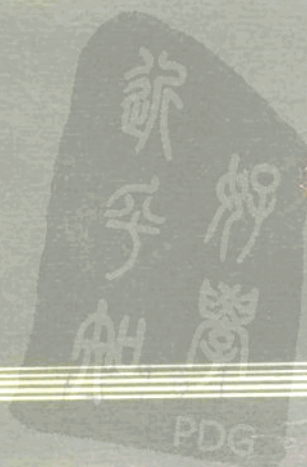


中小學生

郭春東／著

國語

入門



PDG

中小學生唱歌入門

郭春東 著

吉林人民出版社

中小学生唱歌入门

郭春东 著

*

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行
长春新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 3.5印张 73 000字

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数：1—30 200册

ISBN 7-206-00198-X

G·15

定价：1.30元

前 言

中小学时代的孩子们有无限的想象力和创造力，他们似花朵，有绚丽多彩的幻想；他们象八、九点钟的太阳，朝气蓬勃，天天向上。他们是祖国的未来，人民的希望。

有很多中小学生，从小就立志将来要成为一名歌唱家。可是，由于缺乏保护自己嗓子方面的知识和科学的训练方法而失去了成为一名歌唱家应有的先决条件，造成终生的、悔之莫及的憾事。那么，怎样保护自己的嗓子？怎样学习唱歌？在变声期时应注意哪些问题呢？这本书将给予浅显而又实际的解答。

中小学时期，正是精力旺盛的时期，少年儿童今天天真烂漫的孩子，明天就是祖国的建设者，革命事业的接班人，社会主义的保卫者，实现对外开放搞活的主力军。

少年儿童的眼睛如水晶般透明，他们童稚的心，如玉石般洁白无瑕。他们是人类的未来和希望。为此，保护、培养，造就一代少年儿童茁壮成长，便成为全社会的共同责任和义务。本着这种心情，我利用业余时间，用长达十几年的功夫研究少年儿童的嗓子特点和他们学习唱歌的特点和规律，写了这本书，作为培养中小学生学习唱歌的指南，作为保护儿童少年嗓音的良师益友。

我写这本书是为了让孩子们知道自己嗓子的特点生理机能变声期的嗓子保护、学习唱歌应具备哪些知识和条件。同时，

通过这本书也使家长和音乐教师知道，在教孩子们唱歌时应注意哪些问题，以便更好地掌握孩子们的生理特点、选择适合不同年龄阶段孩子该唱的歌曲教给孩子们唱。

由于自己的水平不高，又缺乏经验，书中难免存在这样那样的缺点和不足，敬请广大读者提出宝贵意见，以便在修订时，使之趋于完善。

郭春东

1987年6月1日 于长春

序

姚 涌

记得1973年下半年，郭春东同志拿着一本《怎样训练儿童唱歌》和《怎样保护儿童嗓音》两个内容的油印稿来找我，他那认真的劲头和对儿童音乐事业的态度，深深地感动了我。郭春东同志1965年毕业于吉林艺术学院。毕业后在歌舞团当独唱演员，同时他还利用大量的业余时间从事儿童音乐教育研究工作。这本小册子就是他十几年来实践，探索，考证，研究的科研成果。

该书论证翔实，讲述科学，书中所探讨的问题和讲述的内容，是在中、小学音乐教育中经常遇到的实际问题，尤其对怎样保护中、小学生的嗓音更具有现实意义。此外，这本书对中、小学音乐教师的工作也是有益处的。

我祝贺郭春东同志的书问世，希望他取得更大的成绩。并借此机会向社会呼吁：请我们的科学家、艺术家、教育家、作家、以及社会上的一切力量都来关心儿童的艺术教育。

1987年12月于长春

（姚涌系吉林艺术学院、音乐系、声乐教授）

目 录

前 言 序

一、中小学生嗓子的特点

- (一) 中小学生嗓子介绍…………… (1)
- (二) 中小学生共鸣腔介绍…………… (6)
- (三) 嗓子是怎样发出声音来的…………… (10)

