



# 钢琴视奏与节奏 训练教程 第一册

海伦·玛莱斯 凯文·奥尔森 著 刘学斌 译

## SIGHT READING & RHYTHM EVERY DAY<sup>®</sup>

第 1 天

第 2 天

第 3 天

第 4 天

第 5 天

★ LESSON 上课日 DAY



**SMPH**  
上海音乐出版社  
WWW.SMPH.CN

美国 F·J·H 音乐出版公司提供版权

第一册

# 视奏与节奏 训练教程

海伦·玛莱斯 凯文·奥尔森 著 刘学斌 译

SIGHT READING  
& RHYTHM  
EVERY DAY<sup>®</sup>

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天



LESSON

DAY

F H E  
F·J·H  
MUSIC  
COMPANY  
N. C.

上海音乐出版社

Frank J. Hackinson

美国F·J·H音乐出版公司提供版权

**图书在版编目 (CIP) 数据**

钢琴视奏与节奏训练教程. 第一册 / 海伦·玛莱斯, 凯文·奥尔森  
著; 刘学斌译 - 上海: 上海音乐出版社, 2012.4

ISBN 978-7-80751-943-0

I. 钢… II. ①海… ②凯… ③刘… III. 钢琴 - 奏法 - 教材 IV.  
J624.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 038907 号

Copyright © 2005 by THE FJH MUSIC COMPANY INC. (ASCAP)

书 名: 钢琴视奏与节奏训练教程 第一册  
著 者: 海伦·玛莱斯 凯文·奥尔森  
译 者: 刘学斌

---

出 品 人: 费维耀  
责任编辑: 王 琳  
封面设计: 陆震伟  
印务总监: 李霄云

---

上海音乐出版社出版、发行  
地址: 上海市绍兴路 7 号 邮编: 200020  
上海文艺出版 (集团) 有限公司: [www.shwenyi.com](http://www.shwenyi.com)  
上海音乐出版社网址: [www.smph.cn](http://www.smph.cn)  
上海音乐出版社论坛: [BBS.smph.cn](http://BBS.smph.cn)  
上海音乐出版社电子信箱: [editor\\_book@smph.cn](mailto:editor_book@smph.cn)  
上海文艺音像电子出版社邮箱: [editor\\_cd@smph.cn](mailto:editor_cd@smph.cn)  
印刷: 上海市印刷十厂有限公司  
开本: 640×978 1/8 印张: 13.5 谱、文: 108 面  
2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷  
印数: 1 - 4,000 册  
ISBN 978-7-80751-943-0/J · 865  
定价: 48.00 元  
读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542  
反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241  
郑重声明: 版权所有 翻印必究

