

长笛 培训标准教程



管乐队同步系列教材

（初级）

主编 姜润良



蓝天出版社

长笛培训标准教程

管乐队同步系列教材

(初级)

主 编 姜润良

《管乐培训标准教程》编委会

专家编委 (按姓氏笔画排列)

解放军军乐团原团长、著名指挥家 吕蜀中
解放军军乐团原学员队队长、音乐教育家 孟庆元
解放军军乐团著名圆号演奏家、解放军艺术学院管乐教育家 孙大方
解放军军乐团著名小号演奏家、解放军艺术学院管乐教育家 朱尧洲
解放军军乐团著名长号演奏家、解放军艺术学院管乐教育家 李 复
解放军军乐团著名萨克斯演奏家、解放军艺术学院管乐教育家 陈志芳
解放军军乐团著名单簧管演奏家、解放军艺术学院管乐教育家 骆延禧
解放军军乐团著名长笛演奏家、解放军艺术学院管乐教育家 邵伟民

编 委

姜润良	陈 福	刘保国	唐强功	赵成高	芦祎航
刁铁民	邢守见	陈志勇	丁一琼	于君英	刘莲香
璩美凤	张小卉	袁绍晨	张 媛	胡晓阳	刘 欣

图书在版编目(CIP)数据

长笛培训标准教程 / 姜润良主编. —北京: 蓝天出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5094-0181-1

I. 长… II. 姜… III. 长笛-吹奏法-教材 IV. J621.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第053725号

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 66983784 (编辑部) 66983715 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京奥隆印刷厂

印 数: 1-2900册

开 本: 16开 (787×1092毫米)

字 数: 200千字

印 张: 14

版 次: 2009年5月第1版

印 次: 2009年5月第1次印刷

定 价: 29.00

序

体现素质教育内涵的艺术教育

在全面推行素质教育的今天，随着教育科学的不断发展，艺术教育在素质教育中的作用和价值越来越受到重视。艺术界、教育界的专家学者，用他们的智慧和心血，为我国学校艺术教育创造了许多丰富的艺术教育作品和教育形式，成为推动学校艺术教育改革发展的一支重要力量。

由团中央新时代青少年体质健康促进中心策划，中国人民解放军军乐团姜润良等专家编写，蓝天出版社出版的这套《管乐培训标准教程》就是他们在新中国成立六十周年之际献给学校艺术教育的一份厚礼。

管乐艺术教育是学校艺术教育的重要组成部分，是艺术教育活动中入门快、易普及和易推广的艺术形式，是能较好体现教育实践性的艺术教育，同时也是学校教育活动中体现学校精神风貌，营造健康向上的教育氛围，提高学校重大活动吸引力，丰富校园文化生活的重要载体和平台。

管乐训练有助于学生心肺功能的发育，合作意识、团队精神和集体主义的培养，管乐艺术的表现形式深受青少年喜爱，特别是中小学生的喜爱，因此在我国学校有着广泛的推广和普及价值。随着我国综合国力的增强和广大人民生活水平的不断提升，人们对精神文化的追求更加多元和广泛。管乐艺术的欣赏和普及是一个国家文明程度的重要标志，是对青少年学生有效的艺术教育形式。

真正体现素质教育内涵的艺术教育是面向全体学生，以提高学生的审美素质为目的的艺术教育。这套管乐艺术教育丛书的出版，是对中小学艺术教育的有益补充，相信它的推出会对我国中小学管乐艺术的普及和发展产生积极的影响。

教育部体育卫生与艺术教育司司长：



编者寄语

近年来，随着人民生活水平的不断提高和学校素质教育的深化，管乐艺术教育市场需求在不断扩大。为在校学生和部队官兵编写一套适合初学者从零起步，到能参加管乐团演奏，继而成为专业演奏员的通俗易懂的管乐教材成为当务之急。

这套管乐培训标准教程，主要体现了以下四个特点：

1. 系统性：目前，国内适合管乐团教学使用的从初级到高级成套的管乐教程较为少见，这套管乐教材由浅入深、循序渐进、成套成册，填补了国内管乐普及教育中管乐教材的空白，弥补了目前管乐考级教学中没有初级配套教材的缺陷。

2. 实用性：这套教材初级部分从乐理基础知识、乐器的吹奏方法、气息的运用及乐器的拿放姿势，以及个别曲子演奏的具体要求，都作了详细的描述。让初学者可以很简单地掌握乐器的基本吹奏方法。

3. 专业性：这套教材集合了国内外多位专家、学者多年来的教学经验之精华。编入了国内外从古到今多位作曲家、音乐家、演奏家的优秀作品。并征求了国内众多演奏名家和学校管乐教师的意见编写而成的。这套书在兼顾了普及的同时也强调了专业性，只要能把这套书认真学好，就可以迈进专业管乐演奏员的行列了！

4. 趣味性：这套教材，在练习西洋旋律的同时，也着重编写和改编了一些脍炙人口的民族戏剧和民间小调，通过这些小曲子的练习，增加初学者、特别是小学生的兴趣。让更多的人（特别是青少年），通过对民族音乐的学习，来更好的理解和掌握管乐这一西洋乐器的特色。

这套管乐培训标准教程，分为六十课。学习者每学完十课，相当于音协或音乐学院的管乐考级中的二级水平，六十课都学完相当于九到十级的水平。

这套管乐培训标准教程，是受团中央新时代青少年体质健康促进中心的委托编写的，由于时间仓促，经验不足，有不当之处，望各位同行多加指正。

长笛的介绍

一、长笛的演绎历史	(1)
二、长笛的种类	(1)
三、长笛的音域	(1)
四、长笛的音色	(1)
五、长笛在乐队中的位置	(1)
六、长笛的维护和保养	(1)

第一课

音乐基础知识..... (2)

一、五线谱	(2)
二、谱表	(2)
三、音符	(2)
四、休止符	(2)
五、音符和休止符对照表	(3)
六、变化音型	(3)
七、音阶	(4)
八、节拍	(4)
九、小节	(5)
十、音符的升、降记号、还原记号	(5)
十一、反复记号	(5)
十二、力度术语标记	(6)
十三、调的来历	(6)
十四、调的排列法、调的识辨法	(6)
十五、小调音阶	(7)
十六、速度术语标记	(7)

第二课

(一) 长笛的基本吹奏方法..... (8)

1. 基本口型	(8)
2. 气息的运用	(8)
3. 吐音	(8)

(二) 基本口型练习..... (8)

1. 基本嘴型练习	(8)
2. 吹笛头练习	(8)

第三课

- (一) 长笛的演奏姿势..... (9)
- (二) 持乐器的练习..... (9)

第四课

- 长笛指法表..... (10)

第五课

- (一) 长笛基本吹奏练习..... (11)
 - 1. 发声练习 (11)
 - 2. 长音练习 (11)
 - 3. 吐音练习 (12)
- (二) 练习曲..... (12)
 - 小星星 莫扎特 曲 (12)
 - 雪绒花 理查德·罗杰斯 曲 (13)

第六课

- (一) 长笛基本吹奏练习..... (14)
 - 1. 长音练习 (14)
 - 2. 吐音练习 (15)
- (二) 练习曲..... (16)
 - 祝你生日快乐 (16)
 - 台湾民谣 (16)

第七课

- (一) 大、小调音阶带琶音..... (17)
 - 1. C大调音阶带琶音练习 (17)
 - 2. a小调音阶带琶音练习 (17)
- (二) 音阶练习..... (18)
- (三) 练习曲..... (19)
 - 念故乡 德沃夏克 曲 (19)
 - 欢乐颂 贝多芬 曲 (19)

第八课

- (一) 长笛基本功练习..... (20)
1. 二度音模进练习 (20)
2. 四连音变化音型练习 (21)
- A前八分后十六分音符 姜润良 曲 (21)
- B前十六分后八分音符 姜润良 曲 (21)
- (二) 练习曲..... (22)
- 甜蜜的家 赫华德 曲 姜润良 改编 (22)
- 划船 西班牙民歌 姜润良 改编 (23)

第九课

- (一) 四连音变化音型练习..... (24)
- C附点音符 姜润良 曲 (24)
- D切分音 姜润良 曲 (25)
- (二) 中外乐曲..... (25)
- 故乡亲人 福斯特 曲 (25)
- 河北民歌 姜润良 改编 (26)

第十课

- (一) 练习曲..... (27)
1. 第一首 姜润良 曲 (27)
2. 第二首 戈尔鲍迪 曲 (27)
- (二) 中外乐曲..... (28)
- 小夜曲 海顿 曲 (28)
- 太阳出来照四方 付庚辰 曲 姜润良 改编 (30)

第十一课

- (一) 练习曲..... (31)
1. 第一首 科特劳 曲 (31)
2. 第二首 姜润良 曲 (31)
- (二) 中外乐曲..... (32)
- 鱼水情深 舞剧《红嫂》选段 姜润良 整理 (32)
- 法兰多拉舞曲 比才 曲 (34)

