



快乐阳光

少儿声乐艺术等级测评曲集

7—15岁（第八级）

“快乐阳光”艺术委员会 / 编

本册曲目

A组

1. 星星海
2. 中国画
3. 北京吆喝
4. 冰雪北国
5. 渡口春晓
6. 黄河涛声
7. 江山飞歌
8. 家乡的红高粱
9. 梅花雪 梨花月
10. 美丽的浏阳河
11. 又见秋雁一行行

B组

1. 红河鼓 (哈尼族)
2. 塔吉克雄鹰 (塔吉克族)
3. 天上的西藏 (藏族)
4. 我家在哪里 (苗族)
5. 云岭是我家 (苗族)
6. 醒来的泸沽湖 (纳西族)
7. 哈达飘起的地方 (藏族)
8. 彝山彝水等你来 (彝族)
9. 珠穆朗玛的雪花 (藏族)

扫描书内二维码
获取本书歌曲范唱和伴奏资源

责任编辑：刘 滢
封面设计：张 婷

购书直通



定价：20.00 元

ISBN 978-7-103-05734-6



9 787103 057346 >

快乐阳光

少儿声乐艺术等级测评曲集

7—15岁（第八级）

“快乐阳光”艺术委员会 / 编

曹晶心 / 执行主编



人民音乐出版社·北京

Kuaile Yangguang Shaoer Shengyue Yishu Dengji Ceping Quji 7-15 Sui Di-ba Ji

图书在版编目(CIP)数据

快乐阳光 少儿声乐艺术等级测评曲集. 7—15岁. 第八级 / “快乐阳光”
艺术委员会编. -- 北京: 人民音乐出版社, 2019.7
ISBN 978-7-103-05734-6

I. ①快… II. ①快… III. ①童声 - 歌唱法 - 水平考试 - 教材 IV. ①J616.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第171952号

选题策划: 赵易山
责任编辑: 刘 滢
责任校对: 杜 岩

人民音乐出版社出版发行
(北京市东城区朝阳门内大街甲55号 邮政编码: 100010)

Http://www.rymusic.com.cn

E-mail: rmyy@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销
北京中科印刷有限公司印刷

880 × 1230 毫米 16开 5.5 印张

2019年7月北京第1版 2019年7月北京第1次印刷

印数: 1—9,000册 定价: 20.00元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书, 请与读者服务部联系。电话: (010) 58110591

网上售书电话: (010) 58110654

如有缺页、倒装等质量问题, 请与出版部联系调换。电话: (010) 58110533

贵州师范学院内部使用

前 言

匈牙利著名作曲家、音乐教育家柯达伊曾说：“歌唱是最好的音乐教育手段。”不仅因为歌唱教学是对硬件要求最低的教学方式（嗓音是最好的乐器），更因为音乐之根就在于歌唱，音乐教育首先应该从歌唱入手。

然而，少儿声乐教学却是一项复杂而艰难的工作，它不仅关乎孩子当下的演唱水平，而且对其长期的演唱生涯有着直接的影响。科学系统的声乐教学离不开丰富的声乐作品，而优秀的童声作品应当顺应新时代潮流，符合当下少年儿童的审美情趣和精神面貌，同时更要植根于本民族的音乐土壤。让孩子唱符合自己年龄的歌曲，唱贴近自身文化本源的作品，才更加有利于儿童生理、心理的健康发展，有助于培养孩子良好的音乐素养和对本土音乐文化的理解和认同。

少儿在生理、心理等方面的特殊性，决定了少儿声乐教学无法照搬成人的声音训练体系。一线声乐教师在挑选教学素材时，常有捉襟见肘之感。因为很多传唱广泛的优秀儿童歌曲，虽然旋律优美、朗朗上口，但创作年代久远，歌词与当代生活脱节，难以引起孩子的共鸣，孩子既不喜欢也不愿意唱，而更愿意模仿大人去唱一些成人声乐作品或者流行歌曲，造成很多孩子在声乐学习这条路上走了弯路。

为了鼓励创作和推广当代优秀的少儿声乐作品，自1995年开始，由人民音乐出版社、中国少年儿童歌曲卡拉OK电视大赛艺委会主办，北京晨歌文化艺术有限公司承办的“快乐阳光”中国少年儿童歌曲卡拉OK电视大赛正式创立，集结了一批不忘初心、有教育情怀的重量级词作家和曲作家，为当代少年儿童量身打造主题新颖，内容积极向上，具有新时代精神风貌的少儿歌曲。经过二十多年的不懈努力，积累了一千两百余首旋律优美、风格各异，且传唱广泛的优秀少儿声乐作品。作为全国创立时间最早、推出原创作品最多、参赛选手水平最高、专家评委阵容最强的童歌赛事，“快乐阳光”品牌在少儿声乐教育领域的影响力和贡献力早已超越比赛层面，而是致力于整合国内少儿声乐教育

