

全国学前教育专业艺术类

规划教材

QUANGUO XUEQIAN JIAOYU ZHUANYE
YISHULEI GUIHUA JIAOCAI



声乐教程(一)

SHENGYUE JIAOCHENG

甘霖 李茂蓉 陈卓华 编 著



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

全国学前教育专业艺术类规划教材

声乐教程 (一)

SHENGYUE JIAOCHENG

甘霖 李茂蓉 陈卓华 编 著



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

声乐教程.1/ 甘霖, 李茂蓉, 陈卓华编著. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5621-6760-0

I. ①声… II. ①甘… ②李… ③陈… III. ①声乐—高等学校—教材 IV. ①J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 076381 号

声乐教程(一)

SHENGYUE JIAOCHENG

甘霖 李茂蓉 陈卓华 编著

选题策划:周 松

责任编辑:王英杰

封面设计:  周 娟 尹 恒

版式设计:王玉菊

出版发行:西南师范大学出版社

网址:<http://www.xscbs.com>

地址:重庆市北碚区天生路 2 号

邮编:400715

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆美惠彩色印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:11.25

字 数:288 千字

版 次:2014 年 5 月 第 1 版

印 次:2014 年 5 月 第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5621-6760-0

定 价:24.00 元



BIANWEIHUI

编委会

本书编委：（按拼音排序）

陈卓华 甘霖 刘方洪 李辉 李茂蓉

杨春丽 张礼慧 张世莲 张淑芳

《声乐教程》是“全国学前教育专业艺术类规划教材”之声乐课程教材,是在对各地学前教育专业声乐教学实际情况调查了解的基础上,紧密结合学前教育专业声乐教学大纲,组织各地一线教师根据学前教育专业声乐课程教学的特点编写而成的。

目前国内学前教育专业办学层次较多,有以普通师范类高校为主在教育学院开办的4年制本科层次,有以幼儿高等师范专科学校为主开办的3年制专科及高职层次,有5年一贯制(或“3+2”)层次,还有师范学校层次的。这些不同层次学校的学生入学起点也不尽相同,有高中毕业的,也有初中毕业的。这些学生在入学前,大多数都没有掌握多少音乐基础知识,自然也包括声乐基础知识,不像音乐学院的学生那样必须通过音乐高考选拔,当然也有一些例外。与此同时,各类学校,甚至同一办学层次的不同学校,其课程设置都有很大的差异性,因此,在组织编写这套教材的过程中会遇到很大的挑战。教材必须要考虑到不同学校的师资配置、学生水平、课程设置、教学目标、课时安排情况,这样才能为各所学校的声乐教学提供优质、实用的服务。所以,在作者的选取上,我们特别强调多元化,既有专业音乐学院、师范大学音乐学院的声乐教授,普通本科院校学前教育专业的声乐教师,更有幼儿师范专科学校的声乐教师,也有师范学校的声乐教师。在具体编写中,对内容是多次修改、反复打磨,特别是对至关重要的选曲部分,更是广泛征求各地学校一线教师的意见,反复论证,几易其稿,方成此书。

本套声乐教材共4册,每册由三个部分组成:第一部分是基础理论,系统地介绍了声乐的理论与实用知识,各册在“基础理论”部分讲述不同的声乐艺术基础知识内容;第二部分是练声部分,由发声练习和练声曲组成;第三部分是教学歌曲,分为中国歌曲、外国歌曲、幼儿歌曲、儿童歌曲、合唱歌曲五个部分,其中第四册没有幼儿歌曲和儿童歌曲,加入的是重唱歌曲。整套教材内容贴近学前教育专业声乐课程教学的目标和要求,可满足学前教育专业本科、专科、高职、中师不同层次的教学需求。同时,书中选有大量儿童歌曲,所以还可供小学教育专业声乐教材使用。综合来看,本教材特别突出了以下特点:

一、灵活性。4本教材分别用于不同的学期,逐渐增加难度,符合常规教学要求。但本教材内容模块相对独立,具有不同办学层次、不同师资、不同生源、不同教学计划的各类学校也可根据实际教学情况调整教学安排,不一定完全按照教材编排顺序来教学。尤其是歌曲的难度编排并非能非常严谨、死板地区别,所以在教学曲目的安排上更是需要灵活选择,以本校的教学实际需求为主。

二、实践性。考虑到学前教育专业学生毕业后从事的幼师岗位要求具有很强的实践操作能力,本教材选编了大量优秀的中外幼儿歌曲,它在教材第三部分“教学曲目”中所占的比重很大,这能让学生及早地了解、掌握幼儿歌曲的风格、类型和演唱方法。同时,考虑到学前教育专业的学生入学时的水平不能与音乐学院的学生相比,本教材所选曲目以简谱为主,五线谱所占比重相对较小。此外,本教材还为绝大多数曲目编写了“演唱提示”,既方便老师教学,也方便学生自学。在理论方面,在学生掌握声乐的基础理论与实践知识的基础上,详细介绍了儿童的嗓音特点、儿歌的特点和教唱方法,理论与实践结合紧密,着重培养学生的综合实践应用能力。

三、全面性。教材内容丰富,知识及选曲全面。理论知识涵盖了多个方面,包括声乐基础知识、儿童歌唱有关的知识、合唱及指挥的知识和训练、重唱及歌剧中的知识,对这些知识,有的需要全面掌握,有的只需做到了解,侧重点不同。发声练习及练习曲目的安排同样比较全面,尤其是练习曲注意了难易程度,且多为学生所熟悉。教学歌曲选编了大量适合训练的作品,包括中外优秀民歌、艺术歌曲、古典歌曲,还有大量的幼儿歌曲、儿童歌曲、少儿合唱歌曲、重唱歌曲等,这些曲目同样注意了经典性、实用性、全面性。

如前所述,编写一套适合不同层次、不同类型学校需要的学前教育专业声乐教材并非易事,但我们希望不同的学校都能在本教材中找到自己完成全部声乐教学所需要的内容。是否能做到这一点还需要实践的检验,我们衷心希望全国学前教育专业的师生多提宝贵意见,以便我们更好地修改和完善教材,更好地服务于中国学前教育事业。

编写说明	1
第一章 基础理论	1
第一节 歌唱的呼吸	3
一、呼吸器官	4
二、呼吸的分类	5
三、对抗式呼吸的方法	5
四、歌唱呼吸的训练	6
第二节 歌唱的发声	7
一、发声器官	7
二、发声与喉头稳定	7
三、发声的起音	8
第三节 歌唱的共鸣	9
一、共鸣器官	9
二、不同共鸣腔的功能	10
三、歌唱的共鸣训练	11
第四节 歌唱的语言	13
一、语言器官	13
二、咬字与吐字	13
三、声调与字正	14

第五节 人声的分类	15
一、声部划分的依据	15
二、各种细分声部类型的特点	16
第六节 嗓音的保健	17
一、主要的嗓音疾病	17
二、嗓音保健的方法	18
三、恢复和治疗嗓音的简易方法	20
第七节 歌唱的表现	21
一、美声唱法的定义、特点与艺术表现	21
二、中国民族唱法的概念、特点与艺术表现	23
三、通俗唱法的概念、特点与艺术表现	28
 第二章 发声练习与练声曲	 31
一、哼鸣的基本练习	33
二、跳音练习	34
三、连音练习	36
四、二声部发声练习	37
 第三章 歌曲	 39
第一节 中国歌曲	41
南泥湾	贺敬之词 马可曲 41
二月里来	塞克词 冼星海曲 42
长城谣	潘子农词 刘雪庵曲 42
花非花	[唐]白居易诗 黄自曲 43
金风吹来的时候	任卫新词 马骏英曲 44
跑马溜溜的山上	四川康定民歌 江定仙编曲 45
高高太子山	赵大钢词 克义曲 45
月之故乡	彭邦桢词 刘庄、延生曲 46
草原上升起不落的太阳	美丽其格词曲 47

