



## 任务导入

全国职业教育大会于 2021 年 4 月 12 日至 13 日在京召开，会上指出深化“三教”改革，“岗课赛证”综合育人，提升教育质量。同年 10 月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》，指出：“完善‘岗课赛证’综合育人机制，按照生产实际和岗位需求设计开发课程，开发模块化、系统化的实训课程体系，提升学生实践能力。”“岗课赛证”综合育人作为完善职业教育人才培养体系、提升人才培养质量的重要抓手，为职业院校人才培养模式改革和课程改革指明了新的方向。

本教材的编写依据高职音乐表演（流行演唱方向）专业和现代流行音乐专业人才培养方案和课程标准，致力于“岗课赛证”的融通。以“岗”为起点，以“课”为落脚点，“赛证”是连接“岗课”的桥梁。同时，结合“岗课赛证”多元评价方式的要求。“岗”对应的是企业评价，“课”对应的是学校评价，“赛”对应的是“社会评价”，“证”对应的是“行业评价”。

### 一、“岗”

流行演唱专业对应的岗位群主要来自传统领域和新兴文化产业的衍生领域。传统领域的岗位有省市县各级歌舞剧院独唱演员、省市县各级

文化馆群众文化辅导员、签约艺人、独立音乐人、音乐剧演员、驻唱歌手、文化传媒公司和婚庆礼仪公司歌手、企业工会文艺骨干、培训机构教师等。新兴文化产业衍生的岗位有艺术管理类：演出管理、演出营销、演出策划等；音乐制作类：录音棚歌手（影视原声带、广告配乐录制等）、修音师、虚拟歌手声源采样师、录音样带试唱员、音乐风格指导师等；娱乐与媒体产业类：艺人声乐能力评估师（经纪公司岗位）、网络音乐博主、网络直播歌手、线上声乐课程设计师等；数字音乐类：音乐工程师、人工智能歌手调教师等；交叉学科类：音乐治疗师、歌手体能训练师等。

综合以上岗位，传统领域主要职业方向为歌手和教师。无论是歌手还是教师，均要求必须掌握至少两种风格以上的流行演唱技能。其中，演唱性质的歌手必须具有成熟的舞台表演能力。除了娴熟的歌唱技巧，还需具备良好的台风以及和观众互动的能力。教师则需具备扎实的演唱理论知识和良好的演唱示范能力。新兴文化产业衍生的岗位，需要掌握多种流行音乐的演唱风格以及其他职业能力，这些能力的培养体现在教材“创新创业项目”的教学设计中。

## 二、“课”

根据工作岗位实际要求开发本专业课程，实现演出过程、演出管理、策划过程和教学过程的“岗课对接”。本专业人才培养方案和课程标准严格按照岗位要求来制定，教学设计和课堂组织完全按照培养“舞台优秀+成熟歌手+综合职业能力”来实施。本教材培养目标体现了“高素质+高技能”的要求；课程思政在授课中做到潜移默化；教学内容可根据学生的实际嗓音条件、生理条件以及兴趣爱好在八个项目中进行选择学习；教学设计以学生为本；教学资源配备了视频课程，方便学生自学和教师备课使用；考核评价在专业技能和创新创业项目中分别设计了更贴合各自属性的评价体系，更加关注教学和实践质量的考核。

### 三、“赛”

2024 年世界职业院校技能大赛对参赛内容有了新的要求，大赛分为争夺赛、排位赛和冠军赛。争夺赛各小组第一名进入排位赛。排位赛分国内组（3 个小组）和国际组（2 个小组），共计 5 个小组，各小组第一名进入冠军总决赛。

参赛项目设计要求：突出能力导向，解决实际问题，体现创新因素，确保可评可比。

#### 1. 项目内容

根据赛道设置，并结合专业要求，围绕生产、管理、服务一线岗位实际需要和实践要求，立足技能创新，基于参赛学校专业优势和特点，自主确定参赛项目名称，自主设计参赛项目内容，自主选择参赛设备。

项目内容设计应围绕技能水平、职业素养、应用价值、团队合作、创新创业等要素，进行参赛项目的内容设计。技能水平方面应体现选手技能熟练度、难易度及解决问题的复杂度等；职业素养方面应能体现良好的职业道德、职业精神、工匠精神等；应用价值方面应体现解决生产、生活一线实际问题或困难以及创造社会经济价值的情况；团队合作方面应体现分工明确、紧密协作、各司其职、高效沟通、统筹安排等能力；创新创业方面应体现创新意识、创新理念及技能创新点。

