

钟维国 编著

中小学合唱

Zhongxiaoxue Hechang Shijian Jiaocheng

实践教程



人民音乐出版社

中小学合唱实践教程

钟维国 编著

人民音乐出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学合唱实践教程/钟维国编著. -北京:人民音乐出版社,2000.11

ISBN 7-103-02091-4

I. 中… II. 钟… III. 合唱-声乐训练-中小学-教学参考资料 N. G633.951

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 68289 号

责任编辑:姜 群

人民音乐出版社出版发行

(北京市海淀区翠微路2号 邮政编码:100036)

Http://www.people-music.com

E-mail:copyright@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京朝阳隆昌印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开 13.75 印张

2000 年 11 月北京第 1 版 2000 年 11 月北京第 1 次印刷

印数:1—3,040 册 定价:25.80 元

版权所有 翻版必究

发现质量问题请与出版社联系

前 言

美好的歌声是青少年精神高尚、感情健康的食粮，我们用歌声召唤真、善、美，加深对祖国、对人民的热爱，让大家充满美好、勇敢与希望。歌声在精神感情上的作用是多么集中、直接、迅速、久远，人们永远忘不了童年唱过的歌，这就是歌声具有强大精神感情作用的证明。

群体歌唱能增进音乐知识和技能，丰富生活，发展智力，提高素质，但群体歌唱的根本目的或主要功能并不限于此，而应该是培养高尚精神，陶冶健康感情，进行百年树人的美育课。

语文课的精神感情教育作用是很大的，但好的群体歌唱不仅要像语文课一样，对作品的精神感情、思想形象有理解、有共鸣；还要比语文课深入一层，要求能发扬同呼吸、同形象、同感情、同进度的集体主义精神，更生动地去演唱，去表现艺术；在参加人数的容量上，可大可小。因此我们可以说就精神感情的陶冶抒发、艺术形象的塑造表现、集体主义精神的素质培养、活动人数富伸缩性，就这三方面而言，优秀的群体歌唱课应是学校各科之冠。

目 录

上篇——论述.....	(1)
第一章 声音训练.....	(1)
一、总 则.....	(1)
二、声区、声音走向与共鸣.....	(1)
三、变声期与重视男生.....	(3)
四、童声训练的常用方法.....	(3)
五、基本练声曲.....	(6)
第二章 合唱指挥.....	(10)
一、姿势与动作要领.....	(10)
二、基本线路及其变化.....	(11)
三、预 示.....	(16)
四、常用手法.....	(20)
五、基本法则与无指挥合唱.....	(38)
六、合唱读谱、动作设计以及童声合唱的指挥特点.....	(43)
七、以乐感为中心表现的指挥.....	(51)
八、《中华人民共和国国歌》与《中国少年先锋队队歌》指挥示意图.....	(57)
第三章 曲目选择与改编.....	(60)
一、选材方向.....	(60)
二、选材注意事项.....	(60)
三、三种改编方法.....	(60)
四、改编歌曲实例分析.....	(65)
歌唱二小放牛郎.....	(67)
快乐的节日.....	(75)
五、合唱改编的常用手法.....	(79)

第四章 中小学合唱队的组建..... (89)

一、合唱队的种类..... (89)

二、合唱队新生的选拔..... (89)

三、声部划分..... (91)

四、队形排列..... (92)

五、合唱队常用的方法..... (92)

第五章 中小学合唱的艺术表现..... (94)

一、“理解”、“进入”与“表现”..... (94)

二、铺垫与高潮的设置..... (95)

三、层次分明的安排..... (96)

四、有选择地运用多种变化唱法..... (98)

五、队形变化与表演动作的安排..... (98)

下篇——曲目..... (101)

改编曲目 17 首..... (101)

1. 春天的故事..... (101)

2. 拥军花鼓..... (104)

3. 我们是共产主义接班人..... (106)

4. 嘀哩嘀哩..... (112)

5. 娃哈哈..... (114)

6. 二泉映月..... (116)

7. 黄河船夫曲..... (120)

8. 放马山歌..... (123)

9. 大河涨水沙浪沙..... (125)

10. 东方之珠..... (127)

