

2008年国家级高职高专精品课程教材
2009年江苏省高职高专精品教材



Vocal music

翟红锦 · 主编
陈建华 吉钰梅 · 副主编



全国高职高专音乐舞蹈系列教材

实用声乐基础教程



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

学术指导委员会主任

俞子正

学术指导委员（以姓氏笔画为序）

王 远 王海峰 文铁林 孙东方

张 律 张美林 顾雪珍 蒋 义

Vocal music



全国高职高专音乐舞蹈系列教材

实用声乐基础教程

主编
翟红锦

副主编
陈建华 吉钰梅

编委
孔丽娟 朱 艳 许 可
张 丽 张思艳 茅华梅
周振惠 侯维娜 顾 克
董卫华 管 浩



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

实用声乐基础教程 / 翟红锦主编. —南京: 南京
师范大学出版社, 2012. 9

全国高职高专音乐舞蹈系列教材

ISBN 978-7-5651-0721-4

I. ①实… II. ①翟… III. ①声乐—高等职业教育—
教材 IV. ①J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 064267 号

书 名	实用声乐基础教程
主 编	翟红锦
副 主 编	陈建华 吉钰梅
责任编辑	张绚绚 王 瑾
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话	(025)83598919(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://www.njnup.com
电子信箱	nspzbb@163.com
照 排	南京理工大学印刷照排中心
印 刷	兴化印刷有限责任公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/16
印 张	19
字 数	523 千
版 次	2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1~4 000 册
书 号	ISBN 978-7-5651-0721-4
定 价	39.00 元

出 版 人 彭志斌

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

序 言

这是一本针对高职高专音乐专业的歌唱教材,从教材内容和进度安排以及教学演唱提示来看,主编教材的老师具有良好的教学实践经验,并对高职高专音乐专业的声乐教学有一定的研究。

高职高专音乐专业的声乐教学和大学本科音乐学科的声乐教学应该有所不同,因为面对的学生无论是年龄还是学习经历都存在一定的差异,尤其是高专的大部分学生刚刚度过变声期,嗓音的能力还比较弱,在歌唱教学和保护嗓音之间要掌握合理科学的方法,不能一味地追求难度和高度。这本教材分为上下篇,上篇以课程进度为主线,十个单元的理论介绍、发声练习加曲目训练的编写构思,符合高职高专声乐课程教学体系架构。教学演唱提示虽然有些语言表达和概念方面还值得进一步探讨,但总体来说是符合一般歌唱理论的。下篇所选择的歌曲是比较丰富且合理的。附录中戏曲、民歌的收录将具有民族特色的音乐形态引入课堂,对拓宽学生的视野有较好地帮助。儿歌的编排则体现了这本教材将课堂知识与学生的职业方向相结合的编写思路。

歌唱教学是音乐教育学科最重要的课程之一,也是学生将来职业发展的基础本领之一,因此,音乐学科重视歌唱的研究和教学是必须的。

音乐是音乐教育的生命,无论晋升职称需要多少论文,需要多少项目,音乐教育终究是要有好听的声音和美丽的情感的,是任何文字替代不了的。

希望这本教材能在教学实践的过程中不断总结,不断完善。

俞子正

2012年9月

编者

2012年2月

前言

本书是江苏省十二五规划高职高专音乐表演专业精品教材。在编写中遵循高职高专“培养高素质、高技能应用性人才”的教育目标,依据高职高专声乐教学的学制、周期、对象特点等特征,结合声乐教育领域近些年的改革成果,注重高职高专声乐教学中对基础知识与技能的深度融合,强调基础知识的科学、综合,技能训练阶段性目标的量化、质化合一,教学方法的灵活、示范,具有很强的适用性和实用性。使学生在三学年的声乐学习中增强主动性,提高学习兴趣,促进其专业素质与身心的全面健康发展。

编者所在的教学团队集合了一批老中青优秀教师,多年来一直在高职高专多元化、立体化特色声乐课程和教材建设方面进行不懈探索,依托国家级高职高专精品课程建设,对应高职高专教学“课堂教学—艺术实践—岗位职业能力体验”一体化的培养过程模式,精心打造教程内容。共分为“声乐课堂教与练”与“歌唱综合能力实践”上下两篇。

上篇依据严谨、规范的高职声乐课程教学体系,科学设计学生的学习任务,关注课程进度的衔接,循序渐进地安排了十个训练单元,配合两年半的教学学时。每个单元分别设置了歌唱基础理论、针对性地歌唱发声练习以及四首课堂练习曲目等环节进行教学,此外每单元的导读和作品演唱提示的设计也是别具匠心,通过言简意赅的导引和点评,使教学更为方便清晰。以期使学生的综合演唱能力能在较短的学习时间内获得稳步提升,对声乐演唱理论与应用、知识与技能、理解与创造诸方面具有一定的驾驭能力。

下篇则按照难易程度,由浅入深分别为三个年级精选了可供教师进行巩固、拓展教学训练的100多首作品。选曲时充分兼顾作品的经典性、民族性和流行性。同时面向基础教育,联系中小学和幼儿园的教学实际,选取了一些在社会音乐活动应用价值比较高的作品作为教学曲目。

此外,编者在本书的附录部分专门安排了具有代表性的各地戏曲以及极富地方本土特色、结合当地方言进行演唱教学的号子、小调等,将原生态民歌的演唱方式方法融入到声乐教学中,实现本土音乐与现代声乐艺术的有机结合。

