



第 3 册
(教学三级)

钢琴全面训练 基础教程

卞萌 卞善仪 编著

浙江文艺出版社



THE UNIVERSITY OF CHICAGO

鋼琴全面訓練
基礎教程

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

第 3 册

(教学三级)

卞萌 卞善仪 编著

钢琴全面训练 基础教程

浙江文艺出版社

责任编辑 陈 坚
特邀编辑 陈静芳
装帧设计 应一丁

图书在版编目(CIP)数据

钢琴全面训练基础教程. 第三册/卞萌, 卞善仪编著.
—杭州:浙江文艺出版社, 2004.10
ISBN 7-5339-2062-7

I. 钢... II. ①卞...②卞... III. 钢琴—奏法—教材 IV. J624.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 091855 号

钢琴全面训练基础教程

第三册

卞 萌 卞善仪 编著

浙江文艺出版社出版发行

浙江省新华书店经销

浙江富阳美术印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/16 印张 11.75

2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5339-2062-7/J·167

定 价:26.00 元

前 言

凡钢琴学有所成者，都有一条共同经验，即在学琴之初，必有一段精心打磨基础琴艺的艰辛经历，这就是终身难忘的基础训练。不论老师用何种方法传艺，是用音乐感悟法、娱乐引入法、技艺并重法还是才能训练法，但若没有认真的基础磨练，要想在钢琴技艺上脱颖而出，那只能是空想，即使天赋特别好的“音乐神童”也不例外。因此，钢琴教育界人士常把磨练基础琴艺对钢琴人才成长的重要作用，比之为“造房子之前打地基的工作”。如果说要为建造摩天大厦打个扎实的地基，首先要准备好做地基用的优质钢材和水泥，那么打好钢琴家“地基”的优质钢材和水泥又是什么呢？毫无疑问，应该是优质的基础教材。这就是历来有责任心的钢琴老师们特别重视初级教材的原因。

从钢琴艺术成为一门独立授艺的课程时起，就逐渐产生了系统的基础教本，著名的有巴赫、车尔尼、拜厄、巴托克、汤普森、尼古拉耶夫等人的教本。它们都曾先后在不同的基础教学领域发挥过重要作用，例如巴赫、巴托克的教本在复调训练领域；拜厄、汤普森、尼古拉耶夫的教本在入门训练领域；车尔尼、莱蒙、杜威诺阿、哈农以及什密特等人的教本在基本技术训练领域。其中有几册教本还一直左右了中国近半个世纪的钢琴教学舞台。可是教材是要随琴艺的不断进步而与时俱进的，虽然钢琴的技艺传授不可忽视继承因素，但巴赫、车尔尼时代的教本，不可能包含现代钢琴拓展的所有技艺。琴艺的发展推动着钢琴教法的改革。随着现代钢琴教法对训练课题的全面开发和科学分类，钢琴训练的内容也更趋完备和立体化。多年来，经验丰富的钢琴老师们，为了更好地培养学生，他们自己动手选取优秀新曲目，编成自用新教材，成效极佳。但这需要老师有丰富的教学经验，而且师生双方都要准备大量的琴谱，因此这办法在一般师生中难以推广，多数老师至今仍只得用传统教本上课。况且在众多外国钢琴教材充斥中国市场的现状下，开发本国的钢琴教材，已是一个急迫的课题。而我国自开展钢琴考级后，有的还把考级用的试题曲目集错当课本用，这当然更不合理。因此，规范我国钢琴基础教材已刻不容缓。为此，我们特编著这套《钢琴全面训练基础教程》，目的是为钢琴基础教学提供相对完备的教材，为促进我国钢琴教学的规范化，为拓展中国的钢琴音乐文化大道而奠石铺路。

构建本教程的基本理念是：本着“立足本土、面向基础、洋为中用、求索创新”的精神，积极吸取中外钢琴教育成功经验，以继承传统钢琴艺术的优秀成果为基础，努力开发民族音乐教学内容；全面启用专业基础课题，突出素质训练；注重选材的典范性、实效性和曲目编排的循序渐进性，着力推崇现代先进教法，为开展立体化钢琴基础教学，提供全面的系统教材。

本套教程的专业程度定为初级（钢琴基础教学分初级、中级两个阶段，共10个教学级，1—6级为初级，7—10级为中级，高级则为音乐院校本科以上的钢琴教学）。全套教材主要选自中外钢琴曲库的四方面初级曲目，即世界经典名作、著名民间旋律改编曲、经典技巧训练曲以及现代优秀钢琴曲，并将其按课题性质，分为基本技术、练习曲、复调曲、中小型乐曲和大型曲式乐曲五类。每类曲目按1至6级的专业教学课题要求和程度难易顺序分为六级，然后按钢琴常规训练以“一年学一级”的平均进度，对每级每类曲目的数量和质量作多次精筛细选，删去重复课题，并特请专家补写了短缺课题，使每类曲目分了级，每级曲目分了类，每级每类又定了量，且在保持专业系统性原则下，兼顾了学生参与艺术演奏实践（包含业余考级）的需要，并在每级加有程度略有差异的部分曲目，供因材施教时选用，从而综合成为一套内容严谨、完整的五类钢琴训练曲目。

