

风华系列

风华艺校刘传 主编

我要学

A cartoon illustration featuring a boy on the left wearing sunglasses and a green shirt, playing a grey electric guitar. To his right is a bear wearing sunglasses and a red and white polka-dot shirt, playing an orange acoustic guitar. The background is a bright yellow.

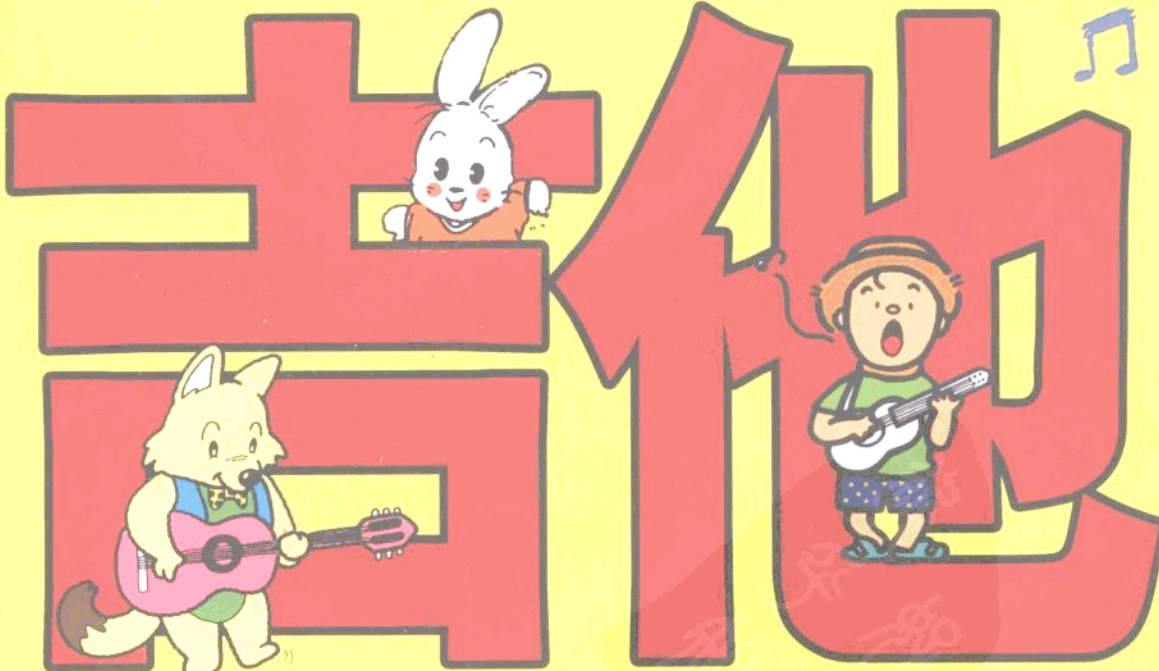
(小学生版)

I Want to Play Guitar

A small blue musical note icon positioned below the word 'Guitar'.

师生对话教学模式
一问一答身临其境
简单实用经典曲目
精彩视频助你成功

吉他

A large cartoon illustration with the characters '吉' and '他' in red. A white rabbit is peeking from behind the '吉' character. A yellow fox is playing a pink acoustic guitar in front of the '吉' character. A boy wearing a hat and headphones is playing a white electric guitar in front of the '他' character. A blue musical note is in the top right corner.

人民音乐出版社

主编寄语

一、学吉他好处多

吉他不仅是一种乐器,更是一位贴心的“好朋友”(注意中文名字使用的是“他”而不是“它”)。喜欢安静的人可以独处内室,透过琴弦与手指的交流,可以向这个好朋友倾吐你的心声表达你的情感。假如你是一个性格张扬的人,可以在生活中、舞台上尽情展现你的个性与魅力,为你的人生添彩。

在学习吉他的过程中,各种练习基本都是针对双手的,手指的灵活性、手与脑的协调性,可以在练习中得到充分的锻炼。

木吉他是更方便的演奏乐器,它可以随身携带、随时随地演奏,不受场地、环境的限制,且价格便宜,时尚易学好听。许多有理想的青少年人还通过吉他创作自己的歌曲,最终在音乐上取得优异的成绩。

处于少年儿童时期的孩子学习吉他更有优势。这一年龄段的孩子正是逻辑思维、抽象思维、动手能力、想象能力等大发展的时候,通过学习吉他不仅可以提高上述各项能力,还可以增强他们的信心,丰富课余生活,陶冶情操。

