

原版引进

首套3D式管乐队基础训练教材

成为优秀管乐队的三维方法

就像 1, 2, 3 那样容易

詹姆斯 D·普罗亥

编著

乔治 B·泽普

张伯瑜 胡啸

翻译

长笛

1 调音·热身

2 调训练

3 节奏训练



中央音乐学院出版社

原版引进

首套3D长笛队基础训练教材

成为优秀管乐队的三维方法

就像 1, 2, 3 那样容易

詹姆斯 D·普罗亥

编著

乔治 B·泽普

张伯瑜 胡啸

翻译

长笛

1 调音·热身

2 调训练

3 节奏训练



中央音乐学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

首套 3D 式管乐队基础训练教材: 成为优秀管乐队的三维方法. 长笛 / (美) 普罗亥, (美) 泽普编著; 张伯瑜, 胡啸翻译. —北京: 中央音乐学院出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 81096 - 570 - 5

I. ①3… II. ①普… ②泽… ③张… ④胡… III. ①管乐队—教材
②长笛—吹奏法—教材 IV. ①J627

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 117418 号

首套 3D 式管乐队基础训练教材 长笛 [美] 普罗亥、泽普编著
——成为优秀管乐队的三维方法 张伯瑜、胡啸翻译

出版发行: 中央音乐学院出版社

经 销: 新华书店

开 本: 635 × 927 毫米 8 开 印张: 5.5

印 刷: 北京美通印刷有限公司

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—4,000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 81096 - 570 - 5

定 价: 30.00 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)

“Schedule A”

To the Agreement dated March 1, 2013 between ALFRED PUBLISHING CO., INC. and
CENTRAL CONSERVATORY OF MUSIC PRESS (“Licensee”).

Work (s) :

EL02853 3 – D BAND BOOK CONDUCTOR
EL02854 3 – D BAND BOOK FLUTE
EL02856 3 – D BAND BOOK Bb CLARINET
EL02857 3 – D BAND BOOK ALTO CLARINET
EL02858 3 – D BAND BOOK BASS CLARINET
EL02859 3 – D BAND BOOK OBOE
EL02860 3 – D BAND BOOK BASSOON
EL02861 3 – D BAND BOOK ALTO SAX
EL02862 3 – D BAND BOOK TENOR SAX
EL02863 3 – D BAND BOOK BARITONE SAX
EL02864 3 – D BAND BOOK CORNET
EL02865 3 – D BAND BOOK F HORN
EL02866 3 – D BAND BOOK TROMBONE
EL02867 3 – D BAND BOOK BARITONE TREBLE CLEF
EL02868 3 – D BAND BOOK BARITONE BASS CLEF
EL02869 3 – D BAND BOOK BASS (TUBA)
EL02870 3 – D BAND BOOK DRUM
EL02871 3 – D BAND BOOK BELLS

By JAMES C. PLOYHAR and GEORGE B. ZEPP

© 1983 BELWIN – MILLS PUBLISHING CORP. ,

a Division of ALFRED MUSIC PUBLISHING CO. , INC.

People’s Republic of China Edition © 2013 BELWIN – MILLS PUBLISHING CORP. ,

a Division of ALFRED MUSIC PUBLISHING CO. , INC.

Any unauthorized photocopying, duplication, sale or distribution is strictly prohibited
and is a violation of international copyright laws

All Rights Reserved

Used by Permission

首套3D式管乐队基础训练教材

成为优秀管乐队的三维方法

就像 1, 2, 3 那样容易!