太阳出来喜洋洋	四川民歌	金鼓词	48
踏雪寻梅	刘雪庵词	黄自曲	49
页里麦	新疆民歌	方国桢编曲	50
延水谣	熊复词	郑律成曲	51
绣红旗	阎肃词	羊鸣、姜春阳、金砂曲	52
问	易韦斋词	萧友梅曲	53
牧羊姑娘	荻帆词	金砂曲	54
半屏山	于礼厚、魏梦君词	魏立、王碧云曲	55
驼铃	王立平词曲		56
我爱我的台湾	台湾民歌	杨扬改词 思游记谱	57
牧羊曲	王立平词曲		58
北风吹	贺敬之词	张鲁、马可曲	58
沂蒙山小调	山东民歌		60
洪湖水,浪打浪	梅少山、张敬安、梅会召、欧阳谦叔词	张敬安、欧阳谦叔曲	60
天涯歌女	苏南民歌	田汉词 贺绿汀编曲	62
女儿歌	陈凯歌词	赵季平曲	63
故乡的小路	陈克正词	崔蕾曲	64
思乡曲	瞿琮词	郑秋枫曲	65
摇篮曲	东北民歌	郑建春填词编曲	68
难忘今宵	乔羽词	王酩曲	68
打靶归来	牛宝源、王永泉词	王永泉曲	69
弯弯的月亮	李海鹰词曲		70
绿岛小夜曲	潘英杰词	周蓝萍曲	72
绒花	刘国富、田农词	王酩曲	73
但愿人长久	[宋]苏轼词	梁弘志曲	77
明天会更好	李寿全词	罗大佑曲	78
东方之珠	罗大佑词曲		79
月亮船	史俊词	罗斌曲	80
同桌的你	高晓松词曲		81

第二节 外国歌曲	83
纺织姑娘	俄罗斯民歌 83
在路旁	巴西民歌 83
念故乡	[捷克]德沃夏克曲 84
摇篮曲	克劳谛乌斯词 [奥]舒伯特曲 84
樱花	日本民歌 清水修编曲 88
红蜻蜓	[日]三木露风词 [日]山田耕筰曲 88
红河谷	加拿大民歌 J.卫尔词 89
桔梗谣	朝鲜民歌 89
照镜子	罗马尼亚民歌 考什布词 90
梭罗河	印度尼西亚民歌 91
宝贝	印度尼西亚民歌 91
莫斯科郊外的晚上	[前苏联]马都索夫斯基词 [前苏联]索洛维约夫·谢多伊曲 92
赤诚花	[朝鲜]佚名词曲 93
小路	[俄]鲍捷尔科夫词 [俄]伊凡诺夫曲 94
喀秋莎	[前苏联]伊萨科夫斯基词 [前苏联]勃兰切尔曲 95
在我的心里	[意]A.斯卡拉蒂曲 95
不要责备我吧,妈妈	俄罗斯民歌 101
春天年年到人间	[朝鲜]佚名词曲 103
哎哟,妈妈	印度尼西亚民歌 104
第三节 幼儿歌曲	105
亲亲我	佚名词曲 105
拔萝卜	佚名词 包恩珠曲 105
哈巴狗	佚名词曲 105
小茶杯	陈嵩云词 金月苓曲 106
勾勾手	王宜振词 孙又新曲 106
打电话	佚名词 汪玲曲 106
两只老虎	法国童谣 107
宝宝搭积木	金苗苓、茂芳词曲 107