二、关于本书

内容编排:本书从木吉他独奏和民谣弹唱两个方面来开展吉他教学。所有曲子都是精心挑选并由我校优秀吉他教师原创编配,其中很多曲子选自小学课本。

适用人群:本书是专门为喜欢乐器的小学生而编写的。本书不但适合没有接触过音乐的孩子,还非常适合那些学过一种乐器而转学吉他的孩子。

学习建议:1. 最好先选用尼龙弦木吉他来练习;2. 最好有家长跟着一起学;3. 先学弹奏后学乐理,学以致用;4. 按部就班与挑着学相结合;5. 充分利用小块零散时间来练习;6. 每天练习1—2次,每次不超过40分钟。每周可休息两天;7. 最好配合DVD来学习,DVD中不仅有完整示范还有很多详细的讲解。

对本书有何意见、建议,请发 E-mail: Book@liuchuan.net

风华艺校: 刘传

2007年6月

目录

contents



- 第一课 先听老师介绍一下吉他 /1
- 第二课 先练练右手拨弦 /4
- 第三课 练练双手的配合 /8
- 第四课 开始用吉他演奏歌曲 /12
- 第五课 学习打着拍子弹奏 /14
- 第六课 继续学习打着拍子演奏 /17
- 第七课 休止符、附点音符及拍子打法 /21
- 第八课 学习换把和右手交替拨弦 /26
- 第九课 学习六线谱 /29
- 第十课 学习简单的演奏技巧 /32
- 第十一课 分解和弦练习 /36
- 第十二课 弹唱练习(一) /41
- 🎵 小草 /42
 - 🎵 中国人 /43
- 第十三课 弹唱练习(二) /45
- 🎵 四季歌(编曲 I) /45
 - 四季歌(编曲 II) /46
 - 🎵 家乡 /48
- 第十四课 弹唱练习(三) /53
- 🎵 祝福 /53
 - 🎵 童年 /56
- 第十五课 和弦及扫弦奏法 /57
- 第十六课 和弦及扫弦节奏型的应用 /61
- 祝福 /61
 - 🎵 朋友 /63
- 第十七课 完整的弹唱练习曲 /65
- 🎵 小白船 /65
 - 🎵 小小少年(编曲 I) /68
 - 小小少年(编曲 II) /70
 - 🎵 友谊地久天长(编曲 I) /72
 - 友谊地久天长(编曲 II) /74
 - 🎵 让我们荡起双桨(编曲 I) /76
 - 让我们荡起双桨(编曲 II) /79
 - 🎵 每当我走过老师的窗前曲 /81
 - 🎵 大海啊故乡(编曲 I) /84
 - 大海啊故乡(编曲 II) /86
 - 🎵 送别 /88
 - 🎵 歌声与微笑 /90
 - 🎵 七色光之歌 /92
 - 🎵 可爱的家 /94
 - 🎵 快乐的节日 /96
- 第十八课 学习吉他独奏 /98
- 🎵 四季歌 /99
 - 红河谷 /100
 - 🎵 天鹅湖 /102
 - 🎵 献给艾丽丝 /104
 - 🎵 小燕子 /106
 - 🎵 雪绒花 /107
 - 🎵 草原上升起不落的太阳 /110
 - 🎵 小白船 /111
 - 🎵 多年以前 /113
 - 🎵 儿童回旋曲 /114
 - 🎵 世上只有妈妈好 /116

注:带 🎵 的配有视频演示。

第一课 先听老师介绍一下吉他

乐乐要去学吉他了,你看他多么想有个小朋友和他一起去学呀。
小朋友,你不也正想学吉他吗?那就和乐乐一起去吧。

乐乐:老师,你这儿的吉他真多呀!它们怎么都不一样呀?

老师:这些吉他的样子不一样是因为它们属于不同的吉他种类呀。你看,这些有一个大大的、空空的肚子的吉他叫木吉他,它们是靠它的那个空肚子发音的,它那个空肚子叫共鸣箱。这些没有共鸣箱的、实心的吉他叫电吉他,它们必须通电后接上音箱才会发出声音。



民谣吉他



古典吉他



电吉他

木吉他

乐乐:老师,这些木吉他的弦还不一样呢!

老师:它们的琴弦不一样也是因为它们属于不同的种类。这些安着尼龙弦的吉他叫古典吉他。它的声音圆润甜美,主要用于演奏乐曲;这些安着钢弦的吉他叫民谣吉他。它的声音尖锐明亮,主要用于为歌唱伴奏。

乐乐:老师,那我开始时先学哪一种吉他呢?

