



高等院校学前教育专业规划教材

歌唱基础教程

主 编 张会艳



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等院校学前教育专业规划教材

歌唱基础教程

Gechang Jichu Jiaocheng

主 编 张会艳

副主编 马山雪



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书由上、中、下三篇构成,包括基础知识与技巧训练、中外优秀歌曲汇编(五线谱版歌曲、简谱版歌曲)以及自弹自唱歌曲等内容。本书内容翔实丰富,在突出歌唱的学科特点的同时加强理论知识的完善,紧跟时代气息又不乏经典回味。本书具有较强的实用性、操作性、系统性,为学生提供可选择、延伸和发展的空间。

本书可作为高等院校学前教育专业本、专科学生教材和幼儿园教师培训用书,也可作为广大音乐爱好者的学习参考书。

图书在版编目(CIP)数据

歌唱基础教程/张会艳主编. — 北京:高等教育出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-04-033197-4

I. ①歌… II. ①张… III. ①歌唱法—高等学校—教材 IV. ①J616.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第229306号

策划编辑 刘晓静
插图绘制 尹莉

责任编辑 刘晓静
责任校对 金辉

封面设计 张志奇
责任印制 张福涛

版式设计 范晓红

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京七色印务有限公司
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 14.25
字数 310千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版次 2012年3月第1版
印次 2012年3月第1次印刷
定价 23.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 33197-00

前言

歌唱是学前教育专业的必修课程,本书是根据《幼儿园教育指导纲要(试行)》的理念编写的。

本书由上篇、中篇、下篇构成。上篇(基础知识与技巧训练)概述了歌唱发声、幼儿的嗓音训练与保护等基础理论知识,很多内容都是在歌唱教学和艺术实践中反复研究、不断总结而得出的。中篇(五线谱版歌曲)分为两个部分:(1)中外歌曲(独唱与合唱歌曲)。考虑到学前教育专业学生入学时歌唱基础起点比较低,我们根据教学演唱曲目的难易程度,进行了程度不同的分类,并在每首歌曲的后面加上了“歌曲简析与演唱提示”,以便学生在演唱时能更好地理解和把握作品。同时,为了扩大歌唱教学曲目的选择范围,更好地适应学前教育专业学生的演唱音域,本书对其中部分歌曲作了移调处理。(2)自弹自唱歌曲(儿童歌曲弹唱、自配伴奏弹唱)。这些内容旨在培养和提高学生综合实践应用的能力,加强学科之间的相互渗透与融合(演唱与伴奏),注重教师职业技能训练和职业能力培养。鉴于目前许多学生、幼儿园音乐教师以及广大音乐爱好者习惯使用简谱,本书特增加下篇(简谱版歌曲),内容包括儿童歌曲、合唱歌曲。这些内容既可以与五线谱版歌曲结合使用,也可以供教师和学生单独选用。

本书上篇、中篇由张会艳编写,下篇由马山雪编写。全书由张会艳统稿。本书在编写过程中,吸收和借鉴了许多宝贵经验和优秀成果,并获得了专家、同行的宝贵建议,高等教育出版社的刘晓静编辑对该书的出版做了大量工作,在此,一并表示最诚挚的感谢。

本书在编写时选用了一些音乐作品,因种种原因未能与其中个别作品的作者取得联系,实感抱歉。望有关作者见书后与我们联系。藉此机会,向所有相关作者致以衷心的感谢。

由于水平有限,教材中难免有许多不足之处,恳请专家、同行及广大读者提出宝贵意见和建议,以便修订完善。

编者

2011年7月

目 录

上篇 基础知识与技巧训练

第一章 歌唱基础知识	2
第一节 发声器官的构造及其作用	2
第二节 歌唱的基本要求	4
第二章 歌唱技巧训练	7
第一节 歌唱呼吸训练	7
第二节 歌唱共鸣训练	10
第三节 歌唱语言训练	12
第三章 歌唱发声训练	15
第一节 歌唱发声训练方法与要求	15
第二节 课后练习与嗓音保健	19
第三节 歌唱常见问题与纠正方法	21
第四节 歌曲的分析处理	22
第四章 儿童的嗓音训练及保护	24
第一节 童声的特点与年龄段划分	24
第二节 儿童歌曲演唱与儿童嗓音保护	25
第五章 唱法概述	28
第一节 影响深远的美声唱法	28
第二节 源远流长的民族唱法	29
第三节 清新自然的通俗唱法	30
第六章 合唱基础知识	32
第一节 合唱的概念及其特点	32

第二节 合唱的声部划分	33
第三节 合唱的队形编排及人数配备	34
第四节 合唱的训练	35

中篇 五线谱版歌曲

第七章 中外歌曲	40
第一节 初级程度歌曲	40
1. 春之歌	40
2. 大海啊,故乡	43
3. 思乡曲	46
4. 摇篮曲	47
5. 嘎达梅林	50
6. 生死相依我苦恋着你	54
7. 长城谣	57
8. 摇篮曲	60
9. 桑塔·露琪亚	61
第二节 中级程度歌曲	63
1. 都达尔和玛丽亚	63
2. 茶山新歌	66
3. 黑龙江岸边洁白的玫瑰花	69
4. 江河万古流	75
5. 在银色的月光下	79
6. 摇篮曲	84
7. 云雀	87
8. 不要责备我吧,妈妈	90
9. 西班牙女郎	92
第三节 高级程度歌曲	97
1. 北大荒人的歌	97
2. 思恋	102
3. 玫瑰三愿	107
4. 芦花	109
5. 我像雪花天上来	115
6. 啊!中国的土地	120

7. 你们可知道	124
第四节 合唱歌曲	131
1. 铃儿响叮当	131
2. 春天年年到人间	133
3. 故乡的亲人	134
4. 纺织姑娘	137
5. 雪绒花	138
6. 灯碗碗开花在窗台	141
7. 我和我的祖国	147
8. 我们和你们	151
第八章 自弹自唱歌曲	158
第一节 自弹自唱说明	158
第二节 儿童歌曲弹唱	159
1. 娃哈哈	159
2. 小燕子	160
3. 小篱笆	162
4. 老师,再见了	163
5. 洋娃娃和小熊跳舞	166
6. 小红花	167
7. 小红帽	168
8. 国旗多美丽	170
9. 小青蛙你唱吧	171
10. 粗心的小画家	172
11. 小白船	174
第三节 自配伴奏弹唱	177
1. 劳动最光荣	177
2. 小鼓响咚咚	178
3. 小奶牛	178
4. 送别	179
5. 摇篮曲	180
6. 台湾岛	180
7. 茉莉花	181
8. 情深谊长	182

下篇 简谱版歌曲

第九章 儿童歌曲与合唱歌曲	186
第一节 儿童歌曲	186
1. 祖国祖国多美丽	186
2. 小燕子	186
3. 快乐的节日	187
4. 嘀哩, 嘀哩	188
5. 祖国像妈妈一样	189
6. 祖国, 祖国我们爱你	190
7. 小乌鸦爱妈妈	191
8. 我们美丽的祖国	192
9. 小背篓	193
10. 照镜子	194
第二节 合唱歌曲	194
1. 我们的田野	194
2. 我们多么幸福	196
3. 宇宙的种子	197
4. 采茶舞曲	200
5. 装扮蓝色的地球	204
6. 啊, 老师——妈妈	206
7. 音乐家	208
8. 春光好	209
9. 小鸟	211
10. 波罗维茨少女合唱	212
11. 花	214
主要参考文献	216

第一章

上篇 基础知识与技巧训练



多下, 组织喉上音, 和行发声, 发声时, 气流从肺部出来, 经过喉部, 进入口腔, 形成声音。发声时, 气流从肺部出来, 经过喉部, 进入口腔, 形成声音。发声时, 气流从肺部出来, 经过喉部, 进入口腔, 形成声音。

第一章 歌唱基础知识

歌唱是人们用歌声来表达思想感情的一种艺术活动。要想完美地表现歌曲的思想内容,就必须学习一些歌唱的基础理论知识,包括简要地了解发声器官的构造、发声原理及其运动规律,掌握歌唱的基本要求等,从而进行科学地学习,达到艺术地歌唱的目的。

第一节 发声器官的构造及其作用

一、呼吸器官

包括口、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺以及胸腔、膈肌(横膈膜)等。这些器官形成的气流是歌唱发声的动力(见图 1-1)。

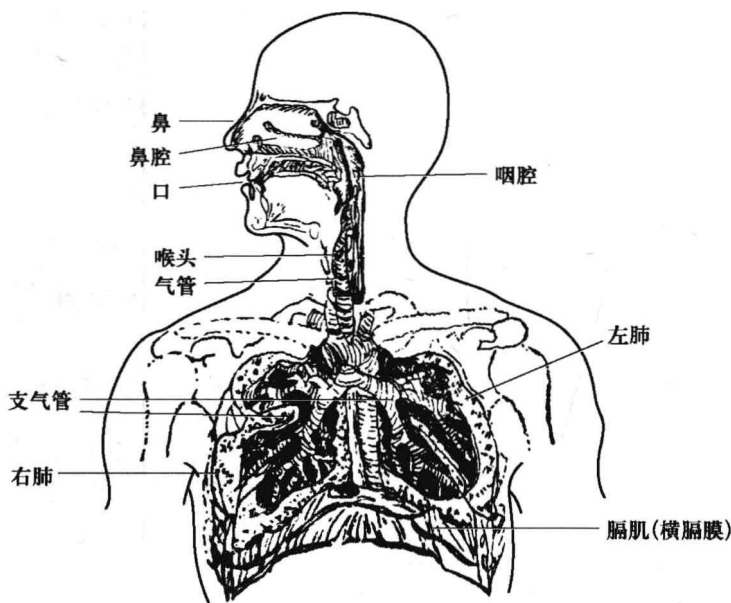


图 1-1 呼吸器官

呼吸活动是依靠整个呼吸系统各个器官的联合活动进行的。气管上接喉腔,下连肺脏,是气息的通道。肺在胸腔内,有左、右两叶,是储存气息以及吸入和呼出气息的总机关。横膈膜位于胸腔和腹腔之间,顶部中心向上隆起,呈圆顶形,它随着呼、吸肌肉群

的紧张和松弛,两肺的扩张和收缩而升降。吸气时,肺部充满了气息,横膈膜的圆顶下降胸腔扩大;呼气时,肺部气体排出,横膈膜的圆顶上升,回到原来位置。

二、喉头与声带

喉头和声带是歌唱的发音体。喉头也叫喉结,位于脖子的正中部分。男生喉结突出,女生喉结不明显。喉头由软组织与肌肉等组成,上接咽喉,下接气管。声带位于喉头中间,似坚实而有弹性的韧带,两片左右对称。声带中间叫声门,发声时闭合,吸气时分开(见图 1-2)。



图 1-2 发声器官

当气流通过声门时,喉头中的软骨和肌肉等相互作用,使声带得到调节,产生高、低、强、弱不同的声音。声带的长短薄厚因人而异,一般女生及变声期前的儿童,声带较短而薄;成年男子声带则较长而厚。

三、共鸣器官

人体的共鸣器官主要有口腔、头腔、胸腔,其作用是美化声音,扩大音量。

口腔共鸣——包括喉咽腔、口咽腔、口腔;头腔共鸣——包括鼻腔、鼻咽腔、额窦、蝶窦、上颌窦等;胸腔共鸣——包括喉头以下的气管、支气管和整个胸腔等部分(见图 1-3)。

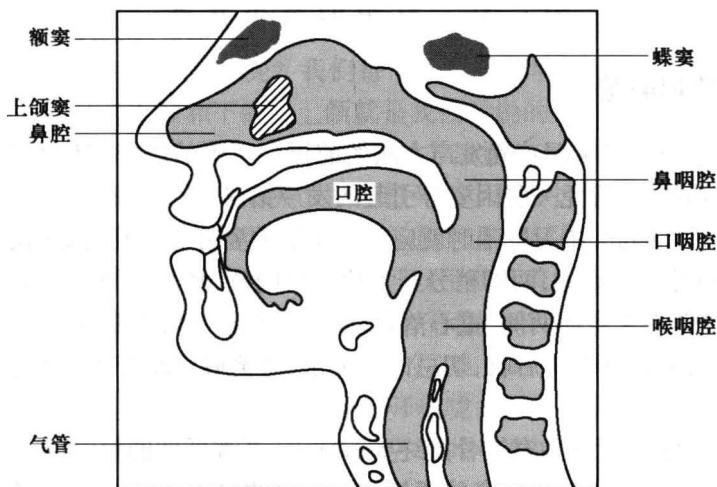


图 1-3 共鸣器官

上述这些共鸣器官又可分为可调节和不可调节两类。咽喉腔、口咽腔、口腔是可调节器官;头腔、胸腔是不可调节器官。

四、吐字器官

吐字器官包括唇、齿、舌、牙、喉、下颌、腭(包括软腭、硬腭)等部分,其作用是形成语音(见图 1-4)。

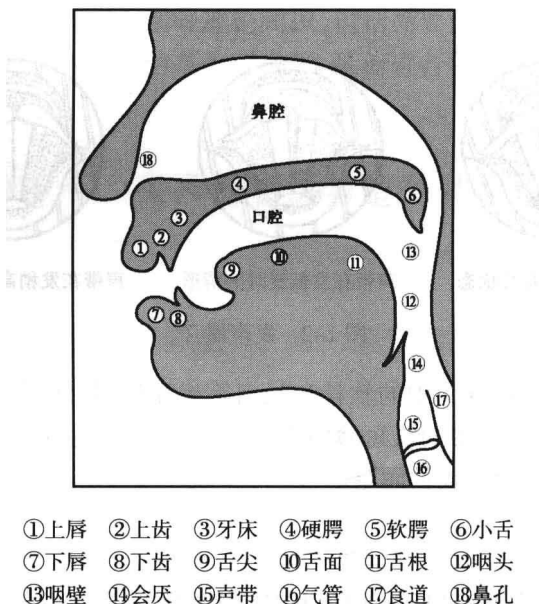


图 1-4 吐字器官

第二节 歌唱的基本要求

一、正确的歌唱姿势

正确的歌唱姿势是掌握正确发声方法的前提。正确的歌唱姿势不仅可以保证人体处于最佳歌唱状态,避免一些因姿势引起的发声错误。同时,自然、得体的姿势本身也给人一种美感。因此,练习歌唱时就应保持正确的姿势。正确良好的歌唱姿势是:

(1) 身体自然放松站立,两脚稍分开大约与肩同宽,胸部稍微向前张开,双肩略向后展,双手自然下垂于身体两侧,重心落在前脚上,小腹与臀部微收。双眼平视,面部表情自然、大方,下颌略微向后收,切忌向前突出,微笑或者略带惊奇的表情有利于获得头腔共鸣。

(2) 站着歌唱时,背部的脊椎骨始终要有向上、下端延伸的感觉,如芭蕾舞演员起舞时那样舒展。坐着歌唱时,上身的姿势与站立时的要求一样,但要注意腰部挺直而不僵硬,不要靠在椅背上,两脚稍分开,双腿自然弯曲,不要交叉叠起。无论在练习还

是演唱时,都不能用手打拍子,更不能点着头打拍子。

(3) 歌唱是以人的身体作为发声乐器进行表演的活动,人在整个歌唱过程中要始终保持精神振奋、生气勃勃、充满自信的积极状态。歌曲的思想感情,应力求通过面部表情和眼神反映出来。必要时,可以有一点形体动作加以衬托,但动作只是歌声的辅助,应该简练、利落、大方,要做到发自内心、恰到好处。

二、喉头位置与打开喉咙

打开喉咙,稳定喉头,是歌唱基本功训练的核心,是歌唱者声乐技巧能否顺利发展的关键之一。很多歌唱者声音上的毛病,多是由于歌唱时喉头位置不稳定造成的,而正确的喉头位置是协调呼吸器官运动,获得稳定、流畅的声音效果的关键。

(一) 喉头位置

喉头是人声的声源体。歌唱时如果喉头不稳定,随着声音的高低上下移动,不但影响到声音的音质、音色、力度及声部特征,而且还会使发声状态紊乱、声音不统一。喉头上移发出的声音窄亮、缺乏弹性;如果人为地过分压低喉头,又会使声音空闷、僵硬、摇晃,甚至不能唱到准确的音高上。因此,歌唱发声时,喉头应保持在相对稳定的位置上。

所谓喉头位置稳定,是指歌唱发声时喉头始终处于自然、自如、颈部肌肉放松、易于发出优美声音的稳定状态。正确的喉头位置形成于打开喉咙深吸气的状态中。因为只有当喉头自然地处于深呼吸的位置上时,才能形成一个坚固的共鸣管道,为发出有威力、有穿透力的声音以及声区统一创造有利条件。

(二) 打开喉咙

喉咙是声音的通道,在歌唱时,必须将咽喉张开,让气息自如地将声音送出来。初学歌唱的人,往往不自觉地将口腔紧锁着,不张开嘴来唱,这样很难得到好的声音。

所谓“打开喉咙”就是放松下巴,将喉头向下稳在正确、合适的位置上;同时积极向上提高上口盖,将颌关节打开。由于喉咙的打开,气流从丹田至头腔的通道畅通无阻,不受软腭、喉肌、胸肌等任何不必要力量的压迫和阻塞,使声带能够正常发声。

那么,怎样才能打开颌关节呢?我们每个人耳朵的前面都有一个窝窝,这个窝窝叫颌关节,颌关节分为上颌和下颌。上颌就是我们常说的上口盖,下颌就是下巴,上口盖和下巴连接在颌关节内。我们可以用微笑的方法提起上口盖,同时用下巴略向后缩离开上口盖的动作放松下巴,使颌关节慢慢打开。当慢慢打开颌关节下巴变得没有重量了,好像和上口盖平行并挂在颌关节及周围肌肉上的时候,颌关节就打开了。由于喉头同时向下稳定,喉咙也就打开了。我们可以用微笑着打呵欠的感觉和生活中大口啃西瓜、啃苹果时嘴巴张开的感觉帮助体会打开颌关节,即打开喉咙的歌唱感觉,同时还可以通过照着镜子练习或用手触摸鉴别的方法加以纠正和调整。

无论美声唱法还是民族唱法,都要求打开喉咙。只有打开喉咙,才有可能较准确地安放声音的音高位置,才有可能使歌唱的各个共鸣腔体得到较好的共鸣振动,从而获得最优美的歌声。但是,两种唱法的喉咙打开有着十分微妙的区别。

一般说来,美声唱法要求像打哈欠一样充分打开喉咙。软腭向后提起,喉头位置

较低,喉咙打开较大。也就是说,歌唱共鸣腔体较大。民族唱法一般不要求过分向后提起软腭,也不要求过分放低喉头(喉头基本稳定在自然深呼吸的位置上,声音不挤不卡即可),因此喉咙的打开比较适度,歌唱的共鸣腔体相对较小一些。但是不管歌唱共鸣腔体较大或较小,两者在正确打开喉咙后所发出的声音都应该是畅通的、松弛的、圆润的。

另外,打开喉咙与正确的口形有密切的关系。口形要根据歌曲的风格和元音变化。一般原则上正确的口形以上下垂直张开为基础,在上、下打开的基础上,根据音的高低强弱、感情的变化而变化,只有按字音和音高的不同要求,打开得恰如其分,才能使声音圆润贯通。即使是闭口音,如*i*、*e*等韵母,口腔内也必须放松,口中有空的感觉,而不能将字咬得太死、太紧。声乐教学中常说的“闭口音开口唱”,就是唱闭口母音时,口腔内部也有一种打开的感觉。

第二章 歌唱技巧训练

歌唱是一门艺术,尤其是一门听觉艺术,它的特点在于通过美好的声音、清晰的语言来表达真实的情感。要获得良好的歌唱艺术效果,首先必须具备一定的嗓音条件,同时,“玉不琢不成器”,良好的嗓音还必须经过相当一段时间严格的科学训练以及刻苦勤奋的练习。

第一节 歌唱呼吸训练

呼吸每天伴随着我们的生活,但日常生活的呼吸是一种无意识或下意识的身体活动,歌唱时的呼吸则是一种有意识的、有控制的身体活动。呼吸是歌唱的动力和基础。歌唱时美好声音的获得、丰富的音色变化、各种强弱快慢的艺术处理等,都是依靠正确的呼吸技巧得以实现的。因为不正确的呼吸方法,不仅会导致很多歌唱毛病的产生,如果长期得不到纠正,甚至可能毁坏歌唱者的嗓音。因此,在歌唱方法的学习中,必须重视呼吸技术的训练。

从古至今,呼吸都被摆在歌唱艺术的首要位置,是有其科学道理的。早在一千多年前,我国就有“善歌者,必先调其气”的论述。世界著名声乐教育家卡鲁索曾说过“一旦掌握了呼吸的艺术,学生也就算走上了可观的艺术高峰的第一步”。可见,呼吸是奠定歌唱基础和进行歌唱艺术表现的重要环节。

一、歌唱呼吸方法

歌唱呼吸方法有三种:胸式呼吸法、腹式呼吸法、胸腹式联合呼吸法。在这三种歌唱呼吸方法中,胸腹式联合呼吸法是被公认为科学的、合乎生理机制规律的歌唱呼吸方法。

胸腹式联合呼吸法的优点是:全面调动了歌唱呼吸器官的能动作用,气息的容量大,能对呼吸时气势和强弱进行调节,使声音高、低、强、弱的变化控制自如,有明显的呼吸支点,符合歌唱时声音变化的要求。如果觉得胸腹式联合呼吸法不便理解,那么只需牢记,歌唱需要的呼吸就是富有弹性的深呼吸,气吸得多一些、深一些;腹部肌肉始终保持灵活有弹性。这样具体做起来会感到较为容易把握。

胸腹式联合呼吸法运用的两个基本环节是吸气和呼气。

(一) 吸气

用口、鼻垂直向下吸气,吸气时,横膈膜的圆顶下降,使腹部向前及左右两侧膨胀,同时也使胸腔下部肋骨扩张起来,背部也有感觉。因胸腔和肺部扩大,气息便吸进肺的底部。

(二) 呼气

胸肋部分要尽量保持住吸气时的状态,然后小腹部分有关的肌肉有控制地往里

“回托”，使腹腔内的器官，慢慢地逐渐向上回复到原来位置。在这样有控制的运动中，气息平稳均匀地吐出，即歌唱的过程(见图 2-1)。

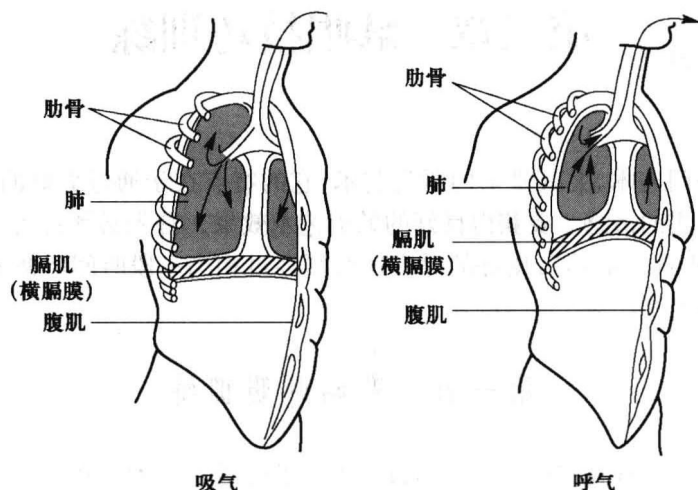


图2-1

以上两个基本环节是学生应当学习和掌握的。学生在做这种练习时要注意：吸气时胸部和两肩要放松，切忌抬着，小腹要收缩，吸气量不能过深，过深容易造成人为的将气压在底下使声音僵硬；吸气量也不能过浅，太浅就会憋在胸部，造成声音单薄、发飘，还会引起喉头和颈肌的紧张。总之气必须恰当地吸下去，只有下得去，声音才上得来，即气“沉于底”，声“灌于顶”。

(三) 寻找呼吸支点

横膈膜属于吸气肌肉，小腹是呼气肌肉，在歌唱时，当发出一个明亮而有威力的长音或高音时，就必须有平稳强劲的气息作保证。这时就会体会到胸腔、两肋和膈肌有一种向外向下的力量来控制，而小腹又有向内压缩的力量，从而产生对抗的平衡，在腰围处产生支撑的感觉，这就是我们通常所说的“呼吸支点”(见图 2-2)。

