



女声声乐教程

主编 耿 芑



农村读物出版社



女声声乐教程

◎ 主编 耿 芃

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女声声乐教程/耿芑主编. —北京: 农村读物出版社,
2009. 6

ISBN 978-7-5048-5244-1

I. 女… II. 耿… III. 音乐-教材 IV. J6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 098686 号

责任编辑 刘爱芳 李昕昱

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 889mm×1194mm 1/16

印张 10.25

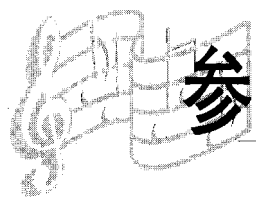
字数 220 千

版次 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷

印数 1~1 500 册

定价 35.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

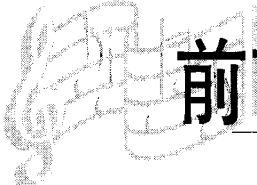


参加工作人员名单

主 编：耿 芃

顾 问：李桂英

编 委：李 磊 刘 娜
关玫玫



前言

新课程课堂教学由学科本位转向以人的发展为本位，这有利于人的全面、健康发展。而歌唱学习就是要充分发掘并发展学生的歌唱潜能，为学生个体的健康成长提供更广阔的空间。歌唱是实践性很强的学习内容，是学生通过对音乐表演活动的亲身参与和直接体验，享受音乐的乐趣，陶冶情操，提高音乐表现力和审美能力的有效途径。因此，教师应在教学过程中因材施教，根据学生不同的条件与特点选择练声曲和歌曲，采取不同的教学形式来获取最佳的教学效果。

在唱歌课中，选择不同风格、不同体裁、不同演唱形式、具有代表性的歌曲，是不断提高学生艺术表现力的重要环节。歌曲的风格是多种多样的，不同风格的歌曲不仅需要不同的音色与技巧来达到声音与演唱风格的统一，而且还依赖它来展现民族地方色彩。给学生选择声乐作品，让学生能完整地演绎声乐作品，准确表达声乐作品的内容和情感，通过演唱歌曲给人留下难以忘怀的美好印象，提高他们的学习兴趣，增强自信心，是音乐教师在实施教育教学中所追求的培养目标。

这本《女声声乐教程》依据《音乐课程标准》的基本理念：以审美为核心，从兴趣出发，编选了声乐常识、练声曲和 70 余首经过长期教学实践证明适合初学声乐者学习的歌曲等。

《女声声乐教程》一书，内容涵盖了中国民歌、艺术歌曲、歌剧选曲以及一部分时代气息较浓、新近创作的优秀曲目。另外，本教程还将部分外国歌曲的五线谱原伴奏版本附在后面，以方便演唱时进行参照。同时，为体现时代性特点，本曲集还尝试编入了流行歌曲，希望广大读者喜欢。

编 者

2009年3月20日

目 录

前言

一、教学原则	(1)
二、声乐教学要求	(2)
三、歌唱的基本方法	(3)
人体的发音器官	(3)
歌唱的姿势	(3)
歌唱的气息	(3)
歌唱的发音	(4)
歌唱的咬字、吐字	(4)
四、常用练声曲	(5)

一 年 级

送别	(8)
花非花	(9)
军港之夜	(10)
思乡曲	(11)
二月里来	(12)
大海啊，故乡	(13)
牧羊姑娘	(14)
故乡的小路	(15)
渔光曲	(16)
绣红旗	(18)
金风吹来的时候	(19)
问	(20)
女儿歌	(21)
燕子	(22)
春天你在哪里	(23)

百灵鸟	(24)
我亲爱的	(25)
尼娜	(26)
轻轻地告诉你	(27)
真的好想你	(28)
女人花	(29)
梦里水乡	(30)

二 年 级

梅娘曲	(32)
铁蹄下的歌女	(33)
嘎俄丽泰	(34)
祖国之爱	(35)
赋登楼	(36)
茶山新歌	(37)
曲蔓地	(38)
中国的月亮	(39)
红豆词	(40)
情深谊长	(41)
心上人像达玛花	(42)
驼铃	(44)
小背篓	(46)
枉凝眉	(48)
吐鲁番的葡萄熟了	(50)
为了谁	(52)
美丽的孔雀河	(54)
长大后我就成了你	(55)
乘着歌声的翅膀	(57)
北方的星	(59)
西班牙女郎	(61)
好大一棵树	(63)
橄榄树	(64)
如果云知道	(66)
山不转水转	(68)

