

轻松学琴100课

规范化系列器乐教材

Qing Song Xue (第一册) Qin

主编 陈再峰



中央音乐学院出版社

TOYAMA

托雅玛

制造商

富山乐器（上海）有限公司
托雅玛（宜昌）有限公司
网址: www.toyamamusic.com



责任编辑: 邢媛媛
封面设计: 金色池塘工作室
golden19@126.com

ISBN 7-81096-172-1



9 787810 961721 >

定价: 35.00元

规范化系列器乐教材

轻松学琴100课

(第一册)

主编：陈再峰

编委：李 昕

邢媛媛

张 艳

易新龙

陶 呈

中央音乐学院钢琴系

中央音乐学院出版社

大连大学音乐学院

周广仁钢琴艺术中心（新疆）

柏斯音乐艺术专修学校

副教授

编辑

讲师

主任

音乐教育总监



中央音乐学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松学琴 100 课. 第一册/陈再峰主编. —北京: 中央音乐学院出版社, 2006. 7

(规范化系列器乐教材)

ISBN 7 - 81096 - 172 - 1

I. 轻... II. 陈... III. 钢琴—奏法—儿童教育—教材 IV. J624. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 078361 号

轻松学琴 100 课 (第一册)

陈再峰主编

出版发行: 中央音乐学院出版社

经 销: 新华书店

开 本: A4 印张: 16.25

印 刷: 北京美通印刷有限公司

版 次: 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—3,000 册

书 号: ISBN 7 - 81096 - 172 - 1

定 价: 35.00 元

中央音乐学院出版社 北京市西城区鲍家街 43 号 邮编: 100031

发行部: (010) 66418248 66415711 (传真)

序

1980 年我到美国讲学、演出时，顺便了解了一些音乐学院的钢琴课。按传统的钢琴教学都是一对一的上课，学生一周只上一节课。但是对非钢琴专业的钢琴副科初级学生他们采用一对多的教学方法。我听了一位老师的小组集体课。课室里放了六台钢琴，每台钢琴前坐了两位学生，一个弹奏，另一个检查，然后换着来，教师像指挥一样打拍子，来保持步调一致，好辛苦。但是这节课的要领一开始都给学生交代清楚了。他们有一本固定的教程。这堂课，老师要求明确，学生注意力集中，效果良好。许多学校条件好一些，配备了电钢琴，课堂里比较安静，老师可以在指挥台上通过耳机检查每一架钢琴。从美国回来后，我很想在我们国家向初学钢琴者推广这种教学方法。我在我的儿童学校里做了试验：4 个孩子一组，在两台钢琴上上课。有 5 岁的孩子一组和 7 岁的孩子一组。我坚持了好几年，孩子们学得很高兴，学习效率也高，甚至超过一对一授课的孩子。现在，在许多师范院校也已采用集体课的方式进行一些钢琴基础训练。我听了华东师范大学李和平老师的课很受启发。

我认为，对初学儿童用小组课的形式有几大好处：1. 课堂气氛较活跃，有利于提高孩子的学琴兴趣。2. 孩子都有好胜心，不甘落后，因此能促进他们的学习积极性。3. 互相观摩，旁观者清，孩子们看别人的问题清楚，这样能培养他们的辨别能力。对老师来讲，上小组课比上个别课难。老师必须很有计划，而且要备课，组织好课堂，最好是有一本循序渐进的教程。上小组集体课是一门学问。在美国，有专门研究分班教学（class teaching）的全国性的研讨会。这种教学形式需要有兴趣的钢琴老师通过自己的实践去探索和积累经验。

我高兴地看到烟台的陈再峰老师在她创办的两所钢琴学校里已作了 7 年的试验，并取得了良好的效果。她又为这种教学形式编著了一套教程。这是非常有意义的教学改革。相信，这套教程逐渐地会被更多钢琴教师所接受。