11. 外婆的澎湖湾..... (129)

12. 塔里木河..... (132)

13. 太阳出来喜洋洋..... (134)

14. 重整河山待后生..... (137)

15. 谁说女子享清闲..... (139)

16. 西湖美..... (142)

17. 雪 花..... (143)

创作曲目 8 首..... (144)

18. 小蘑菇..... (144)

19. 山间的小河	(148)
20. 手拉手奔向新世纪	(156)
21. 我的歌声快快飞吧	(158)
22. 母亲的胸怀最温暖	(160)
23. 雨	(162)
24. 追赶蒲公英	(163)
25. 首都文明公约歌	(164)
外国曲目 11 首	(165)
26. 北国之春〔日〕	(165)
27. 拉网小调〔日〕	(166)
28. 森林水车〔日〕	(168)
29. 小白船〔朝〕	(173)
30. 诺多尔江边〔朝〕	(178)
31. 我的太阳〔意〕	(180)
32. Do—Re—Mi〔美〕	(182)
33. 黄昏之歌〔匈〕	(190)
34. 多瑙河之歌〔德〕	(192)
35. 蓝色的多瑙河〔奥〕	(193)
36. 欢乐颂〔德〕	(202)
后 语	(211)

上篇——论述

第一章 声音训练

一、总 则

1. “重视感情陶冶,追求音色美好”是合唱艺术教育的首要目标,换言之,合唱训练任何技术方法上的要求都应在以情带声与音色优先的基础上来进行。

2. 声音是看不见摸不着的,只能凭听觉来体会与听辨。常言说得好:“不怕不识货,只怕货比货”,因此,在全部声音训练中,要较多地注意运用对比教学法,换句话说,把科学的唱法以及与之形成对比的,而且稍加放大错误之所在的唱法,把这二者同时摆出来,形成鲜明的对比,让大家进行比较听辨,这样就更加生动具体,更容易认知,从而坚持正确,纠正错误。对比法的运用要求教师既懂得好声音的方法,又知道如何放大错误之所在,这就增加了教师在教学能力上的难度。但是,只要努力研究,还是可以完成教学任务的。

3. 童声训练要高度珍惜童声的甜美特色,我们应该在保持恰如其分的童声特色基础上来进一步丰满它、充实它与完善它。童声比之成人声音其特色是:

- a. 在声音位置上(指共鸣中心的反射点)稍靠前些;
- b. 从声音由口腔出来的状态上看,比成人稍“横咧”些;
- c. 从歌唱气息上看,因肺活量较小,一般比成人稍浅些。

如果童声运用上述三项相反的方法歌唱,也就是说不讲究分寸,过量要求声音的靠后;口腔过量要求关含;气息深度以为越深越满越好,那么则将使童声失去甜美鲜艳、活泼朝气的特色,走向成人化,这是不好的。

二、声区、声音走向与共鸣

在高、中、低三个声区的共鸣运用方面,应该运用头腔共鸣、口咽腔共鸣以及胸腔共鸣,这三者均含有的混合共鸣,但是,在高、中、低三个声区中,头、口、胸三项共鸣的比例是不同的。

在低声区(c^1 以下, )主要应用胸腔共鸣来歌唱,应特别注意要求声音不压不撑,同时也要求含有口咽腔共鸣,并连接上头腔共鸣(少量),音波的反射中心点主要在硬口盖。

在中声区($f^1 - \sharp c^2$, )要尽可能多用头腔共鸣(头声),让头声的运用适量向下扩展,以减少胸声的向上延伸,但也要挂上胸声,声音才能更丰满,音波的反射中心点主要在软口盖。