好朋友	申芳词 鲁祖兴曲	108
宝宝不洗脸	张春明词 蒋振声、邓融和曲	108
滴嗒	金本词 黎英海曲	109
滑滑梯	韩德常曲	109
洗手	佚名词 陈少麟曲	110
雪花飘飘	晓光词 金裕众曲	110
我的宝宝要睡觉	蒋振声词曲	112
两只小象	常瑞词 汪玲曲	112
丢手绢	鲍侃词 关鹤岩曲	113
新年好	英国儿童歌曲	113
粉刷匠	[波]佳基洛夫斯卡词 [波]列申斯卡曲	113
开火车	柯岩词 蒋振声曲	114
洋娃娃和小熊跳舞	波兰儿童歌曲	115
小小猴,真淘气	新中词 一笑曲	116
小猪	佚名词曲	116
刷牙歌	严霞峰词 苏勇、王平曲	117
小老鼠上灯台	张宾普词 生茂曲	118
小毛驴	佚名词曲	118
虫儿飞	林夕词 陈光荣曲	119
泥娃娃	佚名词曲	119
小雨沙沙	许竟词 王天荣曲	120
第四节 儿童歌曲		121
娃哈哈	新疆儿童歌曲	121
蝴蝶花	屠晓雯词 朱德诚曲	122
小燕子	王路、王云阶词 王云阶曲	122
劳动最光荣	金近、夏白词 黄准曲	123
小红帽	巴西儿童歌曲	124
牧童	捷克民歌	124
种太阳	李冰雪词 王赴戎、徐沛东曲	125

粗心的小画家	许浪词 韩德常曲	126
小红花	金波词 尚疾曲	128
太阳好爸爸,月亮好妈妈	倪和文词 蒋振声曲	129
云	金波词 尚疾曲	130
聪明的一休	[日]山元护久词 [日]宇野诚一郎曲	131
渴望春天	奥弗贝克词 [奥]莫扎特曲	132
花时钟	朱晋杰词 康音曲	133
小小的船	佚名词 胡汉娟曲	134
大风车	乔羽词 孟卫东曲	134
郊游	佚名词曲	135
第五节 合唱歌曲		136
我乘上小马车	靳夕词 吴应炬曲	136
卖报歌	安娥词 聂耳曲 赖广益编合唱	137
送别	[美]奥德维曲 李叔同填词 杨鸿年编合唱	139
春游	李叔同词曲	142
白矾	金波词 王玉田曲	143
牛背上的孩子	谢鹏词 坚强曲	144
雪绒花	[美]哈默斯坦词 [美]罗杰斯曲	147
德聂泊尔	乌克兰民歌 舍甫琴科填词	151
我们的田野	管桦词 张文纲曲	152
春雨沙沙	曾泉星词 戴于吾曲	153
铃兰	胡小石词 戴于吾曲	157
七色光之歌	李幼容词 徐锡宜曲	158
故乡的亲人	[美]福斯特词曲	160
给未来一片绿色	李幼容词 龚耀年曲	162
海滨之歌	[日]林古溪诗 [日]成田为三曲	164
小鸟,小鸟	金波词 刘庄曲	167

第一章

基础理论

中国自古就有“金不如丝、丝不如竹、竹不如肉”之说,就是说任何乐器所发出的乐音都无法与人的歌声相媲美。此话虽然有些偏颇,但仔细一想,的确是只有长在人身上的歌喉才能最直接、最淋漓尽致地抒发人类所蕴含的丰富而细腻的情感。于是,歌唱便自然而然地成为了人类最喜爱的情感表达方式。

为了能够掌握科学的发声方法,塑造美妙的嗓音,不仅要认真学习声乐理论知识,还要经过长期不懈的、正确的声乐训练,才可能达到艺术化的歌唱状态。同时,了解人体歌唱的生理物质条件——歌唱器官、肌肉,并运用有效的方法保护好自己的嗓音,也是声乐学习过程中必不可少的环节。

歌声的形成是由人体的歌唱器官、肌肉(呼吸器官、发声器官、共鸣器官、语言器官和表情肌肉)、大脑思维、心理活动协调运作所产生的结果,产生这个结果的过程既涉及人的歌唱器官、肌肉的生理运动,也涉及这些歌唱器官运动所产生的物理声学现象,同时还涉及人所特有的、带有一定社会意义、情感的语言表达以及人脑思维和心理活动的运动。因此,歌唱是一种综合了生理的、物理的、心理的复杂的艺术创造过程。