教学资源、推广优秀少儿声乐作品、提升少儿声乐教学师资水平和少儿整体音乐素养。

目前，“快乐阳光”品牌每年仍会推出近两百首原创少儿声乐作品。为了大力推广每年的新作品，大赛艺委会规定，历届比赛只能演唱当年的新创作歌曲，这一举措在扩大新作品传播度方面卓有成效，且一定程度上保证了比赛的公平性，但是也造成了对往届优秀作品资源的浪费。

为了推广往届比赛中的优秀作品，丰富一线少儿声乐教师的教学素材，建立并规范与大赛规格匹配的少儿声乐教学体系，在大赛全国组委会秘书长左干和“快乐阳光”摄制组总导演方群力的统筹和策划下，本套教材编写委员会于2016年1月正式成立，并招募了一批有过硬专业背景和丰富教学经验的优秀声乐教师为教材的编写出谋划策。

在编委会成员的一致推举和左干秘书长的委托任命下，本人作为教材编委会执行主编，组织参与了教材前期的筹备和编写工作，如教材曲目的遴选和分级、作品音域和技术难度的分析和量化、作品的曲式分析和创作背景整理等，在教材正式编写阶段，本人作为执笔，独立完成了教材内容的撰写。

本套教材能够顺利出版，要感谢大赛全国组委会秘书长左干的鼎力支持和“快乐阳光”摄制组总导演方群力的积极推动。从项目的策划、筹备与立项，到作品的整理汇总、海选分类与遴选，再到最终的出版，都是在两位的领导和多方斡旋下，才得以顺利推进。

与此同时，要衷心感谢“快乐阳光”大赛艺委会所有的艺术家和词曲作家们。本套教材是以前辈们二十余年来笔耕不辍、辛勤创作的海量优秀作品为基础的，没有这些作品，就不可能有这套教材的面世。

由于“快乐阳光”原创作品数量众多，要从这一千两百多首作品中选出具有代表性和教学价值的、受到声乐教师和小歌手喜爱的作品，绝不是靠个人能力就可以完成的任务，为此，编委会多次组织了面向基层教师的调研活动，在此，要向会务组运营管理负责人孙振华致以最真诚的谢意，因为其高效的组织调度和管理协调能力，使得教材的前期调研和筹备工作得以顺利推进和圆满完成。

在入选作品的整理分析和教材内容的撰写阶段，姚伟松和王沛给予了无私的帮助和支持。两位老师以其丰富的教学经验和扎实的音乐素养，在作品的难度定级、曲式分析、风格划分、教学要点等方面，提出了宝贵的意见和建议。王沛更是直接参与了部分作品

的曲式分析工作，不仅加快了教材的编写进度，也让一些具有争议的专业问题，多了一些参考和商讨的维度。

在进行作品的歌唱音域分析时，朱晓萍和余玲斐参与了大部分作品的整理工作，这些初期整理工作机械重复、烦琐细碎，需要花费大量的时间和精力，在此感谢两位老师的付出和努力。

由于本套教材涉及曲谱、文字讲解、图示等，给编辑、校对工作带来了较大的难度和挑战，人民音乐出版社的编辑秉承专业、严谨的职业精神，在很短的时间内出色地完成了编辑工作，把教材送到了少儿声乐教师和广大声乐爱好者手中，在此亦送上诚挚的谢意。

此外，还有众多具有丰富教学经验的教师和专家学者们，在教材成书过程中分享了宝贵的经验，提供了专业的意见，在此一并致谢。

感谢为教材出版付出辛勤劳动的每个人，因为你们，“快乐阳光”才能够继续为爱唱歌的孩子插上梦想的翅膀。

曹晶心

2018年10月10日于杭州

教材内容与使用指南

为了便于声乐教师及少儿声乐爱好者更有效地使用本套教材,现将教材的体系构成、主要内容、形式特色和使用指南一一详解如下:

体系构成

本套教材适用于少儿阶段声乐的教学与演唱。

本套教材共分九级,对应九年制义务教育的年级划分,一年级即对应本教材的第一级,依此类推,便于教师或学生按照年龄选择合适的演唱曲目和练声曲。教材的难度划分参考了大多数少儿声乐爱好者的平均水平,有超水平者可跳级选歌,或根据具体情况降低级别选唱,以巩固发声技巧,逐步提高音乐表达能力。

主要内容

一至九级教材,每级均收录20首“快乐阳光”传唱度广、接受度高的优秀原创作品,按风格特征分为A、B两组:A组主要收录汉族民歌、通俗和流行等曲风的少儿声乐作品;B组是具有少数民族民歌风格,或带有鲜明民族、地域风格特色的少儿歌曲。A、B组作品的数量并非均分,考虑到低年龄段的孩子缺乏对不同风格作品的驾驭能力,低级别B组作品较少。以第一级中的作品为例,A组作品共计16首,B组则分别选录了具有维吾尔族、彝族、壮族和傣族四种民族风格的作品各1首,以丰富曲目的类型和风格。由于选唱高级别(如第七、八、九级)的孩子大多已步入青春期,对于作品逐渐建立和形成了自己的审美倾向和演唱风格,因此,B组作品数量逐渐增多,以九级中的曲目为例,A、B组作品各占10首,以保证学习者有足够个性化风格的选择空间。

除20首原创歌曲外,每级教材中还另配有与该级别歌曲难度相符的热身、呼吸

训练或发声练习。不同级别练声曲的设计都充分考虑到不同年龄段学生的兴趣特点、理解力和生理与心理特征，例如第一级中的练习六：

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

5	3	5	3	6	3		1	2	3	4	5	-		5	3	5	3	6	3		7	5	$\dot{1}$	-	
喵	呜	喵	呜	喵	呜		我	是	小	花	猫	,		喵	呜	喵	呜	喵	呜		喵	嗷	呜		
嗷	呜	嗷	呜	嗷	呜		我	是	小	老	虎	,		嗷	呜	嗷	呜	嗷	呜		嗷	嗷	呜		
咕儿	呱	咕儿	呱	咕儿	呱		我	是	小	青	蛙	,		咕儿	呱	咕儿	呱	咕儿	呱		咕儿	呱			

∇ 1	0	∇ 3	0		∇ 5	0	∇ $\dot{1}$	0		$\overset{\sim}{\dot{1}}$	$\dot{1}$	$\overset{\sim}{5}$	5		$\overset{\sim}{\dot{1}}$	-	-	-	
喵	呜	喵	呜		喵	呜	喵	呜		喵	呜	喵	呜		喵	呜			
嗷	呜	嗷	呜		嗷	呜	嗷	呜		嗷	呜	嗷	呜		嗷	呜			
咕儿	呱	咕儿	呱		咕儿	呱				咕儿	呱	咕儿	呱		咕儿	呱			

针对幼小衔接或一年级的孩子，在设计练声曲时运用了趣味、形象、生动活泼的教学材料，利用小猫、小青蛙的叫声等吸引孩子的象声词进行发声训练，极大地调动了孩子们的积极性，学习效率和教学效果也更突出。

又例如第九级中的练习七：

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

0	0	0	0	5		$\hat{5}$	-	-	6	4		3	2	1	-	
				呀		呀			呀	呀		呀	拉	索		
				哎		哎			哎	嗨		呼	儿	嗨		
				哟		哟			哟	吼		哟	吼	吼		
				呜		呜			呜	啦		呜	啦	啦		

0	0	0	0	5		$\hat{5}$	-	-	$\dot{1}$	5		6	7	$\dot{1}$	-	
				呀		呀			呀	呀		呀	拉	索		
				哎		哎			哎	嗨		呼	儿	嗨		
				哟		哟			哟	吼		哟	吼	吼		
				呜		呜			呜	啦		呜	啦	啦		

第九级曲目中包含多首汉族及少数民族民歌风格的歌曲，歌曲中大量运用了有地域特色的衬词衬腔，比如藏族民歌中的“呀拉索”，汉族地方性民歌中常见的“呼儿嗨”，以及劳动号子中的“哟吼哟吼吼”等。第九级中的这条练声曲与之呼应，专门编创了针对以上衬词咬字和发声的练习，方便教师和学习者有针对性地选择使用。

本套教材第一到第九级中的所有练声曲都是经过大量的实践教学检验的，教学效果显著。针对少儿声乐课堂上缺乏练声曲，或者出现练声曲偏成人化、枯燥乏味、千篇一律的问题，提供了非常好的教学素材和创新发展的路径。此外，为了达到标准化的练习效果，每首发声练习还注明了练习音域、训练目标、实际操作时的注意事项等，以方便教师和声乐爱好者有针对性地选择练习。

