

湖南师大附中校本教材

HUNAN SHIDA FUZHONG

XIAOBEN JIAOCAI

女声演唱 基础

主编 杨萍



湖南大学出版社

湖南师大附中校本教材

丛书编委会

主任：谢永红

副主任：樊希国 张胜利

编委：谢永红 樊希国 张胜利 曾少华 黄月初 彭荣宏
陈迪勋 罗培基 刘邵来 汪训贤 陈胸怀 郭在时
左小青 姜小明 蔡任湘 黄雅芬 李新霞 厉行威
羊明亮 朱修龙 尹一兵 苏晓玲 彭知文 周泽宇
杨群英 唐海燕 刘丽珍 向超 汤彬 李鹏程
罗鹏飞 李淑平

女声演唱基础

主编
杨萍

湖南大学出版社

内 容 简 介

本书对歌唱的姿态与呼吸、歌唱的发声与共鸣、简谱读谱知识等基本内容进行了较为详尽的介绍,精选经典练声曲目及中外声乐作品,并对所有曲目及作品做了简要分析与提示,以引导学生掌握科学的发声方法和演唱技巧,学习不同演唱形式的表演方法,提高学生的审美能力,促进学生科学精神与人文精神的和谐发展。

图书在版编目(CIP)数据

女声演唱基础/杨萍主编. —长沙: 湖南大学出版社, 2015. 3

(湖南师大附中校本教材)

ISBN 978 - 7 - 5667 - 0827 - 4

I. ①女… II. ①杨… III. ①女声—歌唱法—中学—教材
IV. ①G634. 951. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 071788 号

女声演唱基础

NÜSHENG YANCHANG JICHU

主 编: 杨 萍

策划编辑: 卢 宇

责任编辑: 刘 旺 责任校对: 全 健 责任印制: 陈 燕

印 装: 湖南雅嘉彩色印刷有限公司

开 本: 787×1092 16 开 印张: 5.5 字数: 131 千

版 次: 2015 年 8 月第 1 版 印次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5667 - 0827 - 4/J · 297

定 价: 18.00 元

出 版 人: 雷 鸣

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731 - 88822559(发行部), 88821174(编辑室), 88821006(出版部)

传 真: 0731 - 88649312(发行部), 88822264(总编室)

网 址: <http://www.hnupress.com>

电子邮箱: 56181521@qq.com

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系



关于教育，有很多先贤哲人作出过这样或那样的解释。许慎在《说文解字》中解释说“教，上所施下所效也”，“育，养子使作善也”；孔子说“性相近，习相远”，提倡“有教无类”；孟子有著名的“君子三乐”，第“三乐”即“得天下英才而教育之”，其含义与当今“教育”一词的含义已相近；董仲舒则认为“教化不立而万民不正”；韩愈极力提倡从师而学，教育是“传道，授业，解惑”；其后如朱熹、王守仁、黄宗羲、颜元、蔡元培、陶行知、鲁迅等，都在一定时代背景下对教育作出过种种界定。

教育是伴随时代变化而变化的，很难对其下一个恒久不变的定义，如果一定要冒险来清晰界定，窃以为，教育，一言以蔽之，即带有一定社会目的性的对人类的自我复制与人类的自我反叛的持续连贯的系列工作。可以说教育的本质是一种人类自我发展行为，其目的性决定了教育的其他属性与教育效果。湖南师大附中由民主革命先驱禹之谟始创惟一学堂发轫，迄今已历 110 载，教育目标由最初的“保种存国”，到 20 世纪 80 年代的“全面发展，基础扎实，学有特长，个性优良”，再到“素质全面，个性彰显”，直到现今的“附中气质，未来强者”，无一不与时代相扣。

教育必关乎课程。湖南师大附中的课程改革始于 20 世纪 80 年代，从那时起就开发了系列的校本选修课程；21 世纪以来，更拉开了全面进行高中课程改革的序幕；2012 年，又揭开了现代教育实验学校建设的新篇章。为逐步完善现代课程体系，实现校本课程系统化、特色化、精品化，湖南师大附中遵循“以人为本、兼容并包”的教育理念，结合教育民主化进程，在贯彻落实国家课程的前提下，通过对在校学生的需求进行广泛调查和对已毕业校友的未来发展进行科学评估，充分利用和拓展课程资源，已陆续开发出多种可供学生选择的课程。

