

# 机械立体化训练教程

上

范建明

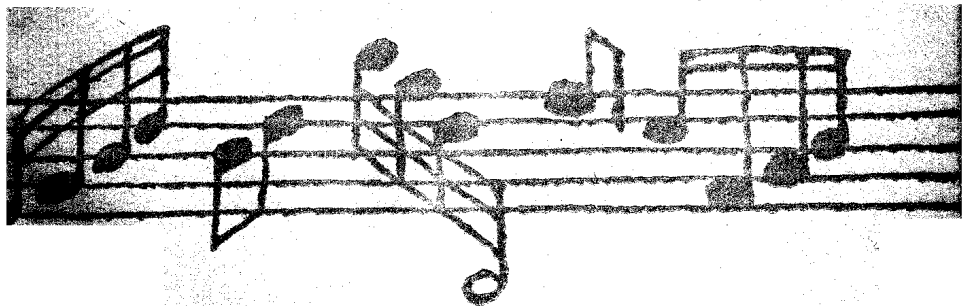
湖北科学技术出版社

# 古奏 立体化 训练教程

范建明

上

湖北科学技术出版社



lezoulitihuaxunlianjiaocheng

## 节奏立体化训练教程（上）

\*

湖北科学技术出版社出版 新华书店湖北发行所发行

武汉音乐学院音乐印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 7.75 印张

1986 年 4 月第 1 版 1986 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-5,000

统一书号：17304·声 4 定价：2.45 元

# 一颗新苗

(代序)

谢功成

“节奏立体化训练”是武汉音乐学院年轻教师范建明同志设计并用于教学实践的一种新的教学法。1983年10月，文化部在湖北艺术学院（即武汉音乐学院前身）召开“全国高等音乐院校视唱练耳教学经验交流会”时，范建明和他所教的湖艺附中高（一）班学生，在会上将这种训练体系作了表演，引起了与会代表的极大兴趣，纷纷祝贺他为节奏训练找到一种生动活泼而又很有成效的方法，说这是一个具有创造意义的实践。不少代表认为，运用这种教学法不但能大大加强学生节奏感，还可培养学生对多声部、多层次音乐的立体感，对作曲、指挥与表演艺术的教学，都有直接的助益。

“节奏立体化训练”是用眼看、口唱、手拍、脚跺来共同完成节奏训练的一种教学法。它的基本方法是在口唱的同时，以双手和双脚按规定节奏配合进行练习。这种教学法是从1982年秋开始实验的。其中不少设想是受了“奥尔夫教学法”与“体态律动教学法”的启发，并直接借鉴了其中的某些方法，结合教学实际而进行设计的。开始的实验还零碎、分散而不成体系，但已能看出可喜的苗头。自从1983年春文化部决定召开全国视唱练耳会议后，湖艺决定用这一训练法参加会议的现场教学，以听取全国专家的意见。这以后，范建明在领导的支持与有关老师

的帮助下，为这种教学法系统化作了大量的工作，一面编教材，一面进行教学，在短短的时间内，完成了系统的教材编写与教学实践。学生也掌握得很快。83年秋，在视唱练耳会议表演后，范建明根据代表们的意见和建议，对原有教材又作了进一步整理。以后在湖艺课余音乐小学启蒙班，用这种教学法（初级部分）进行试教，证明小学生也可接受。接着又在湖艺师范科毕业班开了几次讲座，目的是想将这种教学法向中、小学普及。1984年10月，范建明应邀到中国音乐学院，用这种教学法进行短期教学，对象是附中各年级及本科作曲系二年级学生。同时，又应邀在中央音乐学院为附中四、五年级开了个班。通过两个月的教学（每周4学时），学生基本完成了教材中六种类型的学习。最后，分别作了汇报表演。在教学结束的座谈会上，两院有关领导和专家，对这种教学法给予了热情的肯定，认为这是教学改革的一个重要成果。同时也提出了不少可贵的意见。其间，北京音乐教育研究室、北京教育学院与北京音协，还组织部分大、中、小学音乐教师，请范建明同志作了介绍，反映也很热烈。有的老师说：过去只听到介绍外国人的这个体系，那个教学法，就是没有听到中国人自己的教学法，国外好的，我们要学；但更要搞我们中国自己的教学体系。