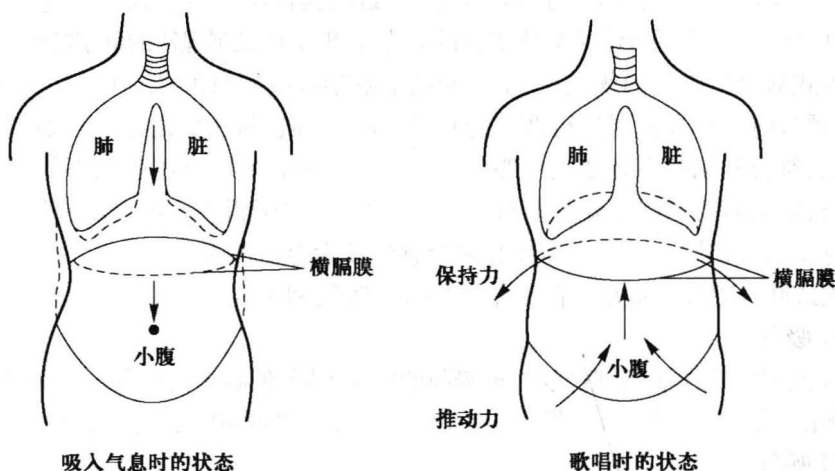


图 2-2

获得呼吸支点的练习方法,可以用双唇吹“U”(呜)练习,用双唇来挡气吹“U”(呜),当气息被已经闭合好的嘴唇挡住时,气息就振动嘴唇而发音了。在发音的同时,在小腹部位就出现了“着力内缩”,在腰围部位产生支撑的感觉。

有了呼吸支点的感觉,再把声音落在呼吸支点上,声音就会明亮、结实、丰满,气息也就比较充沛,即使唱力度强弱变化较大的乐句,也能轻松自如。因此,呼吸支点的感觉,是人们学习歌唱必须掌握的。

二、歌唱呼吸练习

为了掌握歌唱呼吸方法,歌唱者必须进行长时间的呼吸练习。在训练中建立并巩固正确的歌唱呼吸概念,掌握并定型正确的歌唱呼吸动作,增强呼吸肌肉群的控制力,特别是小腹和横膈膜的控制力。前面讲过正确的歌唱呼吸是富有弹性的深呼吸,歌唱呼吸训练应围绕“深呼吸”和“有弹性”来进行。歌唱者可根据自己的具体情况采用无声呼吸和有声呼吸进行练习。

(一) 无声呼吸练习

无声呼吸练习也称单纯呼吸练习,是指按前面所讲的吸气与呼气的方法和要求,只作呼吸运动而不发出声音,以便于练习者集中注意力去感觉呼吸器官的运动状态。训练时,可用双手叉腰自掐两肋,或双手摸住腹肌部位,自我检查两肋肌肉和腹肌的作用,采用坐式、站式的姿势均可。

1. 慢吸慢呼——具体练习方法:吸—停—呼,循环往复

按吸气方法,缓慢地将气吸入,控制住气息后,在保持吸气的状态下,将门齿轻合,嘴唇咧开,舌尖轻抵下齿背,让气息从齿间摩擦而出,同时发出不振动声带的长音“S”(嘶)。

2. 快吸慢呼——具体练习方法:吸—停—呼,循环往复

即如同惊喜般地快速吸气,吸气过程要尽可能短,不要耸肩和出现吸气的声音,控制住气息后,将气息缓慢、均匀地呼出。可用“吹蜡烛”、“吹气球”等练习来体会这种快吸慢呼的感觉,还可以用“S”(嘶)做送气长音练习。在练习控制气息时,注意力量要适中。

快吸慢呼是实际歌唱中用到最多的,也是最难掌握、最易出现问题的呼吸方式,需要反复、细致地练习。

3. 快吸快呼——具体练习方法:吸—呼—吸—呼,循环往复

动作与感觉像“喘”,这种练习不宜过多过长。主要是帮助我们腰肌不断地作扩张与收缩的弹性运动,练习时要在吸、呼时发出呵气声,并逐渐加快吸、呼的交替频率。

以上单纯呼吸训练,要选择空气新鲜的环境练习,还可用闻花香的感觉,柔和而深入地吸入;或用跑步的感觉,急促而深入地吸入。总之,无论是哪种方法,呼出的气息都必须均匀、平稳、有控制,切忌气息时多、时少、时强、时弱,以及避免抬胸、耸肩等多余动作。

(二) 有声呼吸练习

1. 打嘟噜练习 是指用气息推动双唇颤动发出一种如“嘟嘟”的声音,这种练习