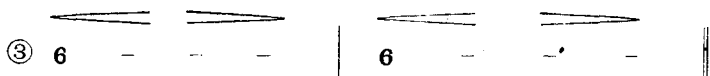
1=C $\frac{4}{4}$



1=F $\frac{4}{4}$



1=C $\frac{4}{4}$



要求和做法：

(1) 这三种练习，分别为单音渐强渐弱练习，音阶渐强渐弱练习，单音两次渐强渐弱练习。每一个练习都要求一口气演唱。

(2) 强弱对比是相对的感觉，从儿童的音量出发要求为 $p < mf > mp$ ，这样对初学的儿童来说，就比较容易掌握。特别要注意发声位置的统一，不能因强弱变化而更动发声的部位；比如唱渐强时，声音往往容易变成白声，唱渐弱时，声音往往容易变成空虚。

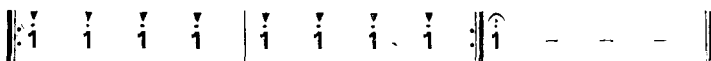
(3) 渐强时，气息下沉和扩张状况稍稍增强，但渐弱时，

仍旧保持气息下沉和扩张,不能将气息放光。两次渐强渐弱的练习对儿童来说难度较大,一定要在前两种练习有一定基础之后再行训练。它是以声音的通畅和发声位置的稳定来决定其正确性,并能在演唱歌曲时加以实际应用。

2. 训练弹跳有力的唱法

练习四:

$$1=C \frac{4}{4}$$



唱 la 或 ha

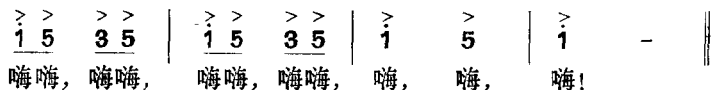
要求和做法:

(1) 唱出的声音短促、轻巧有弹性,好象打击乐器的小鼓一样点子清楚,好象啄木鸟啄木的声音一样富有弹性、清脆悦耳,但不能用力过猛,不能用喉头力量把声音挤出来。

(2) 在发声时,感觉到腹部和两肋在微微跳动,就好像我们发出哈哈笑声时的感觉,并且唱出的跳音是通畅舒适的。以上这种感觉是横膈膜弹跳能力的表现,没有这个基础,唱出的跳音不是空就是紧。

练习五:

$$1=C \frac{2}{4}$$



嗨嗨, 嗨嗨, 嗨嗨, 嗨嗨, 嗨, 嗨, 嗨!

要求和做法:

(1) 唱出的声音坚实有力,连而不混,强而不断。

(2) 强音唱得好不好不是靠力气大小,而是发声时声音给予气息的反作用。好象一块石头丢进水塘里,石头的下沉

力度使得水花往上泛。用这种感觉唱出的强音才有力度基础,才有冲力。因此可以用 *mp*、*mf* 等不同音量来练习。

(3) 怎样来体会发声时气息的反作用呢?可要求学生模仿工人叔叔劳动时用力的一种吆喝声:“嗨”!当发这一声有力度的声音时,让他们体会腹部和两肋是膨胀还是收缩?气息是下沉还是上浮的?学生一定会得出膨胀和下沉的感觉,这就是发声时气息反作用的道理。运用这种基本感觉,再通过各种类似的练习,让学生进一步感觉到两肋象长上翅膀一样,然后应用到歌唱上去,使之养成一种习惯,这样就能提高演唱技巧的水平。

三 儿童歌唱在发声方面有些什么要求

上面谈了发声与呼吸作为一个整体训练的一些基本功的练习,但是在儿童歌唱的发声方面,就其技能技巧而论,还有它的特殊要求,归纳起来有三个方面,就是发声自然流畅,音色圆润明亮,共鸣位置正确。

(一) 怎样做到发声自然流畅

歌声自然是歌唱的一个重要条件。不管年龄大小如何,音色或嗓音好坏如何,歌唱技巧掌握的难易如何,都能唱出自然的歌声,而自然的歌声是人们爱听的。所谓自然的歌声,就是在儿童力所能及的情况下,有感情地唱出的歌声。这种歌声没有喊叫和紧压的感觉,是一种有良好习惯的自然发声。

自然的发声是和音域、声区有关系。没有受过歌唱发声训练的儿童和嗓音条件不好的儿童,他们歌唱的音域一般都不宽,对于这些儿童,我们要注意帮助他们随着发声水平的提高而逐步扩大音域,否则歌声就很难唱得自然。高、中、低

三个声区,只有中声区是大家都能唱得自然好听的声区,因此在训练时必须从中声区开始练习,不管练单音也好,唱练声曲也好,都要从中声区开始训练,使儿童在发声时不会感到负担过重。

另一个重要问题就是音量。一般来说,儿童演唱歌曲时用中等音量是容易唱出自然歌声的,但歌曲的感情表达需要各种不同的强弱对比,因此在初学一首歌时,应先让儿童用最舒适最自然的演唱音量,作为他们的基本音量,然后随着发声技能技巧的提高而逐步加大音量。这里有一个习惯问题,当习惯一旦形成,不管音量大小和音高音低的各种情况都能唱出自然的歌声。

在一个教学班中,嗓音好坏各不相同,因此轻声歌唱是求得自然歌声的一种办法,不管是初学唱歌的儿童,或是每学一首新歌的时候,都用 *p* 或 *mp* 的声音演唱,这种轻声歌唱不是目的,而是养成自然歌声的习惯,提高演唱水平的手段。

(二)怎样做到音色圆润明亮

要使音色圆润明亮,应做到如下几点:一是声带并拢,二是口形正确,三是颈部放松和气息控制。声带并拢(就好比笛膜绷紧一样)才能发出明亮的声音。但声带既看不见又摸不着,因此要通过正确口形的示范,并利用儿童某些自然的发声来引导儿童在发声方面得到声带并拢的效果,进而求得音色圆润明亮。在口形方面,由于各种不同的母音和不同音高的声音,口腔就要有各种变化。在生活中有些自然的发声,如呼唤远处的人“喂”,老师点名时响亮地回答“到”,高声叫喊“妈妈”,这些发声基本都是明亮的,声带也是并拢的。通过这些发声的感觉,结合音乐强弱感情和演唱各种母音,训练各种口形,使得音色圆润明亮。例如: