

■ 魏煌编著



XINBIAN
CHANGDI
JIAOCHENG



新编

XINBIAN

长笛教程

CHANGDI JIAOCHENG

SHANGHAI
JIAOYU
CHUBANSHE

上海教育出版社 ■

魏煌编著



XINBIAN
CHANGDI
JIAOCHENG

新编

长笛教程

上海教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编长笛教程 / 魏煌编著. —上海: 上海教育出版社,
2002.9
ISBN 7-5320-8418-3

I. 新... II. 魏... III. 长笛—吹奏法—教材
IV. J621.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第073463号

新编长笛教程

魏煌 编著

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮编: 200031)

各地新华书店 经销 上海市印刷十一厂印刷

开本 890×1240 1/16 印张 19.5 插页4

2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

印数 1-5,100 本

ISBN 7-5320-8418-3/J·39 定价: (软精) 54.00 元 (附CD两张)

编写说明

1. 本书是依照循序渐进的教学原则编写的基础教程。在编写过程中,既考虑到音乐本身的内在逻辑,又考虑到学生的认知规律及学习长笛的特殊要求,将乐理知识与基本演奏技术相结合,同步进行。

2. 从学习长笛演奏的最基本技术入手,本书介绍了长笛演奏中的绝大部分技术,为学生日后进一步学习和提高长笛演奏奠定了基础。

3. 所选练习曲和乐曲主要在“四升四降”内。为方便初学者学习,练习曲和乐曲大多附有练习提示。

4. 为有利于教学和提高学生的学习兴趣,本书编入了许多二声部练习曲和二重奏乐曲。

5. 为方便教学,本书附有示范演奏 CD 两张。

欢迎长笛教师和长笛学习者在使用本教程过程中提出宝贵意见和建议,以便日后修改完善。

魏 煌

2002 年 8 月于沈阳

目 录

一、 长笛演奏综合基础知识	1
(一) 长笛基本知识	1
1. 长笛简介	1
2. 长笛的构造、音域	2
3. 长笛的基本吹奏方法	3
(1) 姿势	3
(2) 手形	3
(3) 运指	4
(4) 口形	4
(5) 发音	5
(6) 呼吸	6
(二) 乐谱常识	9
1. 音的长短	9
2. 休止符	9
3. 拍号、小节、小节线、终止线	10
4. 音的强弱	10
5. 变音记号、等音	10
6. 常用记号	10
7. 调性记号	11
(三) 常用音乐术语	12
1. 力度术语	12
2. 速度术语	12
3. 表情术语	12
(四) 长笛指法表	13
二、 基本技术练习	19
第 一 课	19
1. 吹笛头练习	19

2. 练习	19
第 二 课	21
1. 发音练习	21
2. 练习	21
第 三 课	24
1. 连接练习	24
2. 练习	24
第 四 课	27
1. 发音练习	27
2. 练习	27
第 五 课	32
1. 发音练习	32
2. 练习	32
第 六 课	45
1. 连吐音练习	45
2. 练习	45
第 七 课	56
1. 吐音练习	56
2. 练习	56
第 八 课	60
1. 力度变化练习	60
2. 练习	61
三、各调综合练习	68
第 九 课	68
1. C 大调与 a 小调音阶综合练习	68
2. 学习音	68
3. 音阶练习	68
4. 练习曲	71
第 十 课	84
1. G 大调与 e 小调音阶综合练习	84
2. 学习音	84
3. 音阶练习	84
4. 练习曲	88

第十一课	102
1. F 大调与 d 小调音阶综合练习	102
2. 学习音	102
3. 音阶练习	102
4. 练习曲	106
第十二课	126
1. D 大调与 b 小调音阶综合练习	126
2. 学习音	126
3. 音阶练习	126
4. 练习曲	131
第十三课	145
1. $\flat$ B 大调与 g 小调音阶综合练习	145
2. 学习音	145
3. 音阶练习	145
4. 练习曲	149
第十四课	162
1. A 大调与 $\sharp$ f 小调音阶综合练习	162
2. 学习音	162
3. 音阶练习	162
4. 练习曲	167
第十五课	179
1. $\flat$ E 大调与 c 小调音阶综合练习	179
2. 学习音	179
3. 音阶练习	179
4. 练习曲	184
第十六课	206
1. E 大调与 $\sharp$ c 小调音阶综合练习	206
2. 学习音	206
3. 音阶练习	206
4. 练习曲	211
第十七课	220
1. $\flat$ A 大调与 f 小调音阶综合练习	220
2. 学习音	220
3. 音阶练习	220