老师:先学哪一种都可以,不过最好还是先从木吉他学起。另外,学木吉他具体学哪种还和自己的爱好有直接的关系:如果喜欢弹唱就可以学民谣吉他,如果喜欢演奏乐曲就可以学古典吉他。我们开始学习时不必把古典吉他和民谣吉他做严格的区别,其实它们也没有本质上的区别,它们的基本练习、基本手法、基本要求差不多都是一样的。所以,在我们下面的学习中,这两种吉他都会讲到、用到。我们主要是比较

全面地学习吉他的基本演奏,为以后进行更专业的学习做好准备。

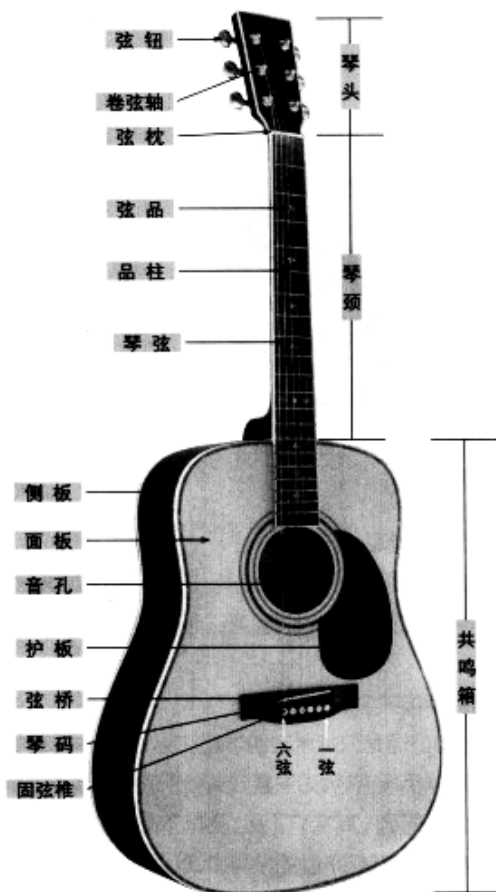
下面我就先给你说说学吉他前需要了解的一些知识吧:

先说买吉他的事。买吉他时首先要考虑吉他的大小。像你这样的小朋友就应该用专门的儿童用琴;另外吉他的价格呀、质量呀、声音呀、手感呀等等都是必须要考虑的,如果对这些方面不太了解就贸然去买,很可能会买到不好用甚至不能用的吉他,所以最好让老师帮着去挑选、购买。

再说说吉他调音的事。吉他和电子琴可不一样,吉他是经常需要我们自己动手调音的。不过,开始学习时让老师帮助你来调就可以了。

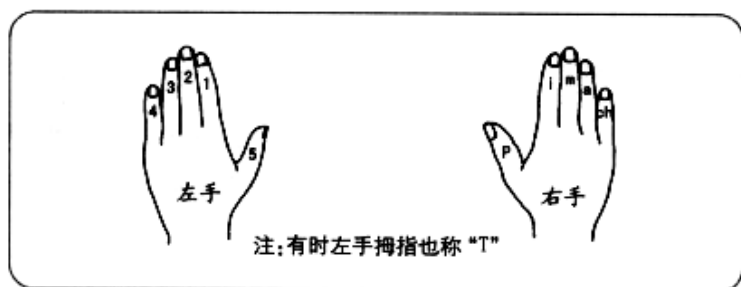
乐乐,今天你要是能记住下面这些内容,以后学吉他可就方便了:

1. 先说说吉他身上与弹奏关系最密切的各部位的名称。你观察一下这把吉他会看到,吉他的六根琴弦可不是一样粗的,这六根弦从细到粗分别叫一弦、二弦、三弦、四弦、五弦和六弦;琴弦下面这个长长的叫琴颈;琴颈上面的一个一个的铜条就叫品;品所在琴颈的这

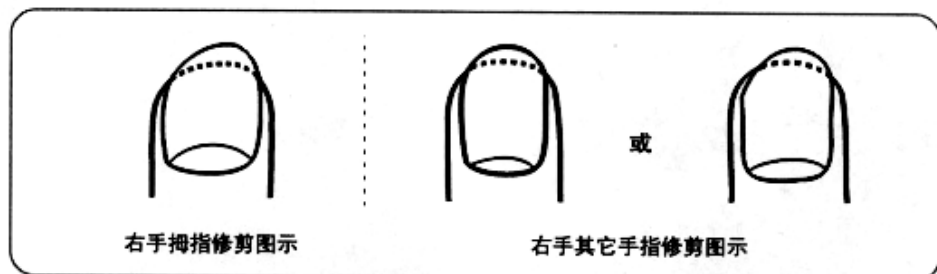


个平平的面叫指板；吉他共鸣箱前后两个面分别叫面板和背板；侧面叫侧板；上下两个支着琴弦的塑料棍分别叫弦枕和弦桥。

2. 再说说双手手指的代号。人们弹吉他的时候一般总是用左手的食指、中指、无名指和小指来按琴弦而用右手的大拇指、食指、中指和无名指来拨响琴弦。用来按弦的左手这四个手指分别叫1指、2指、3指和4指；用来拨弦的右手这四个手指分别叫P指、i指、m指和a指。如下图：