第一册是本教材改革的重点，从曲目选配、单元设定、内容编排到训练方式诸方面，都以全新的思路来编写（详见第一册教学提示）。全册分“启蒙入门”和“教学一级”两阶段，曲目不分类，而按入门训练规律分为20个单元，每单元有训练重点，312首曲目基本按循序渐进原则编排。本册曲目量较大，教师在教学时按学生实情而删选曲目，或调整训练顺序与进度，当属正常。

第二册至第六册，都按基本功、练习曲、复调曲、中小型乐曲（分为中外两项）和大型乐曲五类作立

体化编排，为了培养学生伴奏、协奏能力，又另设四手联弹曲专项。每类曲目按由易到难排序，教学时，老师可依自己的专业训练思路，灵活选曲和安排立体化教学顺序，也可按本书所列《立体化教学进度和教材搭配计划表》施教。但该计划表是常规进度，未必适合所有人，对能力较强的学生，可规定不同量的精弹、泛弹和免弹曲；对能力较弱者则可适当放慢进度。

全套教材尚有一些创建性做法，例如：

1. 特设《中国钢琴曲》教材专项，1—6册共选用中小型中国钢琴曲218首，增加了民族钢琴曲目的比重，其中有以中国民歌原型为素材的钢琴小曲92首。这是培养学生民族感情的重要教材，也是实现“使中华文化成为我国钢琴基础教学的母语”这一目标的重要环节。

2. 本教材为了尽早开发学生的多声思维，从第一级起，就强化了钢琴基础教学中的复调音乐训练，直至第六级，都有计划地编排了系统的复调教材。这一做法使复调教学的进入比传统教材提前了近一年，并扩大了复调教材的选曲面，其中49首中国复调曲，给基础训练注入了新鲜血液。

3. 按钢琴技艺的独有规律，为每册编配了系统的《基本功天天练》专项，目的在于发展手指机能并提升演奏必需的三种人体素质——专致的脑力、耐久的体力、精确的脑体协调力。

4. 为革新基础教法，教程吸纳了多种优秀的钢琴训练技法。尤其在启蒙训练阶段，教程第一次为肖邦首创的“钢琴入门训练最佳手位”编出了训练用的基本教材。肖邦这个把2、3、4指搁放在黑键上的手型位置，是钢琴入门时“训练手型和手指站立的最自然有效的位置”，此法被许多著名钢琴教师运用和推崇。实践证明，运用这个入门手位和黑键两键组、三键组相结合的模唱模弹入门系统教材，再用“母语教学法”来进行训练，是一种科学而有效的钢琴启蒙训练新路子。且在黑键上开展中国五声小曲的入门训练，效果会更好。本教程为此迈出了第一步。

本教程可供多种年龄段的初学者使用。启蒙部分更适合幼童，凡已有初步的模唱能力，能完整地熟唱一些简单儿歌的幼童，就可用“母语教学法”将他们引导到本教程最初的“模唱——模弹”入门训练中来。应使学生和家长知道：钢琴的技艺性特强，初学时并无专业和业余之分，即使单纯是为发展智力、作为开启大脑多声（多向）思维的训练手段而学，也都得按正常的学琴规律进行训练。

扎实规范的初级技艺，是钢琴人才顺利成长的重要基础。必须强调：最初几年的训练，除少数特殊才能者外，曲目总量不宜过少，进度不宜过快，并应先在发展听力和培养音乐感方面多花工夫，所谓“磨刀不误砍柴工”。学琴进度可因人而异，主要应由“能否按时练琴和定时上课”、“学生能力”和“老师经验”等因素来决定。我们建议各科全面发展而又能长期坚持练琴的孩子，最好一年至一年半学完一册前进一步，在小学正好能以不影响其他功课学习的全面发展进度，牢固地学完这六册初级教程。

钢琴教学有法，但无定法，它原本就是一种因人而异的活的创造性技艺传授活动，故教材安排也是灵活可变的。在因材施教的原则下，教本实际上只是教学用曲的候选曲集，只不过优秀教本的使用率高一些罢了。但愿大家能从本教程中顺利地选到符合自己教学思路的曲目。

由于选编这种综合的立体化钢琴全面训练基础教程还是第一次，加之我们的水平所限，难免有欠缺之处。恳请广大读者提出宝贵意见，不胜感激！

卞善仪 卞萌

2003年8月27日于北京

目 录

第三册教学提示	(1)
---------	-----

第三册立体化教学进度和教材搭配计划表	(2)
--------------------	-----

一、基本功天天练	(5)
----------	-----

(一) 三升三降至五升六降调号以内的大小调音阶、和弦、短琶音练习	(5)
----------------------------------	-----

A: 音阶	(5)
-------	-----

B: 和弦、短琶音、长琶音	(9)
---------------	-----

(二) 14 首 1(5)指带保留音的什密特五指移调变奏练习曲	(16)
---------------------------------	------

A: 精选的 14 首什密特原曲	(16)
------------------	------

B: 五指移调训练的变奏模式示例	(17)
------------------	------

(三) 半音阶两种常用指法的同向、反向练习	(18)
-----------------------	------

二、练习曲(53首)	(19-74)
------------	---------

1. 狂欢节群舞(灵巧敏捷的乐句弹奏)	格季凯曲	17. 钟 声(带持续音的四声部手指独立性练习)	车尔尼曲
2. 文质彬彬的独舞(弹奏力度多变的歌唱性旋律)	莱 蒙曲	18. 流畅练习曲	杜威诺阿曲
3. 可爱的小兔子(三十二分音符连奏)	莱 蒙曲	19. 快六拍子的节奏韵律训练(短琶音与和弦式旋律的连奏)	古利特曲
4. 蹬蹬跳(扩指换指灵巧练习)	车尔尼曲	20. 2、3、4指的灵巧触键和快速移位练习	格季凯曲
5. 玩陀螺(快速的五音连奏练习)	车尔尼曲	21. 前半拍为八分休止符的节奏训练(包含十六分音符的快速练习)	古利特曲
6. 训练手指独立性的流畅练习曲	莱 蒙曲	22. 左手舒展性旋律的弹奏	赖内克曲
7. 大、小提琴唱歌比赛(同音换指移位练习)	葛德月曲	23. 机灵的腕、指技巧	莱 蒙曲
8. 热情的波尔卡舞	车尔尼曲	24. 喋喋不休(有力度起伏的十六分音符练习)	赖内克曲
9. 意气风发朝前走(切分音练习)	车尔尼曲	25. 抬指移位练习	莱 蒙曲
10. 细心解开百结绳(复三连音练习)	库拉克曲	26. 快跑的音阶	车尔尼曲
11. 双手隔八度五指与音阶齐奏练习	莱 蒙曲	27. 双手分割节奏匀速交替练习	李重光曲
12. E 大调音阶式连奏弱起乐句练习	拜 厄曲	28. 三度双音练习	杜威诺阿曲
13. 强力度对比和断连奏法的控制练习	莱 蒙曲	29. 强力度对比和音符时值的控制练习	莱 蒙曲
14. 碰碰车比赛(流畅练习曲)	杜威诺阿曲	30. 同音换指练习曲	车尔尼曲
15. 愉快的星期天(从容不迫地表现强弱变化)	车尔尼曲	31. 精巧的双音断奏练习	詹 森曲
16. 抒情旋律的歌唱性弹奏	车尔尼曲		

32. 快速练习曲 卡巴列夫斯基曲
33. 飞速挺进(三度旋律音程的快速连奏) . . . 车尔尼曲
34. 流水潺潺(匀速的震奏和踏瓣练习) . . . 古利特曲
35. 手指灵巧练习曲 车尔尼曲
36. 弱起拍子与三连音节奏练习 车尔尼曲
37. 古典长颤音弹奏 车尔尼曲
38. 快速颤音练习曲 车尔尼曲
39. 双音练习曲 李斐岚、董刚锐曲
40. 清晰、快速、流畅 车尔尼曲
41. 三连音节奏的音阶与短琶音练习 . . . 车尔尼曲
42. 半音阶练习曲两首 车尔尼曲

三、复调曲(22首)

1. 摇篮曲 黎族民歌 罗小平编曲
2. 卡 农 希腊民歌 杜布里编曲
3. 无锡景 江苏民歌 龚耀年编曲
4. 爬山调(歌唱性二声部复调曲训练) . . . 何少英编曲
5. 卡 农 玛伊卡帕尔曲
6. 卡农曲 里 多曲
7. 小复调曲 程 娜曲
8. 轮唱曲 李重光曲
9. 摩塞塔舞曲(练习持续音及弹出优美的音质) 巴 赫曲
10. 海南民歌 罗小平编曲
11. 布列舞曲(练习连奏和断奏的对比及两手的独立不倚) 巴 赫曲

43. 轻快的小分句 莱 蒙曲
44. 左手灵敏度训练 拉 克曲
45. 扩指、移指与转指练习 车尔尼曲
46. 左手练习曲 车尔尼曲
47. 和弦分解型扩指、缩指、转指训练 . . . 车尔尼曲
48. 三度、六度双音的跳音与连奏 车尔尼曲
49. 三度旋律音串的灵巧弹奏 莱 蒙曲
50. 颤指练习曲 车尔尼曲
51. 激进的音阶 杜威诺阿曲
52. 缩指、扩指练习曲 海 勒曲
53. 左手灵巧练习 拉 克曲

(75-95)

12. 小前奏曲 巴 赫曲
13. 催眠曲 江文也曲
14. 小赋格曲 齐波里曲
15. 波罗涅兹舞曲(练习正确的节奏及细致的分句) 巴 赫曲
16. 卡 农 巴托克曲
17. 加沃特舞曲(练习弹奏伴奏声部) . . . 巴 赫曲
18. 信天游 陕北民歌 孙云鹰编曲
19. g 小调加沃特舞曲 巴 赫曲
20. 阿勒曼德舞曲 巴 赫曲
21. 库朗特舞曲 亨德尔曲
22. 二部创意曲第一首 巴 赫曲

四、中小型乐曲

(96-147)

(一) 中国乐曲(24首)

(96-121)

1. 大红枣儿送亲人 . . . 严金萱等原曲 王建中改编
2. 南海渔歌 黄 田曲
3. 三十里铺 陕西民歌 黎英海编曲
4. 顺采茶 浙江民歌 戴树屏编曲
5. 小黄鹂鸟 内蒙古民歌 郑英烈编曲
6. 在北京的金山上 西藏民歌 张育青编曲
7. 青年参军 东北民歌 王立平编曲
8. 门搭搭开花 山西民歌 戴树屏编曲
9. 十大姐 云南民歌 龚耀年编曲
10. 瑶族长鼓舞 章 鸣编曲
11. 八月桂花遍地开 天 真编曲
12. 映山红 傅庚辰曲

13. 儿童们的舞蹈 钟 慧编曲
14. 我可爱的家乡 独龙族民歌 樊祖荫编曲
15. 植树歌 京族民歌 樊祖荫编曲
16. 黑眉毛的姑娘 乌孜别克族民歌 樊祖荫编曲
17. 信天游 陕北民歌 陆蔼宜编曲
18. 我是一条小青龙 关 峡原曲 尚德义编曲
19. 下雪了 陈长风曲
20. 让我们荡起双桨 刘 炽原曲 晓 藕编曲
21. 卖报歌 聂 耳原曲 李肇真编曲
22. 其多列 哈尼族民歌 樊祖荫编曲
23. 歌声与微笑 谷建芬原曲 尚德义编曲
24. 我们多么幸福 郑律成原曲 徐新圃编曲

(二) 外国乐曲 (19 首) (122-147)

- | | | | |
|----------------|---------|---------------------------|---------|
| 1. 手摇风琴 | 肖斯塔科维奇曲 | 11. 圆舞曲 | 格里格曲 |
| 2. 圆舞曲 | 玛伊卡帕尔曲 | 12. 天使的和声 | 布格缪勒曲 |
| 3. 士兵进行曲 | 舒 曼曲 | 13. 机械娃娃 | 肖斯塔科维奇曲 |
| 4. 法国古歌 | 柴科夫斯基曲 | 14. 斯提利亚人 | 布格缪勒曲 |
| 5. 意大利歌曲 | 柴科夫斯基曲 | 15. 沃尔塔瓦河 | 斯美塔那曲 |
| 6. 第一次丧失 | 舒 曼曲 | 16. 星光圆舞曲 | 布雷纳德曲 |
| 7. 快乐的农夫 | 舒 曼曲 | 17. 小精灵们的游戏 | 黑 勒曲 |
| 8. 鹤 鸽 | 布格缪勒曲 | 18. 威尼斯狂欢节 | 贝乃迪克特曲 |
| 9. 鳟 鱼 | 舒伯特曲 | 19. 舞剧《彼得卢什卡》音乐主题连奏 | 斯特拉文斯基曲 |
| 10. 民间舞 | 卡巴列夫斯基曲 | | |

五、大型乐曲 (8 首) (148-171)

- | | | | |
|----------------|--------|---------------|-------|
| 1. 小变奏曲 | 库 劳曲 | 5. 小奏鸣曲 | 库 劳曲 |
| 2. 乒乓变奏曲 | 王志刚曲 | 6. 小奏鸣曲 | 克莱门蒂曲 |
| 3. 小回旋曲 | 玛伊卡帕尔曲 | 7. 庆翻身 | 黎英海曲 |
| 4. 回旋曲 | 格里埃尔曲 | 8. 小奏鸣曲 | 克莱门蒂曲 |