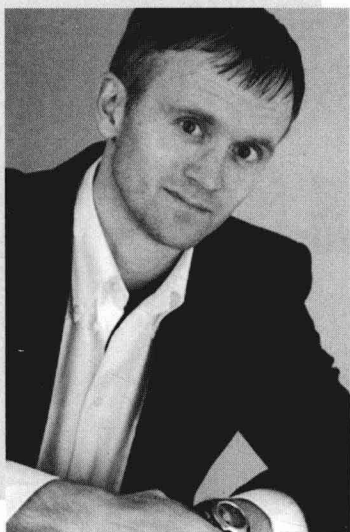
## 作者介绍



海伦·玛莱斯(Helen Marlais)博士在世界各地举办了大量的音乐会,足迹遍布北美洲、西欧、东欧、中东和亚洲。她在世界各国的巡游不仅包括各种规模的演出,还包括在立陶宛、爱沙尼亚、意大利、法国、匈牙利、土耳其、俄罗斯和中国的顶尖音乐学校进行的教学活动。她曾经和匹兹堡乐团(Pittsburgh)、明尼苏达交响乐团(Minnesota)、大瀑布城交响乐团(Grand Rapids)、得梅因乐团(Des Moines)、锡达拉皮兹乐团(Cedar Rapids)以及北京国家交响乐团等世界各地的乐团合作过,并在施特劳斯(Stargrass)、卡斯帕罗(Gasparo)、琴塔罗(Centaur)等唱片公司灌制了唱片。她与阿瑟·坎贝尔(Arthur Campbell,她的丈夫,单簧管演奏家)经常在一起演出,世界各地的广播、电视、互联网都播放过他们的演出录像。她每年都出席全美钢琴专业大会的研讨会,并担任州立教学研讨会的主持人。她被北美、欧洲和亚洲各国的知名音乐学校和音乐学院邀请为客座教师和演奏家。玛莱斯博士目前是FJH音乐出版公司键盘类图书的主编。她的论文发表在《键盘之友》(Keyboard Companion)、《美国音乐教师》(The American Music Teacher)和《键盘乐》(Clavier)等杂志上。

玛莱斯博士在大峡谷大学(Grand Valley State University)担任钢琴副教授,该校位于美国密歇根州大瀑布市。她教授钢琴教学法、钢琴合奏以及室内钢琴。她在美国西北大学(Northwestern University)获得钢琴演奏专业和钢琴教育学专业的博士学位,在卡内基美隆大学(Carnegie Mellon University)获得钢琴演奏专业的硕士学位。她还在纽约州立大学位于纽约波茨坦镇(Potsdam)的凯恩音乐学校(Crane School of Music)、爱荷华州立大学(Iowa State University)和古斯塔夫奥德罗普学院(Gustavus Adolphus College)担任专职钢琴教学工作。

玛莱斯博士的个人网址: [www.helenmarlais.com](http://www.helenmarlais.com).



凯文·奥尔森(Kevin Olson)是一位活跃的钢琴演奏家、作曲家。他在位于伊利诺伊州靠近芝加哥的艾姆赫斯特学院(Elmhurst College)音乐系任教,教授古典音乐、爵士钢琴、音乐理论和电子音乐。他在美国路易斯大学(National-Louis University)获得教育学博士学位,在杨百翰大学(Brigham Young University)获得作曲和音乐理论专业的学士和硕士学位。在艾姆赫斯特学院执教之前,他在加利福尼亚的洪堡州立大学(Humboldt State University)担任客座教授。

凯文出生于犹他州,5岁就开始作曲。12岁时,他的音乐作品《一次美国火车旅行》(An American Trainride)获得了于1983年在新墨西哥州阿尔伯克基(Albuquerque)召开的美国家长教师联合会(National PTA Convention)的最高奖项。从那时起,他开始成为美国钢琴教学法协会的一名专职作曲家,并为美国钢琴四重奏乐队、芝加哥清唱乐队、迈得逊爵士音乐节,以及其他全国性的钢琴教师协会创作乐曲。

凯文拥有一个大型钢琴工作室,他教不同年龄、不同水平的学生弹奏钢琴。他的教学需求给了FJH音乐出版公司不少启发,他也于1994年成为FJH音乐出版公司的作者,出版了各种不同类型的音乐图书和独奏曲集。

## 关于这套系列教程

我们专门设计了这套教程,来帮助学生通过练习获得对节奏的准确感知,这是实现成功视奏的第一步。同时这套教程还可以帮助学生提高各种能力:识别调性、识别拍号、识别节奏型、识别音程,以及对运音法(articulation)和力度变化(dynamics)的快速反应。

本教程可以帮助学生提高自身对节奏的内在感受,从而让学生面对视奏练习中的节奏时,能有本能的反应。这种能力的培养使学生能够更加关注构成音乐的其他基本要素。教程由四个小节、一只手弹奏的较短视奏练习开始,逐渐过渡到两只手弹奏的较长练习片段。学生要逐渐掌握一种概念,即:从弹奏一开始就不能中途停顿。每一单元的最后,都安排了一段师生二重奏,用以强化这一概念。