第十二课

- (一) 练习曲..... (35)
1. 第一首 姜润良 曲 (35)
2. 第二首 姜润良 曲 (36)
- (二) 中外乐曲..... (37)
- 陕西民歌 姜润良 改编 (37)
- 大红枣儿甜又香 午剧《红色娘子军》插曲 姜润良 改编 (38)

第十三课

- (一) 大、小调音阶带琶音..... (39)
1. F大调音阶带琶音练习 (39)
2. d小调音阶带琶音练习 (39)
3. 音阶练习 (40)
- (二) 练习曲..... (41)
1. 第一首 (41)
2. 第二首 (42)
- (三) 中外乐曲..... (43)
- 江南小调 姜润良 编曲 (43)
- 广板 亨德尔 曲 (44)

第十四课

- (一) 练习曲..... (45)
1. 第一首 (45)
2. 第二首 (45)
- (二) 中外乐曲..... (46)
- 台莱曼奏鸣曲 (第一乐章) (46)
- 圣母颂 古诺 曲 (47)

第十五课

- (一) 练习曲..... (48)
1. 第一首 (48)
2. 第二首 (50)
- (二) 中外乐曲..... (51)
- 春之歌 门德尔松 曲 (51)
- 梦幻曲 舒曼 曲 (52)

第十六课

(一) 练习曲..... (53)

1. 第一首 (53)

2. 第二首 (54)

(二) 中外乐曲..... (56)

铃鼓舞曲 F.J.戈塞克 曲 (56)

小夜曲 舒伯特 曲 (58)

第十七课

(一) 练习曲..... (59)

1. 第一首 (59)

2. 第二首 (60)

(二) 中外乐曲..... (62)

东北民歌 姜润良 编曲 (62)

精灵之舞 格鲁克 曲 (63)

第十八课

(一) 练习曲..... (64)

1. 第一首 (64)

2. 第二首 (65)

(二) 中外乐曲..... (66)

波拉卡舞曲 尼克罗·帕格尼尼 曲 (66)

摇篮曲 柯拉 曲 (72)

第十九课

(一) 大、小调音阶带琶音练习..... (74)

1. G大调音阶带琶音练习 (74)

2. e小调音阶带琶音练习 (74)

3. 音阶练习 (75)

(二) 练习曲..... (76)

1. 第一首 戈尔鲍迪 曲 (76)

2. 第二首 戈尔鲍迪 曲 (77)

(三) 中外乐曲..... (78)

乘着歌声的翅膀 门德尔松 曲 斯特克梅斯特 改编 (78)

天鹅 圣桑 曲 (80)

第二十课

- (一) 练习曲..... (81)
1. 第一首 (81)
2. 第二首 (82)
- (二) 中外乐曲..... (83)
- 茉莉花 江苏民歌 (83)
- 歌之翼幻想曲 H. 塞克麦斯特 曲 (84)

第二十一课

- (一) 练习曲..... (86)
1. 第一首 戈尔鲍迪 曲 (86)
2. 第二首 (87)
- (二) 中外乐曲..... (88)
- 回旋曲 巴赫 曲 (88)
- 江苏民歌 姜润良 改编 (91)

第二十二课

- (一) 练习曲..... (92)
1. 第一首 (92)
2. 第二首 (94)
- (二) 中外乐曲..... (95)
- 小白菜 河北民歌 姜润良 改编 (95)
- 粉红色的豹子 Byhen Ry Manci-ni (96)

第二十三课

- (一) 练习曲..... (98)
1. 第一首 (98)
2. 第二首 (99)
- (二) 中外乐曲..... (100)
- 绣荷包 山西民歌 姜润良 改编 (100)
- 斗笠舞 舞剧《红色娘子军》选段 (101)

第二十四课

- (一) 练习曲..... (102)
1. 第一首 柯勒 曲 (102)
2. 第二首 柯勒 曲 (104)

(二) 中外乐曲.....	(106)
玩偶圆舞曲	(106)
幽默曲	德沃夏克 曲 (108)

第二十五课

(一) 大、小调音阶带琶音.....	(109)
1. $\flat B$ 大调音阶带琶音练习	(109)
2. g 小调音阶带琶音练习	(109)
3. 音阶练习	(110)
(二) 练习曲.....	(111)
1. 第一首	(111)
2. 第二首	(112)
(三) 中外乐曲.....	(113)
二重奏	莫扎特 曲 (113)
苏格兰民歌 (二重奏)	娄润良 编配 (114)

