

职业高中幼师专业教材

声 乐

（二年级）

北方四省区职业教育教材编审组



YUSHI
ZHUANYE
JIAOCAI

辽宁科学技术出版社

前 言

一、本套职业高中幼师专业教材是根据北方四省区（黑、吉、辽、内蒙古）职业高中幼师专业教学计划（草案）的要求编写的，供职业高中幼师专业使用，也可供幼师培训班及幼儿园教师进修使用。

二、本套教材共十六种，是由北方四省区分工编写的。其中，黑龙江省编写乐理、视唱练耳、声乐和音乐教学法四种；吉林省编写幼儿卫生学、键盘、常识教学法三种；辽宁省编写幼儿营养学、体育教学法、美工及美工教学法四种；内蒙古编写舞蹈、幼儿心理学、幼儿教育学、语言教学法及计算教学法五种。

三、本套教材从职业中学的特点出发，在注意教材的科学性、系统性和思想性的同时，注意了地区性及实用性。着重强调基础知识、基本技能的培养和训练。

四、本套教材由辽宁科学技术出版社和内蒙古教育出版社负责出版。其中，内蒙古教育出版社出版幼儿心理学、幼儿教育学、幼儿卫生学、语言教学法、计算教学法、常识教学法和舞蹈七种，辽宁科学技术出版社出版幼儿营养学、乐理、音乐教学法、美工教学法、体育教学法、声乐、视唱练耳、美工和键盘九种。

五、这套教材为试用教材。各地在使用中有什么意见和要求请及时提出，以便修订。

六、本册教材由朱文华主编，金继成、于翠华编写，谢莉莉统稿，史高正审订。

北方四省区职业教育教材编审组

1987年12月

目 录

第一章 声乐理论	1
一、歌唱时的共鸣	1
二、歌唱时的共鸣训练	2
三、歌唱发声练习方法	3
四、不正确发声的原因及纠正方法	6
第二章 发声练习	8
一、哼鸣练习	
二、连音练习	8
三、跳音练习	9
四、带词练习	9
五、二声部练习	10
六、强弱变化练习	10
第三章 歌曲	11
一、线谱歌曲	11
问	11
我亲爱的	12
牧羊姑娘	15
茉莉花	18
尼 娜	21
梅娘曲	23
红梅赞	25
可爱的一朵玫瑰花	28
姑娘生来爱唱歌	30
渔光曲	34
绣荷包	37
乘着那歌声的翅膀	39
妈妈教我一支歌	42
党啊,亲爱的妈妈	45
唱支山歌给党听	47
祖国之爱	51
二、线谱儿歌	53

小鸟醒来了.....	53
小小的船.....	54
小红花.....	55
请来看看我们的村庄.....	56
老师,您早.....	57
我向党来唱支歌.....	58
快乐的节日.....	60
小蘑菇.....	62
三、简谱歌曲.....	63
乡情.....	63
微山湖.....	63
答李淑一.....	64
血染的风采.....	66
太阳岛上.....	67
伦敦小调.....	69
望星空.....	69
生活是这样美好.....	71
小夜曲.....	72
在希望的田野上.....	73
清粼粼的水来,蓝莹莹的天.....	74
祖国啊!我永远热爱你.....	76
四、简谱儿歌.....	77
好娃娃.....	77
我要自己洗.....	77
红蜻蜓.....	77
乡下的叔叔到我家.....	78
五、部分歌曲教学提示.....	79

第一章 声乐理论

一、歌唱时的共鸣

声带本身发出的声音叫“基音”。基音是很轻微的，只有当它在人体的各个共鸣腔得到了共振，才能使声音扩大和美化。基音在共鸣腔内引起共振作用，在声乐上称为“共鸣”。

(一) 歌唱时共鸣的作用

歌声所以好听悦耳，就是共鸣器官的作用。人体的共鸣腔一般分为头腔、口腔、胸腔三大部分。通常我们又把软腭以上的共鸣腔合称为上部共鸣，它主要是高音的共鸣区；软腭以下的共鸣腔合称下部共鸣，它主要是中低音的共鸣区。