整个教程中的新概念被逐渐引入,并且通过大量练习得以强化。每一“天”,学生都会做“数拍子”、“圈出并分析各种节奏型”、“弹奏视奏谱例”的练习。每一“单元”设置的学习目标学生都可以完成,加上单元内精心设计的教学框架,可使学生通过学习感到进步明显,同时也有助于激发学生的学习兴趣。

教程中精挑细选的乐曲和谱例可以有效地锻炼眼睛、耳朵和双手的配合。本系列教程引导学生通过一条简单而明确的道路学习视奏,从而使学生能够轻松、精准并且富有音乐性地进行视奏。

学生可以用这套教程准备如下课题:

- 视奏各种难度等级的钢琴曲
- 理解较为复杂的节奏型
- 进修美国 MTNA (美国音乐教师协会) 教程
- 申请钢琴教师资格
- 申请加利福尼亚音乐教师联合会资格证书
- 准备大学入学的音乐考试

*Felice Mariani*

1

DAY ONE

2

DAY TWO

3

DAY THREE

4

DAY FOUR

5

DAY FIVE

## 本教程的编排方式



所有的节奏练习



所有的视奏练习



当你成功完成后请打✓

本系列教程的每一单元都按“5天”的课时分成五个部分。“每天”的训练都由趣味十足节奏练习和视奏练习组成,学生自己可以在家完成这些短小的练习。在“每天”的课程中,都有一个写有“完成”字样的小方块,用来检查学生是否完成当日的练习。当学生自己完成“每天”的节奏和视奏练习后,要在小方块中打✓。

每一单元的右上角都明确地标注了本单元的“新概念”。当一个新概念被引入后,在随后的单元中它会被不断地强化。

### ★ 上课日

每个“上课日”都会安排很短的几分钟,让老师和学生共同完成一小段节奏和视奏练习,这一非常有趣的二重奏视奏练习是每一单元的总结。

## 节奏:



第一册中的每一单元都包含了 UNIT counting (♩ ♩ ♩, 意为“按音符时值数拍”)的方法,这种方法有助于学生掌握某个音符的确切时值。当学生牢固地掌握了这种数拍子的技法后,将自然而然地转换成 METRIC counting (♩ ♩ ♩, 意为“按每小节的节拍数数拍”)的方法。

在第一册中,要求学生于每一周的“第一天”中用 UNIT counting 的方法数拍子。而在其他节奏练习中,教师可以自行决定用哪种数拍子的方法。但是在学习演奏的早期阶段,我们推荐使用 UNIT counting。

## 节奏练习包含:

- 大声数出谱例中的节奏时值,同时配合拍掌、敲打、用手指指出或用脚踏奏的动作。
- 看谱弹琴。
- 按照节奏念歌词。
- 给乐曲片段添加缺少的小节线,然后大声地数出节奏的拍子。
- 用双脚原地踏步的方式踏奏,并感受连续不断的律动。
- 根据记忆拍出谱例中的节奏,这是一种非常有效的听力和记忆训练。
- 用两只手拍出不同的节奏。
- 练习并掌握  $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$  和  $\frac{4}{4}$  拍拍号。

## 指法:

一些谱例中提供了不同的指法组合,让学生学会从其他手指开始弹奏各种音型,而不是每次都从大指开始弹,这有助于学生保持一种正确的、弧状的手型。

## 视奏:



本书让学生从辨认以下向导音开始学习:高音谱表的 G 音、低音谱表的 F 音和中央 C。然后,让学生视奏分别从以上向导音的上方二度音或下方二度音开始的旋律。进而,加深难度,视奏从中央 C 的上方八度音或下方八度音开始的旋律。此后,再按照以上的方式,视奏从所有向导音上方或下方三度音以及上方或下方四度音开始的旋律。