六、四手联弹曲 (5 首) (172-179)

- | | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|------|
| 1. 卖报歌 | 聂 耳原曲 程 娜编曲 | 4. 哦, 苏珊娜 | 福斯特曲 |
| 2. 太阳出来喜洋洋 | 古荣芳编曲 | 5. 故乡的亲人 | 福斯特曲 |
| 3. 圆舞曲 | 柴科夫斯基曲 斯捷姆普涅夫斯基改编 | | |

第三册教学提示

一、本册包含钢琴基础教学三级的全套立体化训练曲目，并与第二、四册内容系统衔接。全书曲目按基本功、练习曲、复调曲、中小型乐曲、大型乐曲和四手联弹六项分编。每项曲目又各按由易到难排序。老师可根据自己的教学思路和因材施教原则来灵活选曲和安排训练顺序；也可按本书所列**立体化教学进度计划表**施教。该表是设想以“学生平均每天练琴 1.5 至 2.5 小时、教师每周上课一次（60 分钟）、一年前进一级”为框架而制订的全期计划，以实际上课十二单元（48 节课）学完本书。但具体进度要随学生学琴状况而定。每单元还加有部分程度略呈差异的曲目，可供因材施教选用。

二、在计划表所列七项内容中，除《基本功天天练》一栏内的数字是全年 48 周的周次号以外，其他六项各栏所标的数字，各是每项教材曲目的序号。

1. **基本功天天练**——本册基本功训练要求有三：①弹熟七组（14 个）关系大小调的音阶、主三和弦与短琶音、长琶音，在第四轮训练之后，必须做到能全部熟练背奏才算合格；②弹熟七组带保留音的五指移 12 个调的变奏；③弹熟半音阶的两种常用指法。这些都是钢琴演奏最基本的技巧，要按表中规定的每周训练内容，每天单独进行 20 分钟的严格练习。这项内容不可删减。

2. **练习曲**——是形成全面技巧的主要来源。初级练习曲的学习量不可过少，每次新课一般都应有新练习曲，其中精悍的小练习曲可以同时布置两首（特别是一首练右手、另一首练左手时）。为帮助学生理解和表演音乐，每一练习曲选用了—个艺术性或技术性的标题或副标题。

3. **复调曲**——本册训练的重点仍是对二声部音响织体的表现控制和领悟，每曲弹熟后要能做到能层次分明地有表情地背奏。从本册起，老师在复调曲训练中，要重点讲述关于装饰音的基础演奏知识，并告诉学生：

（1）巴洛克时期的作品中用小音符写出的倚音，都应在被装饰的音符的本时值内弹奏，不要像弹 19 世纪后的钢琴曲中那样占用前拍的时值来快速弹奏；（2）巴赫时期的波音、颤音记号，一般都应从本音上方的助音快速起弹（不从本音起弹），但若有一条竖线穿过波音记号先成为下波音时，则应从本音的下方助音起弹，除非本音之前的几个音是音阶式进入本音的，就可顺势从本音起弹；（3）巴赫时期长颤音的颤音数，要视另一声部的音速而定，一般以两个或四个音匀速对另声部的一音，有时亦用匀速的三个音对另声部的一音或两音来弹，关键是各音间要均匀、清晰、流畅。

4. **中小型乐曲**——此类乐曲在钢琴曲库中数量多，教材的选曲量也较大，主要用于学习不同的音乐风格和技艺。可因人而异地有“重点精弹”和“一般泛弹”之分，原则是要使学生接触尽量多的音乐风格，特别要多弹民族音调钢琴曲。老师应重点指定几首表现力较强的“精弹曲”，作为课外演奏的保留曲目。

5. **大型乐曲**——通过对用大型曲式（回旋曲式、变奏曲式、奏鸣曲式）写成的多段体乐曲或多乐章套曲的系统训练，使之逐步掌握驾驭大型乐曲的弹奏能力。要求三级训练期内，除弹熟各单元的单乐章曲之外，必须完整地重点精弹两首大型曲式（多段体或多乐章）乐曲，并能表情地演奏。

6. **四手联弹曲**——是一项选弹曲目。它能有效地培养钢琴学生参与合奏、重奏和协奏的合作能力，并有助于养成敏锐的听力和灵活的节奏感。作为一种生动活泼的演奏形式，它能提高学生弹琴的兴趣，对发展钢琴演奏者在演奏协奏曲方面的能力上，有重要的专业训练价值。

