

FOLLOW ME

跟我学系列 (修订版)

跟我学唱歌 童声卷

潘丹宁 编著

learning songs

湖南文艺出版社

FOLLOW ME



跟我学系列(修订版)

跟我学唱歌 童声卷

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal lines, some solid and some dashed, for musical notation or lyrics.

潘丹宁 编著

湖南文艺出版社

特 别 启 事

《跟我学系列》选用了国内外一些词、曲作者的作品，经我们多方努力，尚有一些作者至今未能取得联系。希望社会各届知情人士向我们以及作品的作者给予通报，以便联系奉寄样书和稿酬。同时，我们将可以确定著作权的作品的使用费汇往北京中国音乐著作权协会（北京东四南大街85号 邮编：100703）。

联系地址：湖南、长沙市雨花大道2号 湖南文艺出版 邮编：410014

电话：0731 5711666-80411 电子信箱：hnlaph@public.cs.hn.cn

湖南文艺出版社 启

跟我学系列

跟我学唱歌·童声卷（修订版）

潘丹宁 编著

策划：谢柳青

责任编辑：欧阳强

*

湖南文艺出版社出版、发行

（长沙市雨花大道2号 邮编：410014）

湖南省新华书店经销 湖南省益阳人民印刷有限公司印刷

*

1996年10月第1版 2004年2月新1版第3次印刷

开本：880×1230毫米 1/16 印张：13

字数：314,000 印数：73,501-78,000

ISBN 7-5404-2580-6

J·450 定价：22.50元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

目 录

第一章 愿天下的孩子歌声更美

- 第一节 儿童学习唱歌的益处..... (1)
- 第二节 学习唱歌应掌握的有关知识和应具备的基本能力..... (1)
- 第三节 重视培养孩子的乐感..... (6)
- 第四节 关于孩子的声带 (6)
- 第五节 童声的三个阶段 (8)
- 第六节 什么是好的童声 (8)

第二章 练 声

- 第一节 歌唱的正确姿势..... (9)
- 第二节 练声前的准备..... (9)
- 第三节 歌唱时的呼吸 (10)
- 第四节 呼吸训练的具体方法..... (11)
- 第五节 排除歌唱中挤、卡、压、撑现象的练习 (16)
- 第六节 克服歌唱中声音发虚的练习 (18)

第三章 歌唱中的咬字

- 第一节 汉字的发音特点..... (19)
- 第二节 歌唱中的吐字咬字..... (20)
- 第三节 歌唱时咬字中孩子常出现的毛病..... (21)
- 第四节 如何纠正歌唱中吐字咬字的毛病..... (21)
- 第五节 绕口令朗读 (24)

第四章 怎样教孩子唱歌

- 第一节 让孩子轻松地愉快地学唱歌曲..... (29)
- 第二节 为歌唱教学创造音乐氛围 (31)

第五章 关于童声合唱

- 第一节 合唱训练会使孩子多方受益..... (33)
- 第二节 童声合唱的起步训练..... (33)
- 第三节 童声合唱中的“四个统一”..... (40)
- 第四节 声部平衡、和谐的训练 (42)

第六章 歌曲处理

- 第一节 为歌曲作不同力度的处理 (48)
- 第二节 为歌曲作速度处理 (50)
- 第三节 为歌曲作连、断、跳的处理 (52)
- 第四节 为歌曲选择不同的咬字吐字方法 (55)
- 第五节 为歌曲选择好演唱形式 (58)
- 第六节 为歌曲演唱设计表演动作及其它 (65)
- 第七节 根据歌曲表现的需要调整音色..... (67)

第七章 为孩子选歌要注意的问题

- 第一节 重视选曲工作 (72)
- 第二节 歌曲要有儿童特点 (72)
- 第三节 选材要广 (72)
- 第四节 选歌要有针对性 (73)
- 第五节 选歌要注意艺术性 (73)
- 第六节 选歌要从实际出发..... (73)

第八章 怎样为不同年龄段的孩子选歌

- 第一节 为幼儿选歌 (74)
- 第二节 为儿童选歌 (76)
- 第三节 为变声期的孩子选歌 (80)
- 第四节 根据孩子的性别选歌 (84)
- 第五节 根据孩子的音色选歌 (84)

第九章 儿童嗓音的保护

- 第一节 保护嗓音的意义..... (85)