歌唱发声最基本的共鸣器官是咽喉腔，因为它位于喉头上面，离声带最近，声带发出基音后，首先在咽喉腔引起共鸣，然后再进一步引起其他共鸣腔的共鸣。影响歌唱发声最大的共鸣器官是口腔，因为它是声音和气息的主要通道。它所包括的共鸣腔的有关部分都是可以调节的，诸如上腭（包括软腭和硬腭）的提与放，舌头的前后推移，咽壁肌肉的松与紧，口形、唇的变化都直接影响着发音的高低、明暗和咬字吐字等变化。所以，我们运用三个共鸣腔时，应以口腔共鸣为主。在演唱时，口腔共鸣一方面要与上部的头腔共鸣取得联系，另一方面又要与下部的胸腔共鸣取得联系，所以说，人体的各个共鸣腔体在演唱时是一个互相联系的整体。

共鸣的调节，可以丰富或改变声音的色彩、音量大小，促进声区统一等。所以共鸣是歌唱发声所必需的。

(二) 共鸣与声区的关系

有的人在歌唱时只会用口腔共鸣，声音就容易“扁”；有的人在高音上只有头腔共鸣，声音就比较“尖刺”或“空”；有的人过分追求胸腔共鸣，高音就上不去等等。因此，为了求得歌唱时低、中、高各声区音色统一，正确合理地调节共鸣是很重要的。

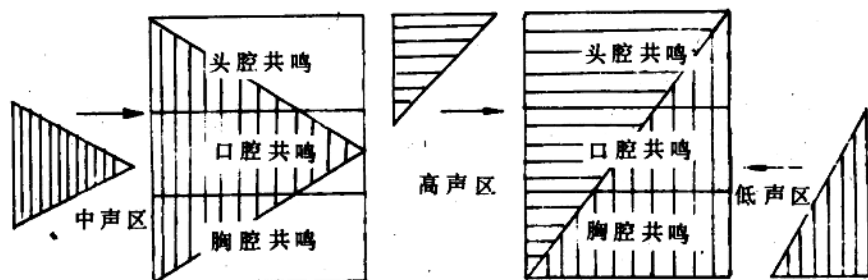
人声各声区调节共鸣的情况大致如下：

1. 中声区。对声音的要求是比较圆润、流畅，应以口腔、口咽腔为主要共鸣器官，头腔次之，胸腔更次之。
2. 高声区。对声音的要求是高亢、明亮，应以头腔为主要共鸣器官，口腔、口咽腔次之，胸腔更次之。
3. 低声区。对声音的要求是低沉、浑厚，应以胸腔为主要共鸣器官，口腔、口咽腔次之，头腔更次之。

(三) 混合共鸣

综上所述，声区乃是根据音的高低和共鸣腔不同的运用和调节所形成的。我们在歌唱时，要根据歌曲思想内容和旋律高低等具体需要，掌握好共鸣腔的混合运用，并使各共鸣腔保持一定程度的平衡。这种技能在声乐上就称为“混合共鸣”（即整体共鸣）。

各声区的混合共鸣示意图如下：



具体地说，倘若以女高音为例，一般从C开始，经 f^1 到 C^2 ，胸腔、口腔共鸣在逐渐减少、到 b^1 往往是头腔共鸣的转折点。从 C^2 开始，头腔共鸣成分明显增加，一般在 f^2 左右进入换声区，头腔共鸣就成为主要共鸣。口腔、胸腔就成为次要共鸣。这样运用混合共鸣，低、中、高三个声区就能衔接、混合统一成为一个整体，声音就能上下走动灵活、自如，换声区之间不会发生明显的“裂痕”。

二、歌唱时的共鸣训练

以上我们就共鸣的作用，共鸣与声区的关系以及混合共鸣的意义作了讲述。现在我们继续学习关于歌唱共鸣的训练。

(一) 口腔共鸣的训练

演唱时口腔自然上下打开，笑肌微提，使下腭自然放下，上腭有上提的感觉。基音通过声带附近的肌肉、软骨和气息的传送，使声波沿着硬腭向上齿背方向推送。这样，声波随着气息的推送离开咽喉部分，流畅向前，在口腔的前上部分引起振动。即在硬腭前部集中反射。这时兼有鼻腔打开畅通的感觉，这种共鸣效果明亮靠前，易于和头腔共鸣取得联系。并且可以减少声音在咽喉部分的过分振动，减轻咽喉部分的负担。这样，喉头就容易放松，喉头部及声带等发声器官也受到了保护。