本次校本教材的编写原则和基本思路有四：

一是基于学校对学生成长的特别期许：学生具有附中气质和附中烙印，能“励志气、蓄才气、蕴大气”，将来成为“生活的强者、事业的强者、时代的强者”。

二是基于学生对自身发展的特别选择：课程开发的着眼点和着力点都集中于人主体性的体现和培育，以及对人的个体差异性的尊重，促进学生最大限度发展。

三是基于学校及周边课程资源的有效开发：我校位于湖湘文化中心、历史文化名城长沙市，坐落在橘子洲西、岳麓山下大学城内，有着丰富的课程资源。

四是基于学生的兴趣和实际需要：以学生的兴趣、爱好、特长为基点，着重引导和培养学生的学习兴趣与爱好，发展学生的良好个性。培养和提高学生的综合素质的兴趣型课程占所开设校本课程的2/3以上。

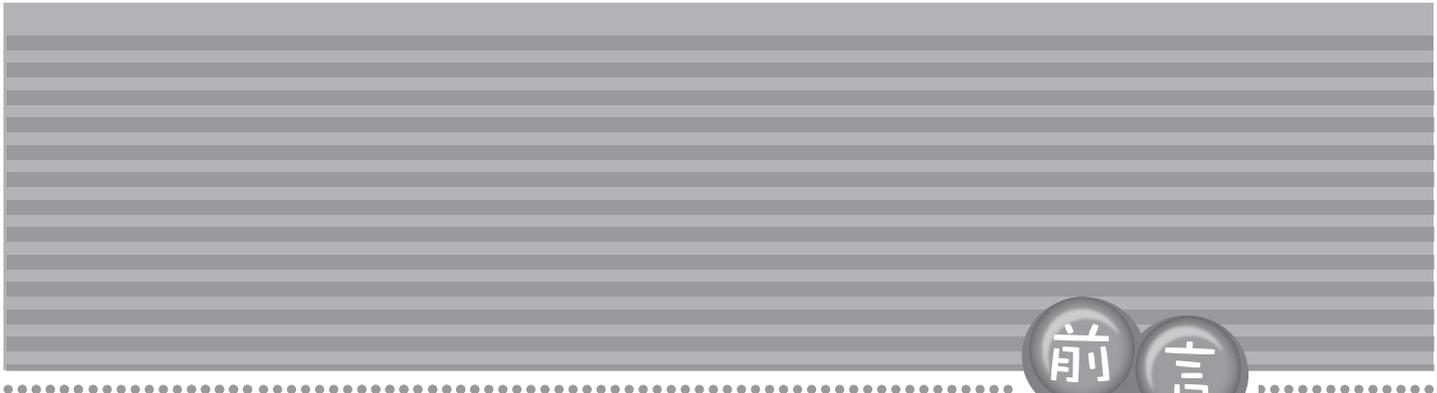
理性办学、内涵发展一直是湖南师大附中的风格。慎选良师，精育名师，一代代附中人通过引进来、走出去，由里到外精心雕琢、反复打磨，方才成就今天的教师队伍。参与本次校本教材编写的人员，就是其中的佼佼者。他们工作之余，潜心思考，查询资料，撰稿编写。这些教材虽然不能说尽善尽美，但却凝聚了他们的心血和智慧。他们的这种使命感和奉献精神令人敬佩，在此我对他们的辛勤劳动和无私奉献表示衷心的感谢！

出版校本教材既是对教师工作的肯定，也是一种与兄弟学校共享课程探索成果的方式，更是一个接受教育专家及同仁批评指正的机会。湖南师大附中对校本教材的出版是慎重的，从2000年至今，全校教师开发的校本课程达300余门，但作为校本教材已出版发行的仅5本。本次出版的17本校本教材，是对湖南师大附中十几年来校本课程实践的提炼，同时也吹响了加快现代教育实验学校建设的号角。