#### 2. 项目呈现

参赛队伍根据工作任务为团队成员分工，并同步进行技能操作和现场讲解。技能操作重点展示专业技能熟练程度、规范程度以及解决技术难题的创新能力；现场讲解主要介绍总体思路、技能要点、主要成果、项目创新等。争夺赛（含国际组）须完成一个完整的工作任务，每项比赛时长可由各参赛队伍根据项目实际需要确定，不超过 1 小时，在技能操作的同时，对关键技术环节安排适当讲解。排位赛、冠军总决赛每项比赛时长为 10 分钟，重点展示核心技能和关键环节。

由此可见，大赛区别于之前仅对参赛选手专业技能的评比，更加突出了专业能力、职业素养、创新能力、团队协作能力的综合考评。本教材在内容编写中将这些能力的培养巧妙设计在各个项目的任务中，做到“以赛促教、以赛促学、以赛促改、以赛促建”。

#### 四、“证”

目前，音乐表演声乐演唱专业“1+X”证书正在申报中，其考核标准对应的是职业技能标准。因此，证书考核的要求不会低于职业技能标准和世界职业院校技能大赛“结合专业要求，围绕生产、管理、服务一线岗位实际需要和实践要求，立足技能创新”的标准。



## 学 习 成 果

【成果名称】培养能胜任舞台演出的综合型优秀歌手

### 【核心内容】

1. 熟知各种演唱风格的基本常识、训练内容;
2. 演唱音高、节奏准确;
3. 声音自然流畅, 富有感染力;
4. 演唱技巧娴熟, 情感真挚;
5. 演唱风格把握准确, 歌曲演唱完整度高;
6. 具备与音乐伴奏融合得恰到好处的能力;
7. 具备与乐队合作的能力;
8. 舞台表演大方得体, 与歌曲律动相得益彰, 具备成熟优秀歌手的舞台素养;
9. 掌握各种风格的音乐特点, 并能对歌曲做基本的技术改编。

### 【其他要求】

1. 具有基本的流行音乐审美能力;
2. 具有选择表演服装的能力;
3. 具有对舞台妆容基础操作的能力;
4. 具有塑造自身表演个性的能力;
5. 具有音乐表演之外的相关的其他拓展能力, 比如文艺活动组织能力、演唱会等项目策划能力、音乐作品宣传推广能力、艺人个性定位能力、音乐作品以及音乐剧编排能力等。



# 项目一

## 流行演唱基础训练



视频课资源

### 【学习目标】

1. 掌握流行演唱的基本常识；
2. 掌握流行演唱基本的气息训练；
3. 掌握流行演唱不同难度的发声练习；
4. 掌握和音乐伴奏融合或者与乐队合作的能力；
5. 掌握流行演唱不同难度的演唱作品；
6. 掌握流行演唱基本的舞台表演技术；
7. 掌握流行演唱对民歌改编的基本能力。

### 【课前学习】

1. 带着任务卡中的问题通读“任务一 流行演唱的基本常识”；
2. 对“任务三 演唱作品案例”中涉及歌曲多听多唱；
3. 教师提前一周与学生沟通“任务三 演唱作品案例”中的歌曲，要求学生在课前学会该歌曲；
4. 学生和教师沟通好上课歌曲后，要自主搜集和欣赏该歌曲不同的演唱版本，并总结出该歌曲不同风格演绎的差异性和独特性；
5. 带着任务卡中的问题了解“任务四 流行歌手舞台表演训练”；
6. 学生自主搜索和观看著名歌手演绎流行歌曲舞台表演视频，并写出心得体会；
7. 了解“任务五 创新创业项目”中“‘流行音乐改编传统民歌’创新项目”的内容，初步构思自己的想法。



## 任务一 流行演唱的基本常识

### 一、流行演唱的声音标准

#### 1. 个性化的音色

在流行演唱中，演唱者是否拥有高辨识度的音色已超过演唱技巧，成为评判声音标准的第一要素。高辨识度指的是在众多的声音当中，瞬间就能辨认出这是某人的声音。要想获得高辨识度的声音，就需要演唱者拥有个性化的音色。比如，我们常听到的“甜歌嗓”“沙哑嗓”“空灵嗓”“慵懒嗓”等。所以，在日常训练中要根据自己的声音条件，最大限度地挖掘自己的声音特色。

#### 2. 松弛通畅的声音

无论什么唱法，松弛通畅都是应该遵循的声音标准。“松弛”即一切和发声有关的身体部位都要做到放松，比如下巴、喉头、全身肌肉、表情等；“通畅”即腔体贯通，气息流畅。声音从胸腔到头腔的演唱腔体贯通无阻，没有“挤”的现象，气息在演唱过程中没有“憋”“卡”的现象，整个歌唱状态达到畅通无阻。就发声而言，身体的各个部位都是密切相关的，通畅是松弛的基础，松弛又是通畅的保障，二者相辅相成。