以上六项教材中，第 1、2、3 项内容应全部按质按量完成训练。其他三项，可根据因材施教原则和学生练琴时间长短与能力等实际状况来作具体要求。钢琴基础技艺的立体化训练，除传授连奏法、断奏法、运指法以及踏板法等技艺外，还包含对旋律、节拍、节奏、和声、复调、调式调性、音色和句式段式等各种音乐基本要素的认知和表现训练。当学生在弹奏喜爱的曲子时，不时地会惊喜地发现自己的表演是一种愉悦和享受，这是真正进入钢琴艺术之门的切身体验。

三、训练每一曲，都要紧扣音高、节奏、力度、速度四个主要要素的精确弹奏。除音准、节奏和指法不许错外，还要抓力度、速度这两项训练。要通过对力度、速度的各种不同处理手法的比较，引导学生理解不同音乐内容、风格和艺术形象的表现要求；要注重教材中标出的专供该级学生用的速度记号。选用演奏速度是相对的，与演奏熟练程度密切相关。在各个训练阶段所用的速度，要根据学生的能力来定，可因各人程度而异，切不可一提到速度训练，就片面地认为只是指“快速训练”。其实，在钢琴上演奏慢板乐章或歌唱性的慢速乐段，倒是有更多的音乐性表演要求和技巧性难度，因此要十分重视对慢速乐段的音乐性训练。在技术训练中，当然也有必要提倡适当应用节拍器，以考测自己的节奏控制能力。要提醒学生随时注意正确运用指法，教材中安排的指法往往是为了训练某种特定技法而设计的，一般不要变动。

第三册立体化教学进度和教材搭配计划表(1—4 单元)

总提示		全册教材分为十二单元,每单元训练四周,每周正常上课一教时(60 分钟)。			
单 元		第一单元	第二单元	第三单元	第四单元
教 学 内 容 和 单 元 进 度 计 划	练 习 曲	1. 狂欢节群舞 2. 文质彬彬的独舞 3. 可爱的小兔子 4. 蹬蹬跳 5. 玩陀螺	6. 训练手指独立性 7. 换指移位练习曲 8. 热情的波尔卡 9. 意气风发朝前走 10. 细心解开百结绳	11. 双手隔八度齐奏 12. E 大调音阶弱起乐句 13. 力度——断连对比 14. 碰碰车比赛	15. 愉快的星期天 16. 歌唱性抒情旋律 17. 钟 声——四声部 18. 流畅练习曲
	复 调 曲	1. 摇篮曲 2. 卡 农	3. 无锡景 4. 爬山调	5. 卡 农 6. 卡农曲	7. 小复调曲 8. 轮唱曲
	中 国 乐 曲	1. 大红枣儿送亲人 2. 南海渔歌	3. 三十里铺 4. 顺采茶	5. 小黄鹂鸟 6. 在北京的金山上	7. 青年参军 8. 门搭搭开花
	外 国 乐 曲	1. 手摇风琴 2. 圆舞曲	3. 士兵进行曲 4. 法国古歌	5. 意大利歌曲 6. 第一次丧失	7. 快乐的农夫 8. 鹊 鸽
	大 型 乐 曲	1. 小变奏曲	2. 乒乓变奏曲		3. 小回旋曲
	四 手 联 弹			1. 卖报歌	2. 太阳出来喜洋洋
	基 本 功 天 天 练 · 周 次 内 容	(第一轮 7 周) 训练七组关系大小调音阶: 1. A 大调与升 f 和声、旋律小调音阶 2. 降 E 大调与 c 和声、旋律小调音阶 3. E 大调与升 c 和声、旋律小调音阶 4. 降 A 大调与 f 和声、旋律小调音阶	5. B 大调与升 g 和声、旋律小调音阶 6. 降 D 大调与降 b 和声、旋律小调音阶 7. 降 G 大调与降 e 和声、旋律小调音阶 (第二轮 14 周) 每周弹熟一个大调或小调的音阶、主三和弦及长、短琶音: 8. A 大调音阶、主三和弦及长、短琶音	9. 升 f 小调音阶、主三和弦及长、短琶音 10. 降 E 大调音阶、主三和弦及长、短琶音 11. c 小调音阶、主三和弦及长、短琶音 12. E 大调音阶、主三和弦及长、短琶音	13. 升 c 小调音阶、主三和弦及长、短琶音 14. 降 A 大调音阶、主三和弦及长、短琶音 15. f 小调音阶、主三和弦及长、短琶音 16. B 大调音阶、主三和弦及长、短琶音

第三册立体化教学进度和教材搭配计划表(5—8 单元)