周 广 仁

2006 年 6 月

编者的话

1991年我在北京中央音乐学院钢琴系学习，跟杨鸣教授学习钢琴演奏的同时，还有幸在周广仁教授班上学习钢琴教学法。周先生1983年在星海青少年钢琴学校开办的四人钢琴小组课对我的影响和启发很大。怎样提高中小学生的学琴兴趣，让孩子发自内心地主动学琴，是我一直在思索探究的问题。周先生曾在课堂上给我们讲了这样一个故事：有一天，北京西直门医院来了一个被门挤坏了手指的小孩。当医生给她处理好伤口并告知她很快就会好的时候，孩子却以遗憾的神态说：“多坏几天就好了。”于是医生不解地问她为什么？孩子回答说：“手指坏了就可以不用练琴了……。”

亲爱的朋友，当您听到这个故事时有什么感想呢？是否为我们的艺术教育而感到悲哀？

自“新音乐”运动以来经过近百年的发展，现今我国已成为名副其实的“钢琴教育大国”，国内大多数音乐教育机构设施条件基本具备，学习钢琴的学生众多，一些优秀的钢琴演奏人才还在国际大赛上获奖，出现了一批诸如傅聪、殷承宗、李云迪、郎朗等优秀的钢琴演奏家。但是，平心而论钢琴教育的总体水平还处在“发展阶段”，甚至是在“初级阶段”。现今我国的基础教育，虽然经过一段时间的改革与发展，但总体上，教学水平还不高，对学生缺乏吸引力。应试化教育体制导致对艺术教育的轻视与国民艺术教育环节的脱节，使得许多对音乐有兴趣的、希望提高孩子素质的家长不得不让孩子从其他渠道获得一定水平的音乐教育。社会上学琴的人数日益增多，于是出现了阶段性的学琴热、考级热。现在我们把这种并不是以职业为目标的音乐教育通称为“青少年音乐特长教育”。

学琴的热潮导致了师资的匮乏，于是许多略会弹奏的业余爱好者成了教学生弹琴的老师。仿佛任何人都可以对孩子进行音乐启蒙教育。然而，专家们认为，儿童艺术教育是一件责任重大和复杂的工作，它要求专门的人才和相当的知识。要知道一个儿童最初接触艺术所获得的印象往往对以后的音乐发展即使不是起决定性的作用，至少有很大的影响。这一阶段哪怕是极微小的错误也会引起特别不良的后果。譬如如果一位教师在钢琴的启蒙教育把注意力放在动作上，放在所谓的手的“姿势”上，不去激发儿童对声音质量的兴趣，这对学生艺术感悟力的培养是极为不利的。

由于“青少年音乐特长教育”涉及面广且分布于全社会不同的层次，教师水平参差不齐，又缺少系统的理论及实践指导，使得我们的钢琴教育背离科学教育愈来愈远。怎样使青少年音乐特长教育科学、有趣、快捷，是目前我们钢琴教学改革中急需要做的事情。既要有专业的规范性，又要降低高雅艺术的门槛，让更多的工薪阶层的孩子学得起钢琴，轻松地学好钢琴。

小班（组）钢琴趣味教学法，是我们秉承上述教育理念，在对烟台养正龙凤钢琴学校和烟台博斯纳钢琴学校历时近七年的教学实践活动，概括整理出来的。2004年9月和2005年2月，本人先后两次出访美国、加拿大，进行了为期三个多月的考察学习。在立足小班（组）钢琴教学的基础上，吸收引入了先进国家教学方法。对近500人次的小学生进行小班（组）

化钢琴趣味教学，学生通过一年的学习后，有 97% 可达到全国音协考级 2—3 级。通过两年的学习后，有 95% 的学生可达到全国音协考级 3—4 级。

小班（组）钢琴教学（2 人以上），是“青少年音乐特长教育”的一次重大改革。其内容又主要是教学法的改革。突出强调规范化、兴趣化和经济化三位一体。选用较专业的教师担任主课教师，用比较的方法，从培养音乐兴趣出发，激发孩子主动学习的热情。这些工作由主讲教师和助教一起完成。这样做，将达到以下三方面的目的：1. 提高优秀教师的工作效率，促进和带动一般教师的业务发展。2. 让学生热爱音乐。从孩子的天性出发，培养引导学生对钢琴的兴趣和喜爱。3. 降低教学成本，减轻家长的经济负担和社会压力，充分实现教育者与被教育者双赢。