三 年 级

小河淌水	(70)
------------	------

二里月见罢到如今	(71)
玫瑰三愿	(73)
黄水谣	(74)
清粼粼的水来蓝莹莹的天	(76)
清晰的记忆	(78)
赶圩归来啊哩哩	(80)
九里里山屹塔十里里沟	(81)
美丽的草原我的家	(83)
芦花	(85)
祝福祖国	(86)
一抹夕阳	(87)
大森林的早晨	(89)
兰花花	(91)
帕米尔，我的家乡多么美	(94)
我爱你，中国	(96)
索尔维格之歌	(98)
你们可知道	(99)
我亲爱的爸爸	(100)
美妙时刻将来临	(101)
月亮颂	(103)
暗香	(105)
绿叶对根的情意	(106)
想你的 365 天	(107)
青藏高原	(109)
我亲爱的	(110)
尼娜	(114)
乘着歌声的翅膀	(117)
你们可知道	(123)
我亲爱的爸爸	(130)
美妙的时刻将来临	(134)
月亮颂	(141)
 后记	 (151)

一、教 学 原 则

（一）贯彻循序渐进的教学原则，抓好基本功的训练，避免拔苗助长的教学方式；

（二）坚持因材施教的原则，充分发挥学生的个性和创造性，避免千人一面、千人一声；

（三）把握思想性和艺术性相结合的原则，注意选择思想性、艺术性较高的作品来进行声乐训练，培养学生高雅的艺术品味和高尚的道德情操；

（四）努力实现课堂教学与艺术实践相结合的原则，尽可能多的创造登台演出的机会，提高演唱综合能力；

（五）灵活授课原则，根据实际情况采用个别课、集体课、小组课和大班课相结合的教学方式，以个别课为主。

二、声乐教学要求

一年级

- (1) 具有正确的歌唱姿势，积极的歌唱心理准备，逐步树立良好的歌唱习惯；
- (2) 初步体会气息对声音的支持作用，逐步训练对气息的控制能力；
- (3) 初步体会歌唱器官，尤其是喉咙的打开对歌唱的作用；
- (4) 以自然声区为基础，着重中声区的训练，要求声音干净、柔和、自然通畅；
- (5) 加强学生歌唱的听觉训练，逐步树立正确的歌唱发声概念；
- (6) 歌唱音域

第一学期 c^1 —— d^2 左右，第二学期 c^1 —— e^2 、 f^2 左右；

二年级

- (1) 在巩固中声区的基础上，进行过渡声区的训练，并适当扩展音域；
- (2) 能基本掌握正确的呼吸方法，对气息有一定的控制能力，并能运用于歌唱；
- (3) 声音要求连贯通畅圆润自如，声区基本统一；
- (4) 培养学生初步理解、分析作品的能力；
- (5) 歌唱音域

第三学期 c^1 —— $\sharp f^2$ 、 g^2 左右，男高音在 c^1 —— f^2 、 $\sharp f^2$ 左右

第四学期 a —— d^2 、 e^2 左右，男中音在 a —— d^2 、 $\flat e^2$ 左右

三年级

- (1) 学生对气息具有一定的控制能力，并能较自如地运用在歌唱之中；
- (2) 进行头声区的训练，并扩展音域；
- (3) 高、中、低三个声区基本统一，并能较自如地转换；
- (4) 学会运用混合共鸣，真假声混合，进行歌唱；
- (5) 能较好地运用声音技巧，连贯流畅地演唱作品；
- (6) 能较准确地表达出作品的思想感情；
- (7) 歌唱音域

第五学期 c^1 —— g^2 、 a^2 左右，男高音在 c^1 —— g^2 左右

第六学期 a —— e^2 、 f^2 左右，男中音在 a —— e^2 、 f^2 左右

三、歌唱的基本方法

人体的发音器官

人体发音器官包括：动力器官、发声器官和组字器官三大部分。

动力器官包括：肺、胸腔、膈肌

发声器官包括：声带

组字器官包括：上下唇、上下齿、齿龈、硬腭、小舌、舌尖、舌面、舌根、咽头、含厌软骨、声带、喉头、气管、食道、口腔、鼻腔。

歌唱的姿势

站姿 身要直，头要正，腰要立，肩放松，手下垂，很自然地挺胸收腹，目视前方，精神饱满，注意力集中，要有歌唱的愿望。两脚分开或成丁字步站稳，一般不要把重心平均放在两脚上，最好轮流地放在一只脚上，重心要在脚掌上，切忌放在脚后跟上。