第二节 怎样保护嗓音	(85)
第三节 什么是变声期	(86)
第四节 变声期应注意的事项	(87)
第五节 介绍几种无声练习	(87)

第十章 歌曲精选

第一节 幼儿歌曲精选

1.一分钱	(89)
2.小宝贝	(90)
3.荡秋千	(90)
4.两只小象	(91)
5.走路	(91)
6.好朋友	(91)
7.小鸭嘎嘎	(92)
8.拉拉钩	(92)
9.小燕子	(93)
10.小蘑菇	(93)
11.跑跑跳跳身体好	(94)
12.我叫“轻轻”	(94)
13.娃哈哈	(94)
14.知了	(95)
15.蓝天,蓝天是乐园	(95)
16.小扇子	(96)
17.马儿马儿告诉我	(96)
18.我快乐	(97)
19.睡吧,红蜻蜓	(97)
20.接妈妈	(97)
21.小蜻蜓	(98)
22.我是祖国的好娃娃	(98)
23.火车开啦	(98)
24.党的怀抱亚古都	(99)
25.小脚	(99)
26.开火车	(99)
27.丢手绢	(100)
28.小小的船	(100)
29.我家有个泥小猪	(100)
30.小雨沙沙	(101)
31.新年好	(101)
32.彝家娃娃真幸福	(101)

33.小小鸡蛋把门开·····	(101)
34.山里娃乐哈哈·····	(102)
35.金银窝·····	(102)
36.牧童谣·····	(102)
37.玩具进行曲·····	(103)
38.拍手唱歌笑呵呵·····	(103)
39.我有一双小小手·····	(103)
40.“六一”的歌·····	(104)
41.齐步走·····	(104)
42.我的进步有多少·····	(104)
43.拍拍,踏踏·····	(105)
44.小弟弟,早早起·····	(105)
45.小朋友想一想·····	(105)
46.数松鼠·····	(106)
47.“对不起”“没关系”·····	(106)
48.理发师·····	(106)
49.粉刷匠·····	(107)
50.小酒窝·····	(107)
51.祖国,祖国,我们爱你·····	(108)
52.我是一朵小花·····	(108)
53.摘星星·····	(109)
54.拔萝卜·····	(109)

第二节 儿童歌曲精选

1.爷爷为我打月饼·····	(110)
2.快乐的节日·····	(110)
3.小瓜棚·····	(111)
4.劳动最光荣·····	(112)
5.小号手之歌·····	(112)
6.蓝精灵之歌·····	(114)
7.门前有条小溪流·····	(114)
8.祖国像妈妈一样·····	(115)
9.我爱北京天安门·····	(116)
10.雨花石·····	(116)
11.让我们荡起双桨·····	(117)
12.啊哈!黑猫警长·····	(118)
13.我是草原小骑手·····	(119)
14.海鸥·····	(119)
15.小肩膀·····	(120)

16.藤儿长长牵着瓜·····	(121)
17.喂好我的大黄牛·····	(121)
18.可爱的学校·····	(122)
19.妈妈格桑拉·····	(123)
20.月亮河边的孩子·····	(125)
21.我多想看看·····	(126)
22.月儿弯弯·····	(127)
23.小企鹅·····	(127)
24.在暑假里·····	(128)
25.放牛歌·····	(128)
26.多快乐呀,多幸福·····	(128)
27.云·····	(129)
28.小竹桥·····	(129)
29.推车·····	(130)
30.树上挂着一串小书包·····	(130)
31.妈妈怀里的歌·····	(131)
32.可爱的家·····	(132)
33.和星星对话·····	(132)
34.小红帽·····	(133)
35.小放牛·····	(133)
36.多么快乐·····	(133)
37.小花猫钓鱼·····	(134)
38.大树桩你有几岁·····	(134)
39.土风舞·····	(135)
40.真善美的小世界·····	(135)
41.老水牛角弯弯·····	(136)
42.从前有座山·····	(136)
43.太阳送来一朵红霞·····	(137)
44.老公公和老奶奶的话·····	(137)
45.织花带·····	(138)
46.甜蜜蜜的歌·····	(139)
47.锣鼓咚咚锵·····	(139)
48.懒惰的娃娃·····	(140)
49.地球的孩子·····	(141)

第三节 少年歌曲精选

1.爱的人间·····	(142)
2.我们有个朋友·····	(143)
3.哦,十分钟·····	(144)

