



Basic All-in-One Course for
Piano (Level 1)

钢琴全面训练基础教程

(精选修订版) 第一册

卞萌 卞善艺 编著

中央音乐学院出版社

Basic All-in-One Course for
Piano (Level 1)

钢琴全曲训练基础教程

(钢琴入门、1级、2级)

1册 148页 2008

ISBN 7-309-06666-8



Basic All-in-One Course for
Piano (Level 1)

钢琴全面训练基础教程

(精选修订版) 第一册

卞萌 卞善艺 编著

中央音乐学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

钢琴全面训练基础教程: 精选修订版. 第1册/卞萌, 卞善艺编著. —北京: 中央音乐学院出版社, 2013.4

ISBN 978 - 7 - 81096 - 457 - 9

I. ①钢… II. ①卞… ②卞… III. ①钢琴—奏法—教材
IV. ①J624.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 216789 号

钢琴全面训练基础教程 (精选修订版) 第1册 卞萌、卞善艺编著

出版发行: 中央音乐学院出版社

经 销: 新华书店

开 本: A4 印张: 11.5

印 刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1—2,000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 81096 - 457 - 9

定 价: 38.00 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)

前言

凡钢琴学有所成者，都有一条共同经验，即在学琴之初，必有一段参与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。无论用何种方法训练，或音乐感悟法，或娱乐引入法，或技艺并重法，或才能训练法……若没有认真的基础磨练，要想在钢琴技艺上脱颖而出，只能是空想，天赋特好的“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性，比之为“造房子之前打地基的工作”。如果说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，那么打造钢琴优秀人才的地基是什么呢？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教师们之重视初级教材的原因。

当钢琴艺术成为独立授艺的一门课程，逐渐地也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则在基本技术训练领域。随着现代教材教法对钢琴训练课题的科学分类和立体化，钢琴训练的内容也趋于全面完善。教材又随琴艺的不断进步而与时俱进，当今世界钢琴技艺的飞跃发展，是以往任何时代所不可比拟的。教练琴艺的经验丰富使训练周期亦相应缩短，主要技术的全面训练一般在18岁前即可完成。经验丰富的钢琴教师常常选出实用曲目，作为教材运用于实践。但这需师生双方准备大量的各类钢琴曲谱，因此在教学中难以推广，所以，多数老师至今仍用旧教本施教。自开展钢琴考级后，有人把考级曲集错当课本用的做法当然更不合理。因此，特编著《钢琴全面训练基础教程》，为基础教学提供完备的教材，促进钢琴基础教学的规范化，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：按照“立足本土、面向基础、洋为中用、继承创新”的原则，积极吸取历史上钢琴教材教法成功经验，以继承世界钢琴艺术的优秀成果为基础，加强民族音乐教学内容，突出音乐素质训练；注重选材的典范性和实效性，努力体现现代教材教法的先进性；为开展钢琴基础教学的立体化训练，提供系统全面的综合性训练教材。编排本教材曲目始终遵循的第一原则是“循序渐进”——钢琴教学通向成功之路的钥匙。

三百多年里，钢琴音乐创作积累了无数先辈的智慧，以丰富多彩的音响世界表现出来。根据当前广大琴童的实际需求，编者从众多曲目中精选出这套教程，主要从两个方面考虑来选择曲目：第一是“可听性”：悦耳动听，有韵律，有美感，有鲜明音乐形象的乐曲，大多具有强烈的艺术感染力和魅力；第二是“可弹性”：弹起来顺手，技巧简洁明了，程度定位在初、中级，作品大多短小精干，遵从钢琴作品的基本创作原则，写作手法也很钢琴化。按钢琴程度从易到难、规模从小到大的大致渐进顺序编排，希望能丰富人们的钢琴演奏思路，推进钢琴教学向前发展。

钢琴基础教学分为初级、中级两阶段共10个教学级别，教材的1—6级为“初级”，7—10级为“中级”。音乐院校本科以上的钢琴教学为高级，一般根据学生的具体情况选择曲目，没有固定教程。