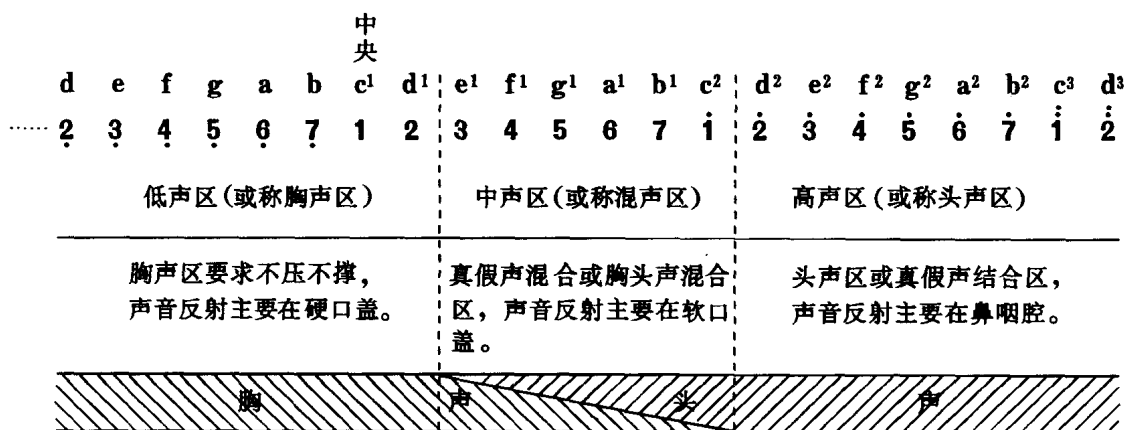
在高声区(d^2 以上, )应该主要用上方的头腔共鸣,其次为口咽腔共鸣,也要连挂上少量的胸腔共鸣,音波的反射中心主要在鼻咽腔。

著名的童声训练专家彭其婉说得好:

“儿童发声由于生理上的原因,宜多用上部共鸣(软腭以上的头腔共鸣,即含有鼻腔、额窦、蝶窦的共鸣),但这不等于说不让儿童有节制地、科学地运用下部共鸣(即口盖以下喉腔咽腔口腔与胸腔的共鸣)。要知道发高音头声时,如有胸声参加,会使头声结实丰满;而发低音胸声时有头声参加,又会使胸声明亮柔和。上部共鸣作为歌唱发音的‘顶’,发挥高位置作用;同时下部共鸣作为歌唱发音的‘底’,发挥根基(支持)的作用。”

音波的反射中心如果在口盖以下的必然是在口腔之外,这种声音通常称之为“白声”、“散声”、“平直声”,也就是常言的位置低的声音。这种声音是喊唱的基础,增强其力度,便是喊叫。这种声音在集体歌唱中是不易靠拢的,硬碰硬,互不相融,无法和谐。这种声音是失去(或缺乏)共鸣的声音,发声时把声音的全部“负荷”超重地完全放在声带上与喉咙上,故使声带易受损伤。因此说“白声”、“散声”与位置低的“平直声”是不好的声音。

童声的音域经过训练运用得法之后,其音域大致与成人女声相似,可以宽到 18 — 21 度,甚至更宽一些。现将本节所述内容图示如下:



$e^1 - c^2$ 为中声区,是下方胸、低声区与上方头、高声区连接交叉的混声区,适当地提前运用中声较低的 e^1 、 f^1 、 g^1 这三个音,就可有微量的头声感或假声感,然后随着音的上升 a^1 b^1 c^1 …… 逐渐再增加一点头、假声成分,就能比较轻松顺利地进入头、高声区(d^2 以上),

才不致于因声区的转换而出现向上扩大胸、低声区的范围，格格不入地进入头声区，从而出现唱不上去的破裂声。

三、变声期与重视男生

少年儿童的嗓音是处在不断生长变化之中的，比较娇嫩，因此要注意防止喊唱，以免损伤声带。在变声期更要注意多用 *mp* 音量歌唱，不用强声。当变声状态严重时，可暂停歌唱或限用小声的假声来歌唱，使嗓音得到充分的休息，让嗓音不受损伤地渡过变声期。除此之外，还有更好的办法，那就是为变声期或变声后的少年增设一变声声部，让音域限制在“双 G”之间，即 ，变声声部的设置有三大优点，第一，因声区低，音域窄，因而变声少年歌