第一节 歌唱的呼吸

呼吸是维系人正常生命活动的一种本能。作为本能的呼吸运动是通过呼吸器官自律的生命运动体现的,是人的一种无意识行为,生命不止,呼吸运动就不会停止。而歌唱的呼吸是一种有意识的运动行为、需要不断地进行强化训练,使之成为可随意调节、随意控制的一种运动。中国古代声乐文献《唱论》中提出:“善歌者必先调其气”。意思是善于歌唱的人一定要具有很强的气息调控能力。西方的歌唱理论中也有相类似的表述:“歌唱的艺术,就是呼吸的艺术”。意大利著名歌唱家卡鲁索说过:“歌唱者能否成功,首先要看他对于呼吸器官的操控与运用”。帕瓦罗蒂也曾说:“掌握不好呼吸,就没法唱出好听的声音,甚至会毁坏嗓子。”

另外,从物理声学的角度,我们都知道声音的属性有:音高、音强、音值、音色四种。音高是由振动体单位时间振动频率的多少而定;音强是由振动体振动幅度的大小而定;音值是由振动体振动持续时间的长短而定;音色是由振动体的材质、形状、构造等因素以及振动体振动方式(全振动、部分振动等)所产生的泛音的不同而定。从上可以看出:只有振动体振动后才能发出声音,这里的关键词是“振动”。那么,在歌唱时,一是要使我们的歌唱发声体——声带产生振



动,才能发声;二是还要有目的地使声带按照歌唱者的意愿去振动,才能发出我们人所需要的,带有一定情感和社会意义的声音。

但我们的声带不会自己振动,它只有在气息的推动下才可以振动发声。从歌唱艺术的角度上讲,仅仅只发出声音是不够的,还需要有响遏行云般的歌唱共鸣、歌唱力度、气韵生动的歌唱韵味,而这些艺术效果必须在强有力的气息支持和恰当的气息控制基础上才能得以实现。所以“气为声之本”,是歌唱的基础,是歌唱的“动力源”。

歌唱的呼吸由于其功能的特殊性,与日常生活和说话时的呼吸有较大的差异。歌唱的呼吸需要支持较长的乐句进行和较强的歌唱共鸣,其气息无论是体量还是密度都要远远大于本能的自然呼吸。而且,在歌唱的过程中还会有起落、连断、刚柔、强弱等声音的变化,在抑扬顿挫的乐句进行中所需要的气息支撑和调控技巧就要求得更加精妙了。所以,歌唱呼吸是声乐训练中一项重要的基本功。

一、呼吸器官

呼吸器官主要由口、鼻、咽喉、气管、支气管、肺、胸腔、膈肌(又称横膈膜)等组成。胸腔内的肺脏是两个叶状的海绵体,内部充满了丰富的储装空气的小气泡,被称作“肺泡”,见图1。