（二）头腔共鸣的训练

在口腔共鸣的基础上，把声波在硬腭上的集中反射点稍向后面移动一些，把下腭放下来（好象把上牙床往上提高一些）。同时，软腭和小舌头也随之上提，舌根有放下一些的感觉，让口、鼻、咽喉之间的通道和空间更宽广些，声波便沿上腭骨传递给鼻咽腔、鼻腔和诸窦，引起声波的回荡（但应注意，不能把气息从鼻腔里直接送出去，这样就会造成鼻音），这样使头腔共鸣比较丰富，声音也就会比较清脆、多彩，铿锵有力。

（三）胸腔共鸣的训练

咽喉部作半打哈欠状态。发声时，下腭要自然向下放松，咽喉部应适当张开一些，获得共鸣后，似乎感觉到是把声音唱到胸部去一样。但要防止故意把声音下压，以免使咽喉部肌肉紧张，造成喉音。

歌唱的共鸣，主要是以其音色的变化来适应歌曲思想内容的表达需要，因此我们在学习过程中必须防止盲目地追求共鸣，片面地扩大音量和过分撑大咽喉腔的倾向，因为那样不但学习目的性搞偏了，而且容易损坏声带和造成音包字等弊病。一般地说，歌唱的共鸣要多与声区的统一和咬字吐字结合起来学习，这样易于取得与其他歌唱器官的协调，收到实效。在学习的初步阶段，主要使自然声区的声音放松、自如和明亮靠前。在扩大音域的同时，要注意向上时与头腔共鸣联系起来，向下与胸腔共鸣联系起来，经过反复的实践、检验，就易于达到混合共鸣和逐步丰富音色等要求。

三、歌唱发声练习方法

对学习歌唱的人来讲，必须通过正确的发声训练，解决歌唱中出现的技巧难点，掌握科学歌唱的基本方法，使歌声悦耳动人。

（一）歌唱发声基本功练习的目的和要求

歌唱发声的目的就是将歌曲演唱中对声音所需求的各种技术环节，通过有规律、有步骤的发声练习，逐步达到歌曲演唱所要求做到的发声技巧，使之成为表现歌曲艺术效果的有力手段。

（二）歌唱发声基本功练习的内容

1. 对初学者来说，首先要熟记歌唱发声器官的生理部位及其功能，掌握歌唱发声的基本原理。根据练习的不同阶段，加强有关的歌唱生理及歌唱理论知识的学习和研究，再通过歌唱实践，加深体会，总结经验，不断提高歌唱技能。
2. 一定要正确理解并掌握歌唱的呼吸方法。
3. 稳定喉头，控制好声门。在歌唱中，喉头要始终处于低而自如的稳定位置，并要适度地打开和控制好声门。这是歌唱基本功训练的重点，也是歌唱者的声乐技巧能否

顺利发展的关键之一。至今有很多歌唱者声音上的毛病，多是由于歌唱时喉头位置不正确而造成的。

4. 要恰当地运用好歌唱的共鸣。通过母音转换、稳定喉头、打开口腔、咽喉、调整气息等手段，把声音振响在鼻咽腔以上的共鸣位置点上，形成面罩共鸣，使声音能够传得远，富有音色和力度的变化（能强、能弱），达到声音圆润、明亮、清脆、柔和的目的。

5. 要在正确发声的基础上，获得宽广的音域，统一的声区，使高、中、低三个声区的声音协调一致，声区之间无裂痕，走动灵活，声音自如。

6. 正确的发声要与正确的咬、吐字相结合。咬、吐字时要做到唇、舌、腭的动作灵活自如，不紧张（不僵硬），以便使音正确，吐字清晰，也就是人们常说的字正腔圆，从而完美而生动地表现歌曲的内容。为此，歌唱者应该掌握普通话的发音方法，这对于歌唱的发音、吐字有直接的帮助。