唱时可以更自然而不费力，从而便于保护变声少年的嗓音；第二，因为合唱队增添了低音变声声部，因此使合唱队的整体音响更为丰满、充实，并富立体感；第三，广大童声合唱队一般都是在男童进入变声期起，便陆续地让他们退出合唱队。然而，此时期他们一般都未满 16 岁，有的只有 14 岁或 13 岁，从心理与生理方面看他们仍属少年，此时让他们退出合唱队显然是不合情理的，这是造成广大童声合唱队为什么大多数都是女生多男生少，音响轻柔有余而阳刚不足的重要原因。因此，应该为变声期及变声后的男童声增写一“变声声部”，这就可以延长男童在合唱队的时间，这是解决童声合唱队男女生在比例上过分悬殊的一项有力措施。

要重视男童声的训练与培养。世界上不少著名的男童合唱队，例如维也纳少年合唱队，就是完全由 15 岁以下的男童组成。许多优秀的童声合唱队其中有不少领唱是由男孩担任，这是因为男童的歌声天然的柔中有刚，既甜美明亮，又更丰满，更富有曙光色彩。我们要克服一般童声合唱队在实践中不自觉存在的重女轻男倾向，耐心重视对男童的训练与培养，以便走出一一般童声合唱所容易存在的“娇柔有余，丰满与阳刚不足”的境地。

四、童声训练的常用方法

1. 树立范音、范句。

每次练唱开始，首先应重视范音(第一音的长音歌唱)与范句(歌声第一句)的榜样性练唱。换句话说，在没有比较充分(即不是无限地要求)地唱好与认知范音与范句之前，一般不可轻易随便地往下练唱。要让全体合唱队员高度注意，尽量地去认知范音范句在演唱方法上的感觉与状态，以便往下唱时能有一个比较清晰的声音方法作为方向或榜样，耐心进行声音方法上的听辨，其内容大致如下：

a. 声音走向与共鸣运用。要引导学生去体会声音在头部前上方所形成的“走向前上方的眉心”似的“面罩感”，换言之声音好像击剑运动员所带的头盔前部，这是对头声共鸣作用与声音前上方走向的形象比喻。对于找不到声音走向与共鸣运用的学生，可让他们捂住双耳，堵住外界的声音，这样能比较清楚地去体会感觉歌声在口咽腔与头腔中的走向，以及共鸣声区反射中心的运用。“捂双耳听自己的声音”的方法也可帮助对于胸声与头声、真声与

假声在各种不同音高时，应该有音量大小不同、适当增减的理解。

b. 气息状态。歌唱呼吸应该是胸腹式联合呼吸，单纯的胸式呼吸(吸气时耸肩，而且只吸到上胸部)与单纯的腹式呼吸(完全用下腹部吸气，下肋缺乏扩张作用)都是不符合歌唱要求的吸气，故应避免。

吸气要适当地深沉，所谓适当，就是说吸气不是越深越满越好，分寸要适当，要尽量让外扩的下肋在歌唱时保持外扩状，同时通过意念与长期的体会去感觉用后腰基为歌声的支持点或控制点并形成习惯。要防止在气息上声音的上下脱节，换句话说，气息的下部控制应与上方的头腔共鸣形成连通的“管道感”，此管道应该是越长越好。

c. 口咽腔状态。口盖要稍稍“弓”一些，即有轻微的弧形感，咽腔也要稍微空一些，即让软口盖后端有微微上抬感，好似含了一小口水，也好似用最后面的上下臼牙咬了一粒小绿豆。另外，声音自口中出来时要有些“竖圆感”，也就是说要适当减少“横咧感”。