本书的编写还邀请了国内许多具有影响力的音乐教育家、表演艺术家作为学术指导委员会成员,经过反复酝酿、反复斟酌,在增强学生的就业能力、挖掘特色教学内容、融合地方音乐元素等方面做出了探索和尝试。本书可作为高职高专声乐专业教材,亦可作为学前教育专业以及幼师声乐教材,同时也可供专业音乐工作者和业余声乐学习者作为学习参考。尽管做了种种努力,但由于我们的知识水平、教学科研能力有限,书中难免存在疏漏与不足,望同行大方之家提出宝贵建议。

编者

2012年2月

目 录

上篇 声乐课堂教与练

一年级

第一单元

一、基础理论 / 1

1. 歌唱发声的基本原理 / 1
2. 正确的歌唱姿势 / 1
3. 正确的歌唱呼吸 / 1
4. 歌唱呼吸方法的分类 / 2
5. 歌唱中的气息运用 / 2
6. 歌唱呼吸练习 / 2

二、发声练习 / 3

1. 哼鸣练习 / 3
2. 连音练习 / 3
3. 扩展音域的练习 / 3

三、练习曲目 / 4

1. 花非花 / 4
2. 嘎达梅林 / 4
3. 牧羊姑娘 / 5
4. 红豆词 / 6

第二单元

一、基础理论 / 7

1. 美声唱法的歌唱原则 / 7
2. 发声器官的组成 / 7
3. 歌唱时的声带 / 7
4. 歌唱时的喉头 / 7
5. 哼鸣练习的作用 / 8
6. 做哼鸣练习时要注意的问题 / 8

二、发声练习 / 8

1. 哼鸣练习 / 8

2. 连音练习 / 8

3. 顿连练习 / 8

三、练习曲目 / 9

1. 大海啊故乡 / 9
2. 我亲爱的 / 10
3. 飞吧, 鸽子 / 11
4. 听妈妈讲那过去的事情 / 12

第三单元

一、基础理论 / 14

1. 人体的共鸣腔 / 14
2. 歌唱共鸣 / 14
3. 混合共鸣(整体共鸣) / 14
4. 儿童歌曲的特点 / 14

二、发声练习 / 14

1. 哼鸣练习 / 14
2. 气息流动练习 / 14
3. 呼吸发声练习 / 15

三、练习曲目 / 15

1. 渔光曲 / 15
2. 少年, 少年, 祖国的春天 / 17
3. 尼娜 / 18
4. 雨花石 / 19

第四单元

一、基础理论 / 20

1. 面罩共鸣的概念 / 20
2. 面罩共鸣的获得 / 20
3. 歌唱共鸣的获得与音源的关系 / 20
4. 西洋唱法与民族唱法共鸣运用的区别 / 20
5. 儿童歌唱发声的基本要求 / 20

二、发声练习 / 20

1. 哼鸣练习 / 20
2. 气息流畅练习 / 21



3. 声门调整与音色变化练习 / 21

三、练习曲目 / 21

1. 铁蹄下的歌女 / 21
2. 鲢鱼 / 23
3. 生死相依我苦恋着你 / 24
4. 二月里见罢到如今 / 25

二年级

第五单元

一、基础理论 / 27

1. 声音的高位置 / 27
2. 歌唱时要打开喉咙 / 27
3. 声乐训练中“打哈欠”的作用 / 27
4. 打开喉咙的训练方法 / 27
5. 儿童歌唱发声的训练方法 / 27

二、发声练习 / 28

1. 大音程练习 / 28
2. 稳定喉结的发声练习 / 28
3. 快速音阶练习 / 28

三、练习曲目 / 29

1. 天边有颗闪亮的星 / 29
2. 最后一个梦 / 30
3. 一抹夕阳 / 31
4. 祖国之爱 / 33

第六单元

一、基础理论 / 34

1. 获得丰富头声的要领 / 34
2. 横膈膜在歌唱中的作用 / 34
3. 歌唱支点 / 34
4. 喉结位置对歌唱的影响 / 34
5. 歌唱中舌头的安放 / 34
6. 关闭唱法 / 34

二、发声练习 / 35

1. u 母音练习 / 35
2. i、ai 母音练习 / 35
3. 母音哼鸣练习 / 35

三、练习曲目 / 36

1. 驼铃 / 36
2. 黑龙江岸边洁白的玫瑰花 / 37
3. 西班牙女郎 / 38
4. 江河万古流 / 39

第七单元

一、基础理论 / 40

1. 为什么说“气”就是“力”? / 40
2. 声区的划分 / 40
3. 自然声区和中声区 / 40
4. 换声区 / 40
5. 声区的统一 / 40
6. 人体的主要发声机制在不同声区的变化 / 41
7. 声音的“线条” / 41

二、发声练习 / 41

1. 让声音落下去的练习 / 41
2. 母音练习 / 41
3. “贴着咽壁吸着唱,声音碰响咽壁”的练习 / 41

三、练习曲目 / 42

1. 祝福祖国 / 42
2. 一杯美酒 / 43
3. 祖国之恋 / 44
4. 心里装着谁 / 45

第八单元

一、基础理论 / 46

1. 字正腔圆的概念 / 46
2. “字正”与“腔圆”的关系 / 46
3. “字”与“声”的关系 / 46
4. 怎样正确咬字吐字 / 46
5. “说”与“唱”的区别 / 46
6. 歌唱的语言处理 / 47
7. 朗诵对歌唱发声的帮助 / 47