总提示		全册教材分为十二单元,每单元训练四周,每周正常上课一教时(60 分钟)。			
单 元		第五单元	第六单元	第七单元	第八单元
教 学 内 容 和 单 元 进 度 计 划	练 习 曲	19. 快六拍韵律训练 20. 2、3、4 指训练 21. 前半拍为休止符 22. 左手表情弹奏 23. 机灵的腕与指	24. 喋喋不休 25. 抬指移位 26. 快跑的音阶 27. 双手匀速交替 28. 三度双音	29. 力度对比、时值控制 30. 同音换指练习 31. 精巧的双音断奏 32. 快速练习曲 33. 飞速挺进	34. 流水潺潺 35. 手指灵巧练习 36. 弱拍起与三连音 37. 古典长颤音弹奏
	复 调 曲	9. 摩塞塔舞曲 10. 海南民歌	11. 布列舞曲 12. 小前奏曲	13. 催眠曲 14. 小赋格曲	15. 波罗涅兹舞曲 16. 卡 农
	中 国 乐 曲	9. 十大姐 10. 瑶族长鼓舞	11. 八月桂花遍地开 12. 映山红	13. 儿童们的舞蹈 14. 我可爱的家乡	15. 植树歌 16. 黑眉毛的姑娘
	外 国 乐 曲	9. 鳟 鱼 10. 民间舞	11. 圆舞曲	12. 天使的和声 13. 机械娃娃	14. 斯提利亚人 15. 沃尔塔瓦河
	大 型 乐 曲		4. 回旋曲		5. 小奏鸣曲
	四 手 联 弹			3. 圆舞曲	
	基 本 功 天 天 练 · 周 次 内 容	17. 升 g 小调音阶、主和弦及长、短琶音 18. 降 D 大调音阶、主和弦及长、短琶音 19. 降 b 小调音阶、主和弦及长、短琶音 20. 降 G 大调音阶、主和弦及长、短琶音	21. 降 e 小调音阶、主和弦及长、短琶音 第 22、23、24 三周用于对前两轮训练状况的改进	(第三轮 14 周) 第 25—38 周是:“七组音阶琶音”同“七组五指变奏”,作隔周交叉训练: 25. A 大调、升 f 和声小调音阶与长琶音 26. 带保留音五指移调变奏 1 与 2 曲 27. 降 E 大调与 c 和声小调音阶与长琶音 28. 带保留音五指移调变奏 3 与 4 曲	29. E 大调、升 c 和声小调音阶与长琶音 30. 带保留音五指移调变奏 5 与 6 曲 31. 降 A 大调与 f 和声小调音阶、长琶音 32. 带保留音五指移调变奏 7 与 8 曲

第三册立体化教学进度和教材搭配计划表(9—12 单元)

总提示		全册教材分为十二单元，每单元训练四周，每周正常上课一教时(60 分钟)。			
单 元		第九单元	第十单元	第十一单元	第十二单元
教 学 内 容 和 单 元 进 度 计 划	练 习 曲	38. 快速颤音 39. 双音练习曲 40. 清晰、快速、流畅 41. 三连音的音阶	42. 半音阶练习曲 43. 轻快的小分句 44. 左手灵敏度练习 45. 扩指、移指与转指练习 46. 左手练习曲	47. 扩指、缩指、转指 48. 三、六度双音 49. 三度旋律串弹奏 50. 颤指练习曲	51. 激进的音阶 52. 缩指、扩指练习曲 53. 左手灵巧练习曲
	复 调 曲	17. 加沃特舞曲 18. 信天游	19. g 小调加沃特舞曲	20. 阿勒曼德舞曲 21. 库朗特舞曲	22. 二部创意曲第一首
	中 国 乐 曲	17. 信天游 18. 我是一条小青龙	19. 下雪了 20. 让我们荡起双桨	21. 卖报歌 22. 其多列	23. 歌声与微笑 24. 我们多么幸福
	外 国 乐 曲	16. 星光圆舞曲	17. 小精灵们的游戏	18. 威尼斯狂欢节	19. 舞剧《彼得鲁什卡》音 乐主题连奏
	大 型 乐 曲	6. 小奏鸣曲	7. 庆翻身	8. 小奏鸣曲	
	四 手 联 弹		4. 哦，苏珊娜		5. 故乡的亲人
	基 本 功 天 天 练 · 周 次 内 容	17. B 大调与升 g 和声小调 音阶、长琶音 18. 带保留音五指移调变奏 9 与 10 曲 19. 降 D 大调与降 b 和声小 调音阶、长琶音 20. 带保留音五指移调变奏 11 与 12 曲	21. 降 G 大调与降 e 和声小调 音阶、长琶音 20. 带保留音五指移调变奏 13 与 14 曲 39. 半音阶常用指法同向反向 之练习 1、2 40. 半音阶常用指法同向反向 之练习 3、4	(第四轮 8 周) 第 41—48 八周是对本册《天天练》中的七组(12 个) 大小调内容的总复习，必须做到全部都能熟练背奏，才 算合格。	

