

特级教师谈学习

● 青少年之友丛书

● 丛书编委会 编

音乐·体育·美术

北京师范大学出版社

特级教师谈学习·青少年

音乐·体育·美术

主 编：米黎明（特级教师）

韩茂富（特级教师）

副主编：沈 重

撰稿人：米黎明

王双有

苏 朝

张德福

蔡长有

沈 重

陈汝琳

北京师范大学出版社

特级教师谈学习·青少年之友丛书

音乐·体育·美术

《丛书》编委会 编

•

北京师范大学出版社出版

新华书店北京发行所发行

济南市北园印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.875 字数: 141千

印数: 1—10000

ISBN7—303—00465—3/G·240

定价: 1.90元

前 言

为了探讨学习、复习规律，帮助广大青年、学生运用正确的学习方法，掌握教材的基本内容，做到理论联系实际，培养分析问题和解决问题的能力，提高效率，搞好复习，我们编写了这套丛书。

本丛书包括：初中语文、数学、英语、政治、物理、化学，高中语文、数学、英语、政治、物理、化学、生物、历史、地理，以及音体美（合一册）等，共16册，约280万字。各册均单行出版。

本丛书的编写，突出了科学性、简明性、实用性，以及针对青少年实际的特点，具有一定的权威性。各科内容紧密围绕大纲，每册均包括学习与复习方法、重点与难点、易错问题分析以及思考与练习等部分。它不仅是各类中等学校学生学习与复习的良师益友，而且对各类青年自学中学课程，参加各类考试，均大有裨益。同时，它也可供各学科中学教师参考。

本丛书各册均由特级教师担任主编并组织编写。撰稿人为北京四中、景山学校、北京师范大学实验中学、北京西城区中学教育研究中心、北京海淀区教师进修学校，以及北京师范大学等部分具有丰富教学与研究经验的教师。

本丛书的编写得到了著名教育家韩作黎同志的热情关心，得到了北京各学科的中学特级教师及有关专家、教授的

鼎力帮助，特别是得到了吉林市江城日报社有关同志的大力协助，在此谨致以衷心的感谢！

由于编写时间的仓促，丛书难免有错误，恳请读者批评指正。

《丛书》编辑委员会

1988年8月

目 录

音 乐

一、基本乐理.....	(3)
(一)五线谱记谱法.....	(3)
(二)音程.....	(6)
(三)和弦.....	(6)
(四)容易混淆的概念.....	(7)
(五)学习方法.....	(8)
二、视唱、听音.....	(10)
(一)听音要点.....	(10)
(二)视唱要点.....	(13)
(三)学习方法提示.....	(15)
三、歌唱方法.....	(16)
(一)歌唱发声的基础知识.....	(16)
(二)基本的歌唱技术练习.....	(24)
四、音乐欣赏.....	(28)
(一)基础知识.....	(28)
(二)声乐作品欣赏.....	(34)
(三)器乐作品欣赏.....	(45)
五、乐器初步.....	(52)
(一)自学钢琴.....	(52)

(二) 自学手风琴.....	(56)
(三) 自学电子琴.....	(63)
(四) 自学吉他.....	(74)

体 育

一、体育的作用和特点.....	(87)
二、短距离跑.....	(92)
三、中长距离跑.....	(97)
四、跳高.....	(100)
五、跳远.....	(106)
六、铅球.....	(110)
七、篮球.....	(115)
八、排球.....	(122)
九、足球.....	(129)
十、体育锻炼的运动生理学知识.....	(135)
十一、体育锻炼与营养.....	(142)

美 术

一、美术的分类.....	(153)
(一) 绘画.....	(153)
(二) 雕塑.....	(156)
(三) 工艺美术.....	(156)

(四) 建筑艺术.....	(157)
二、素描和速写.....	(158)
(一) 学习素描和速写应注意的问题.....	(159)
(二) 写生.....	(162)
三、色彩练习.....	(170)
(一) 掌握色彩的理论知识.....	(170)
(二) 先从铅笔淡彩写生开始.....	(171)
四、构图知识.....	(173)
五、创作.....	(174)
六、图案基础.....	(176)
七、中国画技法.....	(179)
(一) 蔬果画法和蔬果练习.....	(180)
(二) 花鸟画法.....	(181)
(三) 树木画法.....	(182)
(四) 山石画法.....	(182)
(五) 白描人物.....	(183)
(六) 写意人物头像.....	(184)
八、书法篆刻.....	(186)
(一) 摹帖.....	(187)
(二) 临帖.....	(187)
九、中国历代美术作品简介.....	(191)
十、外国美术作品简介.....	(203)