形式特色

少儿声乐学习者的歌唱音域范围是随着年龄不断变化的，在给少儿声乐学习者选择演唱作品时，歌曲的音域范围将是首先需要考虑的问题。为了方便教学者和爱好者使用本教材，我们给每一首作品标出了歌唱音域范围，以及对应的音域键盘图（详见正文）。使用者既可以通过音域范围标注，明确地知道该首作品的歌唱音域，更可以通过键盘图中的阴影部分，一目了然地判断歌曲的音域是否适合。教材的这种独特设计，不仅可以提高使用者选择作品的有效性，在一定程度上也避免了因音域超出自身歌唱能力所造成的声带损伤。

除音域标识外，每首作品还附有曲式结构分析和较为详细的作品背景介绍与演唱提示。曲式结构可以帮助教师和演唱者有段落感、有层次地处理作品。作品背景介绍则对于理解歌曲的思想内涵、激发学生对作品的情感共鸣有着重要的指导意义。在演唱提示中，有针对歌曲难点、重点乐句的分析，也有相应的教学建议和歌唱处理方式指导，对教学者和演唱者具有重要的参考价值。

使用指南

为了最大程度地利用本套教材，更系统、科学地指导一线少儿声乐教师的教学，实时检验少儿声乐爱好者的歌唱水平，测评其未来歌唱发展潜力，我们还制定了少儿声乐测评考核评分细则和标准，从音准、节奏、作品完成度、表现力和风格性五个维度对演唱者的歌唱水准进行综合且翔实的评定，并根据教育部《中小学生艺术

素质测评指标体系》，从“基础指标”“学业指标”和“发展指标”三个方面，对学生的歌唱能力和音乐素养进行综合评估，并给予指导性的建议。

在这套考核细则和标准的指导下，教师对教材的使用也将更深入、更全面，其课堂教学会逐步向标准化、体系化和科学化的方向发展。在实际运用中，与教材相匹配的教研和测评体系将对少儿声乐教学效果、教学质量进行详细量化和综合数据化的分析、整理和汇总。详尽的测评报告不仅仅是声乐学习者现阶段歌唱水平和音乐综合素质的真实反馈，更可以有针对性地反映出教师教学中值得肯定的优点和亟待提高的薄弱环节，从而给教学和学习提供更科学、全面、系统的分析和指导。

目 录

歌唱准备与发声练习

热身练习	(1)
练习一	(1)
练习二	(1)
呼吸练习	(1)
练习三	(1)
练习四	(2)
音准与咬字练习	(2)
练习五	(2)
练习六	(3)
练习七	(3)
节拍与节奏练习	(4)
练习八	(4)
乐感与风格练习	(5)
练习九	(5)
练习十	(5)

测评曲目

A 组

1. 星星海 李 众词 宋小兵曲 (7)
2. 中国画 李幼容词 朱思思曲 (10)

3. 北京吆喝 李幼容词 蔡海波曲 (12)
4. 冰雪北国 李众词 王沛曲 (16)
5. 渡口春晓 余致迪词 邓玉华曲 (19)
6. 黄河涛声 李众词 宋小兵曲 (23)
7. 江山飞歌 李众、李咪词 雷立新曲 (26)
8. 家乡的红高粱 李众词 王沛曲 (29)
9. 梅花雪 梨花月 魏岚词 阮昆申曲 (33)
10. 美丽的浏阳河 李众词 晓丹曲 (36)
11. 又见秋雁一行行 李众词 吴颂今曲 (39)

B 组

1. 红河鼓 (哈尼族) 李众词 侯小声曲 (42)
2. 塔吉克雄鹰 (塔吉克族) 李众词 雷立新曲 (45)
3. 天上的西藏 (藏族) 薛文韬词 宋小兵曲 (48)
4. 我家在哪里 (苗族) 刘崇仁词 邓玉华曲 (51)
5. 云岭是我家 (苗族) 李众词 潘振声曲 (55)
6. 醒来的泸沽湖 (纳西族) 金鸿为词 邓玉华曲 (59)
7. 哈达飘起的地方 (藏族) 李众词 曹明辉曲 (63)
8. 彝山彝水等你来 (彝族) 朱胜民词 雷立新曲 (68)
9. 珠穆朗玛的雪花 (藏族) 李众词 宋小兵曲 (71)