一、基本功天天练

以下三项训练内容，是第二册基本技术训练的延续。第一、二项内容可隔周轮换安排，应连贯地坚持每天15分钟左右的严格训练。

(一) 三升三降至五升六降调号以内的大小调音阶、和弦、短琶音练习

这部分有十四个大小调(七大、七小)。训练时，将同一调的A部分音阶与B部分的和弦、琶音合成一组来练习，每调为一组，每组至少应连续“天天练”一周，每天反复练习多次，练熟和牢记指法。

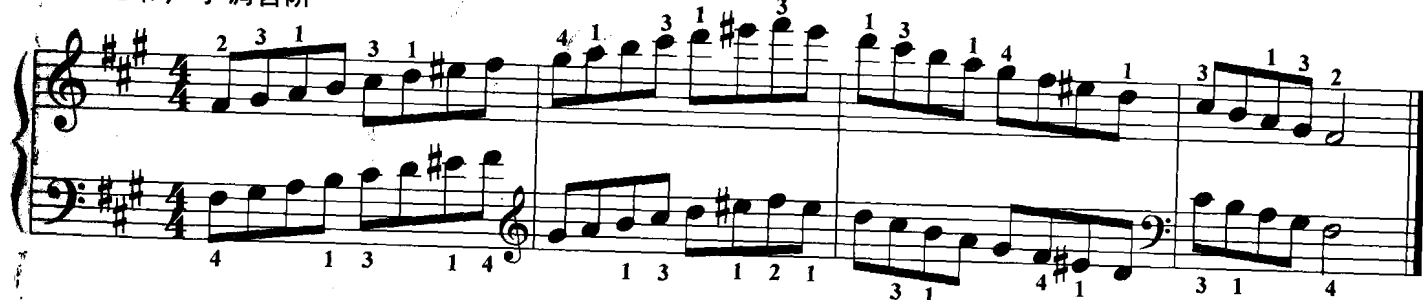
A: 音阶(七个大调音阶及其七个关系小调的和声小调、旋律小调音阶，分为七组)

(第一组)

A 大调音阶



#f 和声小调音阶

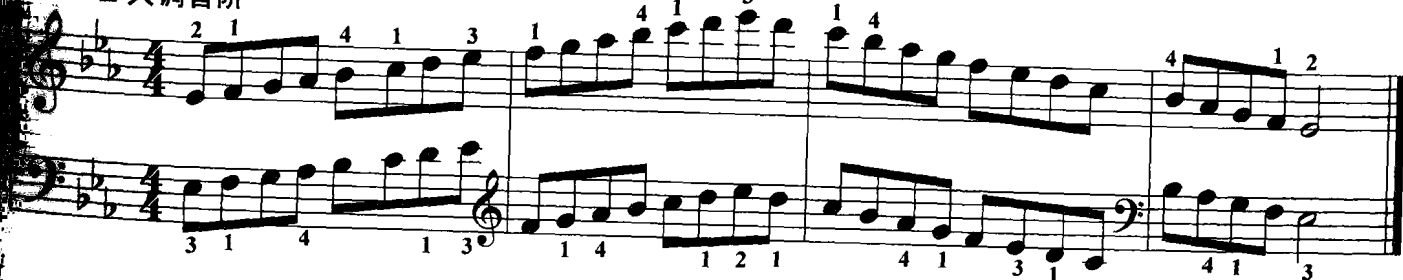


#f 旋律小调音阶



(第二组)

bE 大调音阶



c 和声小调音阶

c 旋律小调音阶

(第三组)

E 大调音阶

#c 和声小调音阶

#c 旋律小调音阶

(第四组)

$\flat A$ 大调音阶

f 和声小调音阶

f 和声小调音阶

f 旋律小调音阶

f 旋律小调音阶

5 1 3 1 4 1 3 1 3 1 4 1 3 1 5

(第五组)

B 大调音阶

B 大调音阶

The image shows the B major scale in 4/4 time, spanning two staves. The treble clef staff starts on B4 and the bass clef staff starts on B2. Fingerings are indicated by numbers 1-5 above or below the notes. The scale is played in a continuous, flowing manner across four measures.

#g 和声小调音阶

#g 旋律小调音阶

The musical score for 'The Rose Tree' is written in 4/4 time with a key signature of three sharps (F#, C#, G#). The piece consists of two staves, treble and bass. The melody is primarily in the treble staff, while the bass staff provides a harmonic accompaniment. Fingerings are indicated by numbers 1-4 above or below notes. Some notes are marked with an 'x', indicating a specific technique or a note to be omitted. The piece concludes with a double bar line.

(四)

大调音阶

b $\flat$ 和声小调音阶

b $\flat$ 旋律小调音阶

(第七组)

b $\flat$ G 大调音阶

b $\flat$ e 和声小调音阶

b $\flat$ e 旋律小调音阶