经过两年多对各种对象的教学实践，证明“节奏立体化训练”有较广泛的适应性，能调动不同年龄的学生学习本学科的积极性。只要将教材与具体的教学方法作一些调整，就能适用于大、中、小学学生学习。但是比较起来，音乐附中的学生由于年龄较小，而又有一定的音乐基础，学习起来要比大学生接受快，比小学生学得深，是这种教学法的理想对象。“节奏立体化训练”于音乐师范的教学也很有针对性。师范学生若掌握了这种教学法，毕业后教少年儿童就可能把课上得生动活泼，也可较快地提高学生

的音乐水平。

“这种教学法好是好，就是太复杂了，不知要花多少时间才能教会？”在83年视唱练耳会议上看了表演后，不少代表提出这个问题。1984年秋在中央、中国两音乐学院进行了两个月的教学实践，最后汇报表演的内容和上次会议表演的内容基本相同。有一位参加过视唱练耳会议，这次又在中国音乐学院听了课的老师在座谈会上说：“83年我在湖艺听了一次，那时不知学生学了多久。现在非常清楚地知道只用了两个月的时间就学到了这样的程度，很不容易。看起来这种教学法很有成效，能使学生在这方面的能力得到很快提高。”由此可证明：我们的学生在学习上还有很大的潜力，而这种潜力，只有在锐意进行改革——改革教学内容和教学方法，才能诱发出来。有些看起来很难的东西，只要选材得当，方法对头，是可以使学生较快掌握的。

“节奏立体化训练”还只是初创，要形成一个完整的、完美的体系，还得花很大的功夫。首先要有一套完整的教材。这次出版的这本书，是范建明在经过多次不同对象的教学实践后，根据教学效果与各方面的意见，于85年上半年重新编写的。和原有教材相比，这本教材在系统化、科学化方面有较大的进展，在一定程度上克服了原教材中存在的跨度大与体例不够规范化等缺点；选材也较为多样化，并加强了基础训练。当然，这本书还只是这个教学法的一种基本教材，在用于教学时，还要根据不同的教学对象，对教材的内容作必要的调整、取舍以及增补，而在使用教材的方法上，可能还有很大的发展潜力。其次，节奏训练只是视唱练耳课的部分内容，视唱练耳课的其他内容和这部分内容是什么关系，教学如何安排，是分单元、是穿插、还是结合进行，这些都还缺乏经验，还需经过反复的教学实践来完善。

现在国外流行多种多样的“教学法”，这些教学法对音乐教育的建设都作出了贡献。例如匈牙利推广了“柯达依教学法”，对整个国民音乐水平的提高，起了重要的作用。我国是一个有十亿人口，又有丰富民族文化的国家，理应有我们自己的教学法。但长期来，音乐专业教育中重专业轻基础的现象，影响了基础学科的建设与发展。可喜的是，近年来音乐院校一些基础课老师与中、小学音乐教师对教学法进行了各种形式的探索、试验与创造，范建明就是其中的一个。我们期待有多种我们自己的教学法产生。“节奏立体化训练”固然还很不完备，但至少是“我们自己的教学法”中的一颗苗子吧。

1985年6月  
于武汉音乐学院

# 由衷的高兴

邱刚强

《节奏立体化训练》问世了，我由衷的高兴！激动的感情促使我说几句话：

我完全赞同谢功成教授热情而真诚的“一颗新苗”的序言，这是老一辈音乐家对我们青年、中年音乐工作者，不仅是在精神上的鼓励，而且也是在学术上的肯定，我们应该更上一层楼，取得更新的成果。