总之，上述各项其目的就是要让范音范句在基本声音方法上树立起来，成为后面歌声的基本方向与榜样，进而再根据具体的差别给以恰当的微调。

2. 善于发现错误的声音。

要经常细心地，长期不懈地去找出下述各种失控的错误声音并进行纠正：

直低声：声音走向平直，声音位置低于上口盖，因而失去硬腭以上反射感，声音呈懈、弛、怠、乏的状态。

窄露声：口腔与软口盖缺乏“弓空”感，口咽腔容积过小，失去上部头腔共鸣，也缺乏口咽腔共鸣，好像从口外发出的声音，俗称“敞声”、“白声”或“散声”。

浅浮声：气息上浮，单纯用耸肩的胸式呼吸，完全失去下方腹式呼吸，失去吸气后应当保持扩肋状态来控制的声音。

咧开声：声音的位置在口腔中过分靠前，口唇过多地向左右“横开”，声音缺乏“竖圆感”，是一种“横咧”着出来的声音。

3. 常见两种声音的优缺点。

童声合唱的声音训练一般很容易走极端，即形成两种在艺术表现上恰恰相反的类型，这里暂名之为“阳刚明朗型”与“阴柔虚暗型”，它们各有不同的优缺点，我们要善于在二者之间细心地、恰如其分地取其优点弥补缺点。现将二者的优缺点分述如下：

“阳刚明朗型”：

优点：更热情、奔放，兴奋积极，在音色上更富有童声特色。

缺点：声音易于直喊，故容易损伤嗓音；集体音响较难靠拢；共鸣管道较短，音域窄，嗓音高低强弱运用不灵活。

“阴柔虚暗型”：

优点：共鸣管道更长，音域更宽；嗓音由于头假声的运用增多，所以更灵活；集体音响

更易靠拢；也易于保护嗓音不会因过分冲击而损伤。

缺点：在音色上易于失去童声特色，走向成人化；在艺术表现上易于软弱无力，缺乏热情，犹如无病呻吟。

我们应以“阴柔虚暗型”声音的优点为基础，同时又以“阳刚明朗型”声音的优点为辅助，训练出一种富有童声特色，柔中有刚，音域宽，共鸣管道长，运用灵活的声音。

训练基础是：

- a. 以头声为主，也连挂胸声，中声区以上，特别在高声区要将真假声适当结合；
- b. 放长共鸣管道，增多高音走向鼻咽腔的共鸣；
- c. 积极放远声音以提高声音位置。

训练辅助是：

- a. 稍微增扩口咽腔，让共鸣管道下连胸声；
- b. 要让歌声具有好似唱得更远以及更兴奋的感觉，并增进气息的力度。此点在曲调上行大跳(四度以上)时尤其要注意勿忘。
- c. 注意童声特色的保持。

训练关键是：极有分寸地进行“微调”。

4. 声音方法的“微调”

咽腔、喉腔、口腔以及下腹、后腰基都是能够对声音进行适当调节或控制的部位，我们可根据歌曲在情感形象上的不同；根据童声与成人声音在音色上的不同；根据民族地方风格上的不同，对声音方法进行一些“微调”，这些“微调”应该是极为细致，并且非常注意分寸的。

a. 坚持以情带声，根据情感、形象的变化需要，应该适当地在口咽腔进行“前、后、开、关”与“声音走向”的微调。例如在《歌唱二小放牛郎》这首歌曲中，当唱到“敌人把二小挑在枪尖”时，要求声音更为“关、含”；而在《快乐的节日》这首歌曲中，当唱到“小鸟在前面带路”时，则要求声音更为“开、前”。又如唱高音时，声音在口腔中的走向要更为靠后向上，移往鼻咽腔；而在唱低音时，则要求声音走向更为靠前，移向硬腭。

b. 当感到集体音响不够丰满结实、缺乏立体感，过于虚假娇柔、缺乏阳刚朝气时，可用下列诸法进行综合微调：①用半打哈欠的方法让气息下沉，同时尽量保持扩肋的状态，增长声音管道，以增添下部共鸣的胸声，使音色更丰满；②稍稍抬高软口盖，好像用最后面的上下臼齿轻咬小绿豆，以便微扩口咽腔，稍稍加厚其音色，唱“霍”、“罗”时，口咽腔有更多的空扩感，因此在其他歌唱中，如果适当渗进一些唱“霍”、“罗”的声音状态，也可使声音更丰满；③由低音上行高音时，特别在上行大跳时，要适当增强气息的量与力度，而且同时“音越高越注意往下方寻找气息的支持，使声音更为充实明亮。”