校本课程最终是一种校园文化，文化是需要沉淀的，本次校本教材的出版绝非终点。我们相信，经过时间和实践的沉淀，更多更优的校本课程精品将呈现在我们面前。希望这些校本教材像千年流淌的湘江一样滋养三湘四水的莘莘学子，使之成为高素质、创新型、有担当的优秀人才。

谢永红

2015年3月18日



前言

在湖南师大附中“大课题《现代教育实验学校建设实施方案》”背景下，为了实现以上“方案”之目标——让每个学生掌握“一门以上的体育与艺术技能”，在“树立并践行与现代教育相适应的质量观、人才观、学习观，开展现代高中教育综合改革探索，走理性办学、内涵发展的道路，培养适应现代社会要求的素质全面、个性彰显的优秀学生”的指导思想引领下，我校艺术教研组从2012年开始，在国家普通高中课程标准规定课程的基础上，大力开发我校校本课程，并在高一、高二年级常规艺术课程教学中打破行政班级制，实行“走班制”，实施以模块教学为主的课程体系。学生根据兴趣爱好，自由选课，实现了课程的“多项选择”，满足了学生的不同需求和个性发展。

这本《女声演唱基础》选修教材是根据《湖南师大附中现代教育实验学校建设实施方案》编写的，可供高中音乐课（女生）模块教学选用。

在高中音乐教材中设置“演唱基础”校本课程，不仅突破了传统音乐教材的局限，同时也反映了在新的历史时期，我国基础教育对高中学生全面素质培养质量要求的提高。该教材以促进学生艺术能力与人文素养的全面发展，培养学生音乐创造能力和审美能力为目标。由于声乐演唱涉及表演，因此，它是一门集综合性、实践性、审美性为一体的艺术学科。强调科学与艺术、功能与审美、理性与感性、体验与表演的高度统一是本课程的特点。通过知识与技能的传授，促进学生科学精神与人文精神的和谐发展，提升学生的审美能力是本课程的教学目的。

《女声演唱基础》旨在引导学生欣赏优秀的声乐作品，感受歌唱者声音丰富的表现

力和美感，学习基本的科学发声方法和演唱技巧，学习各种不同演唱形式的表演方法等，以感受声音的和谐美，感知声音的音质美，感悟声音的创造美，从而提高音乐素养。

本教材精选大量优秀中外声乐作品，本着可行性与开放性、经典性和流行性相结合的原则，以务实求真的精神，确保教学质量，力求达到本课程的教学要求。

在本书的编写过程中，杨爱霞、余鹤玲两位老师承担了美编和简谱制谱的工作，在此本人深表谢意。

由于各种主客观原因，本书难免存在不足，敬请大家提出宝贵意见。衷心地希望本书能成为同学们的良师益友。谢谢！

杨 萍

2013年7月于湖南师大附中



第 1 章	歌唱的姿态与呼吸	001
	一、歌唱的姿态	002
	二、歌唱的呼吸	003
	1. 歌唱中“有规律”的换气练习	004
	2. 歌唱中“不规则”的换气练习	006
	3. 歌唱中“自然”与“声断气不断”的换气练习	008
	4. 气息支托练习	009
第 2 章	歌唱的发声与共鸣	011
	1. 声音连贯练习	012
	2. 真假声交替练习	015
	3. 变化音练习	019
	4. 跳音或顿音练习	023
	5. 吐字、咬字练习	027
	6. 拖腔练习	031
	7. 声音松弛练习	034
	8. 声音舒展练习	039
第 3 章	女声独唱实践	043
	作品一 老师我想你	044
	作品二 梧桐树	046
	作品三 感恩的心	047
	作品四 同一首歌	048
	作品五 祖国之恋	050
	作品六 天路	052