苏联医学副博士鲍达列夫认为：在日常生活中，一个人大约有一百种动作是有一定的节奏的。他说：通过音乐可以达到那种利用任何语言有时也达不到的效果。他还说：音乐能培养和帮助人进入美好的境界，同时也不要忘记它对健康产生的作用。范建明同志的《节奏立体化训练》一书，不仅具有心理学、教育学、医学等方面的因素，而且还具有音乐学、体育学、美学诸方面的内涵。可喜的是，他还把节奏训练加了“立体化”三个字，这就使音乐“横”和“纵”的结合更加形象化，是有价值的；尤其运用于少年儿童的音乐感受之中，更是有效果的。我作为一个儿童作曲和音乐教育工作者，正从事于音乐教学、教研的工作，因而非常赞赏范建明同志的创造，并全力向音乐教师和爱好音乐的家长们、朋友们推荐这本新颖的著作。

1985年1月5日，湖南《中小学音乐报》创刊第一期，我受约撰写一文。我这样写道：“西德有奥尔夫，日本有铃木，



匈牙利有柯达伊，瑞士有达尔克罗斯等音乐教学法和有关儿童音乐等学说，难道我们就没有自己的幼儿园、小学、中学、师范这‘一条龙’的音乐教育家、音乐教育科研专著吗！飞腾的时代，辽阔的中华，大有人在！”范建明同志年轻、刻苦、有创见、有事业心，已为我们作出了榜样。我们要下决心、立志改革、有所建树，为造就中国特色的音乐教育体系、理论课程、教材、教法等经验和专著而身体力行，共同把音乐的种子撒向少年儿童的心田。

1985年8月  
于湖北省教育学院

# 导 言

## 一、节奏立体化训练概述

根据心理学的法则，人的感觉和知觉是人们认识客观事物的开端，是认识过程中的初期阶段；而在感觉和知觉中，视觉和听觉又是最重要的。经研究表明：人们的认识，从听觉获得的能记忆的、约占15%；从视觉获得的能记忆的、约占25%。从这两个数字可以看出，视觉取得的知识材料比听觉所占的分量更重，是我们认识客观事物量的第一位；听觉则次之。然而，当两者结合起来，即视觉与听觉并用时，所获得的记忆量却远远超出两者的相加，它不是40%（15%+25%），而是45%了。进一步的研究表明，在我们的学习中，若通过视觉、听觉和运动觉与其它感觉的协同活动，便可以取得更好的学习效果，由于各感觉器官并用获得的记忆量可达60%至65%。

节奏立体化训练就是建立在上述这种心理学研究成果上的一种应用于音乐教学上的方法。它从系统的节奏训练入手，并与视唱练习有机地结合起来。要求学生在学习中运用眼看、口唱、拍手、跺脚、耳听等多种感觉与运动器官的协同活动，从不同角度接受来自视觉、听觉和运动感觉的节奏信息，通过综合练习，使学生更好地了解其节奏特点与属性，把握住它们之间的关系，同时，进行大量的节奏感性积累，以达到准确地掌握各种节奏，培养和发展节奏内心听觉，特别是多声部节奏内心听觉之目的。

《节奏立体化训练》（上、下册）共分为六种形式：

## 《上册》

1、分解式 2、填充式 3、伴奏式 4、交错式

## 《下册》

5、卡农式 6、复合式

《节奏立体化训练》书中使用的标记解释：

T 人声(唱)一般为旋律或无音高的节奏型

A 拍手(击掌)

B 左手拍左腿

C 右手拍右腿

D 跺脚(符干朝上为左脚，符干朝下为右脚，上、下均有为两脚齐跺)

Q 自由动作模仿

G 拍桌子

## 二、节奏立体化训练的步骤与方法

### 1. 分解式

将单线条的节奏以分解的形式，安排在A、B、C、D四条节奏线之中，要求学生在唱(T)的同时，用手、脚的动作将分解的节奏也正确地表达出来。做到在同一时间内，用眼睛去看节奏；用耳朵去听节奏；用身体的动作去感受节奏。通过这一协同活动，使各种节奏在大脑留下一个深刻和持久的印象，这就是节奏的感性积累！要让学生大量地去感觉各种节奏，并通过这种自然反应，训练他们的耳朵和听力。随着学生能力的发展，再把这些经验同口头的和书面的分析结合起来，从而使他们掌握以他听到的和感觉到的东西为依据的扎实的节奏理解力，更好地把握节奏间的内在联系，准确地掌握各种基本节奏，建立稳定的节奏感。

