



新世纪老年健康系列教材

老年钢琴 实用教程

LAO NIAN GANG QIN
SHI YONG JIAO CHENG

第三册

上海市老年教育教材编写委员会 编
郭佩安 刘滢莲 编著

新世纪老年课堂系列教材

老年钢琴 实用教程

LAO NIAN GANG QIN
SHI YONG JIAO CHENG

第三册

上海市老年教育教材编写委员会 组编

郭佩安 刘漪莲 编著

上海市老年教育教材编写委员会

名誉主任：李骏修

顾问：陈铁迪 郑令德

主任：俞恭庆

副主任：桂世勋 庄俭 李彦林 刘晓南 张文碧

胡慧芳 朱小红 孔全会

委员：王遐 夏振民 姚振裕 朱龙霞 徐刚

王跃平 刘政 庄惠元 李迪臣

上海市老年教育教材编写委员会办公室

主任：庄俭

副主任：张文碧 胡慧芳

成员：李炳伟 朱家凤 戴菊生 张士新 徐东

序

上海市老年教育协会会长 俞恭庆

上海是我国最早进入老龄化社会的城市之一。目前，全市60岁以上的老年人已占全市总人口的20.1%，也就是说，每五人中有一个是老年人，而且这一趋势还在不断增长。因此，关注老年人、改善和提高老年人的生活质量，应该成为全社会都必须高度重视的课题。

发展和加强老年教育，从不同渠道、不同层次、不同角度满足老年人不断增长的精神需求和文化需求，增加生活的乐趣和过好晚年生活的信心，已成为实现健康老龄化、积极老龄化的重要途径。二十多年来，上海市老年教育事业蓬勃发展，已初步形成了具有特色的老年教育的新格局。令人瞩目和欣喜的是，一批扎根于老年学校、老年大学，自编和改编的老年教育教材深受广大老年学员的喜爱。2005年，上海市老年教育工作小组办公室和上海市老年教育协会联合组织、评选出了10门特色课程，并对41门课程颁发了特色课程提名奖。如何使一批具有特色的老年教育教材得到推广，让更多老年学员共享，这是积极推进老年教育事业的一项重大课题，也是广大老年工作者的重要职责。

为了进一步落实上海市委、市政府在《关于推进学习型社会建设的指导意见》中提出的“鼓励社会各界开展老年教育、开发一批适合老年人需求的课程”的要求，积极为老年人创造学习条件，让老年人老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐，切实从上海老年人的学习需求出发。在上海市教育委员会的领导下，在上海市老龄工作委员会办公室的大力支持下，上海市老年教育工作小组办公室和上海市老年教育协会联合组织编写了《新世纪老年课堂》系列教材。我们注重有关专家、老年教育工作者和出版单位的结合，从来自老年教育第一线、深受老年学员欢迎的课程和教材中遴选，力求使本系列教材贴近老年人实际、贴近老年人生活、贴近老年人需求。我们重视本系列教材内容的针对性、实用性和科学性，使其内容充实、通俗易懂、简便实用、价格低廉，成为老年人喜欢的丛书之一。

从2007年起，我们将在五年内分期分批组织编写具有特色的老年教育教材。首批编写的这些书，得到了静安区、徐汇区、杨浦区、宝山区老年教育工作小组办公室和上海大学、上海金融学院、静安区乐龄讲坛办公室、上海科普讲师团以及上海教育出版社的大力支持，在此表示感谢。我们殷切希望全社会更多的人关心《新世纪老年课堂》，使它成为关注老人、关怀老人、为老人做好事、办实事的一项工程。

愿它为推进上海终身教育事业做出又一贡献！

2008年1月

前 言

随着人们生活水平的不断提高，钢琴——这一乐器之王，出现在越来越多的家庭中，也使越来越多的老年人步入了高雅的艺术殿堂，他们要求编写一套适合老年人学习钢琴的实用教材。为了提高老年钢琴教育质量，我们根据多年的老年钢琴教学实践，按照老年人的特点和需求，尝试编写了这套《老年钢琴实用教程》。希望能为广大老年朋友自娱自乐、丰富业余生活、早日圆儿时的钢琴梦提供系统而全面的帮助。

我们常用的传统钢琴教材所具有的科学性和系统性是毋庸置疑的，但如果不结合老年人的生理、心理特点来选择教学内容和方法，会使老年学习者感到枯燥乏味、学习时间冗长，而逐渐减退学习的信心。本教程以传统教材为基础，融汇常用教材的优点，遵循好听易学的原则，在学习基本技巧的同时，选编了不少老年人熟悉和喜爱的乐曲，以利于增加学习兴趣，提高学习效率。