本套初级教程主要选自三百余年来累积的中外钢琴教学曲库中的曲目：①世界经典名作；②著名民间旋律改编曲；③经典性技巧训练曲；④国内外现代优秀钢琴曲。将曲目按课题性质，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（“立体化教学”就是指对这五类曲目开展并行的全面专业教学，它给予钢琴学生的是扎实稳固、均衡全面的专业训练），每类曲目又按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”的平均进度要求，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，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。在保持专业系统性原则下，兼顾了琴童参与业余考级的曲目需要，从而综合成为一套内容严谨、完整的立体化钢琴初级训练教程。

本套初级教程按教学正规进度，用综合版式以一级一册分编为六册。第一册以全新的思路来构建，分“启蒙入门”和“教学一级阶段”两阶段，曲目不分类，按入门训练规律划分为20个单元，每单元突出训练重点，基本按循序渐进原则排序，按顺序施教（个别曲目因内容受单元课题划分所限，对编排顺序稍有影响，在训练时可灵活调整）。第二册至六册，按基本功天天练、练习曲、复调曲、中国乐曲、外国乐曲和大型乐曲六类作立体式分编，每类曲目又各按由易到难排序。教学时，可按本书所列的《立体化教学进度和教材搭配单元计划表》，按正规进度施教。教师可依据自己的专业思路，根据学生特点来确定各人的“训练套路”，也可规定不同量的“精弹”和“泛弹”曲目，甚至跳过多个免弹曲目，灵活调整进度，使教材选用更有针对性、曲目搭配更平衡、合理，进度和顺序更符合因材施教原则。

本套教程的特点和创建性做法如下：

1. 选用了一批适合初级训练需要的中国钢琴曲，专设“中国钢琴曲”教材项，增加了民族钢琴曲的教材比重（其中有以中国民歌原型改编的钢琴化小曲 90 首），这是实现“使中华音乐文化成为钢琴基础教学的母语”的重要一环。作为中国音乐环境形成的基底——中国音乐语言，主要来自本土民歌、地方戏曲和日常生活中的歌曲。选用这类素材而创作的乐曲，最能启发学习者对音乐的兴趣，因为这是生活在此的人们熟悉的或似曾相识的声音，最富有的灵性就存在于这些音乐当中，它们成为中国音乐人的“母语”，作为灵魂和精神上的宝贵财富，应该世代传递下去。就像学习车尔尼和克列门蒂是为弹奏莫扎特、贝多芬等作曲家的古典音乐作准备，学习巴赫对培养职业音乐家的多声思维有益，学习斯卡拉蒂、肖邦和李斯特将成就钢琴专业表演技能的培养，学习中国音乐作品实际上是为展示和发展中国音乐文化，这个见解正在深入人心。

教程中选用的作品大都短小精干，具有浓郁的音乐韵味。为了更好地表现中国音乐气质，除了具备基本的钢琴弹奏常识和练就一双灵活富有弹性的双手外，还要注意乐曲所表现的不同地区、不同民族的风格特征。音乐确实无需翻译，但音乐同时又是一种地域性很强的有个性特征的语言。所以，编者建议，弹奏由各地区民歌改编而来的作品，最好同时学会唱原始的民歌；弹奏由地方戏曲

素材改编成的乐曲，希望能熟悉其中的特性旋法和节奏；弹奏由电影音乐、歌舞剧或创作歌曲改编的作品，希望熟悉有关情节和歌词大意。教程中的作品大都具有优美的旋律，触键时要注意使音乐线条清晰，音色充满韵味，抑扬顿挫如人在唱歌。

2. 为了尽早开发学生的多声音乐思维，从教学一级起就有复调的基本训练比传统教材提前了近一年，并扩大了复调教材的选曲范围，其中49首中国复调作品，给基础教学注入了新鲜血液。在全套教程中作系统编排使复调基础训练更系统、完备、扎实。

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、持久的体力、精确的体脑协调力，希望按进度计划表每天“雷打不动”地坚持精心磨练。

4. 教程中吸纳了多种优秀训练技法 and 基础教法，适于多种年龄段的初学者使用。幼童使用本教程前，要求有简单的音乐听赏和初步的儿歌模唱能力作基础。如已能用纯正的情绪完整地熟唱一些简单儿歌，就可用“母语教学法”，引导到本教程最初的“模唱一模弹”启蒙训练中来。由于钢琴演奏的技艺性很强，必须按正常的学琴规律进行训练。初级技艺学得是否扎实规范，是钢琴人才顺利成长的重要基础，因此，最初几年的训练，一般要求训练曲目量不宜过多，进度不宜过快。可以在发展听力和培养音乐感方面多花工夫，学习进度一般由“练琴和上课是否规律”以及“学生能力”和“老师经验”等多种因素决定。