二、中小学生唱歌入门

- (一) 唱歌的正确姿势…………… (12)
- (二) 吸气法…………… (15)
- (三) 呼气法…………… (16)
 - 1. 吹灰法…………… (17)
 - 2. 吹腊法…………… (17)
 - 3. 吹球法…………… (17)
- (四) 生活中的呼吸与唱歌时呼吸的区别…………… (18)
- (五) 怎样练习唱歌时的吐字…………… (20)
- (六) 唱歌中的表演技巧…………… (22)
- (七) 中小学生发声法与练声曲的应用…………… (24)
- (八) 怎样唱好一首歌…………… (35)
- (九) 中小学生合唱练习…………… (37)

三、怎样保护好中小学生的嗓子

- (一) 杜绝叫喊…………… (42)
- (二) 选唱歌曲不要超过中、小学生嗓子的自然音域…………… (43)
- (三) 变声期的嗓子保护…………… (44)
 - 1. 变声期的年龄 …………… (47)
 - 2. 变声期需要多长时间 …………… (48)
 - 3. 变声期前后的音域变化 …………… (48)
- (四) 日常生活里中小学生嗓子的卫生与防护…………… (52)

四、中小学生音乐教材的选择

- (一) 教师怎样选择好中小学生音乐课教材…………… (54)
- (二) 中小学生歌曲教材20首…………… (55)
- (三) 音乐知识解答…………… (56)

附：少年儿童歌曲20首

- 早操歌…………… (62)
- 星星羞花猫…………… (64)
- 小羊羔…………… (65)
- 粗心的小画家…………… (66)
- 长大保卫祖国边疆…………… (68)
- 小花猫…………… (69)
- 称呼歌…………… (70)
- 小星星…………… (71)
- 你的名子叫什么…………… (73)
- 小小螺丝帽…………… (74)
- 肮脏的小姑娘…………… (76)
- 我们的田野…………… (80)
- 放声歌唱中国共产党…………… (83)

小白兔和小乌龟·····	(86)
中国少年先锋队队歌·····	(88)
让我们荡起双桨·····	(90)
欢乐的节日·····	(93)
燕 子·····	(96)
听妈妈讲那过去的事情·····	(98)
扛起我的小猎枪·····	(102)

一、中小學生嗓子的特點

(一) 中小學生嗓子介紹

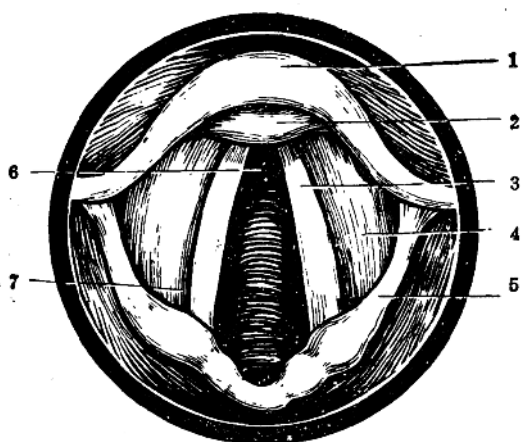
中小學時期的少年兒童，正處在一個不斷發育成長的過程。兒童的嗓子也和他們的身體一樣，隨著年齡的增長，身體的發育而變化。在這個時期，兒童的身體在增高，體重會有明顯的增加，身體的各部器官、各個系統也都在進行着程度不同的變化，而兒童的嗓子也隨着其身體的變化逐漸地發育成熟。

在這個發育階段，兒童的嗓子是非常脆弱和柔嫩的。我們在這里所說的嗓子，從醫學科學的角度來講，就是喉。那麼，兒童的喉即嗓子是什麼樣的呢？下面我們用圖來解剖一下：
(圖一)

圖中所示的喉頭，是醫生用喉鏡所看到的喉腔和聲帶。是通過反光鏡反映出來的。與實際正相反。圖一所表示的是正常的兒童聲帶在不發音時的狀態。少年兒童的聲帶和喉頭要比成年人的小一倍左右。如果聲帶沒有疾病，發音的狀態請見圖二，這是發低音時的狀態。(圖二)