其训练步骤:

a. 基本节奏练习——按节奏的时值分类进行训练, 主要解决各种基本节奏。

b. 变换节奏练习——与调性训练结合, 巩固所学的基本节奏, 为“填充式”的训练作准备。

## 2. 填充式

有意识地在“非正规节奏”(T)的下方(即A、B、C、D之中), 安排一个由动作表达出的“正规节奏”形式和拍点, 作为理解和衡量“非正规节奏”的手段。培养学生准确地等分时间, 正确地衡量“非正规节奏”的能力。在训练时, 先要帮助学生分析“正规节奏”与“非正规节奏”的节奏时值, 从理论上弄清楚两者之间的制约关系, 然后通过分部练习到配合练习, 由慢至快地进行。这种练习的目的, 是通过动作表达基本拍子和拍点来衡量和制约“非正规节奏”, 培养和提高学生等分时间的能力这一外部形式, 来树立学生的内心节奏感。这是培养和发展学生的内心听觉, 特别是多声部节奏内心听觉的重要手段。

## 3. 伴奏式

所谓伴奏式, 就是要求学生在唱旋律(T)的同时, 自己用动作来进行节奏伴奏。它可帮助学生掌握各种节奏型的伴奏, 并对节奏伴奏与旋律之间的内心联系, 更为具体、深刻, 借以培养和提高学生多声部节奏的内心听觉, 以及良好的配合能力, 为专业学习和艺术实践打下更好的基础。

在进行伴奏式练习时, 也可通过分部练习逐渐至配合练习, 特别要注意节奏伴奏的处理与音乐风格的吻合。

## 4. 交错式

该训练分三个步骤进行

### (一) 计算

各种交错节奏，由于其音符时值参差不齐，拍子模糊不清，须将整个节奏组合的时值分成若干等分，以便计算节奏组合中音符的时值比例。需要分成的等分数(亦称拍点)，系根据交错节奏中原有的拍数乘以交错节奏中所标的数字，所得之积(或取这两个数字的最小公倍数)而定。这个拍点，既能按比例分配给拍号所规定的正常节奏，也能按比例分配给交错节奏中的各个音符。

例：三对二交错的计算方法

$$3 \times 2 = 6 (\text{拍点})$$

### (二)分手练习

如上例中，三音对二音的交错，等分为六个拍点。以六个拍点计算并显示交错节奏的时值及相互关系，即二连音中八分音符的时值占三个拍点，三连音中八分音符时值占二个拍点。二连音的二个音符在拍点①、④演奏，三连音的三个音符在拍点①、③、⑤演奏。

训练时，心里默数着六个拍点，左手代表二连音的时值，在拍点①、④打出；右手代表三连音的时值，在拍点①、③、⑤打出。见下例：

左手(B)



拍点(T)



右手(C)



### (三)简化练习

将上例的练习方法，简化成一种“口诀”，如：

T

(口诀)     Da     da     da

(De)         de

Da: 表示三连音的时值

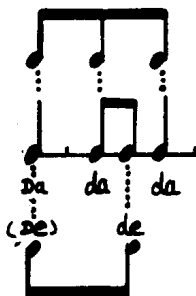
De: 表示二连音的时值

练习如下：

左手(B)

口诀(T)

右手(C)



交错式的练习，分为两种类型：

1) 各种交错节奏的分类练习

2) 综合练习

### 5. 卡农式

该训练采用“感官联合记忆法”（即让自己的口、心、手、眼、耳、动作等都参加记忆），并逐渐建立这些感官之间的记忆联系，提高大脑的兴奋程度。以培养学生敏锐的听觉、良好地记忆，以及敏感地反应与节奏模仿能力。

分为两种类型：

#### 1) 二部卡农

a. 模仿别人——一人唱旋律(或节奏)，一小节或半小节以后，由另一同学用动作将旋律的节奏模仿出来(动作自由。)

b. 模仿自己——自己唱旋律，一小节或半小节以后，自己用动作模仿自己所唱过的旋律节奏。开始句子可以短一些，从一、二小节的模仿练起，随着学生记忆力的发展而逐渐增加长度和难度(动作自由)。