《老年钢琴实用教程》共分四册（每学年一册），从钢琴的基本知识、基本弹奏方法、基本节奏、五指练习开始，逐步加入各种简单音阶、和弦、短琶音、附点节奏练习，然后进入音域扩展练习、调性扩展练习、各种节奏类型的练习和各种技巧的综合练习。

本教程采用循序渐进的编排方法，每课内容包括乐理知识、手指练习或练习曲和乐曲；每一课都有明确的训练要点，有针对性的专项技术练习。我们在乐曲后注有提示说明，对难点、重点进行简单的分析，希望能帮助老年人了解更多的音乐知识，以加强对作品的理解。教程汇编了老年人所熟知和喜爱的乐曲，这些乐曲与传统教材中的练习曲具有相同的练习价值，使老年人能从初学阶段起就在熟悉旋律的陪伴下进行练习，真正体现“老有所学、老有所乐”。

本教材编写过程中参考了许多国内外钢琴教材，并得到了市老领导陈铁迪的关心和音乐家协会钢琴专业委员会陈庆峰教授的指导，在此表示诚挚的谢意！还要感谢所有在编写过程中给予我们支持和帮助的老师。

《老年钢琴实用教程》系第一次编写，如有不当之处，恳请各位提出宝贵意见。各位老师可以在教学实践中根据学员的具体情况，对教材内容进行适当增减。让我们一起携手，不断实践、不断完善这套教程。

编 者

2009年6月

目 录

第一课 (复习)	1
一、练习曲	1
二、乐 曲	6
1. 兰花草	6
2. 到敌人后方去	7
3. 杜兰的旋律	8
第二课	9
一、乐理知识	9
1. 十六分音符与八分音符的组合	9
2. 节奏训练	9
二、练习曲	9
三、乐 曲	12
1. 幽默曲	12
2. 向前进 (选自舞剧《红色娘子军》)	13
3. 扎红头绳 (选自舞剧《白毛女》)	14
4. 颂祖国	15
第三课 (带休止符的练习)	16
一、练习曲	16

二、乐 曲	19
1. F 大调旋律	19
2. 玛丽若之歌 (选自影片《蜻蜓姑娘》)	20
3. 士兵进行曲	21
第四课	23
一、乐理知识	23
装饰音——倚音	23
二、练习曲	23
三、乐 曲	25
1. 快乐的女战士 (选自舞剧《红色娘子军》)	25
2. 浪漫曲	26
3. 牧马之歌	27
第五课	28
一、乐理知识	28
两个降号的大调—— \flat B 大调的音阶、主和弦及其短琶音	28
二、手指练习	29
三、练习曲	30
四、乐 曲	32
1. 交响曲主题 (第 40 号)	32
2. 喜洋洋	34
第六课	35
一、乐理知识	35
1. 切分音	35
2. 切分节奏	35

3. 节奏训练	35
二、练习曲	36
三、乐曲	38
1. 欢 舞	38
2. 保卫黄河 (选自《黄河大合唱》)	39
3. 小放牛	40
4. 娱 乐	41
第七课 (弱起节拍练习)	42
一、练习曲	42
二、乐 曲	44
1. 恩 典	44
2. 快乐的农夫	45
3. 凯旋进行曲 (选自歌剧《阿伊达》)	46
第八课 (综合练习)	47
一、练习曲	47
二、乐 曲	52
1. 乘风破浪	52
2. 风笛舞曲	54
3. 啊, 如此美丽 (选自歌剧《玛尔塔》)	55
4. 水边的阿蒂丽娜	57
5. 哦, 苏珊娜 (四手联弹)	60
6. 筷子舞 (四手联弹)	62

第一课

(复习)

一、练习曲

车尔尼 Op.599, NO.30

Allegretto

(1) *p dolce e cantabile*

legato

sempre legato

p

车尔尼 Op.599, NO.34

(2)

p

legato

più p

5 1 5 1 5 1 2 2

cresc.