建议各科全面发展而又爱好钢琴的小学生们：在长期坚持练琴的情况下，最好一年左右学完一册前进一级，在小学阶段正好能以宽松的不影响其他课程学习的进度，充分牢固地学完六册初级教程。如果在初中与高中阶段再兼学完中级课程，并进入较高程度的钢琴训练，那么，到大学时，无疑将成为一个既有雄厚文化基础，又富音乐修养的复合型人才，其中也必将涌现一批艺术才华出众的音乐院校优秀后备生。

钢琴教学是一种因人而异的活的创造性技艺传授活动，“教之有法但无定法”，训练套路也讲究创新，训练曲目和进度安排可以灵活机动，随人变异。所有的钢琴教本，实际就是提供教学候选曲目的预备曲集，但优秀教本总是给钢琴教学注入一股新意，其曲目使用率也要高一些，本教程就在此列。教程的选编最初是应中国广播电视出版社之邀，于2000年出版了三册；后由浙江文艺出版社于2004年出版了1-6册，在各地试用，获得琴童、教师和家长们的喜爱。这次又做更加精练修订，命名为《钢琴全面训练基础教程（精选修订版）》，由中央音乐学院出版社出版。希望教程中的音乐能给学习者带来乐趣和美感。

编著者

2011年8月于北京

目 录

前 言

启蒙入门	(1)
第一单元 弹奏前的四项准备练习	(1)
第二单元 演奏入门第一步 (1-19 首)	(4)
第三单元 手型与指力训练 (20-36 首)	(12)
第四单元 1 指定位中央 C 的视谱断奏及黑键模弹练习 (37-50 首)	(16)
第五单元 连奏法初阶 (51-64 首)	(20)
第六单元 八分音符、附点、连奏、手移位 (65-78 首)	(25)
第七单元 跳音奏法初阶 (79-102 首)	(30)
第八单元 围绕中央 C 音的两声部练习 (103-112 首)	(38)
教学一级阶段	(42)
第九单元 C 大调三种五音键位的两声部练习 (113-159 首)	(42)
第十单元 其他五音键位的两声部顺指视奏练习 (160-168 首)	(61)
第十一单元 乐句连奏、移位、初级复调 (169-178 首)	(65)
第十二单元 旋律与双音、和弦的组合及扩指技术 (179-190 首)	(70)
第十三单元 各种八分音符的组合 (191-205 首)	(77)
第十四单元 附点音符、后半拍起奏、切分音、移位、小复调曲 (206-220 首)	(88)
第十五单元 八分音符为一拍和三连音练习 (221-230 首)	(98)
第十六单元 十六分音符练习 (231-238 首)	(105)
第十七单元 音阶转指、和弦与两手交替、交错技术 (239-252 首)	(110)
第十八单元 变化音练习 (253-260 首)	(120)
第十九单元 一个升降调号的练习 (261-270 首)	(126)
第二十单元 综合练习 (271-281 首)	(132)
基本功天天练	(145)
附录一 钢琴演奏基础技法分类表	(168)
附录二 本册曲名速查目录	(169)
附录三 第一册教学提示	(172)

启 蒙 入 门

第一单元 弹奏前的四项准备练习

钢琴弹奏前的四项准备：1. 熟悉坐姿； 2. 练习匀速数拍； 3. 做手指弹奏预备操； 4. 熟悉指法标记。为使练习达到预期目的，除基本坐姿由任课老师根据要求来具体安排训练外，其他三项练习，都规定了程序化的可操作性训练格式，以供练习。