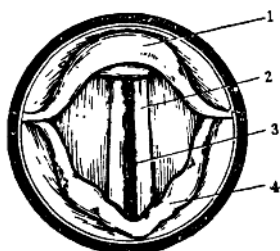
圖三是發高音時的狀態。(圖三)

圖二的聲門縫隙比圖三的聲門縫隙稍寬一些。而圖三的聲門縫隙非常窄小。這是為什麼呢？這說明發高音時，需要特殊



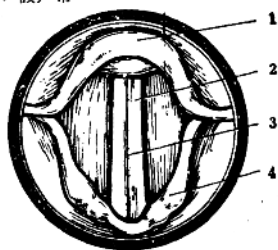
(图一) 正常喉

1. 会厌 2. 会厌结节 3. 声带 (也叫声壁) 4. 披裂会厌皱壁
5. 披裂 6. 声门裂 (也叫声门) 7. 假声带



(图二) 发低音时的状态

1. 软骨系统
2. 声带 (也叫声壁)
3. 声门 (也叫声门裂)
4. 披裂



(图三) 发高音时的状态

1. 软骨系统
2. 声带 (也叫声壁)
3. 声门 (也叫声门裂)
4. 披裂

的拉紧声带的缘故。

喉在整个人的肌体的什么位置呢？喉在颈的（脖子）前上部。在成年男子，喉的位置相当于第三到第六颈椎的水平，但是，在小儿时期和成年女性，喉的位置，比这个部位稍高。喉的上部通咽，下接气管，是歌唱发音的重要器官，同时也是呼吸的通道。

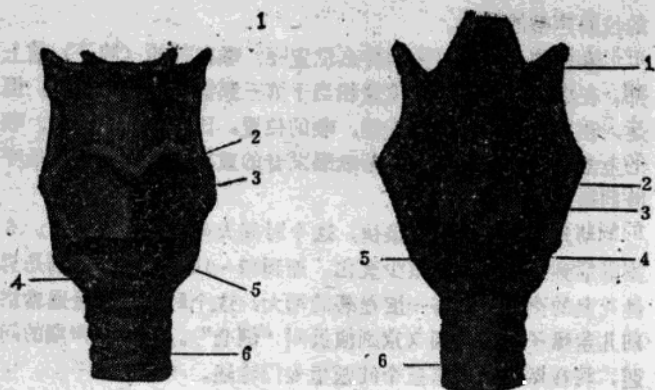
幼儿时期喉的发展最快，这个时间大约在2~5岁之前。6岁以后到12~13岁则很少变化，而到14~16岁左右，特别是男性儿童的声带，则有一度显著的增大，这个时期，也是通常讲的儿童嗓子的变声期（京剧演员叫“倒仓”）。关于变声期的问题，将在第三章的第三个问题里专门论述。

现在，我们来说说喉是什么形状的，是由什么组成的。喉部如一个倒置的锥体形管。它是由软骨、肌肉、韧带、纤维组织膜等组成。内部盖有粘膜。喉部借韧带而悬附于舌骨。尚有喉外肌之附着，使其位置不易变动。

喉的软骨共有9块，起到了支架的作用。其中有环状软骨一个，甲状软骨一个、会厌软骨一个以及成对的杓状软骨（也叫披裂软骨）、小角状软骨和楔状软骨。它们的作用是什么呢？环状软骨在喉的最下方、在体表可以摸到，为喉部的重要支架，使喉部保持有正常的孔道。如果患有喉狭窄，或者受到损伤就不能学习歌唱和从事声乐工作啦。

甲状软骨则在环状软骨的上方，成年男子的甲状软骨明显的向前突出叫喉结，（也叫“喉头结节”）。

儿童在变声前喉结是不明显的。成年后则明显突出，女性儿童的喉结是不明显的。甲状软骨即“喉结”，无论说话、唱歌、吃东西时都有一定的上下活动余地。如（图四）请看：



(图四) 喉软骨及其连接

从前面看:

1. 会厌软骨 2. 喉结 (儿童时期不明显, 青春期后明显变大) 3. 甲状软骨 4. 环状软骨 5. 环甲膜 6. 气管软骨环

从后面看:

1. 会厌软骨 2. 声韧带 3. 甲状软骨 4. 环状软骨 5. 杓状软骨 6. 气管软骨环



(图五) 喉肌

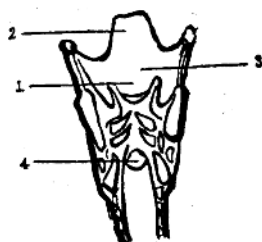
从后面看:

1. 会厌软骨 2. 甲状软骨 3. 气管软骨环 4. 楔状结节 5. 小面结节

从侧面看:

1. 会厌软骨 2. 甲状软骨 3. 气管软骨环 4. 环甲肌

舌甲膜两侧有喉上动脉、静脉及喉上神经相连而与喉部相接。喉的呼吸及发音结构，主要位于喉腔。喉内部由声带和假声带分为喉前庭、声门区和声门下区。如（图六）喉腔的额状切面：



（图六）喉腔的额状切面

喉前庭：位于假声带之上，有喉上口与咽部相连，其前为会厌，后为披裂软骨（杓状软骨），两侧为会厌披裂皱壁。儿童时期的喉腔是狭小的，按照赫林格氏及姜司登派的研究认为：幼儿声门长为7毫米，阔为4毫米，面积为14平方毫米。而成年人声门是等腰三角形，其底部约为12毫米，腰为22毫米。幼儿时期喉的发展最快，儿童的会厌软骨的质软，并门前弓起成为Ω形，所以检查儿童声门、声带，这是困难的原因之一，而成年人的会厌软骨则较平。

1. 喉前庭 2. 会厌 3. 杓会厌壁
4. 喉下腔

儿童的会厌软骨的质软，并门前弓起成为Ω形，所以检查儿童声门、声带，这是困难的原因之一，而成年人的会厌软骨则较平。

喉的发音及其呼吸通道结构，主要位于喉腔，喉腔内部有真声带和假声带。真声带位于假声带之下，由于声带的紧张和松弛，而发出的声调是不同的。整个喉腔，由喉口开始向下到环状软骨的下缘止，其内面复以粉红色的粘膜。喉腔侧壁以粘膜形成上下两对皱壁，上方叫室壁（也叫假声带），下方叫声壁（也叫真声带）。声带是由什么组成的呢？它是由粘膜覆盖着的韧带和肌肉组成。声带是主要的发音器官。保护好声带，使其不发生任何病变，运用好声带使其活动自如，是学习好歌唱、发音的重要前提。

声壁（即声带）左右各一片。声带的薄厚、长短、颜色与

发音有着密切的关系。每个学习歌唱的中小學生，以及每位歌唱家，在检查嗓子的时候，主要是检查声带是否有病变。声乐教师在确定一个学生的声音性质是低音、中音、高音，是抒情性的声音还是戏剧性的声音等等，除了检查音色、音质、音域、音区、音量等，而声带的长短、厚薄、颜色也是很重要的依据之一。

左、右声壁之间，有一个裂隙，叫声门裂。声门裂下的粘膜面组织比较疏松，在小儿时期尤其如此，当小儿患急性喉炎时，最容易引起水肿而造成喉阻塞。这是必须特别引起家长和幼儿教师注意的事情。

气冲击声带然后发出声音来。如果声带有疾患就发不出声音或者发不出好听的声音来。两条声带在平时是不能靠在一起的。只有在受到肺部呼出的气体冲击声带时，声带又拉紧，由于气的冲击，声带震动而发出声音。但是这种声音非常尖锐、刺耳。等到与人体的共鸣腔产生共鸣后，声音就会立刻变得悦耳动听。这就是共鸣的作用。那么，在歌唱中有哪些共鸣器官来帮助我们歌唱呢？少年儿童又有哪些共鸣腔呢？下面将把少年儿童的共鸣腔作简单的介绍。

（二）中小學生共鸣腔介绍

中小学时期的孩子们的共鸣腔也和他们的身体一样，处在发育阶段，共鸣腔体积小，很不发达。可是，为什么儿童的声音又非常透明而响亮呢？这是因为儿童的声带短而薄，歌唱时大部分利用头腔共鸣的缘故。