二、发声练习 / 47

1. 稳定喉头练习 / 47
2. 歌唱的共鸣调整训练 / 47
3. 找假声的发声训练 / 47

三、练习曲目 / 48

1. 江山 / 48
2. 绿树成荫 / 49
3. 故乡雨 / 50
4. 苏三离了洪洞县 / 51



三年级

第九单元

一、基础理论 / 52

1. 进行开声练习的必要性 / 52
2. 音色 / 52
3. 音域与音量 / 52
4. 人的声音的分类及声部确定 / 52
5. 男女声音色的区别 / 53
6. 中国传统戏曲中声音的分类情况 / 53
7. 中国民族声乐文化的品质与涵义 / 53

二、发声练习 / 53

1. 连音练习 / 53
2. 母音练习 / 53
3. 声区转换练习 / 54

三、练习曲目 / 54

1. 母亲教我的歌 / 54
2. 我爱你, 中国 / 55
3. 黄水谣 / 57
4. 我爱我的祖国 / 58

第十单元

一、基础理论 / 59

1. 歌曲艺术表现的实现 / 59
2. 声乐学习者应具备的素质 / 59
3. 嗓音保健 / 59
4. 舞台表演 / 60
5. 中外著名歌唱家简介 / 60

二、发声练习 / 60

1. 连顿练习 / 60
2. 大音阶练习 / 60
3. 跳音练习 / 60

三、练习曲目 / 61

1. 想亲娘 / 61
2. 古老的歌 / 62
3. 我住长江头 / 63
4. 沁园春·雪 / 64

下篇 歌唱综合能力实践

一年级曲目

1. 苏武牧羊 / 66
2. 踏雪寻梅 / 66
3. 阿瓦日古里 / 67
4. 啊! 樱花 / 68
5. 桥 / 69
6. 边疆的泉水清又纯 / 70
7. 草原夜色美 / 71
8. 长城谣 / 72
9. 长城永在我心上 / 73
10. 嘎俄丽泰 / 74
11. 高高太子山 / 75
12. 海之梦 / 76
13. 槐花海 / 77
14. 金风吹来的时候 / 78
15. 可爱的一朵玫瑰花 / 79
16. 梅娘曲 / 80
17. 美丽的姑娘 / 81
18. 女儿歌 / 82
19. 偶然 / 83
20. 曲蔓地 / 84
21. 绒花 / 85
22. 珊瑚颂 / 86
23. 拾彩贝 / 87
24. 说给大海 / 88
25. 思乡曲 / 89
26. 送我一枝玫瑰花 / 90
27. 天涯望月 / 91
28. 梧桐树 / 92
29. 小背篓 / 93
30. 幸福山歌 / 94
31. 延水谣 / 95
32. 摇篮曲 / 96
33. 映山红 / 97
34. 遍插茱萸少一人 / 98
35. 玛依拉 / 99
36. 梅花吟 / 100
37. 美丽的草原我的家 / 101
38. 爱的人间 / 102
39. 七彩世界 / 103



40. 月色迷人夜/ 104
41. 月之故乡/ 105
42. 在那遥远的地方/ 106
43. 怎能忘记/ 107

二年级曲目

1. 安塔拉伊/ 108
2. 白云故乡/ 109
3. 彩云与鲜花/ 110
4. 茶山新歌/ 111
5. 春思曲/ 112
6. 梦水乡/ 113
7. 小河淌水/ 114
8. 燃烧的火炬/ 115
9. 东方有一个梦/ 116
10. 送给妈妈的茉莉花/ 117
11. 在银色的月光下/ 118
12. 拉骆驼的黑小伙/ 119
13. 飞蛾/ 120
14. 故乡土,故乡路/ 121
15. 老鼠嫁女/ 122
16. 月亮花/ 124
17. 荷花梦/ 125
18. 怀念曲/ 126
19. 教我如何不想他/ 128
20. 节日欢歌/ 130
21. 老师,我想你/ 132
22. 梦里全是桂花香/ 133
23. 亲吻祖国/ 135
24. 清晰的记忆/ 136
25. 情深谊长/ 137
26. 魅力乡村/ 138
27. 山寨素描/ 139
28. 彩云南/ 141
29. 难忘桃花江/ 143
30. 祖国万岁/ 145
31. 牧野的早晨/ 146
32. 水姑娘/ 147
33. 思恋/ 150
34. 浪淘沙·北戴河/ 152
35. 枫桥夜泊/ 153
36. 黄河梦/ 154
37. 天路/ 155

38. 我把太阳迎进祖国/ 156
39. 乡谣/ 157
40. 心上人像达玛花/ 158
41. 长鼓敲起来/ 159
42. 岩口滴水/ 160
43. 百灵鸟,你这美妙的歌手/ 161
44. 报答/ 162
45. 阳光路上/ 163
46. 大森林的早晨/ 164
47. 芦花/ 165
48. 美丽的心情/ 166
49. 祖国,慈祥的母亲/ 168
50. 滚滚长江东逝水/ 169