在第一册中,我们将学到 C、G、F、D 和 A 大调的旋律,以及三、四、五度和声音程和旋律音程。

## 视奏练习包含:

- 在弹奏前做好准备工作,做到对准确的节奏、正确的运音法、音符和好的音色心中有数。
- 有效的建议会引导学生在弹奏之前做好准备,一旦开始就不要中间停顿。
- 在弹奏某些练习之前先唱出来,鼓励聆听,通过听觉感受保持连续不断的节拍律动和向前发展的旋律线。
- 在弹奏前,圈出并分析音程、节奏型。
- 每周用节拍器辅助练习一次。

提高以上这些重要的技能可为学生将来的音乐创作打下坚实的基础,同时这些技能的形成是孕育杰出钢琴演奏家的基石。只有视奏能力强的学生能够快速进步并享受到成功的快乐。这套系列教程能够激励学生积极地投入到学琴中去。

# 目 录

第一单元	新概念: $\frac{4}{4}$ 拍拍号; 四分音符和二分音符; 从向导音中央 C 开始的旋律; 二度旋律音程 ..... 6
第二单元	新概念: $\frac{3}{4}$ 拍拍号 ..... 10
第三单元	新概念: 从向导音 G (高音谱表) 开始的旋律; 从向导音 F (低音谱表) 开始的旋律 ..... 14
第四单元	新概念: 附点二分音符; 力度标记: <i>f</i> (强)、 <i>p</i> (弱) ..... 18
第五单元	新概念: 三度旋律音程; 连奏 ( <i>legato</i> ) ..... 22
第六单元	新概念: 第五指的运用; C 大调和 G 大调的调号 ..... 26
第七单元	新概念: F 大调调号 ..... 30
第八单元	新概念: 全音符 ..... 34
第九单元	新概念: 从向导音 C、G、F 上方或下方二度音上开始的旋律 ..... 38
第十单元	新概念: 力度标记: <i>mf</i> (中强)、 <i>mp</i> (中弱) ..... 42
第一至十单元	视奏与节奏阶段复习 ..... 46
第一至十单元	视奏补充练习 ..... 48
第十一单元	新概念: $\frac{2}{4}$ 拍拍号 ..... 56
第十二单元	新概念: 五度和声音程; 断奏 ( <i>staccato</i> ); D 大调调号 ..... 60
第十三单元	新概念: 三度和声音程; 向导音: 高音谱表的 C 和低音谱表的 C ..... 64
第十四单元	新概念: 二度和声音程 ..... 68
第十五单元	新概念: 四度和声音程; 四分休止符 ..... 72
第十六单元	新概念: 从下列向导音上方三度或下方三度音上开始的旋律: 中央 C、 低音谱表的 F、高音谱表的 G、高音谱表的 C 和低音谱表的 C; 二分休止符 ..... 76
第十七单元	新概念: 力度标记: $\blacktriangleleft$ (渐强)、 $\blacktriangleright$ (渐弱); A 大调调号 ..... 80
第十八单元	新概念: 从向导音上方或下方四度音上开始的旋律 ..... 84
第十九单元	新概念: 五度旋律音程 ..... 88
第二十单元	复习所有的概念 ..... 92
第十一至二十单元	视奏与节奏阶段复习 ..... 96
第十一至二十单元	视奏补充练习 ..... 98