c. 如果集体音响不柔美鲜艳，缺乏穿透力，过于“露直”、“喊散”，声音不靠拢的时候，可进行下述综合微调：

①应进行增加上部共鸣(头声)的微调。具体说让声音方向更为向上,增加鼻咽腔共鸣与假声成分,同时也让声音更关含一些,靠后一些。

②用更兴奋积极的声状态(即更激越的声音,反面为过分松懈)去提高声音的位置,放远感觉,好像是唱给更远的人听,这样也能帮助声音位置提高。

③让口形微笑一些或富有扬眉抬颧感。

总之,在声音方法上,如果只用惟一的方法,不变的状态(即没有任何微调变化意识)去唱各式各样的歌曲,显然是不恰当的。

合唱需要集体音响的和谐靠拢,一般情况是:闭口哼唱(即: 哼)比开口唱产生的集体音响更易靠拢;在同样的声状态下,弱音量比强音量更易靠拢,高位置的声音比低位置的声音更易靠拢;口咽腔有“弓、含、空、竖”感多的声音比“直、露、散、咧”的声音更易靠拢。

知道上述法则,当发现声音不和谐时,就可有选择地指出,并采用适当的方法纠正,以加强听辨,增进合唱音响的和谐靠拢程度。

一些辅助性、形象性有利于认知声状态的方法:

a. 歌唱气息应用胸腹式联合呼吸,歌唱吸气要比一般生理吸气更为深沉,我们可以用“闻花香”、“狗喘气”、“唉”的叹气声、“半打哈欠”……等形象的比喻,去帮助理解“气息要深沉”和“气息要有下方控制感”的声音方法。

b. 帮助理解口咽腔在歌唱时需要打开与通畅,我们可以“用后面上下臼牙咬一粒小绿豆的感觉”、“微笑、扬眉、有点抬高腭骨的感觉”、“放远声音”、“微收下巴从而稳住喉结、减少喉结的上升,使之不堵塞声音,从而使口咽腔通畅”、“舌要微凹地轻松自然地放在口腔中,不可上拱”……这些形象的比喻都能帮助理解歌声时口咽腔打开与通畅的方法。

五、基本练声曲

唱歌前的预备练习曲常称为基本练声曲。它应遵循三条原则:

1. 基本练声曲在数量上勿要求过多,但每一条练声曲都做到少而精,便于长期地十分熟练地反复练唱,要求精益求精,又熟又好;

2. 每条练习在练唱时要有明确的目的,不要搞形式主义,即不可形成好似歌唱前的“仪式”;

3. 童声合唱练声曲不必过多地搞呼吸、音程或识谱等单纯性练习曲,而要以能从较多方面结合声音方法的综合练习为主,如能结合所唱歌曲的需要则更为有益。

基本练声曲举例(共7首,每次排练前选1至3首练唱):

① $d^2 = \dot{1}$ $\text{♩} = 80$
 $\overset{mp}{\dot{1}}$ - - - - -
 哼(哼唱)

用一口气唱十多拍，吸气尽量深沉，歌唱时保持扩下肋，树立范音。声音走向为鼻咽腔，找到头声共鸣。

第一口气后如不断地接着唱，可练习合唱所独有的循环吸气，即不变口形地吸第二、三口气继续歌唱。

② $d^2 = 1$ $\text{♩} = 80$

$\hat{1} - \mid \underline{7\ 6\ 5\ 4} \mid 3\ 2 \mid \hat{1} - \mid$

噶(闭口哼唱，让共鸣向上型)、吁(让声音不散，集中型)、鲁(让声音关含的靠前型)、罗(空扩口咽腔让声音充实型)、哪(让声音明亮增强型)。

以上五音我们可结合所有练声曲，根据需要轮换选用。

本曲的练习目的在下行时 ($\underline{7\ 6\ 5\ 4} \mid 3\ 2 \mid 1 -$) 要尽量向 $\hat{1} -$ 的声音状态看齐，尽量保持不变，但在声音走向方面，则应从鼻咽腔渐渐移向硬口盖。

③ 半音练习：

先听 $d^2 = \hat{1}$ 的 $\begin{matrix} \hat{6} - \\ \hat{5} - \\ \hat{4} - \\ \hat{3} - \end{matrix}$ 和弦，然后学生接唱