詹姆斯·普罗亥/乔治·泽普 编著

张伯瑜/胡啸 翻译

目 录

学生用书

和声常识	3			
听觉训练	5			
I. 调音—热身	6			
唇滑音（铜管乐器）	7			
吹口练习（木管乐器）	8			
半音音阶练习	9			
II. 调训练	10			
C 调乐器	F 调乐器	B ^b 调乐器	E ^b 调乐器	
B ^b 大调	F 大调	C 大调	G 大调	10
g 小调	d 小调	a 小调	e 小调	11
E ^b 大调	B ^b 大调	F 大调	C 大调	12
c 小调	g 小调	d 小调	a 小调	13
F 大调	C 大调	G 大调	D 大调	14
d 小调	a 小调	e 小调	b 小调	15
A ^b 大调	E ^b 大调	B ^b 大调	F 大调	16
f 小调	c 小调	g 小调	d 小调	17
C 大调	G 大调	D 大调	A 大调	18
a 小调	e 小调	b 小调	f [#] 小调	19
D ^b 大调	A ^b 大调	E ^b 大调	B ^b 大调	20
b ^b 小调	f 小调	c 小调	g 小调	21
G ^b 大调	D ^b 大调	A ^b 大调	E ^b 大调	22
e ^b 小调	b ^b 小调	f 小调	c 小调	23
G 大调	D 大调	A 大调	E 大调	24
e 小调	b 小调	f [#] 小调	c [#] 小调	25
D 大调	A 大调	E 大调	B 大调	26
b 小调	f [#] 小调	c [#] 小调	g [#] 小调	27
A 大调	E 大调	B 大调	F [#] 大调	28
f [#] 小调	c [#] 小调	g [#] 小调	d [#] 小调	29
III. 节奏训练	30			
八分音符和十六分音符	30			
$\frac{2}{2}$ 拍（节拍切割）	31			
$\frac{3}{8}$ 拍	32			
$\frac{6}{8}$ 拍	33			
三连音	34			
切分音	35			
$\frac{9}{8}$ 拍	36			
$\frac{12}{8}$ 拍	37			
混合节拍	38			

为学生们的提示:

这本3D乐队丛书是用三维的方法为排练而准备的,其中全部的调音和热身训练将会减轻排练压力达到事半功倍。这本书提供的全部预备训练将使每一次排练获得更多的收获和享受。

本书分为以下三个部分:

- I. 调音—热身
- II. 调训练
- III. 节奏训练

除此之外,这里还有三页关于和声和听觉练习,目的是对于本书所涉及的练习和赞美诗提供基本的所需知识。跟随本书使用指南,就如同有老师在给你解释,你将有能力在每次排练中获得自信和技巧。

赞 美 诗

学生用书

《上帝是我们坚固的堡垒》马丁·路德; 约翰·塞巴斯蒂安·巴赫改编	10
《十字架上的救世主》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	11
《晨星闪耀多么美丽》P. 尼古拉; 约翰·塞巴斯蒂安·巴赫改编	12
《耶稣, 无价之宝》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	13
《让我们一起赞美上帝》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	14
《这个男人是谁?》德国旋律	15
《啊, 上帝你就是天父》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	16
《亚伯拉罕的主》希伯来旋律	17
《神圣的耶稣今天升起》普雷托里亚斯	18
《主啊, 已打开了你的天堂》M. 阿尔茨鲍	19
《问星歌》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	20
《来吧, 让我们热情而至》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	21
《上帝, 我们感谢和赞美》M. 冯汉森	22
《我平静而快乐地前往那里》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	23
《凡人皆有终》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	24
《主啊, 我曾渴望你》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	25
《啊上帝, 我们生机与感动》约翰·沙因	26
《啊, 神圣的头脑现在受伤了》汉斯·李奥·汉斯勒	27
《现在离美好的日子越来越近了》海因里希·伊萨克	28
《我们是基督的仆人》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	29

含以下乐器分册:

指挥总谱	双簧管	B ^b 短号 (小号)	低音 (大号)
长笛	巴松	F 调圆号	鼓
B ^b 单簧管	E ^b 中音萨克斯	长号	钟琴
E ^b 中音单簧管	B ^b 次中音萨克斯	上低音 (高音谱号)	
B ^b 低音单簧管	E ^b 上低音萨克斯	上低音 (低音谱号)	

首套3D式管乐队基础训练教材

成为优秀管乐队的三维方法

就像 1, 2, 3 那样容易!