4.小巴郎,童年的太阳	(144)
5.童心是小鸟	(145)
6.踩雨	(146)
7.野菊花	(147)
8.百草园	(147)
9.瑶山木叶歌	(148)
10.只要你迈开步伐	(149)
11.男孩	(150)
12.黄河边的尕娃娃	(151)
13.包粽子	(152)
14.我的童年	(153)
15.荷塘边的歌谣	(154)
16.萤火虫	(155)
17.让我们手拉手	(156)
18.绿色的小兵	(157)
19.大海摇篮	(158)
20.对着大雁唱支歌	(159)
21.叮咚小山泉	(160)
22.辣妹子	(161)
23.好日子	(162)
24.把你的潇洒亮出来	(163)
25.我是山里的小歌手	(164)
26.快乐的小歌手	(165)
27.绿藤儿爬满小窗口	(165)
28.永远记着你	(166)
29.蓝天白云	(167)

第四节 少年合唱歌曲精选

1.七色光之歌	(168)
2.我们的田野	(169)
3.小雨	(170)
4.长城上握手	(171)
5.太阳——熟透的苹果	(172)
6.祖国像妈妈一样	(174)
7.长城谣	(175)
8.小纸船的梦	(176)
9.牧羊人之歌	(177)
10.渔光曲	(178)
11.月亮勾勾	(180)

- 12.我的朋友在哪里..... (181)
- 13.妈妈的红头巾..... (184)
- 14.送别 (186)
- 15.玫瑰,红红的玫瑰..... (188)
- 16.我的妈妈叫中华..... (189)
- 17.美丽的星座..... (190)
- 18.乘着歌声的翅膀..... (191)
- 19.我们在春风里奔跑 (193)
- 20.校园多美好..... (194)
- 21.街头少年合唱..... (195)

第一章 愿天下的孩子歌声更美

第一节 儿童学习唱歌的益处

声乐是一门集语言、音乐、表演为一体的综合艺术,同时也是再创造艺术。作为声乐作品——歌曲,是语言与音乐有机结合的产物,是一种带有语言的特殊音乐。因此,它易学、易记,好的作品朗朗上口,一唱就会。它贴近生活,表达情感十分直接。它内容丰富,表现形式多样,风格各异,品种繁多。儿童学习唱歌的益处是很多的,可归纳如下几点:

第一、美妙动听的歌声有益于陶冶情操,丰富情感。

第二、歌唱使孩子们了解生活,熟悉生活,从而更加热爱生活。

第三、歌唱通过对一种理想的追求,有助于个性的形成,气质的培养。

第四、歌唱使孩子们广泛接触音乐,提高了他们对音乐的学习兴趣,增强了他们对音乐的感知和音乐的审美能力。

第五、歌唱有益于扩大孩子们的视野,了解祖国民族音乐文化,拓宽知识面。

第六、歌唱能使孩子们思维敏捷,促进形象思维的发展,增强其创造力。

第七、歌唱可增强孩子们的语言表达能力和说话咬字的能力。

第八、歌唱有助于面部的表情,有益于增强表演能力。

第九、歌唱是一种自娱自乐的方式,能使感情畅通,有益于平衡生活情绪,促进身心健康。

第十、歌唱对健康有益,它可以促进呼吸不断循环,从而使肺部得到锻炼。

第二节 学习唱歌应掌握的有关知识和应具备的基本能力

声乐是一门综合艺术。唱好歌要掌握一定的歌唱技巧,要掌握正确的咬字吐字方法,还要有一定的读谱、听音能力。视唱方面,要学习基本乐理,要认识常见音符,掌握它们的时值以及由它们组合成的各种常见的节奏,还要弄清一些常见的音乐符号。