4. 练习曲	226
四、其他练习	235
第十八课	235
1. 装饰音	235
2. 装饰音的记谱法与吹奏法	235
3. 练习曲	237
第十九课	253
1. 半音阶	253
2. 练习曲	253
五、乐曲(附钢琴伴奏)	267
1. 牧神	267
2. 幽默曲	271
3. 西西里	276
4. 小步舞曲(阿莱城的姑娘)	283
5. 樱花变奏曲	288
6. 乘着歌声的翅膀	293
附录	
CD 目录	300



一、长笛演奏综合基础知识

(一) 长笛基本知识

1. 长笛简介

长笛，英语为 flute，该词最早源于拉丁文，原意为“一阵风”之意。它形象地说明长笛系吹孔气鸣乐器的属性。长笛是历史最为悠久的乐器之一，其历史可追溯到原始时期的骨笛。12 世纪左右，横吹笛从亚洲传到欧洲，经过约 600 年的不断演进，逐渐成为目前所用的现代长笛。最初的长笛是用竹子或木头制成的，一体式，无键，形似今天的中国竹笛，演奏技术也很简单。17 世纪后期，法国乐器制造家奥特泰尔 (Ottotail) 及其家族首次对长笛进行了重大改革，使长笛形成三部分和加键的形式。19 世纪，德国乐器制造家波姆 (Boehm) 对长笛进行了划时代意义的改革，奠定了现代长笛的型制。我们现在所使用的长笛，被称为“波姆”式长笛，其质地绝大部分使用金属制作。目前的长笛有用合金、银、黄金甚至白金等诸多不同材质制成，表现力和演奏技术也有了质的飞跃。今天，长笛以其纯净清澈的音色和丰富的表现力，被广泛使用于交响乐队、军乐和其他各种形式的乐队中，并常用于独奏和室内乐。长笛还是一种普及性和群众性很强的乐器。

长笛的种类较多，目前主要有以下几种：

- ① 短笛，一种小型长笛，C 调，记谱与标准长笛相同，实际发音比记谱高八度，是交响乐队中最高音的乐器；声如裂帛，尖锐明亮，极具穿透力，常用于交响乐高潮中热烈欢腾的场面或特殊场合。在军乐队中，短笛的使用也相当普遍。
- ② 长笛，即标准长笛，C 调，音色优美，表现力丰富，是交响乐队及军乐队中不可缺少的重要旋律及色彩性乐器。
- ③ 中音长笛，G 调，型制、指法与标准长笛相同，体积较标准长笛大，音色淳美浑厚，丰满结实，多用于长笛重奏或合奏中，在乐队中使用相对较少。
- ④ 低音长笛，C 调，较标准长笛低一个八度，发音低沉，多用于长笛合奏，在乐队中也偶有使用。

2. 长笛的构造与音域

长笛由笛头、笛身和笛尾三部分组成(短笛只有笛头与笛身)。下图为标准长笛:



(图 1)

笛头呈圆锥形, 在略细的一头前端的管壁内有一软木塞堵住了笛头; 笛头上有一螺丝帽与软木塞相连接, 用以调节音准。靠近笛头一方有一加盖的开孔(即吹孔), 长笛的发音是通过吹孔而发出的。根据音响学原理, 吹孔与软木塞的最佳发音距离为 17mm(可用长笛盒中配设的清洁棒来检查, 每个长笛清洁棒前端 17mm 处都刻有标记)。