歌唱准备与发声练习

热身练习

练习一

单腿站立，另一条腿保持走正步时向前踢腿的状态，膝盖尽量不弯曲，双手在两侧平举以保持平衡，然后悬空的一条腿在空中先以顺时针画圈，再以逆时针画圈，画圈的数量可根据身体的承受力自行调整，完成一组后，交换双腿动作。这个练习需要特别注意两点：第一，整个练习过程上半身要保持直立，不能往后仰；第二，练习过程中不要屏气，要保持有节奏有规律地呼吸。只有动作到位、呼吸均匀才能达到强化腹部肌肉力量、训练身体协调和平衡感的目的。

练习二

想象你站在一幢几十层的摩天大楼前，注视着大楼的玻璃观光电梯慢慢从一层升到顶层，再重新降到一层；想象你脑袋像大钟的钟摆一样左右摆动，摆到中间时尽可能地低头，下巴抵到锁骨中间，以上两组动作可以根据情况反复多次。练习时面部和下巴都不要使劲，双臂既可于身体两侧自然下垂，也可双肩打开，手从后面扶住后腰。总之，确保不管是抬头还是低头，都不能耸肩。这是一套松弛肩颈、面部和下颌的练习，用以解除不必要的肌肉紧张。

呼吸练习

练习三

像受到惊吓或有什么惊喜一样张嘴迅速吸一口气，屏住呼吸并且保持嘴巴张开

的状态，直到感觉不得不重新换气时，再慢慢放松吸气。该练习的目的主要是加强横膈膜肌肉力量和弹性，解决演唱时快速换气的问题。

练习四

用鼻子吸气（闻花香吸气），要做到吸气的状态自然平静，既不能被听到有吸气的声音，也不能出现耸肩、抬胸等僵硬动作，注意力集中在腹部空间的扩张和腰腹一圈的满涨感。感觉吸足了，就匀速缓慢地吹气/呵气，并且分别想象是在吹凉一碗热汤或吹动一个纸风车，让风车匀速转得越久越好，还可以想象往一大块玻璃窗上呵气，让窗户起雾。该练习的要点是匀速、轻柔的气息控制，为抒情性歌曲和长线条乐句做准备。

音准与咬字练习

练习五

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

0	0	0	1	2	1	3	1	4	1	5	-	5	1	6	1	
na	na	na	na	na	na	na	na	na	na	na	na	na	na	na	na	na
lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu
di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di

7	1	i	-	i	i	7	i	6	i	5	-	4	i	3	i	2	i	1	-	
na	na	na		na	na	na	na	na	na	na		na	na	na	na	na	na	na	na	na
lu	lu	lu		lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu		lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu	lu
di	di	di		di	di	di	di	di	di	di		di	di	di	di	di	di	di	di	di

练习音域：从1=C半音升高直到1=A

该练习涵盖了大调音阶所有的音程关系，以音阶主音为基准，进行不同音程距离的跳进，初学者要先唱唱名，准确把握好音准后，再换音节练习。练习时切忌盲目图快，而忽略音准。

练习六

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

0	0	0	<u>5 3</u>		<u>1̇</u>	<u>1̇</u>	<u>1̇</u>	<u>5 3</u>		<u>1̇</u>	<u>1̇</u>	<u>1̇</u>	<u>5 3</u>	
			di da		dong	dong	dong	di da		dong	dong	dong	di da	
			qi ka		bong	bong	bong	qi ka		bong	bong	bong	qi ka	
			ti ke		ding	ding	ding	ta ke		ding	ding	ding	ti ke	
			sing a		song	song	song	sing a		song	song	song	sing a	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>		<u>1̇</u>	<u>1̇</u>	<u>1̇</u>	0		
di	da	di	da	di	da	di	da		dong	dong	dong			
qi	ka	qi	ka	qi	ka	qi	ka		bong	bong	bong			
ti	ke	ta	ke	ti	ke	ta	ke		ding	ding	ding			
mi	mi	mi	mi	ma	ma	ma	ma		pre -	tty	song			

练习音域：从1=C半音升高直到高八度的1=C

该练习涉及了常见的元音，着重强调练习不同开口程度的元音之间的转换，比如“di-da”就是从闭口音“i”到开口音“a”的转换。练习时一定要先慢速把口型做到位，再逐渐提速，才能达到活动口腔、唇舌等辅助发声器官的肌肉群的目的，缓解下巴过于用力、过度咬合等歌唱问题。在训练元音的基础上，也有针对“ing”“ong”等后鼻音的练习。此外，为了增加趣味性，“ti-ke-ta-ke”“ding”是在模仿钟表的声响，“sing a song”是针对英文歌词的练习。