#### 3. 情感融入的声线

流行演唱之所以能得到普通大众的认可 and 喜爱，与其情感的真挚表达是分不开的。如果说个性化的声音是流行演唱“华丽的外衣”，那么融入情感的声线则是流行演唱“高贵的灵魂”。演唱者的情感表达能引起听众的共鸣，能让听众进入声音营造的情境之中，从而达到直击人心的演唱效果。

#### 4. 口语化的咬字

口语化的咬字，是指在流行演唱中咬字不像传统唱法那样严格讲究字正腔圆，既不刻意强调咬字时字头、字腹、字尾的关系，也不强调“字”与“腔”的关系；而是建立在自然说话的基础上，让听众听清楚歌词即可，避免多余、夸张的口型。

流行演唱的咬字也是形成独特演唱风格的要素之一，有些咬字方式是与传统唱法要求完全相悖的，但是不妨碍歌曲传唱高度，反而成为歌手独特的演绎方式。比如，有的歌手的演唱是咬着后槽牙进行的，有的歌手在演唱时运用了横咧式的咬字，还有的歌手运用了梦呓式的咬字等。

#### 5. 相对适宜的共鸣

流行演唱声场的主要传递是靠麦克风，所以，在演唱中自身的共鸣频率振动有多大并不重要。又“白”又“干”的声音，会使麦克风发出刺耳的声音，甚至啸叫。

流行演唱的共鸣运用较之传统唱法明显少了很多，但这并不意味着演唱时会缺少哪一部分的共鸣，胸腔、口咽腔、头腔共鸣在演唱中都会使用到。要适当打开共鸣腔，做到相对适宜，也就是说，做到演唱中与情感表达所匹配的共鸣需求即可。其目的是摆脱声音“白”“干”和“扁”的问题，达到“圆”和“润”的美化效果。

#### 6. 贯穿整个演唱过程的气息

声音的动力来源于气息，气息和声带的充分接触产生了声音，演唱时气息不仅可以驱动声音，还是控制声音的重要枢纽。因此，气息是流行演唱最重要的基础。流行演唱的音色没有绝对标准，但对气息要求很高，在流行演唱的各个环节均离不开气息的作用，包括发声基础、音色的调节、力度的控制与情感的调控。第一，带着气息唱歌是歌唱的基本要求。演唱者发出的每一个声音，都应该建立在气息的基础上。当气息在丹田形成支撑点，能解决演唱者“白声”和高音上不去的问题。第二，气息是控制音色的重要因素。在演唱中，“先出声，后出气”的方式会得到明亮的音色，有较强的质感；“先出气，后出声”的方式会形成暗淡的音色，声音较“虚”。可见，气息和声音的协调程度能够决定声音的亮暗、虚实。第三，气息是控制力度的重要因素。气息推动声音力度大一些，会形成强一些的声音；反之，会形成弱一些的声音。演唱中由弱到强或由强到弱的声音形态，也是由气息的控制表现出来的。第四，气息是情感表达的基础，旋律是体现歌曲情感的主要因素。气息随着旋律线的走向而流动，若气息不能连贯流动，在某一个地方受阻，甚至是僵化，会使情感表达受到限制。因此，气息的流动性是牵动情感变化的关键因素。

## 二、流行演唱的声音表现力

流行唱法与传统唱法相比，其鲜明的特色是具有丰富多彩的声音表现力。它在声音色彩的塑造上具有无限的可能性，只要是在科学的发声基础上形成的各种音色，都可为流行唱法采用。在歌曲中经常用到的有真声、假声、头声、轻声、气声等，还有一些别具特色表现力的气泡音、喊声、挤声、哑声、泣声等。若将基本发声技能看作是声音的功能，那么这些形态各异的声音表现手法就是声音的色彩。当然，科学的发声方法不仅是歌唱的基础，也是歌唱的主色调，而各种富有表现力的发声方式是主色调的调色板。通过丰富的色彩调配，将流行演唱的魅力展现得淋漓尽致。因此，充分掌握声音色彩的多种表达方式，不仅是完善演唱的重要环节，也是提升歌曲整体艺术效果的重要手段。

## 三、流行演唱的风格与流派

流行演唱随着流行音乐的发展，在一百多年的演变中呈现出纷繁的局面。20 世纪初，流行音乐进入上海，爵士音乐被运用于歌舞表演，当时中国流行音乐的先驱们采用了中国民间音乐与爵士音乐融合的方式创作流行歌曲。21 世纪以来，随着欧美流行音乐的不断传入，中国流行音乐在创作上大量借鉴欧美流行音乐风格，出现了一大批具有代表性的歌手和传唱度非常高的歌曲。主要风格有爵士、节奏布鲁斯、民谣、说唱、摇滚、拉丁、音乐剧等，以及运用这些风格与中国民间音乐融合形成的“流行 + 民歌”“流行 + 戏曲”作品。