(一) 基本坐姿练习

练习目的：能全身自然放松地正确坐定，做到心安体静。由老师按下列三点要求具体示范和组织练习：

- 1. **坐稳：**凳放琴前正中，人在凳前半部坐定(不可坐满)，双脚自然分开稍前伸，放在踏瓣前(小孩加垫相应脚凳)，脚跟踩实，以便上身向前方、左侧或右侧作稍前倾的弹奏时，双脚跟可支撑全身的重力，并运送重力到指尖。
- 2. **坐正：**半坐要稳，上身正直(弹奏时可稍前倾)，收腹立腰，上臂自然下垂，背和肩、肘、腕各关节都松动灵活。双手的基本自然手型是：各指自然弯曲呈半圆弧形(似握球)，手心朝下，各指尖自然支撑站立于左、右腿面上。
- 3. **调整坐凳高度与人琴距离：**当上身正直坐定后，前臂提起手部，五个指尖自然垂落支撑在键面上时，坐凳高度以肘关节下部略高于键面，手腕、手掌与前臂呈水平位置为宜(小孩可加坐垫)；人琴距离以侧立的大、小指指尖位于白键键面以内为好(前臂长的人要坐远些)。一旦坐定，身体不宜作过多的移动，以免扰乱演奏者的心情。

要求学生，每次弹琴时，先检查自己的坐姿。

(二) 匀速数拍练习

练习目的：能匀速地用口数出或手击出二拍子、三拍子、四拍子各自的节拍韵律。

练习要领：先记住每种拍子的强弱规律，再一拍一下地匀速数拍(或击拍)。

下面分别练习三种拍子的匀速数拍(每种拍子中的强拍用两手相击，弱拍用手击腿)：

- 1. **二拍子：**要启发学生想象，用波尔卡风格的活泼旋律，一强一弱地匀速数拍。

边口数边击拍(♩=90)练习，八个两拍为一遍，连续反复练四遍：

♩为一拍，两拍为一个节拍单位								
用口令数拍：	1 2	2 2	3 2	4 2	5 2	6 2	7 2	8 2

- 2. **三拍子：**要启发学生想象，用圆舞曲风格的轻快旋律，一强二弱地匀速数拍。

边口数边击拍(♩=108)练习，八个三拍为一遍，连续反复练习四遍：

♩为一拍，三拍为一个节拍单位								
用口令数拍：	1 2 3	2 2 3	3 2 3	4 2 3	5 2 3	6 2 3	7 2 3	8 2 3

- 3. **四拍子：**要启发学生想象，用大进行曲威武前进的节奏感，一强三弱地匀速数拍。

边口数边击拍(♩=72)练习，八个四拍为一遍，连续反复练两遍：

 为一拍，四拍 为一个节拍单位	 1 2 3 4	 2 2 3 4	 3 2 3 4	 4 2 3 4	 5 2 3 4	 6 2 3 4	 7 2 3 4	 8 2 3 4
用口令数拍:	1 2 3 4	2 2 3 4	3 2 3 4	4 2 3 4	5 2 3 4	6 2 3 4	7 2 3 4	8 2 3 4

待练习多次且能熟练地分清三种节拍的强弱规律后，再由老师(或用节拍器)打拍子，让学生用口数拍来练习，直到能匀速口数、分清三种节拍为止，为今后练琴时能用口匀速数拍和转入在心里正确默数拍子打下基础。

(三) 手型手姿辅助操(六节)

练习要领：腕、臂放松不僵，每个指关节都稍向外拱起，始终保持拱形基本手型(俗称“手架子”)，发力点的关节做到独立地活动；数拍要匀速，动作要合拍。

每节的预备姿势为：坐定，两手保持拱形基本手型(手架子)，以各指尖支撑分立两腿腿面。

练习要求：每天每节练习六次，至少连续练习一周。

[第一节] 肩关节操

练习目的：训练两臂自然落下、提起和五个指尖支撑手臂自然重量的感觉。

练习方法：当口令喊“预备”时，两手以肩关节控制，自然抬臂至键面高度，然后以二拍子计拍，每两拍的第一拍落臂(由肩关节的瞬间放松自然落臂至腿面原位)，第二拍抬臂(自然抬臂至键面高度)，手臂的一落一抬各为一拍，均由肩关节自然灵活的动作控制。按下面口令做，反复做八个二拍为一遍，每次做四遍：