詹姆斯·普罗亥/乔治·泽普 编著

张伯瑜/胡啸 翻译

目 录

学生用书

和声常识	3			
听觉训练	5			
I. 调音—热身	6			
唇滑音（铜管乐器）	7			
吹口练习（木管乐器）	8			
半音音阶练习	9			
II. 调训练	10			
C 调乐器	F 调乐器	B ^b 调乐器	E ^b 调乐器	
B ^b 大调	F 大调	C 大调	G 大调	10
g 小调	d 小调	a 小调	e 小调	11
E ^b 大调	B ^b 大调	F 大调	C 大调	12
c 小调	g 小调	d 小调	a 小调	13
F 大调	C 大调	G 大调	D 大调	14
d 小调	a 小调	e 小调	b 小调	15
A ^b 大调	E ^b 大调	B ^b 大调	F 大调	16
f 小调	c 小调	g 小调	d 小调	17
C 大调	G 大调	D 大调	A 大调	18
a 小调	e 小调	b 小调	f [#] 小调	19
D ^b 大调	A ^b 大调	E ^b 大调	B ^b 大调	20
b ^b 小调	f 小调	c 小调	g 小调	21
G ^b 大调	D ^b 大调	A ^b 大调	E ^b 大调	22
e ^b 小调	b ^b 小调	f 小调	c 小调	23
G 大调	D 大调	A 大调	E 大调	24
e 小调	b 小调	f [#] 小调	c [#] 小调	25
D 大调	A 大调	E 大调	B 大调	26
b 小调	f [#] 小调	c [#] 小调	g [#] 小调	27
A 大调	E 大调	B 大调	F [#] 大调	28
f [#] 小调	c [#] 小调	g [#] 小调	d [#] 小调	29
III. 节奏训练	30			
八分音符和十六分音符	30			
$\frac{2}{2}$ 拍（节拍切割）	31			
$\frac{3}{8}$ 拍	32			
$\frac{6}{8}$ 拍	33			
三连音	34			
切分音	35			
$\frac{9}{8}$ 拍	36			
$\frac{12}{8}$ 拍	37			
混合节拍	38			

为学生们的提示:

这本3D乐队丛书是用三维的方法为排练而准备的,其中全部的调音和热身训练将会减轻排练压力达到事半功倍。这本书提供的全部预备训练将使每一次排练获得更多的收获和享受。

本书分为以下三个部分:

- I. 调音—热身
- II. 调训练
- III. 节奏训练

除此之外,这里还有三页关于和声和听觉练习,目的是对于本书所涉及的练习和赞美诗提供基本的所需知识。跟随本书使用指南,就如同有老师在给你解释,你将有能力在每次排练中获得自信和技巧。

赞 美 诗

学生用书

《上帝是我们坚固的堡垒》马丁·路德; 约翰·塞巴斯蒂安·巴赫改编	10
《十字架上的救世主》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	11
《晨星闪耀多么美丽》P. 尼古拉; 约翰·塞巴斯蒂安·巴赫改编	12
《耶稣, 无价之宝》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	13
《让我们一起赞美上帝》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	14
《这个男人是谁?》德国旋律	15
《啊, 上帝你就是天父》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	16
《亚伯拉罕的主》希伯来旋律	17
《神圣的耶稣今天升起》普雷托里亚斯	18
《主啊, 已打开了你的天堂》M. 阿尔茨鲍	19
《问星歌》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	20
《来吧, 让我们热情而至》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	21
《上帝, 我们感谢和赞美》M. 冯汉森	22
《我平静而快乐地前往那里》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	23
《凡人皆有终》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	24
《主啊, 我曾渴望你》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	25
《啊上帝, 我们生机与感动》约翰·沙因	26
《啊, 神圣的头脑现在受伤了》汉斯·李奥·汉斯勒	27
《现在离美好的日子越来越近了》海因里希·伊萨克	28
《我们是基督的仆人》约翰·塞巴斯蒂安·巴赫	29