1. 认识下列音符：

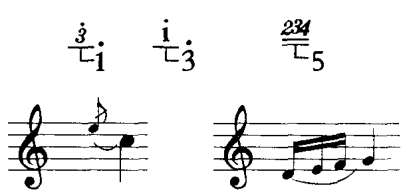
名 称	简 谱	线 谱	时 间 比 值	以四分音符为一拍的总拍数
全 音 符	5 - - -		1	4 拍
二 分 音 符	5 -	 或 	1/2	2 拍
四 分 音 符	5	 或 	1/4	1 拍
八 分 音 符	<u>5</u>	 或 	1/8	1/2 拍
十 六 分 音 符	<u><u>5</u></u>	 或 	1/16	1/4 拍
三 十 二 分 音 符	<u><u><u>5</u></u></u>	 或 	1/32	1/8 拍
四 分 附 点 音 符	5.	 或 	1.5/4	1 $\frac{1}{2}$ 拍
八 分 附 点 音 符	<u>5</u> .	 或 	1.5/8	$\frac{3}{4}$ 拍
全 休 止 符	0 0 0 0		1	4 拍
二 分 休 止 符	0 0		1/2	2 拍
四 分 休 止 符	0		1/4	1 拍
八 分 休 止 符	<u>0</u>		1/8	1/2 拍
十 六 分 休 止 符	<u><u>0</u></u>		1/16	1/4 拍
三 十 二 分 休 止 符	<u><u><u>0</u></u></u>		1/32	1/8 拍

2. 熟悉常见的节奏：

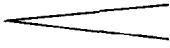
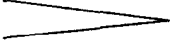
拍 子	简 谱	五 线 谱
$\frac{2}{4}$	X <u>XX</u> , <u>XX</u> X , <u>XX</u> <u>XX</u> , X X X , <u>XX</u> <u>XX</u> X , <u>XXX</u> X , <u>XXXX</u> X , <u>XX</u> X <u>XX</u> , X . X , X X . , <u>0</u> X <u>0</u> X , X <u>0</u> X , <u>X</u> . <u>X</u> X , <u>XX</u> <u>XX</u> ,	

拍 子	简 谱	五 线 谱
$\frac{3}{4}$	X X X , XXXX XX , X XXXX , XXXXX , X - X , X X - , X X . X , X . XX , X - . , X 0 X , X 0X0X , X0X0X , XXX - , X - XX ,	

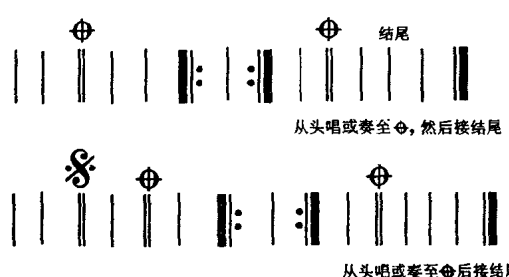
3. 认识常见的音乐符号:

名 称	音 乐 符 号	作 用 与 解 释
拍 号	$\frac{2}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$ 、 $\frac{4}{4}$ 、 $\frac{3}{8}$ 、 $\frac{6}{8}$ 、 $\frac{9}{8}$	表示每小节的记号, 它用分数式来标记。其分子表示每小节的拍数, 分母表示单位拍的音符。
调 号		指定乐曲主音高度的符号。简谱中标记在乐曲的左上方, 五线谱中在C谱号、F谱号、C谱号上加升或降号来标明, 标记各谱表的最左方。
音 名		代表固定音高的七个拉丁字母, 音名在五线谱与某些乐器(钢琴、手风琴等)上的位置是固定不变的。
短倚音 (前倚音)		短倚音可由数个音组成, 这些音和主要音的关系可以是级进也可以是跳进。如果是一个音则用带斜线的八分音符标记, 如果不止一个音则用组合起来的十六分音符标记。符号永远朝上。演唱时重音落在主音上。
上波音 下波音		波音在两个主要音之间, 上波音是在本音的上方加辅助音再加本音如 $\overset{\sim}{2}$ 唱成 $\overset{\sim}{2}32\cdot$ 。下波音是在本音的下方加辅助音加本音如 $\underset{\sim}{1}$ 唱成 $\underset{\sim}{1}71\cdot$ 。

名 称	音 乐 符 号	作 用 与 解 释
上 滑 音	5 ↗ 	在演唱时一个音向上滑到另一个音。
下 滑 音	5 ↘ 	在演唱时一个音向下滑到另一个音。
顿 音	∇ 2 	顿音要唱得短促而有弹性。

力度记号名称	写 法	力度记号名称	写 法
强	<i>f</i>	中 弱	<i>mp</i>
中 强	<i>mf</i>	极 弱	<i>pp</i>
极 强	<i>ff</i>	渐 强	
弱	<i>p</i>	渐 弱	

反 复 记 号	作 用
	表示反复记号内的旋律要重复一次。
 	乐曲由三部分组成，而第三部分是第一部分的重复，那么，可以不抄第三部分，而在第二部分结尾处写上D.C（从头反复），并在第一部分结束处记 Fine或写上“曲终”字样，表示乐曲的结束。
 	如果重复不是从头开始，那么在第一部分开始重复处记  记号，在第二部分结束处写上D.S（从记号开始反复）。到Fine处结束。