## 四、流行演唱的作品处理

流行音乐是一种讲究个性的音乐，演唱者演绎歌曲时，无论这首歌曲是原有的经典歌曲还是新创作的歌曲，都要通过自己的处理方式，赋予歌曲全新的面貌。当然，对于初学者来说，模仿是必须要经过的学习过程，只有通过模仿学会多种演唱方法以后，才能慢慢地把这些方法“消化”掉，形成属于自己的演唱风格。下面，我们就如何处理作品进行讲解。

### 1. 经典歌曲

第一，听范唱，反复听，甚至上百次地听，直到旋律与歌词烂熟于心；

第二，听伴奏，反复听；

第三，对照范唱反复听伴奏，直到对伴奏中的各种音型、织体都非常熟悉；

第四，跟着范唱演唱，在演唱中找到节奏的律动；

第五，研究歌词内容，并反复揣摩歌词表达的意境、情感等，从中找到对歌曲层次的处理方式；

第六，跟着伴奏有情感地演唱，直至非常熟练；

第七，根据自身条件和对歌曲的领悟，尝试翻唱歌曲；

第八，确定自己翻唱的流行风格；

第九，根据确定的风格，运用该风格的节奏韵律对歌曲进行重新演绎；

第十，思考翻唱时的力度控制、强弱变化、音量控制、轻声与大声的对比，以及情绪的对比等。

第十一，适当加入流行演唱声音的多种表达方式，增加歌曲的魅力。

### 2. 新创作的歌曲

第一，唱歌谱，反复唱，直至非常熟练；

第二，研究歌词内容，反复揣摩歌词表达的意境、情感等；

第三，听伴奏，反复听，直到对伴奏中的各种音型、织体都非常熟悉；

第四，跟着伴奏反复唱，保证节奏韵律准确无误；

第五，分析歌词内容和旋律走向，思考演唱时的力度控制、强弱变化、音量控制、轻声与大声的对比，以及情绪的对比等；

第六，适当加入流行演唱声音的多种表达方式，增加歌曲的魅力。

任 务 卡

序号	记录问题栏	记录答案栏
1	流行演唱的声音标准有哪几个方面？	
2	流行演唱中气息对于发声的作用是什么？	
3	流行演唱中气息对于音色的作用是什么？	
4	流行演唱中气息对于力度的作用是什么？	
5	流行演唱中气息对于情感表达的作用是什么？	
6	流行演唱声音的多种表达方式有哪些？	
7	流行演唱的风格和流派有哪些？	
8	如何对流行音乐作品进行演唱处理？	
9	学习经典流行歌曲的时候该如何练习？	
10	学习新创作歌曲的时候该如何练习？	



## 任务二 流行演唱的发声训练

### 一、气息训练

#### 1. 四种气息训练

##### (1) 慢吸慢呼

慢吸要找闻花香的感觉，口鼻同时吸气，下压横膈膜，吸到丹田。慢呼要控制两肋，慢慢发“s”音呼出气息。丹田，就是笑的时候腹部动的地方，大约在肚脐下方三指宽处。

##### (2) 快吸慢呼

快吸要找吓一跳时吸气的感觉，快速下压横膈膜完成吸气的过程，快吸之后要慢慢地把气呼出，这个练习在歌唱中运用最多。

##### (3) 慢吸快呼

快呼是通过瞬间回弹小腹的力量把气息呼出，先慢吸气再快呼出，是为在歌唱中句末唱完后需要把气息全部吐完而做的准备训练。

##### (4) 快吸快呼

主要训练气息支点的力量。

#### 2. 气息控制训练

##### (1) 初级

曲例 1:

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

0       $\overset{\vee}{\underset{s}{1}}$       |      0       $\overset{\vee}{\underset{s}{1}}$       |      0       $\overset{\vee}{\underset{s}{1}}$       |      0       $\overset{\vee}{\underset{s}{1}}$       ||

训练提示：慢吸快呼。这条练习的目的是训练气息支点丹田的力量，可以发“s”音或者直接呼气、吸气。在呼气 and 吸气时，注意感受丹田的力量。

曲例 2:

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

0  $\dot{1}$  0  $\dot{1}$  | 0  $\dot{1}$  0  $\dot{1}$  | 0  $\dot{1}$  0  $\dot{1}$  | 0  $\dot{1}$  0  $\dot{1}$  ||

训练提示：快吸快呼。加快呼吸和吸气的速度，锻炼气息支点的力量。

(2) 中级

曲例 1:

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

$\dot{1}$  - - - |  $\dot{1}$  - - - |  $\dot{1}$  - - - |  $\dot{1}$  - - - ||  
s

训练提示：慢吸慢呼。在同一个音高上发出“s”音，注意两肋帮助控制气息。

曲例 2:

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

$\dot{1}$  - - - |  $\dot{2}$  - - - |  $\dot{3}$  - - - |  $\dot{1}$  - - - ||

训练提示：慢吸慢呼。在同一音高的基础上，加入不同音高来练习。在音高发生变化时，呼气状态要稳定。

(3) 高级

曲例 1:

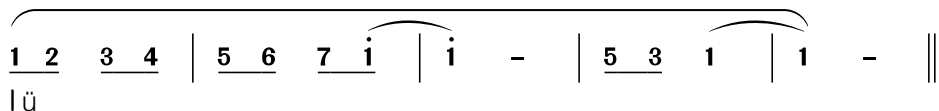
1=C  $\frac{4}{4}$

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

训练提示：快吸慢呼。通过音阶上下行进的练习，在音高变化的过程中控制气息，使气息流动更加顺畅自然。

曲例 2:

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



训练提示：快吸慢呼。练习时速度放慢，感受气息的控制。

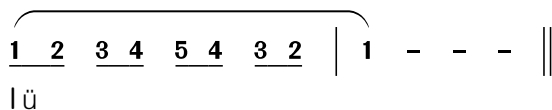
## 二、发声训练

### 1. 声音松弛训练

#### (1) 初级

曲例 1:

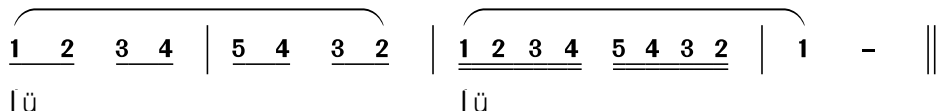
1=C  $\frac{4}{4}$



训练提示：演唱“l ü”时，只有舌头参与咬字，嘴唇、下巴等部位不能发力，全身呈放松状态。随着练习次数的增多，可以逐渐加快练习速度。

曲例 2:

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

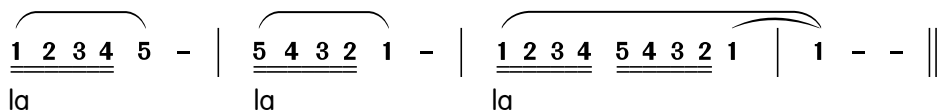


训练提示：这条练习将“曲例 1”慢速与快速整合，演唱时中间不能换气，衔接要自然，考验气息能否在支撑演唱长乐句时保持松弛的状态。

#### (2) 中级

曲例 1:

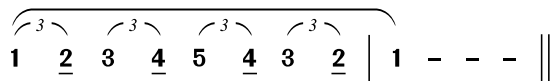
1=C  $\frac{3}{4}$



训练提示：这条练习是初级练习的升级，训练时可以逐渐加快速度。虽然中间可以换气，但其目的是训练演唱的流畅度，所以吐字速度要逐渐加快。

曲例 2:

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



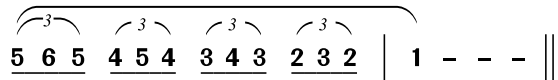
喵 miao

训练提示：这条练习是爵士音乐的摇摆乐节奏，在训练时要体会其律动形态，“喵”的发音便于放松嘴部、喉部。

### (3) 高级

曲例 1:

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

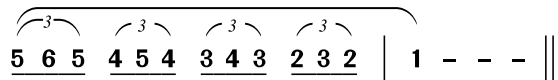


lǚ

训练提示：这条看上去是连续的三连音练习，实际上是音符呈回旋式下行的练习。演唱时旋律要有翩翩起舞的丝滑感，达到松弛练习的目的。

曲例 2:

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



la

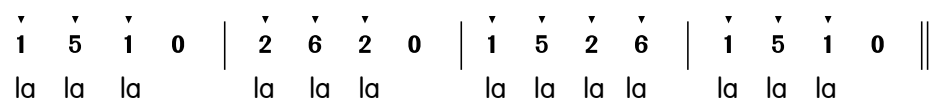
训练提示：在三连音连续回旋式上行的演唱中，其松弛要求和上一条相同，但上行的线条会造成身体某些机能的紧张，这是练习中要解决的问题。

## 2. 跳音灵活训练

### (1) 初级

曲例 1:

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



训练提示：用五度音程的大跳作为跳音灵活训练的初级训练条目，考量气息支点的力量能否真正参与到歌唱中，这也是跳音练习最重要的目的。

曲例 2:

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

$\dot{1}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  0 |  $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  0 ||  
la la la la la la la la la la la la

训练提示: 八度音程的大跳可以逐渐增加气息支点的力量。

(2) 中级

曲例 1:

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

$\overset{\frown}{1}$   $\overset{\frown}{1}$  0  $\overset{\frown}{2}$   $\overset{\frown}{2}$  0 |  $\overset{\frown}{3}$   $\overset{\frown}{3}$  0  $\overset{\frown}{4}$   $\overset{\frown}{4}$  0 |  $\overset{\frown}{5}$   $\overset{\frown}{5}$  1 0 0 ||  
la la la la la la

训练提示: 这条练习的难度是在字头做短暂的跳音后, 声音还需保持延续, 这是对气息支点力量的进一步训练。

曲例 2:

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

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

训练提示: 这条练习是在拥有气息支点力量的基础上, 进行跳音的灵活训练。休止符的加入增加了语气感, 让枯燥的跳音练习更具有演唱性。

(3) 高级

曲例 1:

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

$\dot{1}$   $\dot{1}$  0  $\dot{1}$  0 0 |  $\dot{2}$   $\dot{2}$  0  $\dot{2}$  0 0 |  $\dot{3}$   $\dot{3}$  0  $\dot{3}$  0 0 |  
ba ba ba ba ba ba ba ba ba  
 $\dot{4}$   $\dot{4}$  0  $\dot{4}$  0 0 |  $\dot{5}$   $\dot{5}$  0  $\dot{5}$   $\dot{1}$  0 |  $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$  0 ||  
ba ba ba ba ba ba ba ba ba

训练提示: 训练语音发“ba”的音, 是这条练习的难点所在。结合松弛练习的要求, 声母“b”作为辅音, 嘴唇不能用力。不等同于发“la”时容易发出有力的声音, 其力量仍然来自气息的支点, 是气息支点力量和跳音灵活的综合训练。

曲例 2:

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

$\overset{\vee}{1} \ \overset{\vee}{2} \ \overset{\vee}{3} \ \overset{\vee}{4} \ \overset{\vee}{5} \ \overset{\vee}{4} \ \overset{\vee}{3} \ \overset{\vee}{2} \ \overset{\vee}{1} \mid \overset{\vee}{1} \ \overset{\vee}{2} \ \overset{\vee}{3} \ \overset{\vee}{4} \ \overset{\vee}{5} \ \overset{\vee}{4} \ \overset{\vee}{3} \ \overset{\vee}{2} \ \overset{\vee}{1} \ \overset{\vee}{2} \ \overset{\vee}{3} \ \overset{\vee}{4} \ \overset{\vee}{5} \ \overset{\vee}{4} \ \overset{\vee}{3} \ \overset{\vee}{2} \mid \overset{\vee}{1} \ 0 \ 0 \ 0 \parallel$   
ba .....

训练提示：连续的“ba”音增加了气息支点连续跳动的难度。

### 3. 音域拓展训练

(1) 初级

曲例 1:

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

$\overset{\frown}{1} \quad 3 \quad 5 \quad \overset{\frown}{\dot{1}} \mid \overset{\frown}{\dot{1}} - \overset{\frown}{\dot{3}} \quad \overset{\frown}{\dot{1}} \mid 5 \quad 3 \quad 1 \quad 0 \parallel$   
ma ma

训练提示：这条练习是大三和弦的分解训练，训练初期要放慢速度，上行时气息要朝着相反的方向进行，有利于高音的演唱。

曲例 2:

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

$\overset{\frown}{1} \quad 3 \quad 5 \quad \overset{\frown}{\dot{1}} \mid \overset{\frown}{\dot{1}} - \overset{\frown}{1} - \mid \overset{\frown}{\dot{1}} - - - \parallel$   
ma ma

训练提示：这条练习的难点在于八度音程的大跳，要做到高音和低音在同一个“点”上演唱，不能随着低音到高音的跨越出现两个“点”的演唱。

(2) 中级

曲例 1:

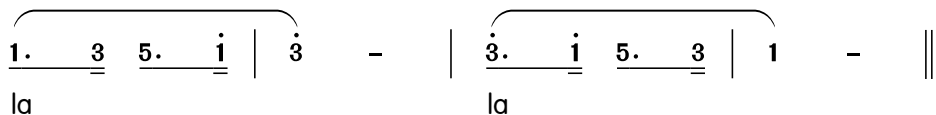
1=C  $\frac{2}{4}$

$\overset{\frown}{\underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{3.} \quad \underline{3}} \mid \overset{\frown}{\underline{5.} \quad \underline{5} \quad \underline{\dot{1}}} \mid \overset{\frown}{\dot{1}} - \mid \overset{\frown}{\underline{\dot{3}.} \quad \underline{\dot{3}} \quad \underline{\dot{1}.} \quad \underline{\dot{1}}} \mid \overset{\frown}{\underline{5.} \quad \underline{5} \quad \underline{3.} \quad \underline{3}} \mid 1 - \parallel$   
la la