(口令)预备……起：12、22、32、42、52、62、72、82。

提示：弹琴时的臂力，来自肩关节的调节和控制。整个过程的拱形手型(手架子)要始终保持不变。

[第二节] 腕关节操

练习要求：手腕应能在手型(手架子)保持不变状态下，独立灵巧地活动。

练习方法：双手保持拱形手型自然抬起至键面高度，五个手指尖并排靠拢(1指尖向2指尖外侧横向顶住)，在保持此拱形手型前提下，手心朝下，腕关节活动发力，带动整个手部做三种动作：1. 手部上下方向的起落动作；2. 手部整体作左右方向的摇动；3. 手部做由内向外(或由外向内)旋转的有节奏的绕圈动作。按下面口令做，每种动作各做八个4拍，一拍一个动作(第2、3种动作的左右手方向始终相反)。

(口令)预备……起：1234、2234、3234、4234、5234、6234、7234、8234。

提示：腕部始终要柔韧有弹性，松而不垮，手腕以上整个手臂保持自然不动。

[第三节] 大指掌关节操

练习目的：使大指的掌关节能横向与垂直地独立正确发力(大指的掌关节即第三关节，是在近手腕内侧的手掌根部)，并防止第二关节产生内凹僵化的毛病。

练习方法：双手2、3、4、5指微弯靠拢成排，指尖齐放在键盘外侧的挡木条上站住，两个大指尖各向掌心微弯，指关节外突。要分成横向与垂直两种动作来练习：

1. 以大指掌关节为活动点，向5指方向做横向收——放动作，一收一放为一拍。按下面口令做八个3拍为一遍，每次反复四遍。

(口令)预备……起：123、223、323、423、523、623、723、823。

2. 以大指掌关节为活动点，做大指尖垂直的上提和下落运动，一提一落各为一拍(注意：绝对不可让第二关节内凹或发力)。按下面口令做八个2拍为一遍，每次反复四遍。

(口令)预备……起：12、22、32、42、52、62、72、82。

[第四节] 活动其他四个手指的掌关节操

练习目的：训练四个掌关节联合发力，防止各关节凹塌。

练习方法：双手手部呈拱形自然抬至键面高度，2、3、4、5指靠拢成排，以掌关节为活动点，四个指尖一起整齐向掌心做收——放动作，一收一放为一拍。按下面口令做八个3拍为一遍，每次反复四遍。

(口令)预备……起：123、223、323、423、523、623、723、823。

[第五节] 活动单个手指的掌关节操

练习目的：训练十个手指各掌关节的独立性。

练习方法：双手相对保持拱形手型自然抬至键面高度，五个手指按1、2、3、4、5的顺序往返活动单个手指的掌关节，让各指尖依次向掌心做一收一放为一拍的动作（注意：四拍子的每一个强拍都在1指与5指上）。按下面口令做八个4拍为一遍，每次反复四遍。

（口令）**预备……起：**1234、2234、3234、4234、5234、6234、7234、8234。

提示：正确地独立活动单个手指的掌关节，是提高指力的重要训练条件。

〔第六节〕 同时活动十个手指的掌指关节操

练习目的：在腕臂完全松动灵活中训练掌关节的整体活动能力。

练习方法：双手自然抬起至键面高度，以各掌关节为活动点，五个手指尖整齐一致地向掌心反复做一拍一次的收——放动作（注意：1指尖是被包在2、3指的内侧向小指方向做横向收——放动作）。按下面口令练八个3拍为一遍，每次反复两遍。

（口令）**预备……起：**123、223、323、423、523、623、723、823。

（四）“指法编码口令”反应练习

在钢琴谱中，弹琴的手指是用1、2、3、4、5五个数字来编码标记的，双手大指都用1标记，其余四个指的编码顺序为2、3、4、5，惯称“指法标记”。“指法编码口令”反应练习的步骤有三：

1. **学生做好准备姿势：**端坐琴前，上臂自然垂落，肘部微靠腰两侧，双手抬至胸前，两手各指相对合拢，各关节自然拱起呈捧皮球状，不可凹塌，五对指尖肉垫相对顶住（即1对1、2对2、3对3、4对4、5对5），邻指间稍分开。

2. **老师发口令：**老师将预定的“指法编码口令”有节奏地喊出，如：33 3。

3. **学生回口令：**学生听到后，马上以相应的指尖正确击打出节奏，如 33 3，并同时回喊口令，如：三三三。如果回答正确，就可转入下一个口令的练习。

在练习中，对学生“回口令”有三个要求：一是指法编码要正确，二是节奏要正确，三是动作反应要灵快，且发力点在掌关节。整个练习都不应看手，而要用用心去指挥手指作正确的反应。“回口令”的方式可以是：两手指对击，一指不动由另一指击，也可两手分放腿上，用指尖击打腿面来练习。