音 乐

音 采

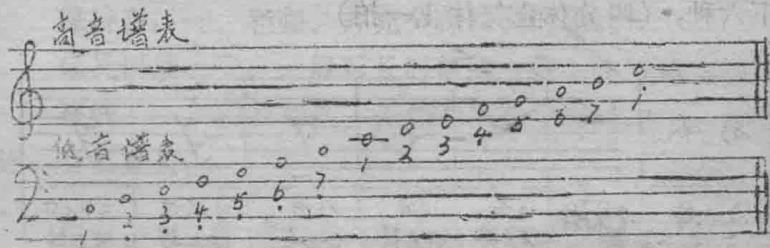
一、基本乐理

基本乐理，可以给专业学习打下良好的理论基础，并学习其它理论，如和声学、对位法、配器法、曲式学、作曲法等，作好准备。其内容包括：音及音高、音律、五线谱记谱法、音程、和弦、调式、曲式等。下面重点介绍五线谱记谱法、音程、和弦三部分。

(一) 五线谱记谱法

1. 谱表

用来记录音符、休止符的五条等长、等距的平行线叫谱表。谱表上五条线叫作“线”，两线之间的地方叫作“间”，“线”和“间”都是由下而上的计算。五条线不够用时，可在五条线上，下临时加短线。



1 = C

2. 音符

记录音的长短的符号叫音符。○、●称符头，符头旁的直线称符干，干末的勾称符尾。常用的音符如下：（以四分音符为一拍）

形状						
名称	全音符	二分音符	四分音符	八分音符	十六分音符	三十二分音符
时值 (拍数)	4	2	1	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{8}$

附点音符：记在符头右边的小圆点叫附点。带有一个附点的音符，增长原音符时值的 $\frac{1}{2}$ ，带有两个附点的音符，增长原音符时值的 $\frac{3}{4}$ 。

附点二分音符“♩.”时值3拍；

附点四分音符“♪.”时值 $1\frac{1}{2}$ 拍；

附点八分音符“♫.”时值 $\frac{3}{4}$ 拍。

3. 休止符

记录音乐停顿时间长度的符号叫休止符。带用休止符有以下六种：（四分休止符休止一拍）

形状						
名称	全休止符	二分休止符	四分休止符	八分休止符	十六分休止符	三十二分休止符
时值 (休止拍数)	4	2	1	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{8}$

4. 拍号

表示节拍的记号叫拍号。例 $\frac{2}{4}$ = 每小节有2拍
以四分音符为一拍

名称	四二拍	四三拍	四四拍	八三拍	八六拍
写法					
强弱规律	● ○	● ○ ○	● ○ ● ○	● ○ ○	● ○ ○ ● ○ ○
说明	● 表示强拍 ○ 表示次强拍 ○ 表示弱拍				

5. 常用记号

升记号：♯，表示升高半音；

降记号：♭，表示降低半音；

还原记号：♮，表示在同一小节里，使前面已升高或降低的音恢复到原高度；

换气记号：v；

重音记号：>，唱得强些；

顿音记号：▼、·，唱得短促，▼下音应更短；

保持音：一，稍强，并充分保持其时值；

延长记号：∞，一般延长时值的一倍，也可自由延长；

连线：—，同音相连，拍数为两音时值的总和；异音相连，音要连贯；

反复记号：||: || 记号内的旋律要重复。如从头重复，前面的||: 可省略。

强弱记号: 

渐强

渐弱

pp

p

mp

mf

f

ff

很弱

弱

中弱

中强

强

很强

(二) 音 程

两音之间高低的距离叫音程。音程的单位是度。两音之间所包含的线与间的数目就是度数。音程种类如下表:

度数	一度	二度		三度		四度	
种类	纯	小	大	小	大	纯	增
音数	0	半	全	一半 全	二全	二全 一半	三全



度数	五度		六度		七度		八度
种类	减	纯	小	大	小	大	纯
音数	二全 二半	三全 一半	三全 二半	四全 一半	四全 二半	五全 一半	五全 二半



(三) 和 弦

在多声部音乐中, 按着三度或非三度音程关系排列起来的三个以上的音的结合, 叫和弦。

1. 三和弦

由三个音按照三度关系叠置起来的和弦, 叫做三和弦。

下面的音叫根音或一度音，中间的音叫三度音，上面的音叫五度音。

主要有大三和弦：根音到三度音是大三度，三度音到五度音是小三度，根音到五度音是纯五度，如 $\begin{matrix} 5 & i \\ 3 & 6 \\ 1 & 4 \end{matrix}$ 等。小三

和弦：根音到三度音是小三度，三度音到五度音是大三度，

根音到五度音是纯五度，如 $\begin{matrix} 3 & 6 \\ 1 & 4 \\ 6 & 2 \end{matrix}$ 等。

还有增三和弦、减三和弦。

2. 七和弦

由四个音按照三度关系叠置起来的和弦，叫作七和弦。四个音分别叫根音、三度音、五度音、七度音。包括大小七和弦、小小七和弦等。

3. 以和弦的根音为最低音的和弦，叫原位和弦

如 $\begin{matrix} 5 & 3 & 2 \\ 3 & 1 & 7 \\ 1 & 6 & 5 \end{matrix}$ 等。

以和弦的三度音、五度音、七度音为最低音的和弦，叫

转位和弦，如 $\begin{matrix} i & 3 \\ 5 & 1 \\ 3 & 5 \end{matrix}$ 等。

(四)容易混淆的概念

1. 音名、唱名

音名，乐音中七个基本音的名称叫音名，**E G A B**。它们代表固定的音高，在键盘乐器上和线谱上有固定的位置。唱名，歌唱时所用的do、re、mi、fa、sol、la、si七个固定音节。

2. 音准、音高

音准是有绝对的频率标准。音高即音的高度，决定于物体振动的频率。

3. 音域、音区

音域即运用乐音的范围，发出最低音到最高音之间的范围。音区是音域的一部分，据音高、音色来划分，大多分高、中、低三个音区。

4. 节奏、节拍和拍子

节奏，多乐音组成长短与强弱的形态。节拍，指强音与弱音有规律地、周期性地反复。节奏与节拍是有区别的，节奏有多样性，节拍有均匀性。

拍子，在乐曲中单位拍用固定时值的音符来代表。节与拍子也有区别，节拍不包括音符的固定时值，而拍子则用固定时值的音符来表示。

(五)学习方法

首先要理论联系实际。如学习乐音、噪音时，可以听演奏会，哪些是乐音、噪音，从实际中加深感受和理解，又可熟悉各种乐器的音色和音域。

其次要背出定义。定义一般都是全面、准确、概括地反映了事物的本质，一定要逐字逐句加以研究分析，在正确理

解的前提下，背出定义，非常有好处。

最后一定要作习题。作练习要认真，弄清题意，达到熟练程度，否则对概念既没真正理解，实际应用也会出问题。如以E为宫音 写出五声音阶和以E 为主音写出五种五声音阶，只有一字之差，稍不注意，可能全部皆错。

五声音阶 (一)

1. 以E为宫音 写出五声音阶

(E 为宫音 即黄钟宫)

2. 以E为主音 写出五种五声音阶

3. 以E为主音 写出五种五声音阶

4. 以E为主音 写出五种五声音阶

5. 以E为主音 写出五种五声音阶

6. 以E为主音 写出五种五声音阶

7. 以E为主音 写出五种五声音阶

8. 以E为主音 写出五种五声音阶

9. 以E为主音 写出五种五声音阶

10. 以E为主音 写出五种五声音阶

11. 以E为主音 写出五种五声音阶

12. 以E为主音 写出五种五声音阶

13. 以E为主音 写出五种五声音阶

14. 以E为主音 写出五种五声音阶

15. 以E为主音 写出五种五声音阶

16. 以E为主音 写出五种五声音阶

17. 以E为主音 写出五种五声音阶

18. 以E为主音 写出五种五声音阶

19. 以E为主音 写出五种五声音阶

20. 以E为主音 写出五种五声音阶

21. 以E为主音 写出五种五声音阶

22. 以E为主音 写出五种五声音阶

23. 以E为主音 写出五种五声音阶

24. 以E为主音 写出五种五声音阶

25. 以E为主音 写出五种五声音阶