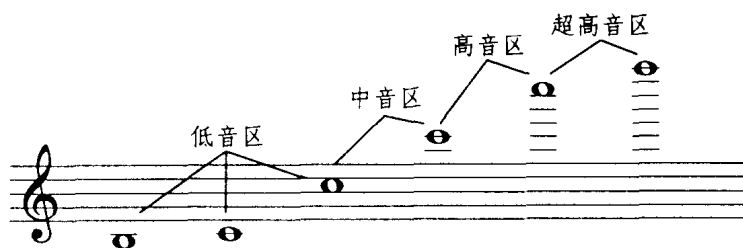
笛身为长笛的主体, 管壁上遍布音孔, 音孔上面有键盖(分为闭孔键与开孔键), 利用机械传动原理, 双手按在键盖上进行不同组合的开闭, 并配合气息控制, 以形成不同音高。

笛尾较短, 通常只有三个孔(也有四个孔), 主要用于演奏低音。

将以上三部分连接起来即成为一支完整的长笛。在组合时需要注意的是: 吹口的中心应与连接笛身的第一个键孔($\sharp C$)的中心在一条直线上, 笛尾的键盘横杆应与笛身连接笛尾的最后一个音孔的中心在一条直线上(也可根据其右手小指的长短做适度调整)。若要调整音的高低时, 可用笛头插入或拔出来进行调节。笛头插入越深, 音越高, 反之愈低。

长笛的音域比较宽广, 一般包含三个完整的八度。此外, 它还包含几个超高音域的音, 有 B 键的长笛还可以多一个 B 音。

长笛的音区划分如下:



长笛低音区的音色浑厚、丰满，但难于用强奏表现；中音区的音色圆润、柔和，可以自由地运用各种力度演奏，是长笛表现力最丰富的音区；高音区的音色明亮、富有穿透力，但难于用弱奏表现；超高音区的音色尖锐、刺耳，且发音困难，除特殊场合外，极少运用。

3. 长笛的基本吹奏方法

(1) 姿势

长笛演奏的姿势正确与否，不仅影响到演奏者的形象，更重要的是直接影响到演奏效果和学习的进步。正确的演奏姿势是学习和演奏好长笛的前提。

长笛演奏姿势分站式 and 坐式两种。独奏或练习时均以站式为主，乐队演奏时则以坐式为主。

站式姿势的基本要求是：身体放松，两腿直立，膝盖略弯曲，使其处于放松状态。两脚稍分开，与肩同宽；左脚向前伸出大约半个脚的距离，正对前方；右脚与左脚约呈 45° 角。身体不要正对前方，而是稍偏向右侧。双目平视前方，不昂首也不低头，长笛同观众平行。身体重心均落于两腿之间，并稍侧重于脚根。两臂放松，左肘轻靠于胸前，不要用力压在胸部，以免胸部紧张；右臂轻轻向前推，以便找到最佳声音的发音位置(图 2)。



(图 2)

坐式姿势的基本要求是：坐椅高低要适中，脚踏实地，太高或太低都会影响演奏效果。身体放松，上身要直。其他要求与站式基本相同。演奏时谱架与椅子不可平行，应稍偏向右边。

按照上述要求做好之后，即可持笛将吹孔对准“口风”处开始学习吹奏。

(2) 手形

以左手食指第三关节贴靠笛身，手指放松，保持自然的圆形，腕关节朝里屈，手臂与手腕略成直角，五个手指按指法表所示用手指肚按在各自相应的键子上(图 3)。

右手腕自然放松，大拇指放松地托住笛身下端第二指的下面，切不可向内

或向外弯曲，其他手指呈自然的圆形，乐器像被推向前方，按指法表所示放松地按在键子上。左右手各指按下键时，所有关节一定要保持立住状态，不可瘪陷(图4)。



(图 3)



(图 4)

(3) 运指

运指是长笛演奏的一项基本功。正确运指的基本要求是：各手指要用指肚按在键子的中间位置（尤其是开孔式长笛），不论抬按，手指都要自然弯曲，保持正确手形不变；抬指不要过高，一般是离开键子 1 厘米左右（即手指与键子之间可以放入一个手指的距离）即可。手指运行要有弹性，灵活自如，张弛有度，既不可僵硬，也不拖泥带水；除特殊需要时使用臂力或腕力外，一般情况均以掌关节（即手指与手掌连接关节）运动来运指(图5)。