7. 呼吸、喉头、共鸣、吐字等在歌唱中，是难分先后同时协调运动的，其中任何一个部位不符合发声的状态或不能相互协调，都会直接影响声音的质量。

8. 在歌唱发声时，还要注意音准、节奏的训练，通过发声练习，逐步掌握连、跳、强、弱等全面的歌唱发声技巧，丰富歌曲表现手段，增强歌曲演唱能力。

（三）发声练习的步骤

歌唱发声基本功的练习，按音域进展的规律，一般可分三个阶段进行，即第一阶段：自然声区的练习；第二阶段：中声区的练习；第三阶段：头声区的练习。现分述如下：

1. 第一阶段进行自然声区的练习。发声练习一般是从最容易唱出的自然声区开始。所谓自然声区就是指中、低声区中最容易唱出的几个音。各声种的自然声区是不同的，它们的范围大致如下：

（1 = C）

男、女高声：2 ~ i；

男、女中音：7 ~ $b7$ ；

男、女低音：6 ~ 5。

每个人的自然音域也各有不同，有人多一两个音，有人少一两个音，一般只有八度左右。因为这几个音不用什么力量就能唱出来。所以，可以先将这些音作为歌唱的声音训练、声音发展的基础和起点。待自然声区的音域逐渐巩固后，再将这些圆润、明亮、柔和的声音色彩和声音的自如性，移动到邻近的高低音上面去，使音域逐渐扩大。在练声时要注意认真体会气息的支点、喉部发声点、共鸣位置点。当这三点能协调运动时，便进入正确的发声状态。

巩固好自然声区的练习，需要注意以下几点：

- （1）掌握正确的歌唱呼吸和呼吸的对抗部位要准确；
- （2）打开喉头和扩充咽腔的适度感觉要正确；
- （3）声音的面罩共鸣处振响位置要正确。

2. 第二阶段进行（换声点以下）中声区的练习。各声种均可在以下音域内进行练习：

(1 = C)

男、女高音: 1 ~ 3、4;

男、女中音: $\flat 7 \sim ^\flat i$ 、2;

男、女低音: 5 ~ 7、i。

第二阶段发声练习是第一阶段发声练习的继续,以便在进一步巩固自然声区练习的基础上扩展音域。中声区的音域扩展,只有在自然声区里普遍获得优质的声音后才能完成。

第二阶段练习的主要任务,是在自然声区训练的基础上,进入到换声点前4个半音(过渡声区)的训练,使整个中声区的声音协调、统一。过渡声区的训练,又是为声音进入头声区的训练打基础,因此,一定要练好。练好过渡声区,要做到以下几点:

(1) 吐字时要用母音转换的办法。如自然声区里的“啊”(a)音,当进入到过渡声区时,口腔内部要处在“啊”加“奥”(a + a o)的合音状态,以便为进入头声区变成“啊”加“吴”(a + u)的合音状态做准备,从而使咽腔得到合理适度的调整。

(2) 过渡声区内的音高向上扩展时,喉头位置不变,气息的对抗运动部位仍要控制在原处,不要向上移动。共鸣的焦点也仍然相对地控制在原位,但要用适度的微笑吸气状提起笑肌和软腭,扩大口、咽腔,使声音加强上部共鸣的振动,以获取面罩共鸣。

(3) 唱过渡声区音高时,要象唱自然声区时一样的自如,要保持同样的喉头位置和用力感。

一定要等到这段音域巩固后,再进行头声区的发声练习,不要过急扩展音域。若过急,则会破坏已形成的发声器官的合理状态,使声音“挤”、“提”,失去正常的共鸣,音域也难以扩展。第一、二阶段的练习,大约需要经过一年左右的时间,才会使声音的状态及声区基本得到巩固。

3. 第三阶段进行头声区的练习。练习的重点是,进一步扩大音域,做较复杂的发声练习。

此阶段的练习,各声种应在以下范围内进行(括号内的音是指各声种可能达到的理想音的高度):

(1 = C)

男、女高音: 1 ~ 6 ($\dot{7} \dot{1}$ 、 $\dot{2}$);

男中音: $\dot{6} \sim ^\flat \dot{4}$ 、 $\dot{5}$ ($\flat \dot{6}$);

女中音: $\dot{6} \sim ^\flat \dot{4}$ 、 $\dot{5}$ ($\dot{6}$);

男低音: $\dot{4}$ 、 $^\flat \dot{4} \sim \dot{2}$ ($\dot{3}$ 、 $\dot{4}$);