三年级曲目

1. 鸟儿在风中歌唱/ 170
2. 阿妹出嫁/ 172
3. 别姬/ 174
4. 吊脚楼上绣彩帕/ 177
5. 东方姑娘/ 180
6. 断桥遗梦/ 182
7. 多情的土地/ 183
8. 帕米尔,我的家乡多么美/ 185
9. 清粼粼的水蓝莹莹的天/ 187
10. 飞天/ 189
11. 风萧瑟/ 191
12. 望乡词/ 193
13. 跟你走/ 195
14. 三峡情/ 196
15. 故土情/ 197
16. 黄河怨/ 198
17. 嘉陵江上/ 200
18. 巴黎圣母院的敲钟人/ 201
19. 喀什噶尔女郎/ 203
20. 来香巴拉看太阳/ 205
21. 蓝色爱情海/ 206
22. 溜溜的竹排溜溜的漂/ 207
23. 梅兰芳/ 209
24. 美丽家园/ 211
25. 情歌/ 213
26. 秋韵/ 214
27. 送上我心头的思念/ 216
28. 桃花红,杏花白/ 218



29. 为你歌唱/ 220
30. 我们的祖国甜花香/ 222
31. 我像雪花天上来/ 223
32. 归来的星光/ 224
33. 我属于中国/ 226
34. 我是人民的儿子/ 227
35. 乡音乡情/ 228
36. 师恩如歌/ 229
37. 七彩阳光/ 230
38. 寻找楼兰/ 231
39. 阳关三叠/ 233
40. 我一定要回去/ 235
41. 两地曲/ 236
42. 沂蒙山,我的娘亲亲/ 237
43. 鹰翔/ 239
44. 渔歌/ 241
45. 昭君出塞/ 242
46. 祝福三峡/ 245
47. 追随心爱的戈桑/ 247
48. 中国我的主题歌/ 249
49. 啊,音乐人生/ 250
50. 春之舞/ 251
51. 纳西篝火啊哩哩/ 253
52. 永远和人民在一起/ 255

附录

戏曲选编

1. 卜算子·咏梅 / 257
2. 海岛冰轮初转腾(京剧《贵妃醉酒》选段)/259
3. 风萧萧,雾漫漫(京剧《穆桂英》选段)

/ 263

4. 都有一颗红亮的心(京剧《红灯记》选段)/265
5. 对花(黄梅戏《打猪草》选段) / 266
6. 浪迹天涯(越剧《陆游与唐婉》选段) / 269
7. 刘大哥讲话理太偏(豫剧《花木兰》选段) / 271
8. 拜寿(评剧《花为媒》选段) / 272
9. 游园(昆曲《牡丹亭》选段) / 273
10. 燕燕做媒(沪剧《罗汉钱》选段) / 274

民歌

1. 窑工号子 / 276
2. 划船号子 / 278
3. 花鼓调 / 279
4. 踏车号子 / 280
5. 栽秧号子 / 281
6. 春天到来暖洋洋 / 283
7. 茅山栽秧号子 / 284

儿童歌曲

1. 唱脸谱/ 285
2. 妈妈格桑拉/ 286
3. 小小的我/ 287
4. 哦,十分钟/ 288
5. 我是山里的小歌手/ 289
6. 童年的小摇车/ 290
7. 野菊花/ 291
8. 杨柳青/ 292





上篇

声乐课堂教与练

一年级

第一单元

单元导读

本单元的教学内容是了解正确的歌唱姿势、呼吸,以及气息的运用和分类。教学重点为学习掌握科学的发声方法。在技巧练习中,要以自然声区为基础,着重中声区的训练。

一、基础理论

1. 歌唱发声的基本原理

歌唱是在大脑指挥下进行的一项特殊形式的运动,是在呼吸、发声、共鸣、咬字吐字、听觉等器官精确、有机地配合下完成的,其运动形式很复杂。发声时,肺部的气息通过气管向外送出,此时喉头肌肉与胸肌、腹肌协调控制气息,使气息从喉头紧闭的声带缝隙(声门)发出,引起声带振动而发声,音波又在各共鸣腔里得到调节和扩大,从而成为响亮、优美、具有语言特征的乐音。概括起来就是:呼吸是发声的动力,声带是发声的音源,而语言则是发声的内容,共鸣腔又能使声音扩大和美化。

2. 正确的歌唱姿势

正确的歌唱姿势要歌唱者自然舒展站立、双腿自然分开、身体重心要稳、脊椎上下延伸、胸部自然挺立、肩膀放松、面部自然微笑、颈部肌肉放松、上下颌自然松开、下巴不要前突、口形根据歌词的发音自然张合、精力集中、状态兴奋。歌唱者应养成对着镜子练习的好习惯,以便及时自检有可能出现的不正确的歌唱姿势和不良的歌唱习惯。可以参照我国戏剧界训练演员歌唱姿势所归纳的一个口诀:头如顶碗立如松,直背收臀要展胸,眉宇舒展心畅快,凝目远视神志清。另外,推荐大家去了解“亚历山大技巧”(Alexander Technique)^①,此技巧不仅可以帮助歌唱者纠正不良姿势,还能提升身体表现力。

3. 正确的歌唱呼吸

呼吸是歌唱的基础,是发声的动力,也是歌唱艺术表现的重要手段。

歌唱的气息控制非常复杂,其过程是歌者有意识地用口、鼻将气息吸入肺部,使肺部周围的呼吸机体向外扩张,形成一种力量。同时,有效地控制这种力量反作用于肺部,促使气流向外流动,促成声带振动,从而产生歌唱的声音。在吸气时,应注意量不能过足,否则声音会僵硬;也不能吸得过浅,否则声音会单薄,还会引起喉头和颈肌的紧张。歌唱的呼气要找好横膈肌和小腹