训练提示：连续附点音符的进行会增加旋律的歌唱性和律动感，减轻由音域扩展带来的紧张感。

曲例 2:

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

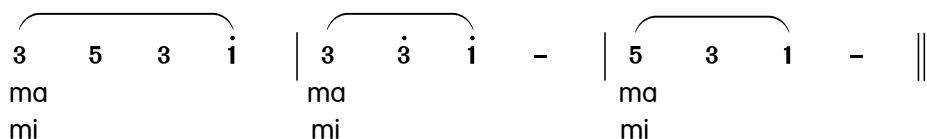


训练提示：这条练习的难点在于第二小节，需要在气息减少的情况下唱出高音。

(3) 高级

曲例 1:

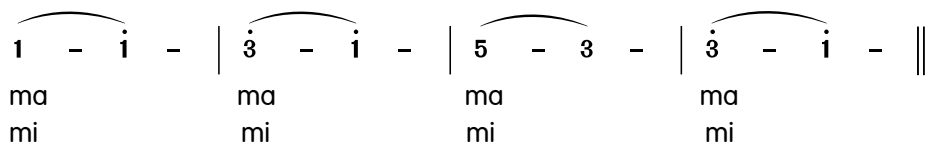
1=C  $\frac{4}{4}$



训练提示：这条练习的难点在于以一个音为基点，连续唱出三度、六度、八度音程，要在一个支点连续向上构唱，不能在演唱中形成向上跨台阶的感觉，训练时可以放慢速度体验。

曲例 2:

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



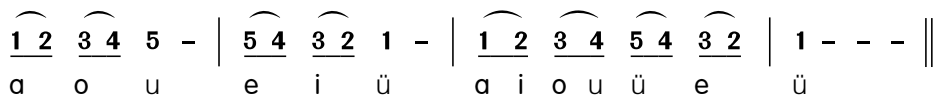
训练提示：这条练习是在演唱八度的基础上，连续演唱三度音程，要求和“曲例 1”相同。

#### 4. 元音基础训练

(1) 初级

曲例 1:

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



训练提示：这条是五个元音的交替练习，在演唱时要保证口型几乎没有变化。

曲例 2:

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

$\overset{\frown}{1\ 2\ 3\ 4}\ 5\ -\ |\ \overset{\frown}{5\ 4}\ \overset{\frown}{3\ 2}\ 1\ -\ |\ \overset{\frown}{1\ 2}\ \overset{\frown}{3\ 4}\ \overset{\frown}{5\ 4}\ \overset{\frown}{3\ 2}\ |\ 1\ -\ -\ -\ ||$   
 ma me mo mi ma mu ma me mi me ma me mi me mo

训练提示: 这条是元音加了声母“m”的练习, “m”要快速过渡到元音上, 声音要做到统一。

(2) 中级

曲例 1:

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

$\overset{\frown}{1\ 3}\ \overset{\frown}{2\ 4}\ |\ \overset{\frown}{3\ 5}\ \overset{\frown}{4\ 2}\ |\ \overset{\frown}{1\ 3}\ \overset{\frown}{2\ 4}\ |\ \overset{\frown}{3\ 5}\ \overset{\frown}{4\ 2}\ |\ 1\ -\ |\ 1\ -\ ||$   
 ma me mi mo ma me mi mo ma me mo

训练提示: 这条练习是连续三度音程的进行, 注意不要增加嘴唇的力量。

曲例 2:

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

$\overset{\vee}{5}\ \overset{\vee}{5}\ \overset{\vee}{4}\ \overset{\vee}{4}\ |\ \overset{\vee}{3}\ \overset{\vee}{3}\ \overset{\vee}{2}\ |\ \overset{\vee}{1}\ \overset{\vee}{3}\ \overset{\vee}{5}\ \overset{\vee}{3}\ |\ 1\ -\ ||$   
 a a e e i i o a e i e o  
 i i u u e e a i e u e a

训练提示: 这条练习是元音的跳音练习, 注意元音不要放在喉部位置演唱。

(3) 高级

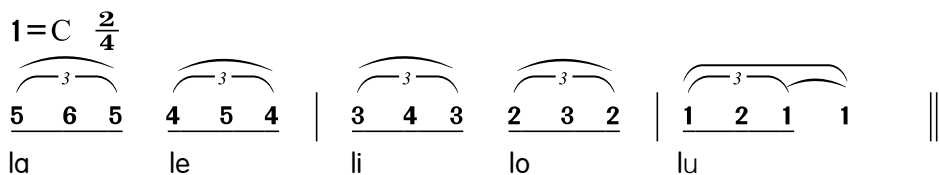
曲例 1:

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

$\overset{\frown}{1\ 2}\ \overset{\frown}{3\ 4}\ \overset{\frown}{5\ 6}\ 7\ |\ \dot{1}\ -\ -\ -\ |\ \overset{\frown}{\dot{1}\ 7}\ \overset{\frown}{6\ 5}\ \overset{\frown}{4\ 3}\ 2\ |\ 1\ -\ -\ -\ ||$   
 ma me mi mo mu ma me mi mo mu

训练提示: 这条是音阶的上下行练习, 要放慢速度演唱, 让每一个元音充分打开。

曲例 2:

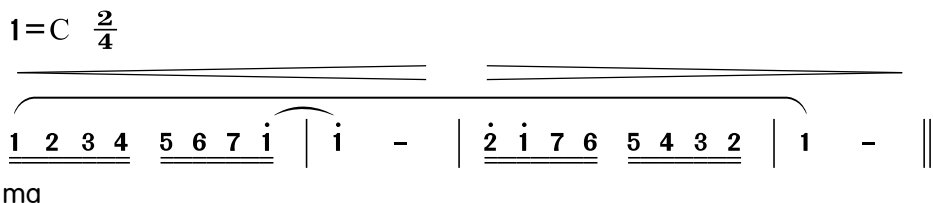


训练提示: 连续三连音的训练, 目的是让五个元音在声母 “l” 的带领下进行松弛练习, 三连音的节奏要唱准确。

## 5. 力度控制训练

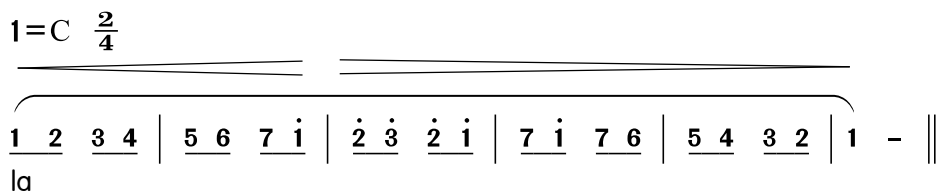
### (1) 初级

曲例 1:



训练提示: 音阶上行做渐强的声音控制, 下行做渐弱控制, 中间不能换气。因此, 气息的控制在这条练习中显得尤为重要。

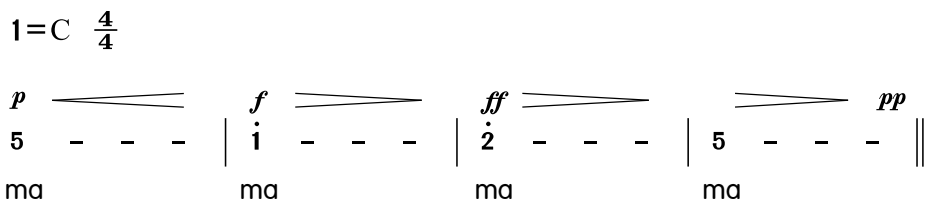
曲例 2:



训练提示: 同样是音阶上下行强弱控制训练, 将十六分音符换成八分音符后, 速度变慢了, 但气息支撑的时间更久了。

### (2) 中级

曲例 1:



训练提示: 在每一个音上做声音强弱控制训练, 并形成完整的乐句。

曲例 2:

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

1. ma 3 ma 5. ma 2 ma

3. ma 2. ma 5 ma 5 ma *pp*

训练提示：这条是连续附点音符的声音强弱控制练习，难点在于附点的弱拍音和后一小节的强拍音的强弱区分。

(3) 高级

曲例 1:

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

1 ma i a i i i ma

训练提示：八度跨越以后，在高音上先渐强再渐弱，这条练习也是对气息控制能力的检验。

曲例 2:

1=C  $\frac{3}{4}$

*pp* 1 ma *p* 3 a *f* 5 a *ff* i a *f* 5 a *p* 3 a *pp* 1 a

训练提示：在分解大三和弦的进行过程中，从“*pp*”到“*ff*”再到“*pp*”，演唱每一个音的力量都不一样，要在练习中逐渐掌握控制音量大小的方法。

## 任 务 卡

序号	记录问题栏	记录答案栏
1	气息训练中丹田的位置在哪里?	
2	通过什么样的感觉来找到丹田的位置呢?	
3	建立歌唱状态时吸气的路线是什么?	
4	慢吸的感觉是什么样的?	
5	慢呼的感觉是什么样的?	
6	快吸的感觉是什么样的?	
7	快呼的感觉是什么样的?	
8	松弛训练中主要放松哪几个部位? 怎么放松?	
9	谈谈你在跳音训练之后的感受。	
10	谈谈你对音域拓展训练的认识。	

11	你认为音域拓展训练对你有哪些具体的帮助?	
12	你认为母音训练对歌曲演唱有什么作用?	
13	谈谈母音训练的难点在哪里。	
14	谈谈力度训练中最应该注意什么。	