坐姿 上身和站立时一样，腰一定要立起来，只坐凳子的前 1/3 处。

歌唱时的口型 首先要做到的就是“字正腔圆”，要根据字音的要求来变化。“微笑”、“打哈欠”状，是许多声乐老师都提出的要求。张嘴的动作，下巴千万不要主动向下使劲，下巴要自然、略向后，放松如悬垂状，让大牙之间略有距离，上颚要保持兴奋向上，上牙如啃苹果状；下巴要放松，舌头要灵活，舌根不能用力下压，也不能后缩，舌尖在歌唱时，一般是抵下牙根，舌面放平，咬字、吐字灵活、准确。根据歌曲中字音的要求，做到“字正腔圆”。

歌唱的气息

气息是歌唱的动力，是歌唱的基础。古人云：“善歌者，必先调其气”。可见呼吸的重要性。学习声乐者要通过练习来掌握歌唱对呼吸的要求，并不断增强呼吸器官的工作能力。

歌唱时，要用“胸腹联合式呼吸”方式，不要用“胸式呼吸”方式。歌唱时如果用“胸式呼吸”方式，吸气时，抬胸端肩，小腹回缩，歌唱时上胸回缩、小腹外凸，嗓子容易有挤卡、捏嗓子唱的动作，声音“白”、僵直、不通畅。

婴儿啼哭时是用膈膜控制的“胸腹联合式呼吸”，人在睡眠时也是用的这种呼吸方式，练习声乐，就要学会用这种呼吸方式。

“胸腹联合式呼吸”方式，吸气的要领是“先抬胸、再吸气”（王福增语）；把气吸到腰的周围，尤其是后腰要有膨胀感；歌唱呼气的要领是“先凸胃，再收腹”（王福增语），上胸不要塌下。

当然，我们必须知道：气只能吸进肺里去，气是不可能吸到腰里去的，所以说“吸到腰的周围”，是因为这是我们的一种感觉，我们吸气，气进到肺里，肺泡膨胀，横隔膜下降，我们的腰和腹就会膨胀，由于肺尖就在我们的后腰处，所以，我们在练习吸气的时候，只要用手摸一摸我们的后腰和腹部，就知道气吸的深不深了；因此我们说“把气吸到腰的周围”的说法，是很有实用和操作

性的。

呼气唱歌时，要求凸胃，是为了保持横膈膜的张力，小腹回缩用力才是歌唱的动力。实际上后腰膨胀、凸胃、和小腹内收几乎是同时发生的。有的专家说：先练收腹，再练后腰膨胀，最后才能做到凸胃。对初学的人来说，可以采用哈腰的姿势，练习呼气时后腰的膨胀，就能够很快地体会到后腰膨胀和凸胃、收小腹的动作。

凡是站着练习呼吸，不能把气吸到腰的周围，呼气时，不能做到后腰的膨胀，都应该采用哈腰的姿势来练习。掌握之后，再逐渐使上身直立。

吸气的练习有急吸（快吸）和缓吸（慢吸）之分，缓吸如闻花；急吸如抽泣，如大吃一惊时的吸气。呼气也有急呼和缓呼之分，缓呼如叹气；急呼如吓唬人时的呼喊，惊吓时的大叫，如犬吠，如虎叫，如大笑，如号啕大哭时的呼气。

练习呼吸时，吸气可以用鼻子吸，也可以用嘴吸，歌唱时是鼻子和嘴一起用；呼气要用嘴，因为歌唱时就是呼气，是要用嘴的。

纯呼吸的练习，初学者要多练，要练到生活中也能很自然地使用胸腹联合式的呼吸方式，这样的话，歌唱时，就不用再去想呼吸了。

掌握了这种呼吸方式，以后还要不断地进行练习，目的是增强呼吸器官的能力。当然，是否真正掌握了正确的呼吸方式，还必须在歌唱中体现。练习歌唱时，如果发现声音上有问题、有毛病，首先应该检查一下气息的运用是否出了问题。