^① 亚历山大技巧是一种学习和教育技术,其目的在于指导学习的人觉察及克服个人活动与思想模式中的惯性限制,处理的第一项目即是不必要的肌肉紧张。

肌的对抗力和平衡感,呼气时小腹应根据歌唱需要,有控制地慢慢内收。每一个乐句的完整呈现都是呼吸过程的重复。

4. 歌唱呼吸方法的分类

美声歌唱艺术在数百年的发展中形成了各种不同流派,也因此出现了各种不同的歌唱呼吸方法,如胸式呼吸(锁骨式呼吸)、腹式呼吸、胸腹式联合呼吸、横膈肌——肋式呼吸等。我国的声乐教育家认同的呼吸方法一般为上述的前三种。其中,胸腹式联合呼吸法在近代中外声乐界被普遍采用。这是一种运用横膈膜、两肋、小腹联合操作控制呼吸的方法。吸气时两肋骨扩张、横膈膜下沉,从而使胸腔扩大,气息量增大;呼气时依靠腹肌力量控制气息,使喉头稳定、音域扩展、声区统一。

下面提供几个呼吸、发声口诀:

开肋口诀(吸气)

兴奋从容两肋开,
展胸垂肘肩莫抬,
胸围腰背八分满,
不觉吸气气自来。

收腹口诀(呼气)

重吹半口缩小腹,
脐做中心紧收住,
开肋绷胃稳如钟,
力如爆竹声如柱。

发声口诀

开口同把笑肌提,
小舌抬起倒吸气,
半打哈欠开喉咙,
惊喜状态立咽壁。

5. 歌唱中的气息运用

我们在唱连音或长音时,气息“输送”要平稳、均匀;唱跳动较大的音程(如琶音等)时,横膈膜的操纵力必须随着音的升高而增强;唱较强音或断音时,呼气要凝聚集中,并要快速呼出;唱八度跳音时要用横膈膜和小腹的力量,收缩腹肌,顺势唱出。

6. 歌唱呼吸练习

歌唱呼吸控制能力的提高,主要通过歌唱和发声练习来实现,常见的呼吸类型有以下几种。

缓吸缓呼:缓缓吸气,稍停顿后(保持几秒钟)再缓缓呼气。呼气时要均匀而有节制,注意呼吸保持时不要僵硬。

缓吸急呼:缓缓吸气,稍停顿后,急速呼气。注意呼气时腹肌和横膈膜作急速而有弹性的抽缩。

急吸缓呼:带着一种惊诧的感觉急速吸气,稍保持几秒钟后,缓缓呼气,注意横膈膜的支持。

急吸急呼:口鼻同时急速吸气,气息吸进以后,再运用腹肌突然推压,急速呼气,使气息冲向高位置。

下面是几种呼吸练习的具体方法。

(1) 用鼻子闻花香的感觉体会气息的均匀深沉。

(2) 用数数的方法练习快速吸气、换气。在数与数之间要停顿,只是有节奏地数,不去想怎

样吸气和换气,只留意腰部的“缓劲”和小腹的起伏动作。

(3) 慢吸 5 秒—停吸 5 秒—慢呼 5 秒。此法可以验证气息是可以被人的心理活动所控制、支配的。

(4) “打哈欠”练习。这是人们下意识的深呼吸运动,以此练习体会“气息回流”、“气息倒灌”的感觉。

(5) “s”(嘶)音吹气练习。小腹深吸气之后,让气息从齿间摩擦而出,发出“s”的送气长音。

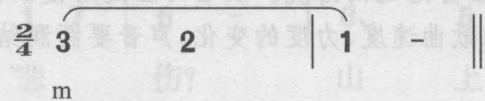
(6) 练习“惊讶”与“惊呆”的感觉。这种下意识的打开腔体的感觉正是唱高音所需要的。

(7) 喘气练习,俗称“狗喘气练习”。张嘴松开牙关,用抽泣时的感觉体会横膈膜在呼吸中的状态,以此带动喘气。此练习有助于加强呼吸活动的柔韧性、灵活性和弹性。可用手轻按腹部帮助体会。

(8) 吹唇练习。闭合双唇,用均匀、微弱的气流吹颤双唇,使其发出清晰的“嘟噜”声。练习时牙关要松开、下巴不用力。此练习不但可体会气息对声音的支持,还有助于寻找真假声比例协调的混声。

二、发声练习

1. 哼鸣练习



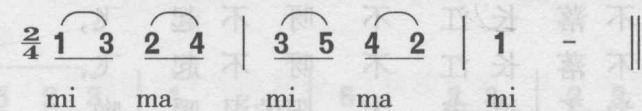
目的与要求:

(1) 双唇微闭,口腔打开,咽壁立起,从胸腔发出结实集中、穿透力强的闭口音。

(2) 歌唱时的位置和哼唱时的位置相同,在哼唱过程中,应以轻声小声为主,感到声音向高位、额窦、鼻窦处扩展。喉部肌肉放松,喉头处于低位但不压喉、挡气的状态。

(3) 初学者可先在中声区进行练习,体会放松、叹气的感觉。

2. 连音练习

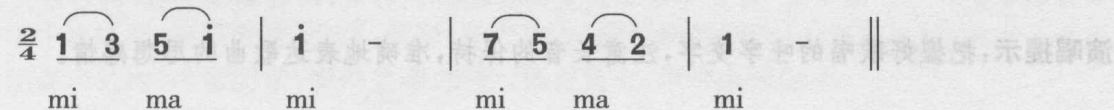


目的与要求:

(1) 注意气息对声音的支持,发音时做到声音位置的集中和统一。

(2) 一个音过渡到另一音时,要保持喉头稳定。

3. 扩展音域的练习



目的与要求:

(1) 注意气息平稳流畅,音程上行时自然地加强声音的力度。

(2) 要保持声音位置的统一。

三、练习曲目

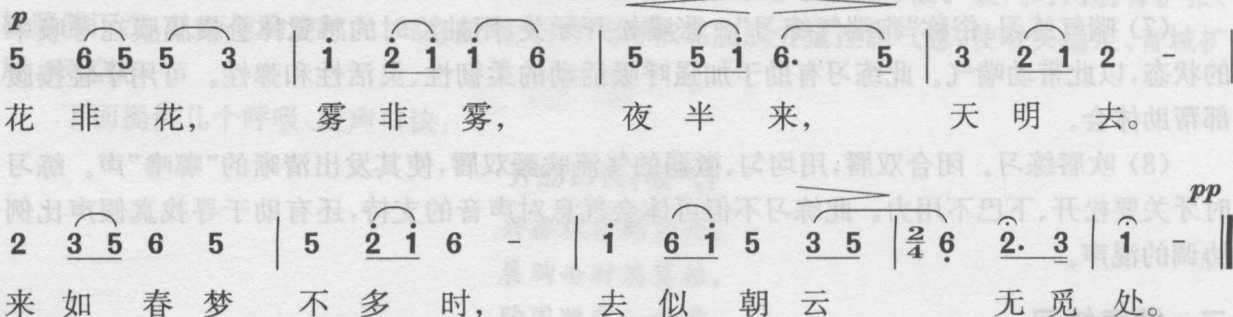
花 非 花

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

行板 温柔

[唐]白居易 词

黄 自 曲



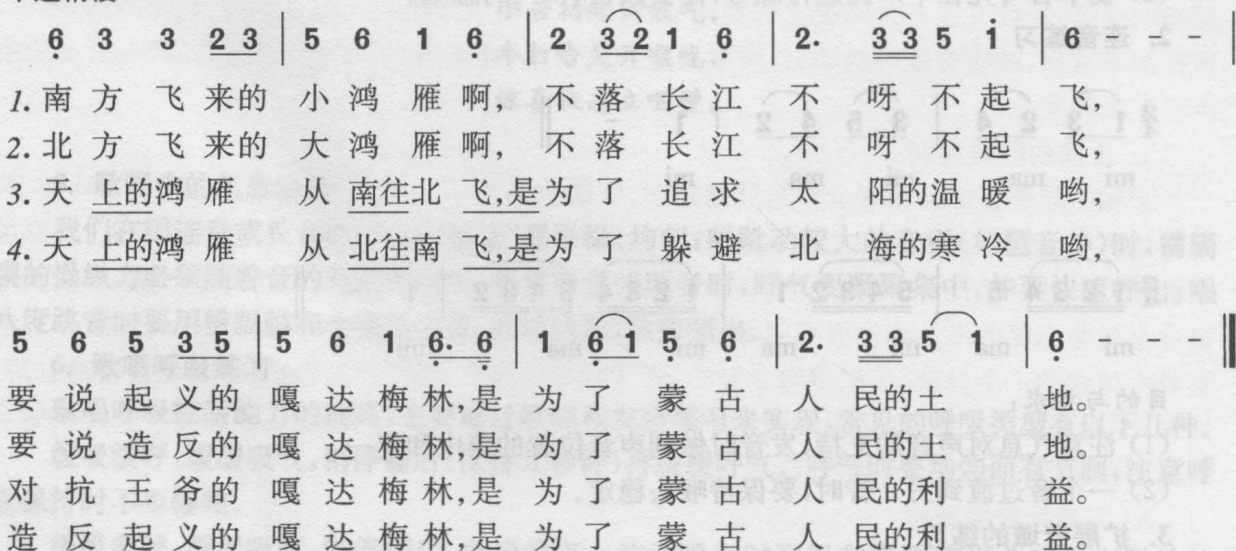
演唱提示:这是黄自根据唐代诗人白居易的诗谱写的一首短小精美的艺术歌曲。歌曲为四句体结构,旋律依字行腔,歌声犹如吟诵,表达出一种恬静悠远的意境。演唱时应运用慢吸慢呼的方法,在平稳气息的支持下,柔和连贯地歌唱。注意歌曲速度、力度的变化,声音要圆润结实,吐字咬字要准确。

