



和谐的

艺术

——中小学合唱训练教程

李 智 主编

H E X I E
D E
Y I S H U



电子科技大学出版社

和谐的艺术

——中小学合唱训练教程

H E X I E D E Y I S H U

主 编 李 智

副主编 林 颖 熊琰妮 冯 佳 肖 啸

编 者 刘 红 向泓瑾 周良春 王莉莉

范 娟 曹永跃 刘 录

常州大学图书馆
藏书章



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

和谐的艺术:中小学合唱训练教程/李智主编. --
成都:电子科技大学出版社, 2017.2
ISBN 978-7-5647-4209-6

I. ①和… II. ①李… III. ①合唱-中小学-教材
IV. ①G634.951.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第036247号

和谐的艺术

——中小学合唱训练教程

李 智 主编

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段159号电子信息产
业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 杨仪玮
责任编辑: 李燕苓
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 四川煤田地质制图印刷厂
制 作: 成都久吉印务有限公司
成品尺寸: 140mm×203mm 印张 2.75 字数 65千字
版 次: 2017年2月第一版
印 次: 2017年2月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-4209-6
定 价: 12.00元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话:028-83202463;本社邮购电话:028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

序 言

XU YAN

在人类音乐发展史上，合唱以其独具魅力的艺术形式为社会各界所接受，是普及性最强、参与面最广的高雅艺术品种之一。广大中小学生从多年的合唱艺术实践中，真正感受到艺术的美、和谐的美、生活的美；感悟个人在艺术小舞台乃至社会大舞台中的角色位置；感悟个人对集体、对生活的责任，体现了艺术与人的特殊功能。

合唱，是指一群歌唱者分成两个以上高低的声部演唱同一首乐曲的歌唱表演形式。它是一门非常讲究团队协作的歌唱艺术，它讲究的是声部的和谐、音色的统一，也就是常说的做“声音”。

如何在短时间内将合唱队的声音做好成了我们首要解决的问题。这问题看似简单，实质却是合唱教学中最难处理和解决的。因为合唱它有别于独唱，它是一个群众性艺术，参与人数较多，而且队员的个人条件（声音）千差万别。童声合唱的基础在于提高声部的齐唱能力，声部的基础在于提高个人的基本功。因此，必须进行一些必要的集体训练，这个训练范围广，内容丰富，将

必须抓住重点，分期分批地突出一个中心，解决一两个问题，集训与平时短训相结合，先从声音训练入手，然后再逐步过渡到音准、节奏、咬字、吐字等方面的训练。

常见的合唱队发声一般有两种：一种是美声发声法（成人合唱队用得更多），一种是真声发声法（童声合唱队用得更多）。美声发声法由于起源较早，发声方法比较科学合理，歌唱时共鸣腔的运用比较到位，且训练方式方法相对比较成熟，因此在合唱训练中被广泛采用。而童声合唱中为了最大限度地保留孩子纯净甜美的声音，因此很多童声合唱队都采用真声发音法。其实，无论是美声发声法还是真声发声法，在发声的要求上是一致的，比如要求讲究气息、发声高等等。

前不久看到肖白（中国合唱协会常务顾问、作曲家、指挥家）的视频讲座。肖白说：“合唱团有两种，一种是像什么唱什么，另一种是唱什么像什么。选哪些曲目，在演唱、发声的问题上尽量简单化。学会做减法，争取不做加法。不要把演唱的问题看得太严重。首先要自然放松，音高节奏、速度力度要准确。其次声音和谐、统一，气息控制平衡就好。”一句话回归原本，只有不被禁锢的灵魂，才能踏入音乐之境。肖白老师建议可以练练前期美声，可能的话可以扩大你的能量唱一些戏剧性的作品，减少一些共鸣也可以碰触一些宗教作品。

在缺少懂行的指导老师时对于更多的大众合唱团应该怎样唱？我们觉得应要求放松、通畅、气息集中稳定。声音集中，不挤不喊不空不漏。不必过分强调唱法，声音里能传达出音乐是主

要的。对于学生而言，和谐动听的合唱不仅可以引导出青少年学生步入丰富多彩的音响世界，而且还能使他们得到情感的满足，受到美的熏陶，进而培养良好的音乐感和高尚的艺术情操。

嗓音这件不花钱的乐器属于每一个人，充分利用它是每个人的权利。所以让音乐、歌唱属于每个人，是20世纪以来世界音乐教育领域的重要理念。今天我们也应努力让歌唱愉悦每个人的心灵！

编 者



目 录

MU LU

上篇 ① ② ③

第一部分 歌唱前的准备	2
第一章 挑选合唱队员	2
第二章 呼吸训练	4
第三章 口型练习	6
第四章 音准练习	8
第五章 节奏训练	11
第六章 发声练习	16
第二部分 初级合唱训练	22
第一章 齐唱练习	22
第二章 小型轮唱练习	26
第三章 小型合唱训练	28