弹吉他时左手手指不能留有指甲，而要把指甲剪得短短的；否则会影响正常按弦。右手可以留指甲也可以不留指甲，用指甲弹出来的声音比较清脆。不过留出的指甲要整齐，长短形状也要合适才行。如下图：



一定要搞清吉他六根弦的名称、要记住左右手指的代号，这对以后的学习可是很有意义的。另外，回家后要把指甲好好修剪一下。今天我们就学这么多吧。

第二课 先练练右手拨弦

老师:乐乐,我们先回忆一下昨天讲过的内容,看看记得怎么样:

1. 吉他最细弦叫第一弦呢还是最粗的弦叫第一弦呢?
2. 吉他琴颈上的那些铜条叫什么名字?
3. 用来按弦的左手手指和用来拨弦的右手手指的代号分别是什么呢?



老师:咱们现在就正式学习吉他吧。先说说演奏吉他时的姿势:在演奏不同种类的吉他时,演奏的姿势一般不同。比如,演奏古典吉他时是坐着;演奏电吉他时是站着;演奏民谣吉他时可以站着也可以坐着。



平坐式



古典式

咱们主要学习民谣吉他的坐姿演奏。民谣吉他的坐姿主要有两种(见上图):一个是平坐式,一个是古典式。其中古典式最好掌握、也最有利于演奏。

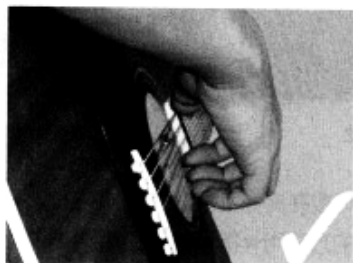
采用平坐式时,吉他与身体有3个接触点。采用古典式时,吉他与身体有4个接触点。见上图中的白点。

需要说明的是,我们这里所说的古典式坐姿是模仿了古典吉他的演奏姿势,而不是采用了标准的古典吉他演奏姿势。

乐乐你还是先学古典式,等控制力增强了、稳定了,再过渡到平坐式。平坐式是民谣吉他坐姿演奏中最常采用的,演奏起来很潇洒。

你在照图练习时,注意如下几点:1. 琴头要略高于琴体,2. 手要放在琴孔处,3. 背部要坐直,4. 不用左手,琴也要能保持稳定。

照刚才的姿势把吉他固定好,右手自然伸到音孔处后,P指指肚外侧向下靠第六弦上,i指指尖向上靠第三弦上,m指指尖向上靠在第二弦上,a指指尖向上靠在第一弦上。右手腕向上弓起来,手腕离吉他面板约一寸多高,P、i、m、a四指要自然放松。如图:



注意,如果右手照下图的姿势放就错了,不利于吉他的演奏:



食、中、无名指弯曲过度,拇指拨弦时第一关节弯曲 不好



食、中、无名指弯曲不够 不好

P指与琴弦的接触部位是手指肚外侧,其余三指和琴弦的接触部位是指指尖。



右手预备姿势



右手触弦部位

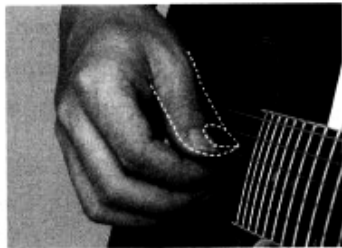
知道了吉他怎么拿,右手在吉他上也放好了,下面咱们就来练练右手的拨弦动作:P指先向下拨第六弦,拨完后手指从五弦的上方掠过。接着用同样的方法向下拨第五弦、第四弦。P指拨弦时是靠大拇指第二个关节发力,第一个关节要保持自然状态而不要弯曲。另外,在P指拨弦时其余三个手指要保持P指拨弦前的自然放松状态而且仍然放在弦上不动,不要因为P指的动作而影响了其余三个手指姿势。