# 第一单元

## 第 1 天

新

概念： $\frac{4}{4}$ 拍拍号；四分音符和二分音符；  
从向导音中央 C 开始的旋律；二  
度旋律音程



节奏：击掌拍打下列节奏并大声数拍子！

完成！

当你成功完成后请打✓

1.  $\frac{4}{4}$    
Unit Counting: 1 1 1 1 1-2 1-2 1 1 1 1 1-2 1-2

2.  $\frac{4}{4}$    
1-2 1 1 1-2 1 1 1 1 1 1 1-2 1 1



视奏：在弹奏前先敲打节奏并数拍子，然后不间断地弹奏旋律，即使弹错一个音也不要停下来。  
大声并热情地弹奏！

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

## 第 2 天



节奏：用向上或向下的箭头标出音乐线条的走向，同时圈出每一组重复的音符。  
一边用手指着每一个音符，一边数拍子。

完成！

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



视奏：不间断地弹奏以下旋律，注意所有音的音高和节奏。

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

# 3天



**节奏：**用手指着每一个音符，按照节奏念出歌词。

**完成！**

1. 儿 童 相 见 不 相 识, 笑 问 客 从 何 处 来。

2. 高 高 兴 兴 迎 春, 红 红 火 火 过 年。



**视奏：**弹奏前敲打节奏。弹奏并唱出(或哼出)旋律,注意不要停顿!

1.

2.

# 4天



**节奏：**给下面的节奏谱加上小节线。

完成后,击掌拍打节奏并数拍子。每条节奏练习两遍。

**完成！**

1.

2.



**视奏：**在弹奏之前,先击掌拍打每条谱例中的节奏并数拍子。

你能记住这些谱例,不看乐谱拍出节奏来吗?

1.

2.

# 第5天



**节奏：**用右手敲打下列符干向上的音符的节奏，用左手敲打符干向下的音符的节奏，并大声数拍子！

**完成！**

1.

2.



**视奏：**将节拍器设置在♩ = 92的速度上，击掌拍打或敲打下列谱例中的节奏。然后按照节拍器的速度弹奏。注意始终抬头看谱。

1.

2.

## ★ 上课口



**节奏：**指出你听到的由老师拍打的节奏，要听仔细！然后自己击掌拍打节奏并数拍子。

1.

2.



**视奏：**老师将演奏下列两条旋律中的一条。指出你听到的旋律，然后自选一条视奏给老师听。

1.

2.

# 合奏曲



完成!

你在开始弹奏这首二重奏之前,先拍打自己弹奏部分的节奏并数拍子。为了让士兵以进行曲的步调行进,节奏必须呆持稳定。弹奏时,眼睛看着乐谱,并数拍子。

## 士兵进行曲

March Tempo (进行曲速度)



教师伴奏(学生弹奏记谱音的高八度音)



弹完后,问问自己:“我是以稳定的节拍弹奏的吗?”

# 第二单元

新 概念:  $\frac{3}{4}$  拍拍号

第 1 天



节奏: 击掌拍打下列节奏并充满激情地数拍子!

完成!

1.  $\frac{3}{4}$  :||

2.  $\frac{3}{4}$  :||



视奏: 在弹奏前先敲打节奏并数拍子, 然后不间断地弹奏旋律, 即使弹错一个音也不要停下来。  
大声并热情地弹奏!

1. :||

2. :||

第 2 天



节奏: 用向上或向下的箭头标出音乐线条的走向, 同时圈出每一组重复的音符。  
一边用手指着每一个音符, 一边数拍子。

完成!