 从头唱或奏至 ♪，然后接结尾 从头唱或奏至 ♪ 后接结尾	假如重复部后有一个相当大的结尾，则通常在进入结尾的地方，及结尾开始的地方注 ♪ 记号，并注明“从头(唱)或(奏)至 ♪ 处接结尾”或“从 ♪ (唱)或(奏)至 ♪ 处接结尾”等字样。♪ ♪ 这两个记号中的段落，反复时不奏(唱)。
--	---

4. 听辨下列音程和和弦：

度数	二度		三度		四度		五度		六度		七度		八度
种类	小	大	小	大	纯	增	减	纯	小	大	小	大	纯



种类	大三和弦	小三和弦	小三和弦	大三和弦	大三和弦	小三和弦	减三和弦	大三和弦



以上这些音乐知识只要多听、多用、多练，必然熟能生巧，读谱听音的能力也将不断提高。值得注意的是，教孩子们这些音乐符号时一定要结合歌曲进行。否则会使他们感到单调乏味。对年龄小一些的孩子，不妨把这方面的学习推迟些，不要急于求成，以保持他们对唱歌的学习兴趣。咬字吐字方面，儿童应从小养成说普通话的好习惯，特别对于说话有些口吃和讲话喜欢嘟声嘟气的孩子，家长还应为他们创造良好的语言环境。为了克服地方语口音，把普通话说得更准确，要求孩子们在观看电视节目时做个有心人，在那里时时都有可能找到一流的好老师。在家里要养成说普通话的习惯。

第三节 重视培养孩子的乐感

音乐常常是不能用语言所能解释的,而要靠感觉。因此,要唱好歌,乐感的培养是十分重要的。有了好的音乐感觉,才能有好的音乐表现。

对儿童的乐感培养应从小抓起,越早越好。在胎儿期就可让孩子听些单纯、清晰、柔美、轻快的音乐,对他们进行音乐熏陶。幼儿期更是关键,因为这时他们的天性就是爱唱、好动,有极强的模仿能力。在这期间,他们常常显露出对音乐的偏爱。听到音乐他们往往会自发地跟着乐曲手舞足蹈,从电视里听来的歌也能哼出几句。这时家长如果注意引导,那么孩子将终生受益。

乐感的培养可以从下面几个方面入手:

1.让孩子们多接触、多聆听、多欣赏各类美的音乐。因为音乐对人的情感影响比其它艺术影响更为迅速,更为强烈。几个音符、几个乐句就能立即使人在生理和心理上发生变化,使孩子从听音乐中感受乐曲的音准、节拍、节奏、调性、力度、速度、和声、音色等,逐步领会音乐的妙处。

2.让孩子们多听故事,特别是有趣的童话故事。孩子们不仅可从那生动有趣的故事情节中学到很多知识,还能从那绘声绘色的语气中丰富情感,感受亲切的、温柔的、美好的、活泼的、漂亮的、可爱的、善良的、丑恶的、激动的、安静的等等情绪。还可发展他们的空间思维能力和想象力。

3.多听多念儿歌。儿歌短小精悍,韵律感、节奏感极强,易学易记,朗朗上口,又富于表演性。多听多念儿歌,可以加强孩子们咬字、吐字的能力;边念边做一些简单的动作,可培养他们的韵律感,语言的抑、扬、顿、挫感,动作协调感和表达能力。