为了让学生练习对指法标记的快捷反应，应逐渐加用较复杂的指法编码口令，可以参照下列谱例自编。

指法编码口令“实例”：（每一条口令，练习八次）

- ① 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 4 | 5 0 || ② 5 4 3 | 5 4 3 | 5 4 3 2 | 1 0 ||
- ③ 1 2 3 4 | 1234 5 | 5 4 3 2 | 5432 1 || ④ 2 3 4 3 | 2343 2 | 1 2 3 2 | 1232 1 ||
- ⑤ 1232 1 | 2343 2 | 3454 3 | 3432 1 || ⑥ 5234 5234 5 0 | 1432 1432 1 0 ||
- ⑦ 1 3 2 4 3 5 | 1 3 2 4 3 5 | 1 3 2 4 5 || ⑧ 5 3 4 2 3 1 | 5 3 4 2 3 1 | 5 3 4 2 1 ||
- ⑨ 1 2 1 3 1 4 1 5 | 1213 1415 1 0 || ⑩ 1 4 5 2 1452 3 | 4 3 2 5 4325 1 0 ||

提示：①在启蒙模弹曲训练前，可以将模弹曲的指法标记，先做几遍指法编码口令练习，会有利于该曲的模弹。②指法是音符与钢琴演奏之间相互取得沟通的桥梁，按正确的指法练弹乐曲，是学好钢琴的一种良好习惯。始终坚持用一种优秀指法练习一首新曲，能加快技巧的熟练并达到背奏。而违反指法规律，等于给自己的演奏设置障碍，甚至会寸步难行。由指法错误而产生演奏中断的情况，更是屡见不鲜。为了提高学习效率，学生必须使自己的手指对指法编码有敏捷的条件反射——看到指法标记，就能用手指做出快捷反应。本练习可帮助初学者提高这种反应能力，并用它来提升掌关节主动发力的独立性机能和节奏感。

钢琴初学者弹奏的乐曲，都应注明指法，在指力还未发展到应有水平前，不要弹奏程度超过自己水平的钢琴曲。

第二单元 演奏入门第一步

(抬臂断奏，训练单指指尖站立)

根据钢琴训练法则，演奏入门第一步是由认识谱表中央位置的“中央C音”入手，按五个手指的生理特点，以指法代码3-2-4-1-5的先后顺序，通过“抬臂断奏法”，运用手臂自然重量，训练各指的正确站立姿势。

抬臂断奏是最基础的入门奏法，常以 *non legato*（非连奏）标明，弹奏时，每一音都由肩关节控制做手臂自然重量的“提起—垂落”动作触键发声，要注意保持手型正确，指尖要弹到底，指尖落到键底的一点，叫“触力点”，也是“发音点”，指尖在到达“触力点”发音的一瞬间，手立即不再往下加力（即：“发力点”立即放松—抬臂断奏的“发力点”在肩关节），同时指尖独立支撑站稳。弹琴发声的音质和音色如何，就在于对“触力点”的控制。弹奏要有乐句感，各音之间不可孤立，断开的的时间要短，不是乐句尾音的音，都不可有语气的收尾感，而要用气息连成乐句，使之“音虽断而意相连”。

(一) 3指从中央C入门抬臂断奏，训练指尖站立

报 时 钟

大钟传声远，每声长两拍

卞萌根据汤普森原曲改编

1

$\text{♩} = 40$

口数拍：一 二 3 二 一 二 3 二 一 二 3 二 3 二

提示：①C 是“音名”，C 音发声唱do。“do”就是C音的“唱名”。注意中央C并不写在谱表正中，而是靠谱表分开写。靠上面谱表的C音用右手弹，靠下面谱表的C音用左手弹。②钢琴声的音量大小（力度），可以在弹奏中随时调节。记住：它与下键时指尖离键面的距离大小、落键速度的快慢，以及指尖集中用的自然重量的多少等因素有关系，并与这三者成正比。