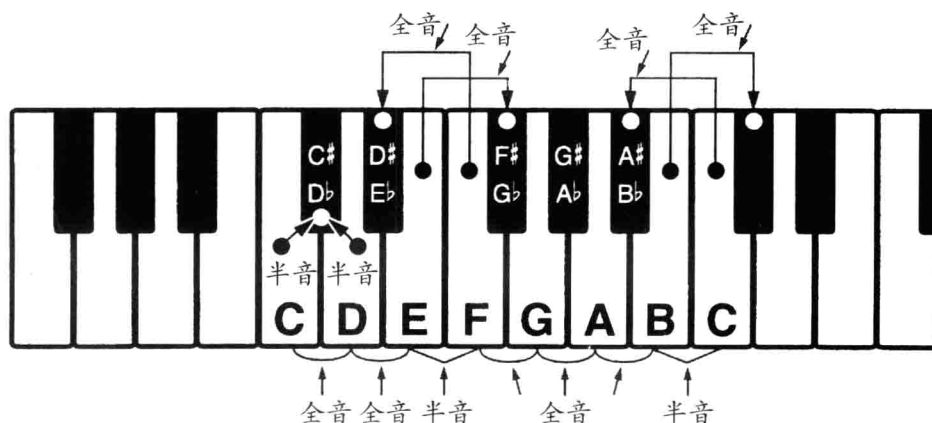
含以下乐器分册:

指挥总谱	双簧管	B ^b 短号 (小号)	低音 (大号)
长笛	巴松	F 调圆号	鼓
B ^b 单簧管	E ^b 中音萨克斯	长号	钟琴
E ^b 中音单簧管	B ^b 次中音萨克斯	上低音 (高音谱号)	
B ^b 低音单簧管	E ^b 上低音萨克斯	上低音 (低音谱号)	

(第3页和第4页上的音
乐例子仅供学习使用)

和声常识

和声是将音结合成和弦的艺术，是学习如何将音乐因素组合在一起的。



在上面所画的钢琴键盘上，你可以看见，从一个音到它上面或下面的相临音的距离即为一个半音，而无论它是一个黑键或一个白键。注意E到F及B到C是半音，因为在它们之间没有黑键（半音）。一个全音包含两个半音。