以上三种形式,孩子们喜欢,做起来又不受客观条件的限制。无论在课堂还是在玩耍中,或由老师指导,或是自由发挥,均可进行。

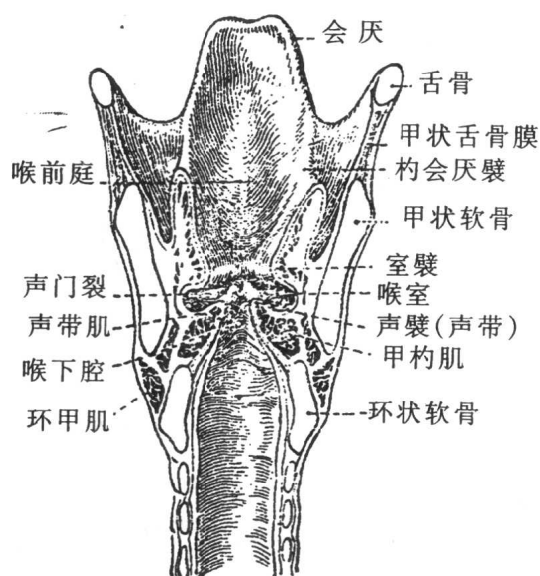
第四节 关于孩子的声带

人的身体如同一件器乐,而声带是这器乐中最重要的声源。要使孩子有美丽的歌喉,首先要有正常、健康的声带。

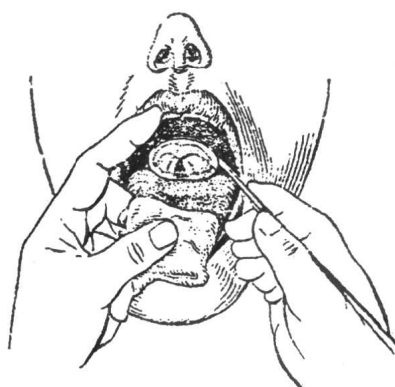
在人体这件大型器乐中,声带处于什么位置?发声器的构造又是怎样的呢?

如图一所示,环状软骨上面就是喉腔。喉腔整体上可分为喉前庭、喉中间腔和喉下腔三个部分。左、右室壁为喉前庭和喉中间腔的分界,左、右声壁(声带)为喉中间腔和喉下腔的分界,喉中间腔的两侧为喉室,在喉腔中有会厌,其一对声带左右并列;性质等于两条很强的韧带;表面与喉头内部的表面相同,均匀地盖有一层黏膜。在间接喉镜下能见到声带及声门裂活动情况(见图二)。健康的声带呈白色,两侧声带之间为声门裂。在吸气时声带往外展开,声门裂开,气

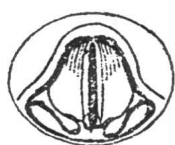
息顺利通过(见图三)。在呼气时,声门裂则略为缩小(见图四)。



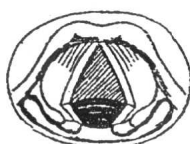
图一 喉腔额状切面



图二

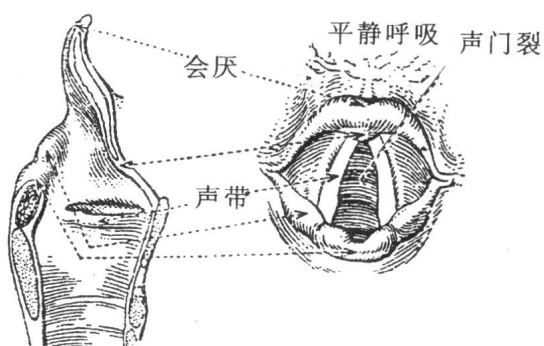


发声

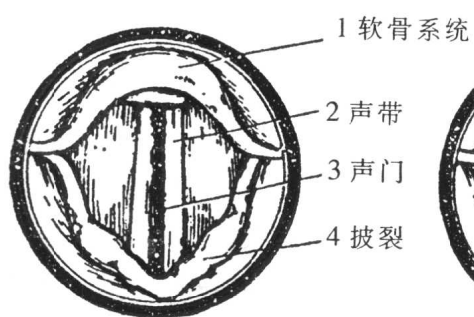


深吸气

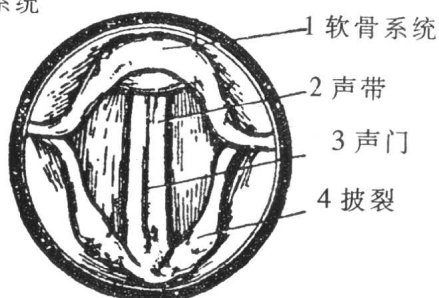
图三



图四



发低音时的状态



发高音时的状态

图五

两条声带不但能互相靠拢,而且本身还能被拉紧,在逼近又拉紧的情况下,再受到肺部呼出的空气吹击,声带即振动发声(见图五)。

孩子们的喉部结构和成年人的喉部结构一样,不少一个“零件”。只是孩子们的喉头和声带比成人的小一倍左右。然而孩子们的声带也和他们的身体一样,将随着年龄的增长、身体的发育而不断变化,最终逐渐地发育成熟,必须注意的是,这个发育阶段的声带是非常脆弱和柔嫩的。