人类天生具有对艺术的爱恋情结，一旦对艺术发生了兴趣并因艺术的创造与欣赏而获得了快乐后，就会产生增加这种快乐的渴望，这样的学习就成为了一种享受。

现在，我国的“青少年音乐特长教育”方兴未艾，艺术教育应该吸取西方教育之精华，结合中国艺术教育的国情，找出一条适合自己的、较为先进合理的“青少年钢琴特长教育”的道路。本教材的编写是在吸取其它教材的基础上，配合小班（组）钢琴教学，首次将成熟的教学模式总结出来，并借助这本教材作为推广的途径之一。本教材通过对传统教学曲目的改编和对欧洲最新教学曲目的引入，会让教师和学生有既熟悉又新颖的感觉。其次，本教材 100 课的编排是遵循教学接受的规律而进行的，它根据钢琴教学每周一课的特点，每年 50 课。可有助于教师、学生及家长对学习进度的了解和掌握。

总之，凡事都有它的社会性、阶段性和特殊性，一套教材不可能包罗万象，解决所有的问题。“青少年钢琴特长教育”要“与国际接轨”，进入艺术教育的“黄金时代”就必须要与时俱进，形成“新思路”，摸索出“新方法”。小班（组）化钢琴教学经验虽然是从实践中来，但由于地区、师资、生源等方面的差异，还需要使用此套教材的老师，在实践中灵活地运用。我们希望它是一套开放和发展的教材，真诚地欢迎全国的同行们在使用中提出宝贵的意见和建议，以便我们以后每次再版时不断修订完善。希望这套教材能为中国的艺术教育带来蓬勃生机。

最后，需要说明的是，本教材中所选用的曲目，除注明作曲家的之外，其它均选自或改编自汤普森《简易钢琴教程》和拜厄《钢琴基本教程》。另外本教材还选用了由李斐岚教授编的《外国少年儿童情趣钢琴曲集》（1-3 集）的若干首乐曲，在此谨表谢意。

陈 再 峰
2006 年 5 月

目 录

坐姿、手型与指法标记.....	(1)
大谱表与六组八度的键盘钢琴对照	(2)
第一课	(3)
基础知识	(3)
弹奏作业	(5)
请弹吧 (用右手)	(5)
请弹吧 (用左手)	(6)
第二课	(7)
基础知识	(7)
弹奏作业	(7)
爷爷的大钟	(7)
莫卡辛软皮鞋舞	(8)
五指练习	(8)
复 习	(8)
练习题	(9)
第三课	(10)
基础知识	(10)
弹奏作业	(10)
火 车	(10)
海军修建兵	(11)
侏儒舞曲	(11)
玛丽有只小羔羊	(12)
复 习	(12)
练习题	(12)
第四课	(14)
基础知识	(14)
弹奏作业	(14)
伞 兵	(14)
雷格泰姆舞	(14)
五指练习	(15)
复 习	(16)
练习题	(16)

第五课	(17)
基础知识	(17)
弹奏作业	(17)
排 钟	(17)
老麦克唐纳	(18)
扬基歌	(19)
复 习	(19)
练习题	(19)
第六课	(20)
基础知识	(20)
弹奏作业	(20)
弗吉尼, 我的故乡	(20)
军号响	(21)
划小船	(21)
五指练习	(22)
复 习	(22)
练习题	(22)
第七课	(24)
基础知识	(24)
弹奏作业	(24)
练习曲一	(24)
练习曲二	(25)
练习曲三	(25)
练习曲四	(26)
两只老虎	(26)
乘黄包车	(27)
班卓琴手	(27)
复 习	(27)
第八课	(28)
基础知识	(28)
弹奏作业	(28)
练习曲一	(28)
练习曲二	(29)
练习曲三	(29)
长号手	(30)
捉人游戏	(31)
复 习	(31)