音程

一个音程是两个音之间的距离。

音程是由数字来标明的。一个音程的数字名称告诉你它的高音比它的低音高多少度。

为了找出一个音程的数字名称，数一数音与音之间的线和间。把下面的音作为“1”，上面音的数字将告诉你此音程的名称。

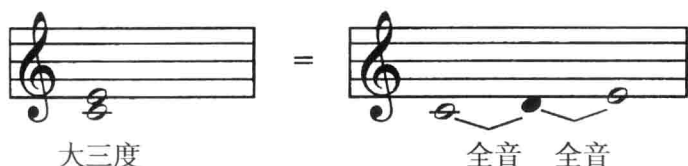
学习下面的例子：



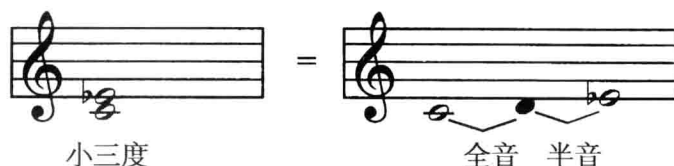
大和小

音程也有“尺寸”名字。这个音程的“尺寸”是由两个音之间全音和半音的数字来决定的。一些音程（二度，三度，六度，七度）可以是“大的”或“小的”。例如：

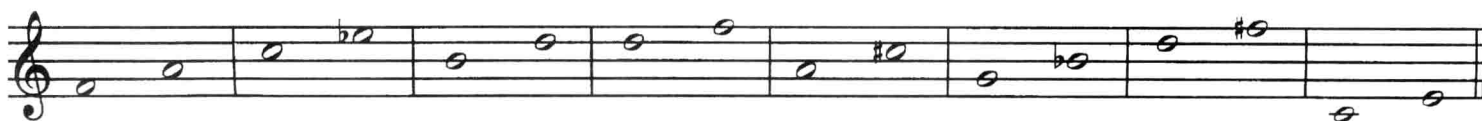
大三度包含两个全音：



小三度是一个全音加一个半音：



下列音程是三度。你可数一数全音和半音来决定它们是大三度或小三度。本页上面所画的键盘将告诉你哪些音之间是半音相隔。



熟记：二度、三度、六度和七度音程含有“大的”或“小的”。

纯 音 程

音程如果不是大的或小的，就是纯的。纯音程包括同度、四度、五度和八度。
一个同度音程就是同一个音，它是由两个乐器同时演奏同一个音符而生成的。
一个八度是第一个音到第八个音之间的距离。

在五线谱任何音之上建立的五度关系（除去降号或升号）都是纯音程。

例外：从B到F是减五度。

在五线谱任何音之上建立的四度关系（除去降号或升号）都是纯音程。

例外：从F到B是增四度。

增 音 程

一个纯音程被变大就成为一个增音程。

一个纯音程可以通过把上
面的音符升高半音来变大：



或通过把下面的音符
降低半音来变大：



减 音 程

一个纯音程被变小就成为一个减音程。

一个纯音程可以通过把上
面的音符降低半音来变小：



或通过把下面的音符
升高半音来变小：



和 弦

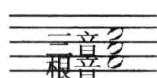
和弦是一组音符和谐地组合在一起同时发声。

最简单的和弦是由三个音组成，叫三和弦。

一个和弦或一个三和弦其命名是基于建立在哪个音
之上，这个音称为此三和弦的根音：



在根音之上的音叫做三和弦的三音，它是在根音上
构成一个三度音程：



在三音之上的音叫三和弦的五音，
它是根音上方五度的音。



这里共有四种三和弦：

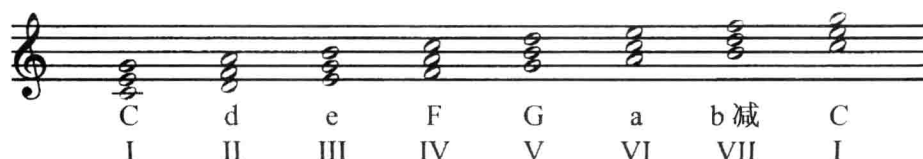


和 弦 记 号

除了字母名字之外，每一个和弦或三和弦都有一个数字名称。该和弦是建立在哪个音阶的哪个音级上，就称为几级和弦。

例如，在C调中，C是音阶的第一个音，故此在此调中建立在C音上的和弦将是“1”和弦。它用罗马数字 I 标示。

一个大写字母意味着这个和弦是大的，一个小写字母意味着这个和弦是小的，而VII和弦是减的。这里列举有C调中和弦的名字和数字：



在本页上的音乐例子
可能需要乐队全部队
员的参加

听觉训练

这将有助于你理解本书上的音乐理论的基本内容，但是，更重要的是学会听和声。

这里有你在音乐中经常听到的音程。继续复习这些练习直到你能通过声音识别它们，把它们作为你在本书中演奏的赞美诗来聆听。

1

大三度 div. 小三度 div. 纯四度 div. 纯五度 div. 减五度 div.

小六度 div. 大六度 div. 八度 div. 大三度 小三度 八度 div.

下列音程除了最后两个都是三度。当你练习时，仔细听大三度与小三度在声音上的不同。

2

divisi

M m M m M M M m M M m

(M = 大; m = 小)

当你演奏这些纯五度时，试着记住它们的声音特征。

3

div. div. div. div.