女低音: $\dot{4}$ 、 $^\flat \dot{4} \sim \dot{2}$ ($\dot{3}$ 、 $\dot{4}$)。

由于音域扩大了,因此在所唱的音域内,要注意高、中、低三个声区的统一,音的过渡不要发生裂痕。

这一阶段练习的任务是在巩固中、低声区声音的基础上,重点加强头声区训练。用微笑似的打哈欠吸气感,进一步打开喉头和鼻咽腔,为母音的转换和获取头腔共鸣创造条件。

解决好头声区的音域需要注意以下几点:

- (1) 喉头以上的腔体较过渡声区更加适度地打开;
- (2) 软腭(包括小舌)较中声区更加抬高;
- (3) 声音共鸣的焦点要更集中, 共鸣位置相对不变;
- (4) 呼气的压力增大, 气息的使用更加深而自如。

四、不正确发声的原因及纠正方法

(一) 喉音

由于舌根向后接近咽喉壁, 使音流挤(卡)在喉咙里, 甚至用喉咙去控制声音, 使发音吃力, 听来不悦耳。

纠正的方法: 用舌尖轻触下齿根, 咽喉放松, 解除咽喉负担, 用气息支持歌唱。

(二) 鼻音

一般由于软腭塌下, 发声时不会提起; 再加上舌中部隆起, 阻碍了咽部与口腔共鸣的通道, 音流大部分集中在鼻腔里, 失去了咽喉与口腔共鸣。发音沉闷暗涩, 缺乏明亮色彩。

纠正方法: 可以用开口音“啊”或“啦”作练习, 软腭提起, 把声音送到口腔前部, 取得口腔共鸣, 使声音明亮、圆润。

(三) 白声

大喊大叫的声音, 实际就是喊歌, 不是唱歌。这种发声全部是从口腔传送出来的, 缺乏共鸣色彩, 听起来苍白无力、粗糙、生硬甚至嘶哑。其原因是吸气不深, 呼气也浅, 音流上不去, 口腔共鸣太多, 加之盲目追求音量, 滥唱高音所致。

纠正方法: 应避免大声歌唱, 尽量用小声柔和地唱, 不要超过“mf”中强。

(四) 抖音

颤抖的声音。这是由于发声观念不正确, 盲目追求声浪而造成的。另一种是技巧性的问题。

纠正方法: 控制气息慢唱。

(五) 沙音

声音沙哑不纯。这是由于声带疲劳或声带、喉头有毛病而形成的。

纠正方法: 多练习闭口音yī、mī。

(六) 漏气

现象是声音虚、散而有杂音。这是由于呼吸和发声器官配合运动不合适, 呼气压力太大, 声带张力不够所致。这种现象多半在唱中、低音时容易发生。

纠正方法：唱低、中音时相应减小吸气量，并减小呼气的压力，有效地调节声带的张力。经过反复练习，漏气的毛病就会逐步得到克服，声带的功能就能得到正常的发挥，歌声也会随之集中、圆润结实起来。

（七）冲击

这往往是歌唱者吸气过分饱满，使胸部不能放松，肋骨下部不能适当扩张，唱高音强音时盲目加强呼气的压力而形成的呼吸器官僵紧失调的现象。这时歌唱者的喉部肌肉非常紧张，喉头活动不正常，喉头位置也不会稳定，甚至上提。这时唱出来的声音是不正确的，甚至会破裂，音准也会越唱越偏高。

纠正方法：如果歌唱者能在唱高音时，先将呼吸控制在平稳、均匀的状态，使肋骨下部适当扩张，并使横膈膜、腹肌配合动作，加强呼吸和声带的张力，那么就能克服唱高音时气息冲击的缺点，唱出柔和、圆润而有力度的高音来。

（八）气不够用

这是歌唱者胸紧气浅而吸气量过多，唱歌时呼气压力过大而支持气息力量失调的结果，而且往往是越唱越感到气不够用，还误认为吸气不够，再三加强吸气量，在上胸频频续气，因而上胸越来越僵，气吸得越来越浅，颈部的肌肉越来越僵紧，严重影响喉头稳定。这时歌唱者唱歌非常吃力，往往唱一小节就要换一口气，高音唱不上去，低音也唱不下来。声音尖挤而苍白无力，甚至一个歌都坚持不下来声音就沙哑了。