敲 玩 具 锣

卞 萌 曲

2a

$\text{♩} = 112 - 120$

口数拍：一 二 一 二 3 3 3 二 一 二 一 二 一 二 一 二

提示：在两拍子曲谱中，要数清第一拍、第二拍的音符，弹出拍子的强弱规律。下键时指尖站正，要靠手臂自然重量落到键底，不压不敲不碰，发声不炸不闷，明亮圆润。要保持正确手型，拍节要稳。

2b

$\text{♩} = 112$

mf

口数拍：一二三四 一二三四 一二三四 一二三四 一二三四 一二三四 一二三四 一二三四

提示：①本曲将 2a 曲移到高一个键的黑键两音组的 $\sharp\text{do}$ 音上，虽高了半音，但同样用三指弹，发声时仍唱 do 。
②本曲在高低音谱号后面，各加了五个 $\sharp$ 记号，表示五个黑键音都可以在谱上记出来。③及早在黑键上训练，有利于养成好的手姿，并能更快促进手指技能发展。

起步走

3

$\text{♩} = 100$

do re do do re do do re do re do do do do si do do si do do si do si do do

卜 萌曲

提示：3 指抬臂做二度移位练习，在心中数拍弹奏，同时用唱名正确唱出。先可用两小节一句，逐句模弹，数次后再大句模弹。

上楼、下楼

4

$\text{♩} = 100$

do re mi mi ri do do si la la si do do re mi re mi re do do si la si la si do

卜 萌曲

提示：3 指抬臂连续移位练习，按节拍边弹边唱唱名。先一手一句模弹，数次后再四小节模弹，然后全曲背弹。

中国锣鼓经

5

$\text{♩} = 100-120$

咚咚大 咚咚大 咚咚大 大咚咚 咚咚大 咚咚大 咚大咚咚 大大

卜 萌曲

提示：用两手的 3 指交替弹奏。边弹边按节拍唱锣鼓经“咚”与“大”。右手为“咚”，左手为“大”。

非洲木鼓舞

6

$\text{♩} = 100-120$

卜 萌曲

提示：两手 3 指配合弹奏。按节拍边弹边唱唱名。要初步掌握四拍子的基本韵律“ $\text{♩} \text{♩} \text{♩} \text{♩}$ ”。

3 指抬臂断奏，移位弹唱七个白键唱名

提示：抬臂移指时，整只手要自然提起，落指时整臂自然放下，指尖与手部站正站稳，手腕柔韧支撑手臂。

（二）3 指加 2 指的指尖站立训练

花 鼓 调

♩ = 88

花 鼓 调

安徽民歌(节选)

8a

f

咚 咚 咚 呛, 咚 咚 咚 呛, 咚 咚 咚 呛, 咚 呛 咚 呛 呛 呛。

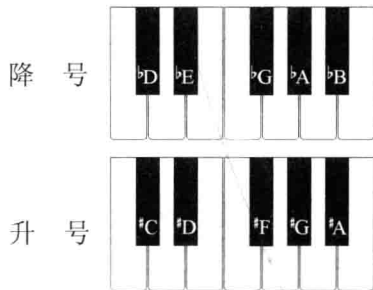
默数拍: 一二三四 一二三四

2 2 2 3 2 2 2 3 2 2 2 3 2 3 2 3 3 3

在黑键两键组上抬臂断奏模弹指法图



黑键降号与升号音名对照



为了方便记出五个黑键变化音,教程中的黑键模弹谱,已统一把五个变化音记号(升号或降号任用一种)以调号的形式记在谱号后,表示该行谱中原来记五个白键的音位,已变为用五个黑键音来弹唱了。模唱时虽也用原白键唱名来固定发声(即 $\sharp C$ 仍唱do、 $\flat D$ 仍唱re、 $\sharp D$ 也唱re、 $\flat E$ 仍唱mi),但实际的音高变化了。而由于旋律都由黑键五声组成,其唱名关系都只是移动了调性,所以用固定唱名来唱,仍易于上口,不难唱。