歌唱的发音

汉语的字音是声和韵的结合，韵母是单个母音（元音）时，拼读就比较容易，如果是复合韵母，就应该把它整体认读。要注意每个音素舌位和口型的变化尺寸。读声母时就要把韵母的口型准备好，要果断地从声母过度到韵母，读出该字，歌唱声音的线条是由韵母担任的，所以要注意延长韵母，直到下一个字音。

由于韵母中的韵腹是韵母中发音最响、口型张得最大的那个因素，因此唱歌时的口型就应该是这个主要元音的口型。没有韵尾的字，要保持住这个口型，直到下一个字，由韵尾的字要注意归韵。

归韵要自然、准确。要在这个字结束前的那一瞬间，归到该字的韵尾。在一般情况下，不能延长韵尾。尤其韵尾是鼻韵母的 n 和 ng 时，如果延长了，唱的就是鼻子的哼鸣音了。

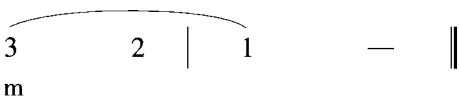
歌唱的咬字、吐字

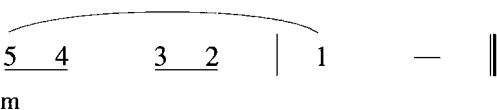
歌唱时，声音要停在鼻咽腔，从咬字、吐字的角度来看，就是要把韵母停在鼻咽腔。这样就有了所谓的“高位置”，有了“头声”。在唱的时候是“先说后唱，先白后暗，把字说清楚后，就要把韵母迅速地安放到鼻子后上方那个小共鸣点上去，然后才加气、加劲、放响声音。”（王福增语）。说的时候声音不要大，其位置也不高，就在嘴里，这时没有共鸣，一定要把注意力放在韵母上，在打开喉咙的状态下（喉头做说 u 的动作），迅速把韵母绕过软腭进入鼻腔，鼻腔必须做闻花的动作，好像用力哼的感觉，这样才能把韵母安放到共鸣点上去；同时，下巴必须放松，所谓“加气”，就是要做“凸胃收腹”的动作，加了气，声音才能大，才有共鸣，声音才能竖。用这种咬字、吐字的技巧歌唱，感觉就像用鼻咽腔在歌唱一样。这样唱不是鼻音，如果歌唱时用手轻轻一捏鼻子而没有鼻音，字也特别清楚，才是对的。

四、常用练声曲

1. 哼鸣训练

找到声音的高位置，即哼鸣的位置就是歌唱的位置。

(1) $\frac{2}{4}$ 

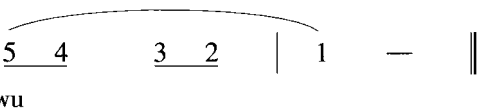
(2) $\frac{2}{4}$ 

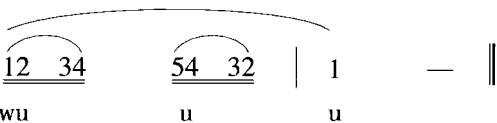
目的：找到声音的高位置。

要求：打开喉咙，尽量使舌面与软腭分开，通过鼻腔，把声音送出去。

2. u 母音训练

稳定喉头的训练。

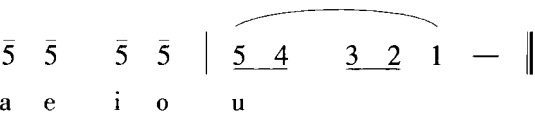
(1) $\frac{2}{4}$ 

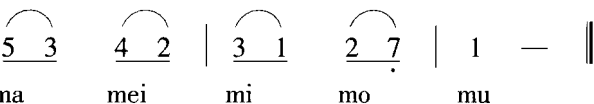
(2) $\frac{2}{4}$ 

目的：稳定喉头，放松舌根，下巴、找到混声。

要求：抬高口盖，通开鼻腔，用后腰支点作为动力，把声音送出去。

3. 母音转换训练

(1) $\frac{4}{4}$ 

(2) $\frac{2}{4}$ 

目的：换字时，能够在同一位置里自如转换，达到声区统一。

要求：母音转换时，声音位置要统一，尽量把每个母音吐清楚。

4. 音程训练

- (1) $\frac{2}{4}$ $\overset{\frown}{\underline{565}}$ $\overset{\frown}{\underline{454}}$ $\overset{\frown}{\underline{343}}$ $\overset{\frown}{\underline{232}}$ | 1 — |
 ni ya ni ya ni
- (2) $\frac{2}{4}$ $\overset{\frown}{\underline{12\ 34}}\ \overset{\frown}{\underline{54\ 32}}$ | $\overset{\frown}{\underline{12\ 34}}\ \overset{\frown}{\underline{54\ 32}}$ | 1 — ||
 ni ya ni ya ni