纠正方法：如果歌唱者发现气短不够用时，可将上胸放松，把吸气部位往下调整到深的吸气部位；开始唱第一句时少吸气，不要以太强太重的声音重新开始唱歌。只要多练习，就能改进克服气不够用的缺点。

第二章 发声练习

一、哼鸣练习

1. 一度练习



2. 三度练习



3. 五度练习



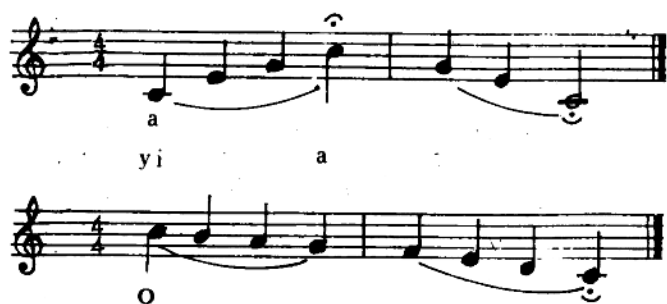
要求：呼吸徐缓，气息流畅，嘴唇轻轻闭拢，有含半口水之感。

二、连音练习

1. 五度练习



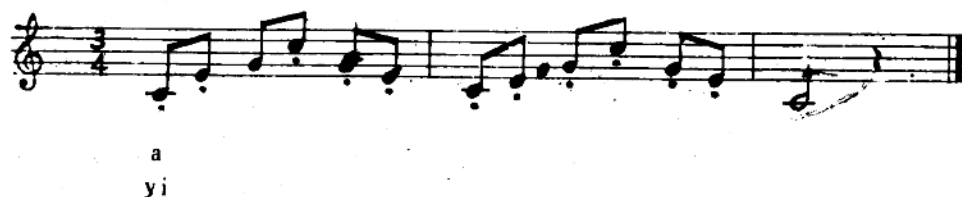
2. 八度练习



要求：气息流畅，喉部放松，口腔打开，声音统一、连贯。

三、跳音练习

八度跳音练习



要求：呼吸深而稍快，横隔膜有节奏弹起，使发出的声音有弹性、力度。

四、带词练习



要求：呼吸均匀，字正腔圆。

五、二声部练习



要求：二声部声音要和谐，音色要统一。

六、强弱变化练习



要求：声音流畅，音准、节奏正确，如歌的练习。

第三章 歌曲

一、线谱歌曲

问

易韦斋词
萧友梅曲

♩ = 60 感慨地

p

1. 你 知 道 你 是 谁? 你 知 道 华 年 如
2. 你 知 道 你 是 谁? 你 知 道 人 生 如

水? 你 知 道 秋 声 添 得 几 分 憔
蕊? 你 知 道 秋 花 开 得 为 何 沉

mf

悴! 垂 垂! 垂 垂! 你知道今日的 江 山
醉? 吹 吹! 吹 吹! 你知道尘世的 波 澜

p *mf* *p*

rit. *p* *a tempo* *pp*

有多少凄 惶 的 泪? 你 想 想 啊, 对, 对 对。
有几种温 良 的 笑? 你 讲 讲 啊, 脆, 脆, 脆。

rit. *p* *a tempo* *pp*

我 亲 爱 的

Caro mio ben

[意] G. 乔尔达尼曲
尚家骥译配

Larghetto (♩ = 60)



p

我 亲 爱 的， 请 你 相 信， 如 没 有 你， 我 心 中
 Ca-ro mio ben, cre-di-mi al-men, sen-za di te lan-gui-sce il

p dolce

The first system of the vocal score shows the vocal line with lyrics and the piano accompaniment. The piano part is marked 'p dolce' and continues the harmonic support from the introduction.

忧 郁。 我 亲 爱 的， 如 没 有 你， 我 心 中 忧
 cor, ... ca-ro mio ben, sen-za di te lan-gui-sce il

p

The second system of the vocal score continues the vocal line and piano accompaniment. The piano part is marked 'p' and maintains the same harmonic texture.

郁。
cor.

你 的 爱
Il tuo fe-

p

人 正 在 叹 息, 请 别 对 我 无 情 无
- del. so - spi-rao - gnor. Ces - sa, cru - del. tan - to ri -

f

义! 请 别 对 我 无 情 无 义, 无 情 无
gor! Ces - sa, cru - del. tan - to ri - gor, . . . tan - to ri -

f rit.