拇指拨响六弦



拇指拨响五弦



拇指拨响四弦

P指拨完六、五、四弦后不能马上放在刚拨响的弦上,但可放在其他两根没有拨响的任意一根弦上。然后用i指拨第三弦,拨弦时i指从四弦上方掠过,接着用同样的方法用m指拨第二弦、用a指拨第一弦。这三个手指拨弦时都是用指尖拨弦,靠手指关节的弯曲发力,向手心方向用力,拨完后保持自然悬空状态。拨弦时让放在第四弦或放在第六弦上的P指起到一个支撑作用。和刚才道理一样,也不要因为它们三个的动作影响了P指的姿势。



食指勾响三弦



中指勾响二弦



无名指勾响一弦

上面拨弦的练习用谱子来表示就是这样的:

1. 右手拇指(即P指)拨弦练习:

- A. 拇指拨六弦 B. 拇指拨五弦 C. 拇指拨四弦



2. 食指(i指)、中指(m指)、无名指(a指)拨弦练习:

A. 食指拨三弦 B. 中指拨二弦 C. 无名指拨一弦

反复多次

反复多次

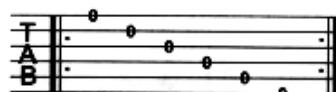
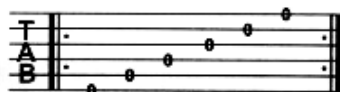
反复多次



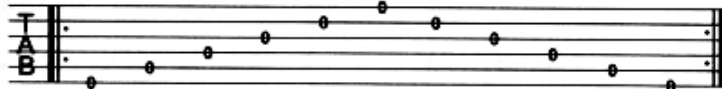
下面我们可以做一些空弦的拨弦练习:

1. 从低音弦到高音弦

2. 从高音弦到低音弦



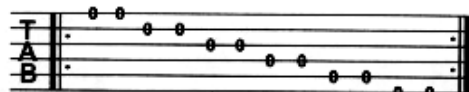
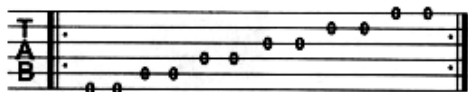
3. 从低到高再回到低音弦



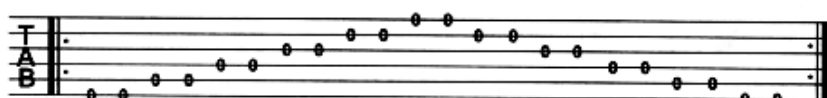
当然你可以每根弦拨两下、三下或者四下,下面是每根弦拨两下的练习:

1. 从低音弦到高音弦

2. 从高音弦到低音弦



3. 从低到高再回到低音弦



除了以上的练习外,你还可以自己创造一些练习。在做上面的练习时,开始可以看着右手,观察右手的动作,有动作错误随时纠正。各指拨弦时都是靠关节的弯曲发力,整个手不要上下跳动,手指的动作幅度不要太大。另外,不要因为这些练习简单而轻视它们,应该无数遍地进行练习,因为这些练习的意义很大:

1. 它可以让我们的手变得灵活;
2. 它可以让我们形成正确的拨弦动作习惯;
3. 它可以让我们在演奏时能快速准确地找到要弹的弦。

这些练习可是以后练习吉他的基础哟。乐乐,今天我们就学到这里吧,回去好好做这些练习。另外对于六线谱的识读你可以看一下第九课的讲解。

第三课 练练双手的配合

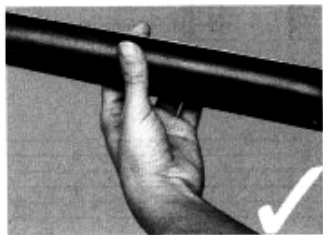
昨天回家后,乐乐可下了功夫,把持琴姿势和右手拨弦姿势都练得又对又熟练。

老师:练好了持琴姿势和右手的拨弦动作我们就可以学习双手的配合了。只有两个手配合才能弹奏出美妙的音乐呀。

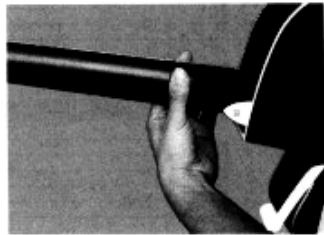
在练两个手的配合前还是先看看左手的姿势吧:大拇指放在琴颈的后面,用拇指肚与琴颈中央稍上的位置接触,大拇指的关节不要弯曲。目前我们练习时大拇指就放在琴颈的后面大约与第2品相对的位置。