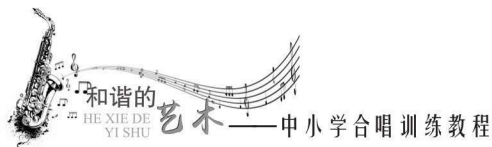
下篇 ① ② ③

第一部分 基本训练	32
第一章 呼吸练习	32
第二章 音色统一训练	37
第三章 节奏训练	45
第四章 规范歌唱	50
第五章 音准训练	52
第六章 速度、力度统一的训练	57
第七章 表情统一的训练	58
第二部分 合唱训练	59
第一章 齐唱练习	59
第二章 轮唱练习	63
第三章 合唱歌曲训练	70
后 记	74
结束语	80

上篇

基础篇





第一部分 歌唱前的准备

第一章 挑选合唱队员

一、从以下四方面挑选

1. 音准

音准应该优先于其他能力，而作为第一条件来考虑，考查的办法有两种：

一是，让学生唱首自己熟悉的歌，老师给音高而不给伴奏，等学生清唱完时，老师再用钢琴核对其尾音是否准确。若是准确的，则说明这位学生控制音高的能力是比较强的。

二是，老师在钢琴上弹一组音，使其中一个音的音高略有变化，如 $1\flat 3$ （降3）5，135， $1\sharp 3$ （升3）5，要求学生用唱名唱出来，看其能否准确地分辨和模唱。

2. 音色

这也是一个重要的条件。可用简单的方法来考查，让学生演唱一首歌，从中来发现他的音质，以及是否具有比较自然、舒展的歌唱状态。要强调的是，我们挑选的是合唱队员，而不是独唱演员，所以最好挑选那些声音具有共性、融合度好的学生。对于存在着声音个性突出而融合度又差、用声习惯不好等问题的学生

的入选，关键在指导老师是否有能力加以纠正、解决。

3. 音域

音域的考查比较简单，关键在老师分配队员去哪个声部的选择。老师们一般习惯根据队员音域的高低来进行声部的分配，高音唱得上，就分到高声部，否则就分到低声部。实际上这种简单的分配法不利于组建成一支优秀的合唱队。对于那些既能上高音、又能唱好低音，音域较宽的队员，指导老师一定要按照合唱队、合唱作品的需要出发，做出合理、有效的安排。

4. 节奏感

考查时，老师可编一些简单的节奏，两条近似而又有差别的节奏等，用手示范，让学生准确地辨别并模仿出来，以考查学生对节奏的反应能力和感悟能力。

挑选好的合唱队员，有利于提高合唱队的排练效率，起到事半功倍的效果，有利于合唱队的稳定性。

第二章 呼吸训练

一、统一良好的气息是队员唱好歌的前提

口鼻同时吸气，吸气不宜有声响亦不宜太深。呼吸是歌唱发声的动力，也是共鸣、音准，咬字吐字等的基础。在合唱中，没有合理统一的呼吸，就没有良好的气息支持和统一合唱发声，也就不可能自然、流畅而整齐地完成演唱。特别是在换气较明显或很多特殊换气的地方，如果对全体队员没有统一协调的呼吸要求，就不可能表现出歌曲的情绪，因而影响合唱的整体音响效果。因此，我们在训练中，一定要力求掌握正确的呼吸方法，使每个人的呼吸趋于合理。在合唱表演中，呼吸换气的地方要保持一致，这样才能使合唱队整体达到呼吸的统一。

二、腔体自然的打开

为了使歌唱时的气息有力度、有原性，吸气时就要相对较缓，采用胸腹式呼吸的方法，最形象的比喻就是像闻花香一样将气吸入横隔膜以下的丹田，唱歌时气息像一条线一样冲击声带，强弱控制在自己的腹部，喉咙处的软口盖部分要拎起来，这样，出来的声音就是竖的，而做到了喉咙状态的统一，口型也自然就统一了。

三、具体的方法

1. 姿势

不论坐和站，头部要保持正直，脖颈自然放松，不可伸长，以

免影响喉部器官的正常运用。上身挺直有精神，双肩自然放松，稍向后但不耸肩，使胸腔不受拘束和压力。腿不弯曲，不跷不歪。

2. 自我练习

练习（1）：站立，把手放在腰的位置上，做一个深呼吸动作，吸气，吸后停留瞬间，用轻柔的“嘶”声有控制地慢慢呼出。我们要求孩子们能做到吸、呼气时身体稳定，无耸肩的动作。

练习（2）：轻松躺在床上，用手轻轻放在小腹上方，感受自然睡觉的呼吸。

3. 引导练习

让孩子们在爬楼梯的活动中充分感受气息的流畅。

师问：累不累？

生答：累。

师问：累不累？

生答：累——（长音回答）

我们的孩子不会很清晰了解许多器官共同协调的道理。从一楼爬到5楼，已经使他们来不及思考，从而做出本能的真实反应。这是我们最需要的！

这个练习正好答复我们歌唱时正确的吸、呼气的原理，也是唱的正确反应；缓解了疲劳，更加提高了学生的兴趣，也让复杂的呼吸变得简单可行。当然这个练习还可以自由延伸，长音可以更长，再举一反三。