1.  $\frac{3}{4}$  :||

2.  $\frac{3}{4}$  :||



视奏: 当你弹奏时, 注意放松手腕, 并感受节拍的稳定性。

1. :||

2. :||

# 3

第 3 天



**节奏：**用手指着每一个音符，按照节奏念出歌词。

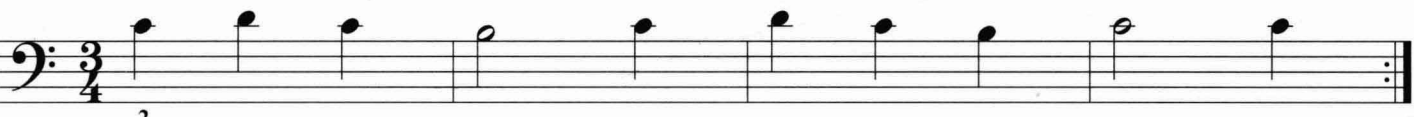
完成！


1.  $\frac{4}{4}$  

2.  $\frac{3}{4}$  



**视奏：**弹奏前先敲打谱例中的节奏。弹奏的同时数拍子可以帮助你保持稳定的节拍。

1.  $\frac{3}{4}$  

2.  $\frac{3}{4}$  

# 4

第 4 天



**节奏：**给下面的节奏谱加上小节线。  
完成后，击掌拍打节奏并数拍子。每条节奏练习两遍。

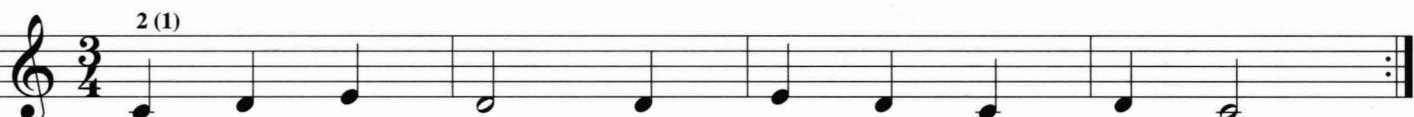
完成！


1.  $\frac{3}{4}$  

2.  $\frac{3}{4}$  



**视奏：**先把手指放在琴键上默弹下列旋律。弹奏时可以慢一些，确保不要停顿。

1.  $\frac{3}{4}$  

2.  $\frac{3}{4}$  

# 第5天



**节奏：**敲打下列节奏。充满自信地大声数拍子。

完成！

1.

2.



**视奏：**将节拍器设置在  $\text{♩} = 92$  的速度上，击掌拍打或敲打下列谱例中的节奏。  
然后按照节拍器的速度弹奏，眼睛提前看后面的小节。

1.

2.

## ★ 上课日



**节奏：**老师将拍打下列节奏谱中的一条，指出你听到的节奏。然后，自己拍打另一条节奏。  
不看乐谱，你能凭借记忆拍打出每一条节奏吗？

1.

2.



**视奏：**老师将用弱或强的力度弹奏下列旋律中的一条。  
指出你听到的旋律，然后用同样的力度自选一条进行视奏。

1.

2.

# 合奏曲



完成!

你在开始弹奏这首二重奏之前,先拍打自己弹奏部分的节奏并数拍子。判断音的走向是上行、下行还是重复。弹奏时,眼睛看着乐谱并数拍子!通过这首二重奏的曲名判断一下,你弹奏的部分是慢,还是快?声音是轻柔的,还是响亮的?

## 缓缓流淌的河

1 (2)

*softly* (轻柔地)

教师伴奏(学生弹奏记谱音的高八度音)

*p*

*with pedal* (用踏板)



弹完后:问问自己:“这首曲子听起来缓慢吗?”



# 第三单元

新

概念：从向导音 G (高音谱表) 开始的旋律；从向导音 F (低音谱表) 开始的旋律

## 第 1 天



节奏：击掌拍打下列节奏并充满自信地数拍子。

完成！

1.  $\frac{4}{4}$    
 1 1 1 - 2 1 1 1 - 2 1 1 1 1 1 1 1 - 2

2.  $\frac{3}{4}$    
 1 1 1 1 - 2 1 1 - 2 1 1 1 1



视奏：用笔圈出向导音。在弹奏前先敲打节奏并数拍子，然后不间断地弹奏旋律，即使弹错一个音也不要停下来。大声并热情地弹奏！

1.   
 向导音G

2.   
 向导音F

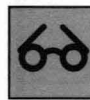
## 第 2 天



节奏：用向上或向下的箭头标出音乐线条的走向，同时圈出每一组重复的音符。一边用手指着每一个音符，一边数拍子。

完成！

1.  $\frac{3}{4}$    
 2.  $\frac{4}{4}$    
 :



视奏：用笔圈出向导音。之后，击掌拍打节奏并数拍子。最后，大声并热情地弹奏！

1.   
 2.   
 3