4

纯五度 div. 纯五度 div. 纯五度 div. *

大三度 大三和弦 小三度 小三和弦 小三度 小三和弦 大三和弦 *

*转位（上下颠倒）和弦的根音在上面。

正三和弦

正三和弦在任何一个调中都是I、IV、V。I和弦叫主和弦（Tonic）；V和弦叫属和弦（dominant）；IV和弦叫下属和弦（subdominant），因为它在属和弦的下面。英文SUB的意思是低的或下面的。音乐中的每一个音都能用这三个和弦配和声。

大调中的正三和弦

5

大三度 小三度 B^b I 大三度 小三度 E^b IV 大三度 小三度 F V (转位和弦) B^b I

小调中的正三和弦

6

小三度 大三度 b^b I 小三度 大三度 e^b IV 大三度 小三度 F V (转位和弦) b^b I

注意在大调中所有主和弦都是大的，在小调中，I和IV是小和弦，但是V是大和弦。

I. 调音—热身

为了调音目的乐队将被分成四个基本的小组。小组I将包括长笛、短笛、双簧管、E^b调单簧管和B^b调高音单簧管。

以调音为目的的齐奏是通过下面谱例中的每一条的前两小节来完成的。在小组IV中，应该用一个可依靠的乐器或调音器来调音，另外的组加在这个齐奏上。

音符右边的升降记号表明音符的升半音或降半音的倾向，学生应该相应地调整音高。音符左侧的阿拉伯数字表明音符在和弦中的位置。

10条调音谱例，每条谱例包含10个音符，每个音符上方标有和弦级数（I, IV, V⁷）和数字（1, 3, 5, 7），表示该音符在和弦中的位置。谱例1至10分别对应不同的调性：B^b大调、E^b大调、F大调、A^b大调、C大调、D^b大调、G^b大调、G大调、D大调、A大调。

1 B^b大调 小组 I 1 5 3 1

2 E^b大调 1 3 1 7 3

3 F大调 1 3 1 7 3

4 A^b大调 1 5 5 1

5 C大调 5 3 1 5

6 D^b大调 3 1 7 3

7 G^b大调 3 1 7 3

8 G大调 1 5 5 1

9 D大调 3 1 7 3

10 A大调 1 5 5 1

唇 滑 音

(铜管乐器)

1

2

3

4

5

6

吹 口 练 习

(木管乐器)

G.帕里斯

1

2

3

4

5

6

属 七 琶 音

(木管乐器)

7

8

9

10

11

12

半音音阶练习

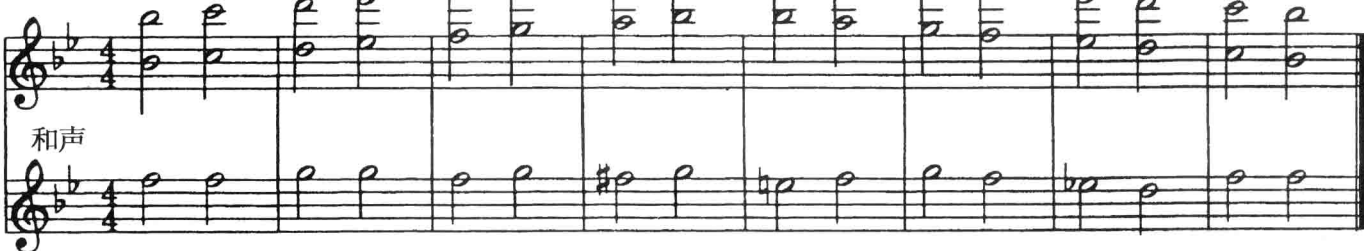
为了达到最好的效果，乐队应该不间断地把整页演奏完毕。但是，指挥者也可以选择适合排练的某一条或某几条半音音阶练习，训练这些音阶之间的各种不同连接。

The image displays twelve numbered musical staves, each containing a half-tone scale exercise. The exercises are written in treble clef and 4/4 time. Each staff begins with a circled number from 1 to 12. The scales are composed of eighth notes, with some exercises featuring beamed sixteenth notes. The key signatures vary across the exercises, including one flat, two flats, three flats, one sharp, and two sharps. Each exercise consists of two measures of ascending and two measures of descending half-tone scales, with repeat signs at the end of the descending lines.