$\hat{1}$	$\hat{7}$	$\flat\hat{7}$	$\hat{6}$	$\sharp\hat{5}$	$\hat{6}$	$\hat{3}$	$\hat{4}$	$\sharp\hat{4}$	$\hat{5}$	$\sharp\hat{5}$	$\hat{6}$
噶(或)						噶			噶		
鲁(或)						鲁			鲁		
吁						吁			吁		

每个音的时值长短自由，以指挥手势为准，这就同时增加了看指挥的训练。在音准不太好掌握的地方可以唱长些，一般应尽量采用无伴奏练唱，伴奏只是偶尔用来校正音准。

④ 连音、悠长音练习与反映指挥训练：

先听 $a^1 = 1$ 的 $\begin{matrix} \hat{6} - \\ \hat{5} - \\ \hat{4} - \end{matrix}$ 和弦，然后唱

$\hat{3}$	$\hat{2}$	$\hat{3}$	$\hat{4}$	$\hat{5}$	$\hat{4}$	$\hat{3}$	$\hat{2}$	$\hat{3}$	齐唱 } 二部合唱 } 三部合唱
1	7	1	2	3	2	1	7	1	
1	5	1	6	7	6	5	5	1	
噶(或)									
吁									

用“噶”练习声音的向上与靠拢，巩固头声与高位置；用“吁”练习声音的集中靠拢，节奏时值完全自由，这就可以训练反映指挥的能力即力度变化与速度变化的能力。根据合唱队水平，或只齐唱，或唱二部，或唱三部。唱合唱时，可做一些和声应用的说明(和声功能、和声进行、声部平衡的感觉等)。

本曲在高中生的混声合唱时，谱例如下：

$\dot{3}$ $\dot{1}$ 7 6 - | $\dot{4}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ 7 - | $\dot{1}$. 5 3 5 $\dot{1}$ 3 | $\dot{5}$ - $\dot{5}$ $\dot{4}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ - - 0 ||
 咪 吗 咪 吗 啊 噢 咪咪 吗
 $\dot{1}$ - 3 4 5 6 | $\dot{2}$ - 4 5 6 7 | 5 . 3 $\dot{1}$ 3 $\dot{5}$ $\dot{1}$ | $\dot{3}$ - $\dot{3}$ $\dot{2}$ 5 4 | 3 - - 0 ||
 咪 (咪吗咪吗) 吗 (咪吗咪吗) 咪 吗 啊 噢 咪咪 吗
 5 4 3 2 1 - | 6 5 4 3 2 - | 3 - 1 $\dot{1}$ $\dot{7}$ | $\dot{6}$ - 6 5 5 5 | 1 - - 0 ||
 咪 吗 咪 吗 啊 噢 咪咪 吗

⑦ 要求声音唱开、唱通、唱竖的华彩练声曲，稍快：

$1=B^1$ 或 $1=C^2$ $\frac{2}{4}$ (选自贝多芬《第九交响曲》中的《欢乐颂》) 用 f 或 ff 唱：

$\dot{3}$ $\dot{3}$ | $\dot{4}$ $\dot{5}$ | $\dot{5}$ $\dot{4}$ | $\dot{3}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ $\dot{3}$ | $\dot{3}$. $\dot{2}$ | $\dot{2}$ - |
 嘿 啦 啦 啦 嘿 啦 啦 啦 嘿 啦 啦 啦 嘿 啦 啦
 $\dot{1}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ $\dot{3}$ | $\dot{3}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ 7 | 3 3 | 4 5 | $\dot{1}$. 7 | 7 - |

$\dot{3}$ $\dot{3}$ | $\dot{4}$ $\dot{5}$ | $\dot{5}$ $\dot{4}$ | $\dot{3}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ $\dot{3}$ | $\dot{2}$. $\dot{1}$ | $\dot{1}$ - |
 嘿 啦 啦 啦 嘿 啦 啦 啦 嘿 啦 啦 啦 嘿 啦 啦
 $\dot{1}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ $\dot{3}$ | $\dot{3}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ 7 | 3 3 | 4 5 | 4 . 3 | 3 - |