低把位

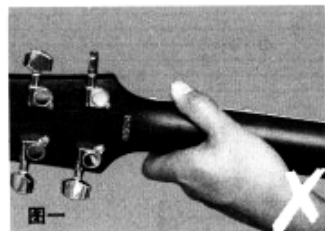


中把位

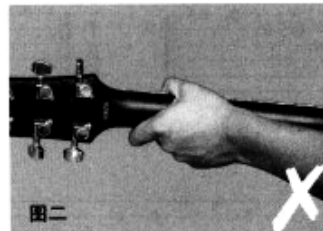


高把位

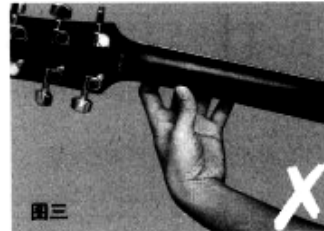
如果大拇指关节弯曲、位置太靠上、位置太靠下、过于倾斜都不好:



“爬”得老高的大拇指与几乎和琴颈平行的小臂会让你觉得其他四指短了许多 不好

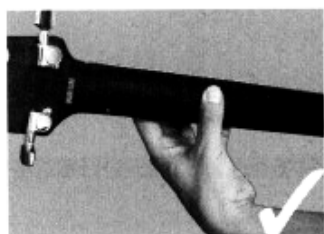


拇指弯曲、手托琴颈,这样将会阻碍你手指的活动能力。不好

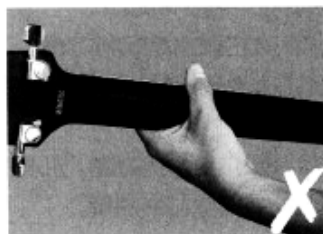


一个“藏”在琴颈下面的“懦弱”的拇指会有支撑作用吗? 不好

大拇指放好后左手以大拇指肚为轴向旋转,用其余四个手指在指板按弦。需要特别注意的是,左手的虎口要离开琴颈下沿,不要用虎口处托着琴颈。

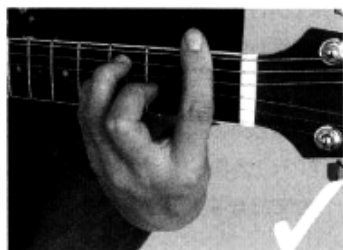


好的姿势



初学不宜使用的姿势

左手按弦的时候各指关节都要自然弯曲,第一节手指要尽量竖起来,虽然不一定非得和指板垂直,但是要保证手指按某一根琴弦时手指肚不能碰着下面的弦。见下图:



有些错误的姿势是必须要避免的,常见的就是手指关节僵直或下塌,见下图:



左手按弦的时候要在靠近品的地方按,距离品远了弦不好按住。当然也不能在品上按,更不能向下超过品。仔细对照着看下面的两张照片!



好的按法



不好的按法

一会儿我们要练习弹奏吉他前面三个品的音,左手在按弦时一般是要分工的:一般情况下是第1指负责按第1品,第2指负责按第2品,第3指负责按第3品,第4指暂时还不用。好了,咱们现在就先在第六弦上试一下双手的配合,跟着我做:

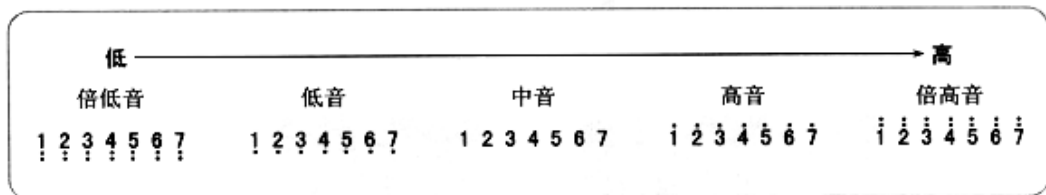
把琴拿好,左手先不按弦,P指拨响六弦,吉他就发出了一个音,因为这个音不用按弦就能发出来,人们叫它空弦音;然后左手第1指按住该弦的第1品,P指再次拨响这根弦,吉他就发出另一个不同高度的音,这个音就是六弦第1品上的音;接着左手第3指按住该弦的第3品(这时左手第1指可以保持按状态,也可以离开琴弦),P指再一次拨响这根弦,吉他就发出另一个高度不同的音,这个音就是六弦第3品上的音。会弹这根弦后我们就可以练习弹奏吉他六根弦前3品各个位置上的音了。不过,在正式练习前3品的音之

前,我们先得要简单学习一下音高的表示方法。

刚才我们已经听到了,我们在弹第六弦的第1、2、3品时吉他发出了三个高低不同的音。那么这高低不同的音人们怎么来表示它们呢?