作品七 绿叶对根的情意	054
作品八 月亮代表我的心	056
作品九 美丽的神话	058
作品十 弯弯的月亮	060
作品十一 愿你有颗水晶心	062
作品十二 芦花	064
作品十三 小路	066
作品十四 难忘今宵	068
作品十五 康美之恋	070

第4章 简谱读谱知识 072

1. 音阶、调式、唱名和音名	073
2. 常用的单纯音符与休止符时值对照	074
3. 常用的附点音符及时值对照	074
4. 常用的节拍与指挥图式	075
5. 常用的节奏型	075
6. 常用的音乐记号	076
7. 常用的力度记号	077
8. 常用的变化音记号	077

附录..... 078

附录 1 想唱就唱	079
附录 2 学期小结	080



第 1 章

歌唱的姿态 与呼吸



H

H

H

歌唱中的基础训练，主要是指呼吸、发声、共鸣三个方面的训练。美妙的声音基于以下三个方面：坚实的气息支持，打开喉咙演唱，和良好的共鸣。

一、歌唱的姿态

站（坐）立端正放松肩，两眼平视要自然，展胸立腰莫紧张，精神饱满情领先。
站立的姿态取图 1~ 图 3 中的任意一种均可。



- ① 双脚分开与肩同宽
- ② 重心在双脚之间



- ① 双脚一前一后
- ② 脚尖稍向外



- ① 双脚站成“丁”字形
- ② 或立正的姿势



- ① 坐凳面的二分之一或三分之一
- ② 上身直立，双脚稳稳地踩在地面上

二、歌唱的呼吸

呼吸技巧是歌唱训练学习中的重中之重。气息支托是指要有深沉持久的呼吸支持,吸气时,口鼻同时充分地吸气,两肋扩张,后腰及腹部放开,然后慢慢地将吸气呼出来,即用横膈膜、腹肌的张力控制气息。

歌唱时的呼吸方法与平时的呼吸方法是一样的,只是歌唱时的呼吸方法与作品表达密切相关。为了体现歌曲内容所要表达的审美效果,下面四种换气方式是同学们必须掌握的。



1. 歌唱中“有规律”的换气练习

练习一

要求：按每两个小节换气，第6小节到第7小节之间的换气口要快速换气。

红蜻蜓

1 = E $\frac{3}{4}$

$\text{♩} = 76$

[日] 三木露风 词

[日] 山田耕筰 曲

$\underline{\dot{5}} \underline{\dot{1}}$ 1. $\underline{2}$ | $\underline{\dot{3}} \underline{\dot{5}}$ $\underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}}$ 5 | $\underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}}$ 1 2 | 3 - 0 | $\underline{\dot{3}} \underline{\dot{6}}$ 5. $\underline{\dot{6}}$ |
晚霞中 的红蜻蜓， 请你告诉我， 童年时代
提起小 篮来到山上， 桑树绿如荫， 采到桑果
晚霞中 的红蜻蜓， 你在哪里 哟？ 停歌在那

$\underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}}$ $\underline{\dot{5}} \underline{\dot{6}}$ $\underline{\dot{5}} \underline{\dot{3}}$ | $\underline{\dot{5}} \underline{\dot{3}}$ $\underline{\dot{1}} \underline{\dot{3}}$ $\underline{\dot{2}} \underline{\dot{1}}$ | 1 - 0 ||
遇到你，那是哪一天？
放进小篮，难道是梦影？
竹竿上，是那红蜻蜓。



声乐知识

怎样唱好一首歌

所谓“台上三分钟，台下三年功”，即指唱好一首歌必须具备五个歌唱要素，即气、声、字、情、形。概括讲就是以字行腔，以情带声，声情并茂。



练习二

要求：按每小节换气，注意换气口前面这个音时值不要唱得太满，要留余地，以便更自然地换气。

念故乡

交响乐《自新大陆》音乐主题曲

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

[德] 安托宁·德沃夏克 曲
佚名 填词

慢板

$\underline{3.5} \underline{5} \quad \underline{3.2} \underline{1} \quad | \quad \underline{2.3} \underline{5.3} \underline{2} \quad - \quad | \quad \underline{3.5} \underline{5} \quad \underline{3.2} \underline{1} \quad | \quad \underline{2.3} \underline{2.1} \underline{1} \quad - \quad |$
念故乡，念故乡，故乡真可爱，天甚清，风甚凉，乡愁阵阵来。