目的：稳定喉头，统一声区，换声区保持高位置状态。

要求：开喉吸气，保持高位置和支点，声音连贯流畅。

5. 跳音训练

- (1) $\frac{2}{4}$ $\overset{\nabla}{\underline{1\ 3}}\ \overset{\nabla}{\underline{5\ 3}}$ | $\overset{\nabla}{\underline{1\ 3}}\ \overset{\nabla}{\underline{5\ 3}}$ | $\overset{\nabla}{1}\ 0$ ||
 yu ya ya
- (2) $\frac{3}{4}$ $\overset{\nabla}{\underline{1\ 3}}\ \overset{\nabla}{\underline{5\ 1}}\ \overset{\nabla}{\underline{5\ 3}}$ | $\overset{\nabla}{\underline{1\ 3}}\ \overset{\nabla}{\underline{5\ 1}}\ \overset{\nabla}{\underline{5\ 3}}$ | $\overset{\nabla}{1}\ 0\ 0$ ||
 yu ya ya

目的：锻炼小腹力量，体会气息的集中爆发力。

要求：气息支持，使声音短促、有力、富有弹性。

6. 扩展音域训练

- (1) $\frac{4}{4}$ $\overset{\frown}{1\ 3\ 5\ \overset{\circ}{1}}$ | $\overset{\frown}{5\ 3\ 1}$ — ||
 Lv
- (2) $\frac{2}{4}$ $\overset{\frown}{1\ 3\ 5\ \overset{\circ}{1}}$ | $\overset{\frown}{7\ 5\ 4\ 2}$ | 1 — ||
 La

目的：扩展音域，声区统一。

要求：气息支持，均匀用力，声音流畅。

- (3) $\frac{2}{4}$ $\overset{\frown}{\underline{12\ 34}}\ 5$ | $\overset{\frown}{\underline{56\ 7\overset{\circ}{1}}}\ \overset{\circ}{2}$ | $\overset{\frown}{\overset{\circ}{2}\overset{\circ}{1}\ 76}\ 5$ | $\overset{\frown}{\underline{54\ 32}}\ 1$ ||
 mi ma mi ma mi ma mi ma

目的：进一步训练气息控制能力，逐渐扩展音域，自然过渡。

要求：气息平稳，喉头稳定，保持状态，声区统一，特别是一字多音的训练。

一年级



送 别

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

[英] J.P.奥特威 曲

李叔同 填词

中速

mf

5 3 5 $\dot{1}$ - | 6 $\dot{1}$ 6 5 - | 5 1 2 3 2 1 | 2 - - 0 |

长 亭 外, 古 道 边, 芳 草 碧 连 天;

5 3 5 $\dot{1}$. 7 | 6 $\dot{1}$ 5 - | 5 2 3 4 . 7 | 1 - - 0 |

晚 风 拂 柳 笛 声 残, 夕 阳 山 外 出。

6 $\dot{1}$ $\dot{1}$ - | 7 6 7 $\dot{1}$ - | 6 7 1 6 6 5 3 1 | 2 - - 0 |

天 之 涯, 地 之 角, 知 交 半 零 落;

5 3 5 $\dot{1}$. 7 | 6 $\dot{1}$ 5 - | 5 2 3 4 . 7 | 1 - - 0 ||

一 觚(gū) 浊 酒 尽 余 欢, 今 宵 别 梦 寒!

演唱提示:

这首歌曲由李叔同填词而成。是一首著名的学堂乐歌。歌曲为带再现的单二部曲式，音域为八度，没有太大的起伏和跳进。作为初学者演唱时建议将高位置的朗诵与发声结合，保持声音的自然流畅，切忌大声“喊叫”。