嘎 达 梅 林

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

中速稍慢

内蒙古民歌

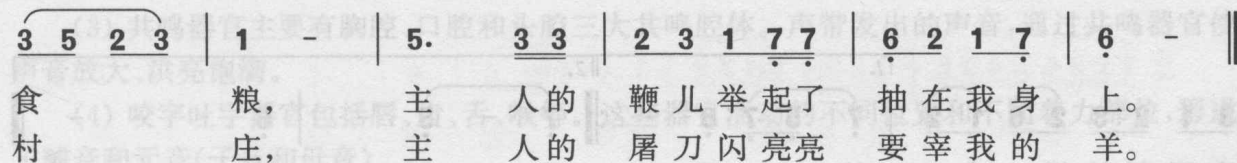
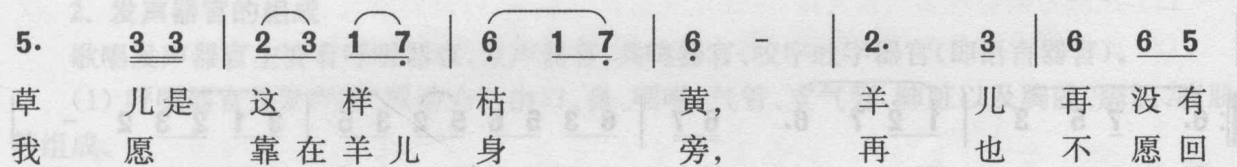
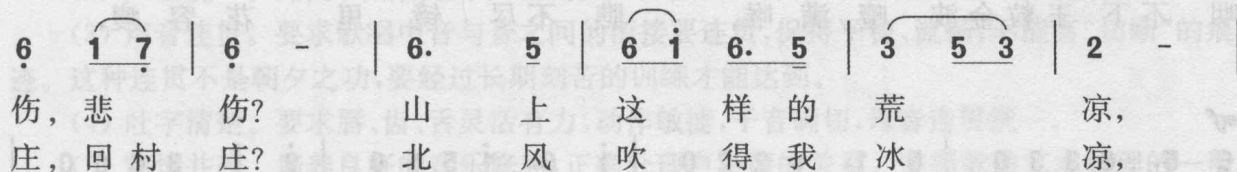
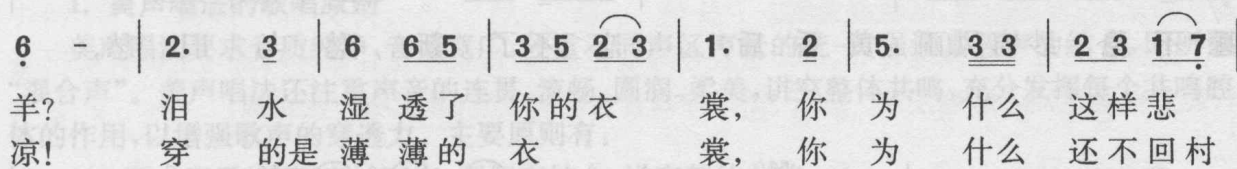
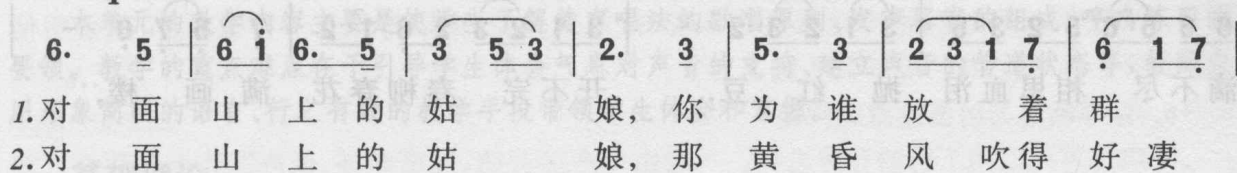


演唱提示:把握好歌唱的吐字咬字,注意长音的保持,准确地表达歌曲的思想感情。

牧羊姑娘

荻 帆 词
金 砂 曲

1=F $\frac{2}{4}$



演唱提示：歌曲原为男女声对唱，歌词以问答形式铺陈，十分质朴。演唱时要求声音集中、统一，始终保持喉头的稳定；准确把握小调的色彩和歌曲的情绪，自然、流畅地演绎歌曲，表达牧羊姑娘忧郁悲伤的情绪和人们对牧羊姑娘深切的同情。

4. 歌唱时的喉头

喉头在歌唱中起着不可忽视的重要作用。喉头位置过高，发出的声音就“白”而且“浅”，缺乏圆润感、弹性，音乐表现力差；过分压低喉头，声音就会发闷、滞重，即窝在喉咙里，缺乏灵活性，歌唱效果自然也不好。因此，要想取得好的歌唱效果，喉头的位置一定要恰当，既不能过高，也不能压得太低。一般讲，应放在深呼吸的位置上，只有这样才能为声音的统一营造良好的通