$\underline{6.1} \underline{1} \quad \underline{756} \quad | \quad \underline{61} \underline{756} \quad - \quad | \quad \underline{6.1} \underline{1} \quad \underline{756} \quad | \quad \underline{61} \underline{756} \quad - \quad |$
故乡人今如何，常念念不忘，在他乡一孤客，寂寞又凄凉。

$\underline{3.5} \underline{5} \quad \underline{3.2} \underline{1} \quad | \quad \underline{2.3} \underline{5.3} \underline{2} \quad - \quad | \quad \underline{3.5} \underline{5} \quad \underline{1.2} \underline{3} \quad | \quad \underline{2.1} \underline{261} \quad - \quad ||$
我愿意回故乡，重返旧家园，众亲友聚一堂，同享从前乐。



2. 歌唱中“不规则”的换气练习

练习一

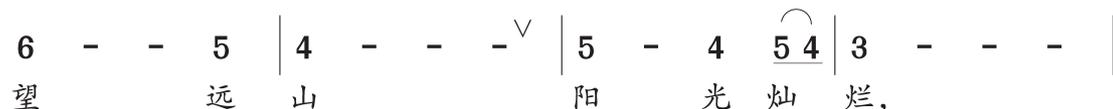
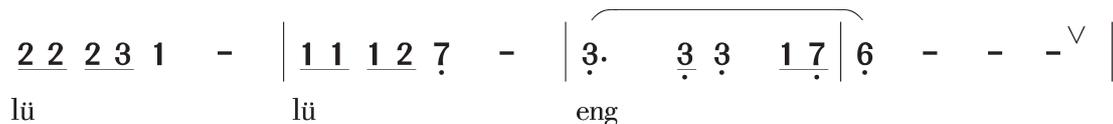
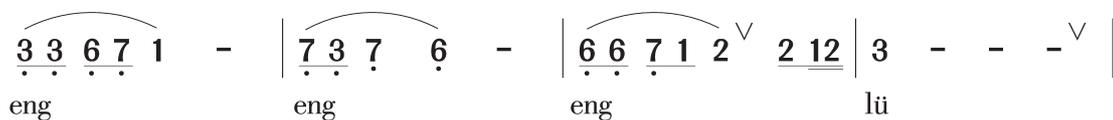
要求：注意气息的沉稳，带歌词部分声音的饱满和气息的通畅。要求找出标有换气记号处的换气规则，并能举一反三地加以运用。

一片丹心（片段） 朝鲜歌剧《血海》选段

1=F、G $\frac{4}{4}$

抒情 充满希望地

佚名词曲



3. 歌唱中“自然”与“声断气不断”的换气练习

练习一 “自然”换气练习

要求：休止符和连线打断处是自然换气点，注意控制好速度，不要“赶”节奏。

自由飞翔

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

[美] D. 贝西格 词曲

0	1	3	4	5	5	2̇	7	i̇	-	-	-	i̇	3	4	5
There is a place I				call my own,				where I				can			
6				6				4.				3			
stand				by				the sea.							
0	1	3	4	5	5	2̇	7	i̇	-	-	-	i̇	3	4	5
And look be-				yond the things I've				known,				and dream that			
6				6				6				2̇			
I				might be				free.							
0	0	i̇	i̇	i̇	7	6	i̇	5	-	-	-	5	-	-	-
Like the				bird a-				bove the				trees,			
0	0	i̇	i̇	i̇	7	6	i̇	5	-	-	-	5	-	-	-
glid-				ing gen-				tly on the				breeze.			
0	1	3	4	5	5	2̇	7	i̇	-	-	-	i̇	3	4	5
I wish that				all my life I'd				be				with- out a			
6				7				i̇				i̇			
care,				and fly-				ing				free!			