5 3 4 2 5 3

3 1 4 2 5 3 5 3 2 2

f *p*

2 5 3 2

Con grazia

车尔尼 Op.599, NO.38

(3)

1 2 3 4 5 2 1 4 5

dolce

4 5 1 3 4

5 1 4 3 1 2

5 1 2 3 1 2

First system of musical notation. Right hand: Treble clef, melodic line with slurs and accents. Left hand: Bass clef, eighth-note accompaniment. Fingering: 1, 2, 4.

Second system of musical notation. Right hand: Treble clef, melodic line with slurs and fingering. Left hand: Bass clef, eighth-note accompaniment with 'cresc.' marking. Fingering: 5, 4, 5, 1, 3, 2.

车尔尼 Op.599, NO.41

Third system of musical notation. Tempo: **Allegretto**. Right hand: Treble clef, melodic line with slurs and fingering. Left hand: Bass clef, eighth-note accompaniment with 'legato' marking. Fingering: 5, 4, 5, 1, 4, 1.

Fourth system of musical notation. Right hand: Treble clef, melodic line with slurs and fingering. Left hand: Bass clef, eighth-note accompaniment with 'p' marking. Fingering: 3, 2.

First system of a piano score. The right hand features a melodic line with slurs and fingerings (3, 2, 4, 4, 3, 1, 2). The left hand has a rhythmic accompaniment with slurs and fingerings (4, 3, 1, 2, 3, 4). The key signature is one sharp (F#).

Second system of a piano score. The right hand has chords and a melodic line with slurs and fingerings (1, 2, 4, 5). The left hand has a rhythmic accompaniment with slurs and fingerings (2, 3). Dynamics include *cresc.* and *più cresc.*. The key signature is one sharp (F#).

Third system of a piano score. The right hand has chords and a melodic line with slurs and fingerings (1, 3, 2, 1, 2, 4, 5, 4). The left hand has a rhythmic accompaniment with slurs and fingerings (5, 1, 3). Dynamics include *f*. The key signature is one sharp (F#).

Fourth system of a piano score. The right hand has a melodic line with slurs and fingerings (3, 1, 3). The left hand has a rhythmic accompaniment with slurs and fingerings (2, 3, 4). The key signature is one sharp (F#).

二、乐曲

1. 兰 花 草

陈德贤曲
许乐飞编配

The musical score is written in 2/4 time and consists of four systems of two staves each (treble and bass clef). The key signature has one flat (B-flat). The piece begins with a four-measure prelude. The melody in the treble clef is characterized by grace notes and slurs, while the bass clef provides a steady accompaniment with slurs and ties. Fingerings are indicated by numbers 1-5 above or below notes. The score concludes with a double bar line and repeat dots.

提示：

(1) 全曲有四个乐句，开头四小节为前奏。用中速弹奏，展现兰花草平凡而娇丽的姿态。

(2) 左手伴奏分解和弦变化稍多，先单独练习，然后左右手合练。

2. 到敌人后方去*

机智、勇敢地

冼星海曲
徐斐编曲

The musical score is written for piano in 2/4 time, featuring a treble and bass clef. It consists of five systems of music. The first system begins with a *pp* dynamic marking. The second system continues the melody. The third system introduces a *p* dynamic marking. The fourth and fifth systems conclude the piece with various fingering and articulation marks. The score includes numerous slurs, ties, and fingerings (e.g., 4, 3, 2, 1, 5, 4, 3, 2, 1) to guide the performer.

*本曲经由编者简化。

3. 杜兰的旋律

P.D.塞内维尔曲

3
p

5 3 1

2

1. 3 1

2. 3

mf

4 2

1. 3

2. 1 5

mp

4 2

pp

rit.

提示:

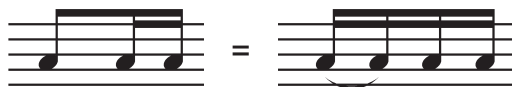
弹奏时突出右手的主旋律声部, 左手的短琶音要弹得均匀、柔和、连贯。

第二课

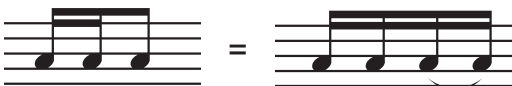
一、乐理知识

1. 十六分音符与八分音符的组合

(1) 前八分音符后十六分音符



(2) 前十六分音符后八分音符



2. 节奏训练

(1)



念 : da da da da da da da da da da da da da da -

击拍: v v v v v v v v

(2)



念 : da da da da da da da da da da da da da da

击拍: v v v / v v v v

二、练习曲

车尔尼 Op.599, NO.22

Allegretto

(1) *mf*