第二十六课

(一) 练习曲.....	(115)
1. 第一首	(115)
2. 第二首	(116)
(二) 中外乐曲.....	(117)
Vocalise	(117)
春风	(118)

第二十七课

(一) 练习曲.....	(120)
1. 第一首	柯勒 曲 (120)
2. 第二首	戈尔梅迪 曲 (121)
(二) 中外乐曲.....	(122)
牧羊姑娘	金砂 曲 娄润良 改编 (122)
黄河颂	冼星海 曲 (123)

第二十八课

(一) 练习曲.....	(124)
1. 第一首	(124)
2. 第二首	(127)

(二) 中外乐曲..... (128)

划船歌 印尼民歌 (128)

手拉手 (129)

第二十九课

(一) 练习曲..... (131)

1. 第一首 (131)

2. 第二首 (132)

(二) 中外乐曲..... (135)

手纺车 (135)

海滩 (137)

第三十课

(一) 练习曲..... (139)

1. 第一首 戈尔鲍迪 曲 (139)

2. 第二首 戈尔鲍迪 曲 (140)

(二) 中外乐曲..... (142)

西西里舞曲 福列 曲 (142)

绿袖的变奏曲 英国古老乐曲 (144)

第三十一课

(一) 大、小调音阶带琶音练习..... (147)

1. D大调音阶带琶音练习 (147)

2. b小调音阶带琶音练习 (147)

3. 音阶练习 (148)

(二) 练习曲..... (149)

1. 第一首 戈尔鲍迪 曲 (149)

2. 第二首 (150)

(三) 中外乐曲..... (152)

窗花舞 舞剧《白毛女》选段 (152)

海鸥 缅甸民歌 姜润良 改编 (153)

第三十二课

(一) 练习曲..... (154)

1. 第一首 柯勒 曲 (154)

2. 第二首 柯勒 曲 (155)

(二) 中外乐曲.....	(156)
玩笑	(156)
波罗乃兹	巴赫 曲 (158)

第三十三课

(一) 练习曲.....	(159)
1. 第一首	(159)
2. 第二首	(160)
(二) 中外乐曲.....	(162)
千山万水连着天安门	程恺 曲 姜润良 改编 (162)
托西尼小夜曲	(163)

第三十四课

(一) 练习曲.....	(164)
1. 第一首	(164)
2. 第二首	(165)
(二) 中外乐曲.....	(166)
西班牙斗牛士	巴尔其娜 曲 (166)
滑稽曲	(168)

第三十五课

(一) 练习曲.....	(169)
1. 第一首	(169)
2. 第二首	(171)
(二) 中外乐曲.....	(174)
采蘑菇的小姑娘	谷建芬 曲 (174)
采茶灯	福建民歌 姜润良 改编 (175)

第三十六课

(一) 练习曲.....	(176)
1. 第一首	戈尔鲍迪 曲 (176)
2. 第二首	普拉托诺夫 曲 (179)
(二) 中外乐曲.....	(180)
冥想曲	马斯泰 曲 (180)
加沃特舞曲	格赛克 曲 (182)

第三十七课

- (一) 大、小调音阶带琶音练习..... (183)
1. A大小调音阶练习..... (183)
2. $\#f$ 小调音阶带琶音练习..... (183)
3. 音阶练习..... (184)
- (二) 练习曲..... (185)
1. 第一首..... (185)
2. 第二首..... (186)
- (三) 中外乐曲..... (187)
- 珊瑚颂..... 王锡仁 胡士平 曲 (187)
- 天鹅湖舞曲..... 柴可夫斯基 曲 (188)

第三十八课

- (一) 练习曲..... (189)
1. 第一首..... (189)
2. 第二首..... (190)
- (二) 中外乐曲..... (191)
- 乌苏里船歌..... 赫哲族民歌 姜润良 改编 (191)
- 现代歌曲..... (192)

第三十九课

- (一) 练习曲..... (194)
1. 第一首..... (194)
2. 第二首..... (195)
- (二) 中外乐曲..... (197)
- 五哥放羊..... 榆林小曲 (197)
- 梁山伯与祝英台..... 陈刚 何占豪 曲 (198)

第四十课

- (一) 练习曲..... (200)
1. 第一首..... (200)
2. 第二首..... (202)
- (二) 中外乐曲..... (204)
- 土耳其进行曲..... 莫扎特 曲 (204)
- 渔舟唱晚..... 黎国荃 改编 (206)