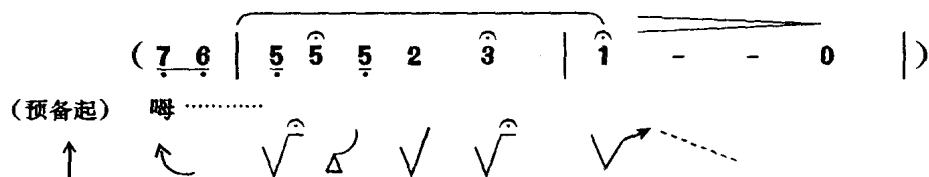
$\dot{2}$ $\dot{2}$ | $\dot{3}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{4}$ | $\dot{3}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{4}$ | $\dot{3}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ $\dot{2}$ | 5 $\dot{3}$ |
 嘿 啦 啦 啦 嘿 啦 啦 啦 嘿 啦 啦 啦 嘿 啦 啦 嘿
 7 7 | $\dot{1}$ 5 | 7 $\dot{1}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ 5 | 7 $\dot{1}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ 7 | 6 2 | 5 $\dot{1}$ |

$\dot{3}$ $\dot{3}$ | $\dot{4}$ $\dot{5}$ | $\dot{5}$ $\dot{4}$ | $\dot{3}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ $\dot{3}$ | $\dot{2}$. $\dot{1}$ | $\dot{1}$ - ||
 啦 啦 啦 嘿 啦 啦 啦 嘿 啦 啦 啦 嘿 啦 啦
 $\dot{1}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ $\dot{3}$ | $\dot{3}$ $\dot{2}$ | $\dot{1}$ 7 6 | 3 3 | 4 5 | 5 . 5 | $\dot{3}$ - ||
 $\dot{1}$

练声的顺序一般是：从音量上先 mp ，然后逐渐增到 mf ，甚至增到 ff ；从口形上，首先用“哼”（闭口哼唱），进而用“吁”或“嚕”唱，再进而用“呜”唱；第四步可用“啰”、“嚕”唱；最后用“啦”或“嘿啦啦啦”唱。

第二章 合唱指挥

指挥不仅是合唱艺术进行艺术表现所必须，也是群体歌唱进行教学的有力手段。下面乐句表现孩子们在祖国母亲的怀抱中幸福地入睡的意境，用“哼”哼唱。



这小小的歌曲结束句既不宜于用听唱教学法教唱，也不宜于用视唱教学法教唱，但是如果用指挥手势教唱，即用指挥法教唱，那么效果是又快又齐又好，而且能降低教师进行唱歌教学所负荷的难度。

根据歌曲音乐形象的需要，用手势、眼神等动作来启发领导群体去合作地演唱，谓之指挥。指挥仿佛是用手把作品的内涵及魅力“掏”出来之后，再奉献给大家，使合唱队的每一个队员都受到美育的熏陶，同时让听众受到艺术的感染。

人们学游泳，在岸上学知识要领和在水中练习二者缺一不可，但后者更为重要，并起决定作用。指挥的学习也是同样的道理，如果停留在听讲看书，而不坚持在自己排练演出中实践探索，在别人指挥时，自己也不去揣摩，这种指挥学习是没有意义的。可以说离开了排练和演出的实践，就没有学习指挥的可能。

如果把合唱的排练与表演当作“艺术的创造表现与审美教育”的话，那么指挥应以成人担任为宜，这同学校的教师都由成年人担任是一样的道理。如果只是为了装点情绪，为了举行仪式让形式上更为协调，那么在一些简易的歌曲演唱时，让孩子作演出指挥(不作排练指挥)也是可行的。应该说不宜让孩子作排练指挥，否则将会影响合唱的艺术质量与教育质量，并且会影响多数合唱队员的学习兴趣。

一、姿势与动作要领

指挥时，身体要自然稍挺而不僵，体态具有振作气质。排练时，指挥可坐可立，而演出时指挥则都应站着指挥(极特殊个别情况除外，即不绝对化)。站立指挥时，双足可以有分寸地进行小量的前、后、左、右的变动，但勿过频，避免产生忙乱感。手与肘自然适度外抬。眼神是指挥的重要手段之一。在指挥不熟练的作品或自己单独练习指挥的情况下，或因指挥