乐乐:我们音乐课上讲过,用1 2 3 4 5 6 7来表示。

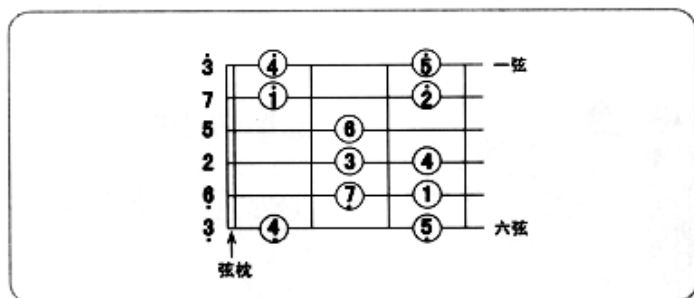
老师:对,在音乐上人们用1 2 3 4 5 6 7这七个数字来表示不同高低的音,人们把它们唱成 Do Re Mi Fa Sol La Si。如果要表示的音比1(Do)还低就还用这七个数字反复来表示,但要在数字下面加一个点;如果要表示的音比7(Si)还高也是用这七个数字反复来表示,但要在数字的上面加一个点;如果音再低或再高,还是用这七个数字反复来表示,只是要在数字下面或上面加两个点甚至三个点。我现在把它们写出来:



乐乐:真有意思,这七个数字就可以表示一切高度的音了。

老师:不能这么说,还有一些其他高度的音需要用一些特殊的记号表示。刚才我们用1 2 3 4 5 6 7表示而不再用其他标记表示的音叫基本音级,以后我们还会学到变化音级。

现在咱们就来弹C大调吉他前3品的基本音级。我先把它们画出来:



乐乐:老师,什么叫C大调呢?咱们还没有讲过呢。

老师:哈哈,我忘了说明一下了。C大调是一个说着简单而讲起来十分复杂的概念。现在先不要管它了,以后我们再讲。我们在以后学习吉他的过程中会遇到很多理论问题,有些理论我们在这初级阶段会讲到,而有些理论我们要在以后学习。要是等把什么理论都搞懂再学吉他恐怕至少要在一两年后我们才能拿起吉他来呢。

现在我们就开始练习C大调吉他前3品的这些音,一定要注意正确的持琴姿势、注意右手拨弦指的分工和正确的拨弦姿势、注意左手按弦指的分工和正确的按弦姿势。开始练习时一定要从慢开始练,让每个音都完美地发出来。先看看我的示范,然后仔细练习。

可不要小看这个练习,说不要小看它有两个方面的意思:一是说它需要认真练习、反复练习才能比较熟

练、比较完美地把这些音弹出来；二是说它有三个非常大的意义：

1. 它是我们以后学习吉他的基础；
2. 它是我们以后学习吉他的一个最重要的基础练习，对提高双手的灵活性和双手配合的协调性有极大的帮助；
3. 我们弹好这些音后就可以用它们来弹出绝大多数歌曲了。

所以回家以后要反复练习，要能达到眼睛不看左手和右手、不看指板也能非常准确、非常连贯、非常完美地把这些音弹出来，到时候我们立刻就能用这些音来演奏歌曲了。



技巧是怎样“炼”成的？

长期重复一个特定的动作或行为，就成了一种“习惯”，同时也获得了一种能力，在学习吉他或其他乐器中这种“习惯”或能力就是“技巧”，它不是与生俱有的，必须通过长期的重复练习。对于有些人来说可能很容易理解一种演奏技巧，但想要掌握技巧却没有捷径，必须通过长期的重复练习，而这必定很枯燥。

所以，一个人想学好吉他首先要有耐心并克服“懒惰”！

第四课 开始用吉他演奏歌曲

乐乐经过一周的练习，眼睛不用看着两个手和指板都能把前3品的音准确而连贯地演奏出来了，就像有的人打字眼睛不用看键盘一样。

老师：一会儿我们就用吉他来演奏歌曲了，现在我要先给你讲讲如何表示音的长度。

上次我们已经学过音乐上用1 2 3 4 5 6 7来表示不同高低的音，我们把它们叫做音符。在表示音的长度时，我们把这样一个音符叫基本音符。一个基本音符就表示一拍，如果音再长就在基本音符后面加短横线，所加短横线叫增时线，每加一条增时线就表示在原来基础上延长一拍；如果音再短就在基本音符的下面加短横线，所加的短横线叫减时线，每加一条减时线就表示把原音符缩短一半。如下面所示：