长笛的介绍

一、长笛的演绎历史

早在新石器时代，中国就已经有了骨笛，这由20世纪80年代在中国舞阳县贾湖出土的一批骨笛文物可以证明。当时出土骨笛共有18支，其中有5孔、6孔、7孔，而7孔居多。值得庆幸的是有的居然还可以吹出声来。作为笛子，起初主要用的是兽骨，后又用苇子、竹竿、木料等。中国早期就有横吹笛和竖吹笛之分。大约在12世纪由中国传入欧洲。

铜的发明，使长笛有了根本性的变化，用铜制作的长笛不裂，耐腐蚀，不变形，音质也更加优美。特别是19世纪30年代，德国的长笛演奏家巴尔德·波姆发明了由环形键与盖形键组合而成的复式键，并使各个键之间建立了合理的联动关系，形成了较完整的键结构体系——“波姆”体系。这一体系的发明，不单使长笛有了决定性的改变，它使乐器中的单簧管、双簧管、巴松以及后来的萨克斯管等乐器，都得到了根本性的改变。他的体系使我们的演奏更方便、流畅，表现力更丰富。

二、长笛的种类

长笛的种类较多，除了当前常用的C调长笛外，还有 $\flat$ D调、 $\flat$ E调、G调等。但后几种用的较少。

因为长笛乐器的优点居多，世界上著名的作曲家几乎都写过长笛曲。如：巴赫写过6首奏鸣曲，也写过协奏曲和 $\flat$ 小调组曲。莫扎特写过C大调、D大调协奏曲，贝多芬的B大调奏鸣曲。亨德尔和海顿也有多部大作。中国的音乐家，贺绿汀的“幽思”、田保罗的“清晨”、黄虎诚的“天山之歌”等，都给长笛彩上加彩。

长笛，或许是它的靓丽的外形，或许是它宛如人声、缠绵如诉的音色，征服了无数音乐家和音乐爱好者的

三、长笛的音域

小字一组C——小字四组C。

四、长笛的音色

长笛，音色优美、清澈，又具有渗透力，它音域宽广。高音区：活泼、明朗、靓丽。低音区：优美、悦耳、动听。演奏技巧：华丽多彩，擅长花腔。有花腔女高音之称。

五、长笛在乐队中的位置

长笛在管乐和交响乐队中，担任主要旋律的演奏，也是重要的重奏和独奏乐器。

六、长笛的维护和保养

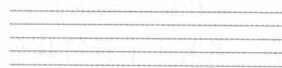
长笛由三节组成，按键又多，装卸时，不要用力过猛，防止键子变形。音孔如盖不严，就吹不出正确的音。每次用完乐器，要用捅条及松软的布条，清擦内管，特别是垫子，不能让水汽蒸泡。要用吸水纸巾吸干。平时要轻拿轻放，不要磕碰，按压，清擦干净后，及时放入乐器盒内。

第一课

音乐基础知识

一、五线谱

1. 什么是五线谱：由平行的五条线及四个间组成的并在其上面用特定的符号记录乐谱——就是五线谱。（见例一）



（例一）

2. 加线：通常如果五条线不够用，可以上加线或下加线。（见例二）



（例二）

二、谱表

因为乐器种类的不同，音高、音域、调性均有所不同，为了科学记谱，所以，人们又发明了谱表。

谱表分为：高音谱表、低音谱表、中音谱表和大谱表。

1. 高音谱表：又名G谱号，主要是它的写法与G有些像。再是写的过程中，第二条线（G音）上的交叉点最多。（见例三）



（例三）

2. 低音谱表：又名F谱号。因为写法与F有些像，而交叉点又是在第四条线（F音）为最多。（见例四）



（例四）

3. 中音谱表：它是以缺口所对的方向来确定音高的。（见例五）

4. 大谱表：它是由高音谱表和低音谱表共同组成的。它记有两行谱，上行（高音谱号）多为旋律、下行（低音谱号）多为和声伴奏，大谱表多用于钢琴、电子琴等。（见例六）



（例五）



（例六）

三、音符

1. 音符由三部分组成：符头、符杆、符尾。（见例七）



（例七）

2. 音符常用的有：全音符、二分音符、四分音符、八分音符、十六分音符、三十二分音符等。在实际运用中，如有与此不同的情况，它也是由以上音符变化得来的。（见例八）



（例八）

四、休止符

休止符在音乐中，虽然不发声，但它所占的时间及音符时值都是一样的，不可轻视。

休止符常用的有：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、三十二分休止符等。（见例九）



（例九）