8b

$\text{♩} = 88 - 120$

提示：在中音区的黑键两音组上右手模弹模唱。

8c

$\text{♩} = 88 - 120$

提示：在中音区的黑键两音组上左手模弹模唱。

8d

$\text{♩} = 88 - 120$

提示：在隔开两个八度的高音区与低音区黑键两音组上双手抬臂断奏弹唱。

(三) 2、3、4 指在白键上的抬臂断奏模弹

3 指、2 指是键盘演奏的最灵活方便的工具。无论在白键还是在黑键上，2、3 指都有较好的适应力和优良手型。在以下训练中要重点防止 2 指与 4 指的软弱无力和折指。

早起歌

永 海曲

右手 mf $\text{♩} = 100$

小朋友 起得早，起来做早操。伸伸手，弯弯腰，锻炼身体好。

左手

提示：可先用单手在桌面训练几次“指法编码练习”，然后再在琴上模弹。

玛丽的小羊

美国儿歌

右手 mf $\text{♩} = 100$

4 3 2 3 4 4 4 3 3 3 4 4 4 4 3 2 3 4 4 4 3 3 4 3 2

10 我有一只小白羊，小白羊，小白羊。不论走到哪里去，和我在一起。

左手

我有一只小白羊，小白羊，小白羊。不论走到哪里去，和我在一起。

2 3 4 3 2 2 2 3 3 3 2 2 2 2 3 4 3 2 2 2 3 3 2 3 4

提示：先唱熟歌词，然后练习弹奏。也可先按本曲指法顺序，在桌面上做几次“指法编码口令”练习。

摇篮曲

刘明将词曲

柔和的中慢板 $\text{♩} = 80$

2 3 4 4 3 2 2 4 3 2 3

11 风不吹，树不摇，鸟儿也不飞。

2 3 4 4 3 2 2 4 3 3 2

小宝宝，要睡觉，眼睛闭闭好。

提示：谱中音符上方是右手指法，下方是左手指法。先分手练习，弹熟后，可两手隔八度齐奏。

摇啊摇

韩德常曲

慢板 $\text{♩} = 66$

2 4 3 2 4 3 2 2 3 3 4 3 2

12 摇啊摇，摇啊摇，我的宝宝要睡觉！摇啊摇，摇啊摇，两只小手放放好！

4 2 3 4 2 3 4 4 3 3 2 3 4

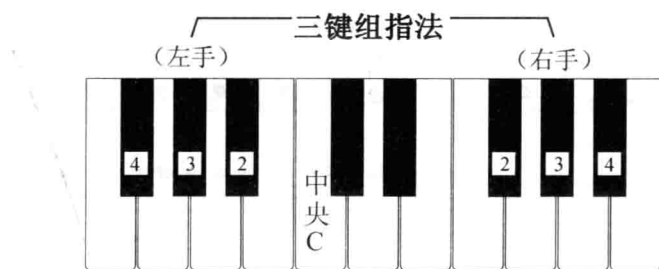
2 4 3 2 4 3 2 2 3 3 4 3 2 2 2 3 3 4 3 2

摇啊摇，摇啊摇，我的宝宝睡着了！我的宝宝睡着了！

4 2 3 4 2 3 4 2 3 2 3 4

提示：本曲是将双手分别移位到隔开八度的F、G、A三音上，用2、3、4指练弹。可先分手做几次“指法编码口令”练习。

(四) 2、3、4 指在黑键三键组上断奏模弹



摇 啊 摇

♩ = 66

韩德常曲

13 *mf* 摇啊摇，摇啊摇，我的宝宝要睡觉！摇啊摇，摇啊摇，两只小手放放好！

4 2 3 4 2 3 4 4 3 3 2 3 4

摇啊摇，摇啊摇，我的宝宝睡着了！我的宝宝睡着了！

4 2 3 4 2 3 4 4 3 3 2 3 4

提示：本曲是第12曲移高半音在黑键上弹奏。

早 起 歌

♩ = 100

永 海曲

14 小朋友起得早，起来做早操。伸伸手，弯弯腰，锻炼身体好。

4 3 2 2 3 4 4

提示：本曲是第9曲的黑键移调曲。

玛丽的小羊

♩ = 120

美国儿歌

15 我有一只小白羊，小白羊，小白羊。不论走到哪里去，和我在一起。

2 3 4 3 2 2 2 3 3 3 2 2 2 2 3 4 3 2 2 2 3 3 2 3 4

提示：本曲是第10曲的黑键移调曲。先分手练习，待熟练后再双手合弹。