II. 调 训 练

B $\flat$ 大 调

二分音符音阶

1 

2 

八分音符音阶

3 

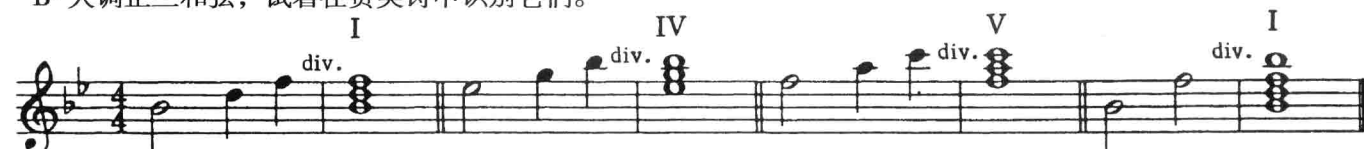
三度琶音音阶

4 

音 阶 技 巧

5 

B $\flat$ 大调正三和弦，试着在赞美诗中识别它们。

6 

上帝是我们坚固的堡垒

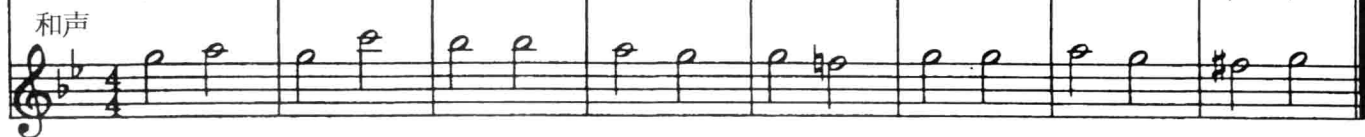
马丁·路德
约翰·塞巴斯蒂安·巴赫改编

7 

G 小 调

二分音符音阶

1 

2 

八分音符音阶 (和声音阶)

3 

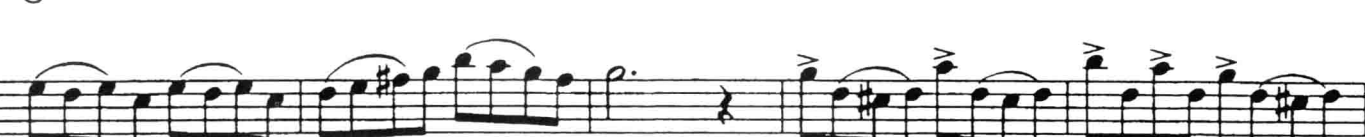
八分音符音阶 (旋律音阶)

4 

音 阶 技 巧

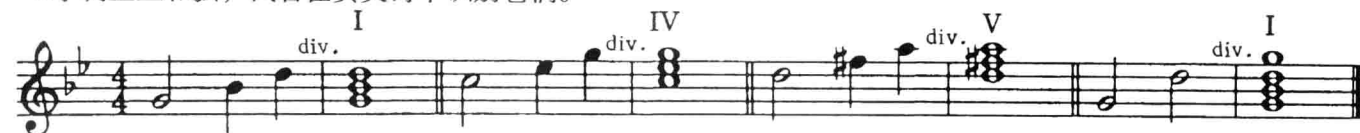
普罗亥

5 





G小调正三和弦，试着在赞美诗中识别它们。

6 

十字架上的救世主

约翰·塞巴斯蒂安·巴赫

7 