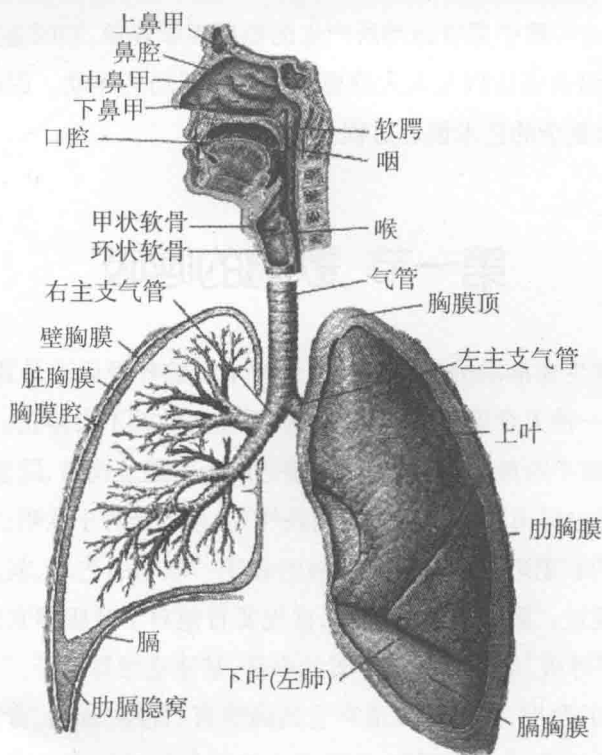


图1 呼吸器官

当人体吸气时,胸廓扩张,膈肌下降,胸腔内负压增大,体外的空气便从口、鼻吸入,经过咽、喉、气管、支气管进入肺泡内,氧气透过肺泡壁进入毛细血管内,而毛细血管内经过新陈代谢而产生的二氧化碳进入到肺泡内。人体呼气时,膈肌及肋间肌松弛,胸廓依靠弹性回收,使二氧化碳经呼吸通道排出体外。这样一吸一呼,便构成了一次呼吸循环。人正是依靠循环的呼吸运动进行气体交换,以满足机体新陈代谢的需要。

二、呼吸的分类

我们一般把歌唱呼吸的方法分为:胸式呼吸法、腹式呼吸法和胸腹式联合呼吸法。但此种呼吸方法的分类并不准确。因为根据人体的生理构造和呼吸运动的方式,是不存在单纯的胸式或腹式呼吸方式的,人体的呼吸运动天生就是胸腹式联合呼吸,只是在呼吸的过程中有偏重于胸腔和腹腔的差异,较为科学的呼吸分类应该分为:

1.浅呼吸:指人体在身心平静时的呼吸状态,即人体本能的自然呼吸。呼吸运动的幅度较小,气息的吸入量较少,胸腔和腹腔的内部压力不大,如果不是刻意地去注意,几乎感觉不到呼吸的存在。这种呼吸方式由于吸气太浅,只能支持一般的说话,而不适合歌唱。

2.深呼吸:指在人体身心受到强烈刺激下的呼吸状态,比如剧烈运动时的呼吸。此种呼吸的运动幅度较大,气息的吸入量大,胸腔和腹腔的内部压力也很大。由于深呼吸的吸气量过大,容易造成胸腔、腹腔的紧张和相关肌肉的僵硬,也不利于歌唱。

3.对抗式呼吸:即吸气肌肉群与呼气肌肉群平衡对抗的呼吸方式。这种呼吸方式是在呼吸的过程中一直保持吸气状态,使吸气的状态与呼气的状态通过一种对抗而形成一种力量的平衡,使气息的运行持久而平稳。这便是歌唱所需要的呼吸方式。

三、对抗式呼吸的方法

1.吸气

对抗式呼吸的吸气动作主要依靠胸腔下部的肋骨(12对肋骨,7对硬肋骨,5对软肋骨)扩张,同时,使横膈膜尽量向下扩展到最大限度,使空气同时从口、鼻吸入到肺的底部。通过后腰两侧肌肉的扩张拉动,感觉气息被推向腰的两侧,并有意识地将气息保持住。在整个吸气的过程中,不可耸肩、抬胸,不可塌腰,一定要保持脊柱的挺立和膈肌的拉开。

2.呼气

呼气、唱歌时,仍要保持吸气状态,使软肋和后腰两侧的肌肉保持扩张,控制住气息,紧张的部位就是横膈膜和两肋。然后通过略收小腹,使腹腔内压增大,从而间接地对横膈膜施加了压力,使气息徐徐释放。呼出的气息不仅均匀,而且充满了压力。这种两肋向外扩张的吸气力量与小腹向内压缩的呼气力量所产生的平衡对抗,就是所谓的对抗式呼吸。这种呼吸会使人感觉后腰有一种强有力的呼吸支撑力,是歌唱的最佳呼吸状态。