名称	五线谱	简谱	时值
全音符	○	1 - - -	四拍
二分音符	♪	1 -	二拍
四分音符	♪	1	一拍
八分音符	♪	<u>1</u>	半拍
十六分音符	♪	<u>1</u>	1/4拍
三十二分音符	♪	<u>1</u>	1/8拍

表示音长的方法我们就简单学到这里，还有其他一些表示方法以后我们再学，现在我们只要记住这些就可以了。下面我们就用吉他来演奏一首我们非常熟悉的歌曲《小星星》。

小星星



法国儿歌

右手指法

右手指法

1=C $\frac{4}{4}$ 1 1 5 5 | 6 6 5 - | 4 4 3 3 | 2 2 1 - | 5 5 4 4 | 3 3 2 - |

7 5 5 4 4 | 3 3 2 - | 1 1 5 5 | 6 6 5 - | 4 4 3 3 | 2 2 1 - ||

乐乐：老师，歌谱前面那个分数和那个1=C是什么意思啊？

老师：歌曲前面的那个分数叫拍号，那个1=C叫调号，歌谱中那些竖线叫小节线，最后那一粗一细两个竖线是表示结束的。拍号和调号的含义我们以后再仔细讲。这首歌熟悉吧，开始练习吉他时就要找自己最熟悉的歌曲，弹得对不对对自己一听能听出来。练习时注意下面几点：

1. 姿势要正确；
2. 刚开始练习时要用慢速；
3. 要把每个音都清晰地弹出来；
4. 要努力弹得连贯好听。

老师：我们这节课就上到这儿，今天的作业是：

1. 记住常见的表示音长的各种音符的名称和所表示的长度
2. 反复练习《小星星》这首歌曲，不但要弹对弹熟，还要争取弹得好听。

第五课 学习打着拍子弹奏

经过几天的练习乐乐已经把吉他前三品的音和歌曲《小星星》练得滚瓜烂熟了。

乐乐：老师，我的左手按弦按得都特别疼了，这正常吗？

老师：这个……也算是正常吧。开始练习吉他时几乎谁都会遇到左手指尖疼这个问题。坚持练习，过一段时间左手指尖就开始长些茧子了，手指也就逐渐不疼了。注意，手指指尖疼还和按弦时的不良习惯有关系，就是按弦时左手用力太大。左手按弦时要在保证按好琴弦的前提下力度越小越好，用的是巧劲。现在你试一下，在把琴弦按住的情况下尽量减小左手的按弦力量。

乐乐：可是我的左手按劲一小了就弹不响了。

老师：那是你的按弦力度太小了，这个按弦的力度感觉要靠今后的练习逐渐找到，要不大不小正合适才最好，要恰到好处。



今天我们学习用脚打着拍子演奏。

上一节课我们学了表示音长的全音符、二分音符、四分音符、八分音符、十六分音符和三十二分音符。我们知道四分音符表示一拍的长度，那么一拍究竟是多长时间呢？乐乐，你想过这个问题吗？

乐乐：我……没有想过，一拍就是一拍呗，我不知道一拍到底是多长。

老师：你不知道一拍是多长就对了，其实一拍的长度并不固定而是自由规定的，你可以让它长一点也可以让它短一点。但是如果一拍要长，那么两拍、三拍、四拍以及半拍、四分之一拍等都长；反过来，短就都短。比如我们弹《小星星》时，既可以弹快一点也可以弹慢一点，也就是说快就都快慢就都慢。人们唱同一首歌时有人唱得快而有人唱得慢也是因为一拍的长度不同的原因。明白这一点对咱们练习吉他可非常有意义：开始练习时慢一点，练习熟练了、正确了再按正常速度弹。开始弹慢点可以保证我们弹得正确，所以我总是强调弹一个新练习时一定要从慢开始。

要想用吉他准确地弹出歌曲首先要对吉他上的音非常熟悉，想弹哪个音立刻就能弹出来；其次要能把歌曲的节奏弹准确，也就是弹出的音该长就长该短就短、该强就强该弱就弱。自己打着拍子弹奏就可以帮助我们吧歌曲的节奏弹对。

打拍子可以用手也可以用脚，但是为了能一边打拍子一边演奏，我们还是应该练习用脚打拍子。方法是：以右脚跟为支点（当然用左脚也行），脚掌抬起然后向下击打地面再抬起，每击打一次就是一拍。刚才讲过了，一拍的长度是可以自由规定的，所以我们的脚击打地面的速度可以快一点也可以慢一点，开始最好慢一点。但是无论快慢，脚下击、抬起、再下击的速度要保持稳定，也就是说，虽然一拍的长度是自由规定的，但是一旦确定了一拍的长度，就必须保持一拍一拍的长度的稳定一致。