儿童的胸腔较圆，肋骨的斜度较小，这样就使儿童在歌唱时，不便于深呼吸，尤其是在演唱高音或在唱长音时会感到气

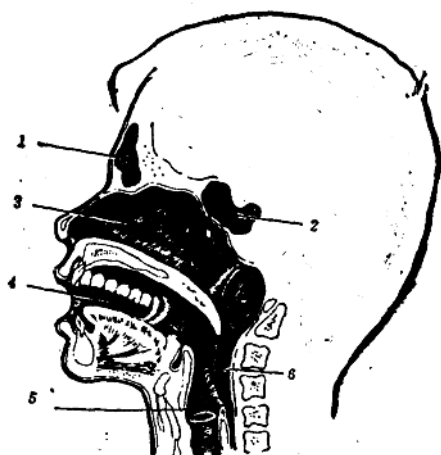
吸不足，唱起来吃力。由于气吸不足、共鸣腔又小，所以震动就弱，声音必然缺少浑厚、粗壮的效果，而只有响亮和尖锐了。有的中小学生要问，什么是共鸣呢？从物理学理论上讲：一个物体受到震动而发出声来，又引起其它物体中间发生震动，这样使声音相互增强，变得更响；这种现象叫共鸣。唱歌也是一样，声音在传播过程中，如果得到很好的共鸣，音量就会增大，声音的传播就会远而有力。

例如：拿一个唢呐（也叫喇叭）来说，只吹唢呐嘴子，就会发出尖锐刺耳的声音。如果安上唢呐管子，声音就会立刻变得优美、动听。当唱歌时，声音传入到扩大的空间腔，如声带上方的喉腔、咽腔、鼻腔，以及声带以下的气管、支气管和胸腔，这样不但增强了声音，而且又产生了不同的音色。这些空间称为：“共鸣腔”。

儿童的共鸣腔比成年人的共鸣腔体积小，容量少。为此共鸣响度必然弱而小。在歌唱中，儿童都能利用哪些共鸣腔来协助歌唱呢？下面用图来解剖一下，看看共鸣腔在什么位置上。

见(图七)，咽喉矢面状切面的共鸣位置：

(图七)也是儿童喉腔、鼻腔、咽腔、口腔以及气管和支气管的位置。儿童的甲状骨（喉结）是不明显的，到青春期后才逐渐的突出出来。气管和支气管属于下部共鸣腔，也称“胸腔共鸣区”。儿童的胸腔共鸣和声带都随着年龄的增长而逐渐发达，音质、音色、也随着会变得更加成熟、更加丰富，音域经过训练会增宽、音量加大，声音会更加结实。但是，儿童在发育阶段，过早地唱力所不及的歌曲或者经常地叫喊，就会破坏了这个异常脆弱的发声系统，童年的发声器官就会发生疾患而丧失作用，嗓子就会在童年时代被损坏。那么，怎样才能减少儿童嗓子的疾病，怎样来训练和保护好儿童的嗓子呢？这就要正确



(图七) 咽喉矢面状切面的共鸣位置

1. 额窦 2. 鼻窦 3. 鼻腔 4. 口腔 5. 喉 6. 咽腔

地使用共鸣器官。要想正确地使用共鸣腔，就应当首先了解歌唱时都有哪些共鸣腔起作用。下面简单地介绍儿童的几个共鸣腔的特点。

咽腔

儿童的咽腔和成年人的咽腔相似，只是小于成年人。它是一个前后略扁的漏斗形肌性管。成年人咽腔全长12厘米，位于脊柱颈段前方，上端固定于颅底，下端的高度和第六颈椎相平，并与食管相接。咽内腔分为鼻咽腔、口咽腔和喉咽腔三部。整个咽腔是歌唱发音时的重要共鸣器官。它能使声音产生立体感，起到美化声音的作用。

鼻腔

鼻腔在歌唱中起什么作用呢？鼻腔是一个仅次于咽腔的、