第九课	(32)
基础知识	(32)
弹奏作业	(32)
练习曲	(32)
噢, 苏珊娜	(33)
十个小印第安人	(33)
复 习	(34)
练习题	(34)
第十课	(35)
基础知识	(35)
弹奏作业	(35)
练习曲一	(35)
练习曲二	(36)
钟声响了	(36)
太阳升起	(37)
复 习	(37)
第十一课	(38)
基础知识	(38)
弹奏作业	(38)
练习曲一	(38)
练习曲二	(39)
芭蕾演员	(40)
三只瞎老鼠	(40)
复 习	(41)
练习题	(41)
第十二课	(43)
基础知识	(43)
弹奏作业	(43)
练习曲一	(43)
练习曲二	(44)
跟着小队长	(44)
轻轻地划	(45)
风笛手来了	(46)
复 习	(46)
练习题	(46)
第十三课	(48)
基础知识	(48)
弹奏作业	(48)

练习曲	(48)
从 前	(49)
如意星	(49)
复 习	(49)
第十四课	(50)
基础知识	(50)
弹奏作业	(51)
练习曲一	(51)
练习曲二	(51)
登 山	(53)
复 习	(53)
练习题	(53)
第十五课	(54)
基础知识	(54)
弹奏作业	(55)
溜冰的女孩	(55)
跳舞的熊	(56)
练习曲	(57)
复 习	(57)
第十六课	(58)
基础知识	(58)
弹奏作业	(58)
跳到我朋友身边来	(58)
伦敦桥	(59)
巨人的脚步	(60)
练习曲	(60)
复 习	(61)
第十七课	(62)
基础知识	(62)
弹奏作业	(62)
火鸡舞	(62)
印第安手鼓	(63)
练习曲	(64)
复 习	(64)
第十八课	(65)
基础知识	(65)
弹奏作业	(65)

有些人	(65)
小舞曲	(65)
复 习	(66)
第十九课	(67)
弹奏作业	(67)
动物展览会	(67)
快乐的啰嗦	(68)
复 习	(69)
第二十课	(70)
预备练习	(70)
弹奏作业	(71)
玩具熊的舞蹈	(71)
灰熊舞曲	(71)
复 习	(72)
第二十一课	(73)
预备练习	(73)
弹奏作业	(74)
布吉乌吉	(74)
在公园里划船	(75)
复 习	(75)
第二十二课	(76)
预备练习	(76)
弹奏作业	(77)
影子舞	(77)
练习曲	(78)
复 习	(78)
第二十三课	(79)
基础知识	(79)
预备练习	(79)
弹奏作业	(81)
练习曲	(81)
玩杂耍的人	(82)
德国小猎狗医生	(83)
复 习	(84)
练习题	(84)
第二十四课	(85)
基础知识	(85)

预备练习	(85)
弹奏作业	(87)
练习曲	(87)
杂技演员	(88)
请留下, 吉娃娃	(89)
复 习	(90)
练习题	(90)
第二十五课	(91)
基础知识	(91)
预备练习	(91)
弹奏作业	(92)
练习曲	(92)
我喜欢节奏	(93)
斑点狗	(94)
平行运动	(96)
复 习	(96)
第二十六课	(97)
预备练习	(97)
弹奏作业	(98)
练习曲	(98)
部落舞	(99)
阿尔卑斯山的解放	(101)
复 习	(102)
第二十七课	(103)
基础知识	(103)
预备练习	(103)
弹奏作业	(105)
练习曲	(105)
跳跃的和弦	(106)
模仿与复调	(107)
复 习	(107)
练习题	(107)
第二十八课	(108)
预备练习	(108)
弹奏作业	(109)
练习曲	(109)
赛跑会迟到了	(110)
复 习	(112)

第二十九课	(113)
预备练习	(113)
弹奏作业	(114)
双手交叉练习曲	(114)
嘉年华会	(115)
复 习	(115)
第三十课	(116)
预备练习	(116)
弹奏作业	(117)
练习曲	(117)
古老的曲调	(119)
复 习	(119)
第三十一课	(120)
基础知识	(120)
预备练习	(120)
弹奏作业	(121)
中国大戏院	(121)
“牛仔”斑点猫	(122)
复 习	(123)
第三十二课	(124)
预备练习	(124)
弹奏作业	(125)
练习曲	(125)
热闹的道路	(126)
复 习	(126)
第三十三课	(127)
预备练习	(127)
弹奏作业	(128)
练习曲一	(128)
练习曲二	(128)
航海的暹罗猫	(129)
复 习	(129)
第三十四课	(131)
预备练习	(131)
弹奏作业	(132)
练习曲一	(132)
练习曲二	(132)