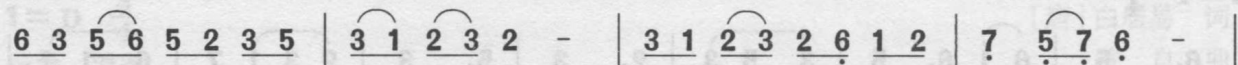
红豆词

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

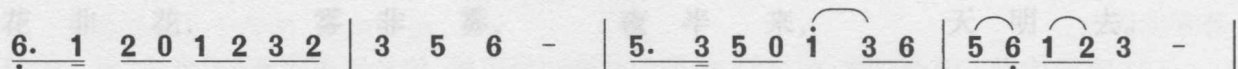
中速

[清] 曹雪芹 词

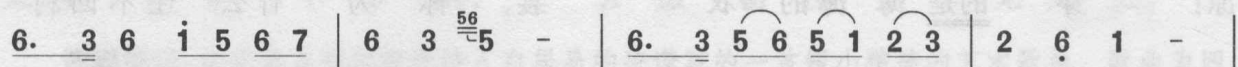
刘雪庵 曲



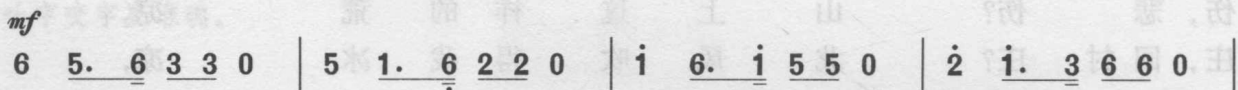
滴不尽 相思血泪 抛 红 豆， 开不完 春柳春花 满 画 楼，



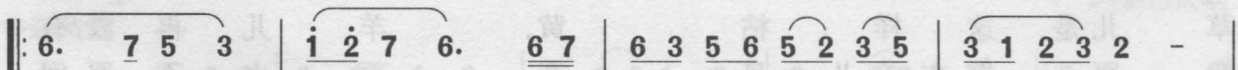
睡 不 稳 纱窗风雨 黄 昏 后， 忘 不 了 新 愁 与 旧 愁，



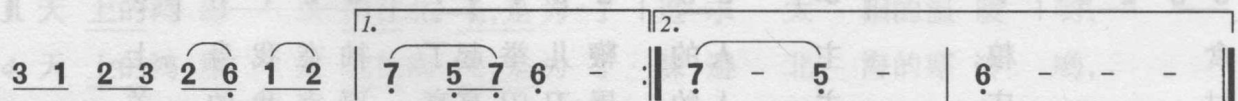
咽 不 下 玉粒金波 噎 满 喉， 瞧 不 尽 镜 里 花 容 瘦，



展 不 开 眉 头， 挨 不 明 更 漏， 展 不 开 眉 头， 挨 不 明 更 漏。



啊， 啊， 恰似 遮不住的青 山 隐 隐，



流 不 断 的 绿 水 悠 悠。 悠 悠。

演唱提示:这是一首爱情歌曲。红豆又称“相思豆”，唐代王维《红豆》诗有“愿君多采撷，此物最相思”的名句。这首歌首句“滴不尽相思血泪抛红豆”，点出全曲的爱情主题，以下用一连串排比句表达热恋中的青年人为爱情而苦恼的心境。“开不完”、“睡不稳”二句以春秋景色的转换暗示痛苦的年复一年；“忘不了”等五句详写因爱而引起新仇旧恨，以致食不下咽，镜容消瘦。结句又用青山隐隐、绿水悠悠比喻爱情之难以割舍。

第二单元

单元导读

本单元的教学内容主要是使学生了解美声唱法的歌唱原则、发声器官的组成、哼鸣练习的要领。教学的重点难点在于引导学生体会气息对声音的支持、建立声音的管道状态等,教师应用形象简明的语言、行之有效的教学手段带领学生体会和掌握。

一、基础理论

1. 美声唱法的歌唱原则

美声唱法要求音质纯净、音域宽广,注重不同声区声音的统一,强调真假声的结合,即所谓“混合声”。美声唱法还注重声音的连贯、流畅、圆润、柔美,讲究整体共鸣,充分发挥每个共鸣腔体的作用,以增强歌声的穿透力。主要原则有:

- (1) 要求音质纯净、音域宽广,真假声结合,讲究整体共鸣。
- (2) 声区统一。即高、中、低三个声区的发声方法要一样,声音位置要统一。
- (3) 声音连贯。要求歌唱中音与音之间的衔接要连贯,保持平稳、流畅,不能有“切断”的痕迹。这种连贯不是朝夕之功,要经过长期刻苦的训练才能达到。
- (4) 吐字清楚。要求唇、齿、舌灵活有力,动作敏捷,子音确切,母音连贯统一。
- (5) 声情并茂。培养良好的音乐修养,正确处理声与情的关系。掌握歌曲艺术处理的一般规律。

2. 发声器官的组成

歌唱发声器官主要有呼吸器官、发声器官、共鸣器官、咬字吐字器官(即语言器官)。

(1) 呼吸器官是发声的“原动力”,由口、鼻、咽喉、气管、支气管、肺脏以及胸腔、膈肌、腹肌等组成。

(2) 发声器官包括喉头和声带,后者是最重要的发声器官。由声带发出基音,即为歌唱的“音源”。

(3) 共鸣器官主要有胸腔、口腔和头腔三大共鸣腔体。声带发出的声音,通过共鸣器官使声音放大、洪亮饱满。

(4) 咬字吐字器官包括唇、齿、舌、喉等。这些器官活动的不同位置和不同着力部位,形成了辅音和元音(子音和母音)。

3. 歌唱时的声带

声带是发声的音源,歌唱时声带要随着歌曲旋律的高低、强弱不同作相应的变化。另外,气息的流量及力度对声带也有影响,呼气压力大,声带振幅就大,发出的声音就强;呼气压力小,声带振幅就小,发出的声音也就弱。

歌唱时,由于声区的不同,声带呈现的状态也不同。一般地讲,会产生下面几种变化:

唱低声区时,声带拉长,较厚,张力较小,声带全振动。

唱中声区时,声带并拢,变薄,缩短,张力加大,声带局部振动。

唱高声区时,声带闭紧,变得更薄、更短,张力更大,声带边缘振动。

4. 歌唱时的喉头

喉头在歌唱中起着不可忽视的重要作用。喉头位置过高,发出的声音就“白”而且“浅”,缺乏圆润感、弹性,音乐表现力差;过分压低喉头,声音就会发闷、滞重,即窝在喉咙里,缺乏灵活性,歌唱效果自然也不好。因此,要想取得好的歌唱效果,喉头的位置一定要恰当,既不能过高,也不能压得太低。一般讲,应放在深呼吸的位置上,只有这样才能为声音的统一营造良好的通