练习七

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

<u>1 2 1 2</u>	<u>3 4 3 4</u>	<u>5 6 5 6</u>	5		<u>5 6 7</u>	<u>1̇ 7 6</u>	<u>5 4 3 2</u>	<u>1̇</u>	
玛	(啊)	达	米		玛	(啊)	达	米	
呀	(啊)	拉	索		呀	(啊)	拉	索	
啊	哎	咦	哦		啊	哎	咦	哦	
呼	儿	嗨	哟		呼	儿	嗨	哟	

练习音域：从1=C半音升高直到1=A

该练习专门针对歌曲中的语气词、衬词而设计的练声曲，“玛达米”常见于纳西族民歌，“呀拉索”是藏族民歌中不可或缺的衬词，“呼儿嗨哟”常出现在一些汉族山歌、小调里。练习时，针对不同的衬词，可以运用不同的歌唱风格，同时注意整体乐句感和渐强、渐弱的处理。

节拍与节奏练习

练习八

1=C $\frac{7}{8}$

$\overset{\text{>}}{\underset{\cdot}{1}} \ \underset{\cdot}{2} \ \underset{\cdot}{3} \ \underset{\cdot}{\underset{\cdot}{5}} \ \underset{\cdot}{\underset{\cdot}{5}} \mid \overset{\text{>}}{\underset{\cdot}{2}} \ \underset{\cdot}{3} \ \underset{\cdot}{4} \ \underset{\cdot}{\underset{\cdot}{5}} \ \underset{\cdot}{\underset{\cdot}{5}} \mid \overset{\text{>}}{\underset{\cdot}{3}} \ \underset{\cdot}{5} \ \underset{\cdot}{3} \ \overset{\text{>}}{\underset{\cdot}{2}} \ \underset{\cdot}{4} \ \overset{\text{>}}{\underset{\cdot}{3}} \ \underset{\cdot}{2} \mid \overset{\text{>}}{\underset{\cdot}{1}} \ \underset{\cdot}{3} \ \underset{\cdot}{1} \ \underset{\cdot}{5} \ - \mid$

水蜜桃好甜，猕猴桃好酸，这两种水果都是我的最爱。
ha-ppi-ly jump low, ha-ppi-ly jump high, ha-ppi-ly play to-ge-ther, ha-ppi-ly sing.

$\overset{\text{>}}{\underset{\cdot}{5}} \ \underset{\cdot}{4} \ \underset{\cdot}{3} \ \underset{\cdot}{\underset{\cdot}{4}} \ \underset{\cdot}{\underset{\cdot}{4}} \mid \overset{\text{>}}{\underset{\cdot}{4}} \ \underset{\cdot}{3} \ \underset{\cdot}{2} \ \underset{\cdot}{3} \ \underset{\cdot}{3} \mid \overset{\text{>}}{\underset{\cdot}{3}} \ \underset{\cdot}{5} \ \underset{\cdot}{3} \ \overset{\text{>}}{\underset{\cdot}{4}} \ \underset{\cdot}{3} \ \overset{\text{>}}{\underset{\cdot}{2}} \ \underset{\cdot}{3} \mid \underset{\cdot}{1} \cdot \ \underset{\cdot}{1} \ \underset{\cdot}{1} \parallel$

水蜜桃好甜，猕猴桃好酸，这两种水果都是我 最爱！
ha-ppi-ly sing low, ha-ppi-ly sing high, ha-ppi-ly sing to-ge-ther, "do do do."

练习音域：从1=C半音升高直到1=A

该练习是针对 $\frac{7}{8}$ 拍这种较为复杂的不对称复合拍子而设计的，这种拍型在新疆地区少数民族音乐中十分常见，具有新疆地域风格的新民歌中也有大量的作品使用这种拍子，比如瞿琮作词、郑秋枫作曲的《秋——帕米尔，我的家乡多么美》就是比较典型的 $\frac{7}{8}$ 拍。复合拍子相对 $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$ 等常见节拍来说，掌握起来有一定的难度，但是如果利用语言本身的重音和韵律感来学习，就等于找到了捷径。在练习本条时，可以先按节奏把两段词诵读熟练，再学唱旋律，唱熟之后，也可以按照类似套路自己编新的歌词。