农民舞曲	(133)
复 习	(133)
第三十五课	(134)
基础知识	(134)
预备练习	(134)
弹奏作业	(135)
十六分音符的练习	(135)
走, 走, 走	(136)
复 习	(137)
第三十六课	(138)
预备练习	(138)
弹奏作业	(139)
重复对话	(139)
没有毛的“斯芬克斯”	(140)
复 习	(141)
第三十七课	(142)
预备练习	(142)
弹奏作业	(143)
练习曲	(143)
牛仔之歌	(145)
复 习	(146)
第三十八课	(147)
预备练习	(147)
弹奏作业	(148)
练习曲	(148)
羚羊在腾跃	(149)
复 习	(149)
第三十九课	(150)
基础知识	(150)
弹奏作业	(152)
远方的钟声	(152)
练习曲	(154)
复 习	(154)
第四十课	(155)
弹奏作业	(155)
练习曲	(155)
在教堂里	(156)
复 习	(157)

第四十一课——第五十课	(158)
基本练习	(158)
大调与小调的和弦、琶音	(158)
大调与小调的音阶	(171)
练习曲	(188)
练习曲一	(188)
练习曲二	(189)
练习曲三	(191)
练习曲四	(194)
复 调	(198)
C 大调帕萨皮埃特舞曲	(198)
小步舞曲一	(200)
小步舞曲二	(202)
小步舞曲三	(204)
中外乐曲	(205)
在花园里	(205)
小 丑	(207)
回旋曲	(209)
快 板	(212)
小狂欢节	(214)
舞 曲	(217)
采 花	(219)
赛 马	(221)
乒乓变奏曲	(223)
演艺人	(226)
四手联弹	(228)
钢琴二重奏	(228)
牧场上的家	(230)
五音旋律练习曲	(234)

坐姿、手型与指法标记



坐姿



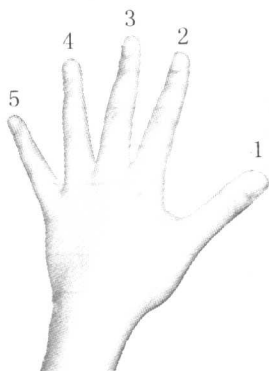
手型

1. 坐姿：弹奏者坐于琴凳前半部面对钢琴键盘中央，保持腰背正直、上身重心略向前倾，肩臂自然放松下垂。最好是循序渐进地、随着具体的演奏任务来塑就良好的坐姿，不要一开始就用一些次要因素加重学生的思想负担，而只要求把注意力放在最主要的问题和最重要的点上。

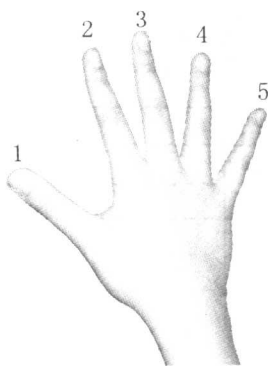
2. 座位的高低：当双手置于键盘上时，前臂及手腕大致与键盘平行。

3. 座位与键盘的距离：在肩臂自然放松的前题下，以双手在键盘上能纵横自如、上下舒展地演奏为度。膝盖位置约在键盘外沿下方，双腿略向前伸并全脚着地，或右脚比左脚稍前伸靠近延音踏板。

4. 基本手型（手的姿势）：初学入门者需要注意基本的弹奏手型，一般情况下，五个手指对应五个琴键摆放，手掌呈自然半球状，掌指关节适度弯曲，第一关节（指端关节）要防止内陷，大指第一关节略微向内弯曲并以指侧端触键，小指注意放端正。当五个手指全部弹奏白键时，大指则触及琴键靠近边缘处。但是，如果教师在学生开始学琴时，只把注意力放在动作方法，放在所谓手的“姿势”上，很少对声音的质量感兴趣，这对学生艺术性的培养是极为不利的。



左手



右手