第三章 口型练习

在童声合唱训练中，口型的统一至关重要，它不仅在演唱时能使观众看到整齐、优美的口型外，更能使发出的声音通畅、光彩，具有众口一声的感觉，体味到童声的美妙与和谐。可以说，做到了口型的统一，童声合唱的训练就基本成功了。

一、为什么口型要统一

从歌唱发声的原理来说，它是靠气息冲击声带发出声音，然后通过口、鼻出来。为了使歌唱的音色统一，口型就必须统一。

二、要做到口型统一并非易事

因为在未经训练时，孩子们的歌唱习惯是不一样的。也就是说从呼吸到喉咙、口腔的状态都是各自长期形成的自然状态。所以发出声音的音色是不同的，属于原始的音色。有的唱高音近乎喊叫，有的低音唱不出来。即使在中声区，声音也是各归各，就好像穿着各自便服而齐步走的队伍，显得杂乱无章。

经过较长时间的训练，再从练声曲应用到唱歌上，学生就能较自觉地用正确的发声方法演唱歌曲了，这样，声音和口型得到了较完美的统一，训练的目的也就达到了。

三、训练方法

1. 让孩子自然大胆的说话，要求嘴尽量张大，吐字清晰。

2. 可以在上楼梯的时候练习张嘴说话。要求越累时，越要把话说完整。大家还可以自己造一些句子。
3. 打开喉咙，稳定喉头，即“寻找打哈欠的感觉”。
4. 读歌词，从歌词中找到发声的方法。

第四章 音准练习

音乐是聆听的艺术，而音准更是音乐的核心和关键。因此，在合唱初级就开始进行系统的音准练习和训练是非常有必要的教学活动。良好的音准感对学生音乐能力和音乐感觉的培养十分重要。

造成学生音准不到位的原因：

1. 缺乏严格的听音和唱谱训练，加之音乐记忆能力差，听觉迟钝，识别音准、节奏困难，但生理上并无缺陷，这种情况是“缺乏训练型”，大多由生活环境的影响所致。

2. 由于变声期的声带变化剧烈，不易控制而出现的“走调”，这种情况是“暂时失控型”。常带有时而音准、时而音不准的特点。这时期只要注意少唱或小声唱，多听，在老师的指导下保护好嗓子，正确地渡过这变声期，是可以把音唱准的。

3. 从教学实践中，我总结了以下几点训练音准的方法：

(1) 多记

在培养学生听觉能力的同时还要锻炼对音高的记忆。教学中，不要一味地强调这个音符应该唱多高，那个音符应该唱多低，而是恰当地运用柯尔文手势（如图1所示），将学生觉

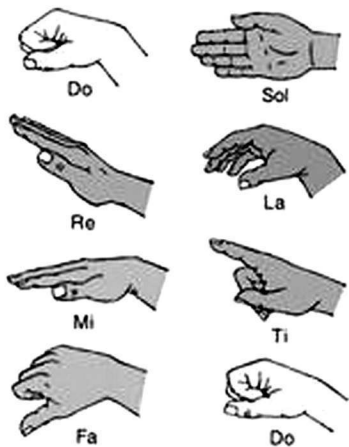


图1 柯尔文手势

得难捉摸的高音在一定程度上予以视觉化、形象化。

（2）内心听觉训练

教师不出声歌唱，仅仅用手势表示出一个个短小的乐汇片段，要求学生唱出它们的音高，做内心听觉的训练。

例如，老师用手势做出：s l s m、l d l m、m d s l，让学生边看边记但是不准唱出声音。当老师每做完一组之后，再让学生唱出这一片段。练习时教师可以哼唱出各片段第一个音的音高，然后让学生边看老师手势边唱，或自己做手势唱。如果学生音准较好还可以让学生直接唱。这样坚持长期训练，就能很好地训练学生的内心听觉，从而更好地培养学生音准。

（3）音乐记忆训练

①卡农（轮唱）练习

教师还可以利用手势的配合，与学生做即兴的卡农（轮唱）练习：教师慢唱旋律，并伴随着手势，学生在教师歌唱两拍后模仿，做二声部卡农，锻炼音乐记忆。

②用手势进行二声部训练

教师用两只手的手势表示不同声部音高，调整音准、训练听觉，使学生学会互相倾听、配合。或者是选择学生二声部歌唱中困难的片断单独进行练习。练习时不看谱、不使用钢琴，只是按照教师的手势歌唱。

③多唱

在多听的基础上，多唱些基本练习（各种调式音阶、音程和合唱），注意音高的准确性，这样听唱结合，效果会更好。

④纠错法

经常在班上大胆唱，更要唱给班上音准好的同学听，让他们