#### 2) 双重卡农

即两个音乐主题，由两名(或两组)同学同时唱，另外两名

(或两组)同学分别用动作来模仿以上两个音乐主题的节奏(一组拍手,另一组拍桌子)。模仿的同学不看谱。

### 6. 复合式

复合式是节奏立体化训练的高级阶段。它要求学生在唱旋律(T)的同时,利用手、脚的功能,另外同时表达两层以上的节奏线条(声部),其中包括:

1) 赋格形式

2) 不同性格的音乐结构形式

3) 某些现代音乐

其训练目的在于,帮助学生更好地掌握较复杂的音乐节奏,培养和发展复合节奏的内心听觉。

在练习时,可先分声部练熟以后,再逐层配合,亦可分组配合练习,最终仍要求个人完成所有的节奏声部。

## 三、节奏立体化训练的意义

### 1. 培养和提高学生立体思维的能力

由于节奏立体化训练所具有的多面性、多层性,从而使学生的思维也逐渐从单一的节奏平面向多个平面延伸,从非空间思维到空间思维——即向立体思维升华!二十世纪以来,在音乐领域里,复杂化、立体化的音乐表现思维已居主导地位,由于现代人在心理上具有多路思考的能力,因此,同时输出相悖的两层以上的音乐信息的复杂大胆的思维已予形成,如各种复合和弦、复合调式、调性、复合节奏等等,在音乐作品中已屡见不鲜。因此,有意识地培养学生立体思维的能力,对于他们今后学习音乐,学习各种知识,以及启迪和开发他们的智力和创造力,都是有一定帮助的。

### 2. 建立稳定的节奏感      培养和发展节奏内心听觉

节奏立体化训练将动作，声音和节奏符号（即运动觉、听觉与视觉）三者相互紧密联系，“协同活动”，从而加深了听觉的表象作用。它不仅可以使学生较好地掌握各种节奏，而且，对音乐的节奏线条有更清楚的认识，对速度、拍子、节奏上有更内在的组织。这些都对于学生建立稳定地节奏感，培养和发展节奏内心听觉，特别是多声部节奏的内心听觉，起到一定的帮助作用。

### 3. 与视唱练耳有机结合 提高教学效率

若将节奏立体化训练与视唱练耳等内容有机地结合起来，贯穿始终，是可以获得较理想的教学效果的。因为学生潜在的音乐才能是很大的，重要的问题是如何去发挥他们的才能。特别是在目前学生学习负担较重的情况下，科学的方法不是因此而减少学生的学习内容，而是应该在教学内容，教学方法以及教材等方面进行改革，以适应新的要求。要在单位时间内取得更高的学习效率，更好的学习效果。

节奏立体化训练曾先后在武汉音乐学院、中国音乐学院和中央音乐学院的部分学生中进行过教学试验。实践表明：学生是在较短的学习时间内，收到较好效果的。一九八四年十月，在中国音乐学院附中对部分学生进行该训练时，他们仅用了二个多月的时间，就基本上完成了整个训练中的六种形式的主要内容。而且，许多跨度较大，并有相当难度的练习曲，他们也能达到基本要求。另外，该训练还可锻炼学生一目数行的看谱和读谱能力，以及节奏的组织 and 综合能力，一举数得。特别是在附中的教学中，学生由于该训练而获得某些进步，其可观程度，常常是令人兴奋的。

### 4. 活跃课堂教学 提高学习兴趣

由于节奏立体化训练有唱，有做，有模仿，有配合，方法多



样、灵活，亦符合学生的心理和生理自然要求，再加上律动学，真可谓手舞足蹈。它使学生感到上课不是一种负担，而是一种别有情趣的精神享受，从而提高他们的学习兴趣，进一步调动学习积极性，使之能自然地热爱所学的课程。再则，由于该训练是在一种认真、热烈的气氛中进行的，课堂上学生思想比较活跃，亦可使学生摆脱学习中的某些束缚与局限，便于他们更好地发挥自己潜在的音乐才能，触类旁通，扩大知识面，为今后的专业学习打下坚实的基础。