(图 5)

(4) 口形

长笛的发音原理与其他管乐器不同，它是通过嘴唇将空气调整成气束，吹向吹孔的边缘形成空气漩涡而发音的。嘴唇的形状、气息的强弱、速度、气量的大小以及吹气的角度等方面，均会直接影响到长笛的音色、音量和表现力，因而对于长笛的演奏和学习关系极大，是演奏和学习好长笛的重要保证。

尽管每个人嘴部的条件有所不同，但对口形的基本要求是一致的。正确的口形应该是：

上下嘴唇自然放松地贴在牙齿上，两嘴角轻轻向两边拉开，嘴部自然闭合，

似呈现微笑状，如闭嘴打呵欠的感觉，整个口形如发 O 状。吹奏时上下嘴唇会被气息冲开，自然形成一个椭圆形的洞，俗称“口风”。“口风”要在上下嘴的中央处，不可歪向一方，也不可窄长。

“口风”的大小不是一成不变的，而是随音高、气量及不同表现需要随时做出变化。原则上说，每一个音都有一个适合这个音的口形及口风，当然，这种变化是细微的，甚至只是一种感觉，决不能过分地刻意调整口形及口风（图 6、图 7）。



（图 6）



（图 7）

正确的口形应保持在演奏的始终。初学者在练习时，可对照镜子做好口形，反复练习。开始练习时会感到嘴角发酸，嘴部轻微颤动，这属正常现象。随着练习的深入，嘴部肌肉逐渐发达，酸痛自然会消失。

（5）发音

长笛的发音主要由吐音作为“音头”而起吹的。吐音既是长笛发音的本源，又是其重要的演奏技巧。长笛吐音有很多种类和不同的组合，但最基本和常用的是单吐和双吐，其他种类的吐音都是根据这两种基本类型变化和发展而来的。

① 单吐。单吐的正确发音原理是：以舌尖抵住上腭前部及上牙齿根处，堵住气流，然后用气息冲开舌尖，舌尖迅速后缩，发出“de”音，即为单吐。如此不断重复，即为连续的单吐。

在此需要指出的是，正确的单吐发音是经由舌尖堵住及放开的重复动作完成的，不是靠舌头用力击打而“吐”出气流。因此，除非特殊需要外，舌尖动作是轻松而自如的，舌头参与动作的部位，既不能过大，用力也不可过猛，以免使舌头僵硬而出现“大脑袋”音，影响音色及吐音的速度。

② 双吐。双吐是在舌尖完成单吐“de”音之后，舌根迅速抵住上腭后部，

堵住气流,然后以气流冲开舌根,发出“ke”音。如此不断连续反复,发出有节奏的“de ke de ke……”音,即形成双吐。

双吐是长笛演奏中的一种重要的技巧,用途十分广泛。由于双吐是舌尖与舌根两个动作的组合,因而比单吐掌握起来要困难得多。学习者一般要在比较熟练地掌握了单吐技巧后,再学习双吐。

由于“ke”是通过舌根发音,既没有de发音灵敏,又容易过强,因此学习者在练习双吐时应尽量使两个音的力度均等,并应单独进行“ke”的练习。

③ 三吐。所谓三吐,实际上就是单吐与双吐的不同组合。三吐的组合形式有许多种,如de ke de, ke de ke等,主要用于连续快速的三连音群。

无论是哪一种吐音,学习者在演奏时都应注意保持口形不变,下唇及下腭不能摇动;口风也不能过大,以免声音粗糙或溅出口水。事实上,良好的吐音是舌头的运动与气息、口形等方面相互配合的结果,因此,在演奏吐音时应注意上述几方面的协调。此外,在演奏吐音时,吐音的力度和速度也应根据音乐作品的情绪、力度及风格的不同而做经常的调整。

除上述吐音发音法外,还有一种不用舌头的发音法。即做好口形后用腹部的气直接往外吹发“嘘”音。这种方法在气息练习或在特殊效果需要时较多地使用,一般弱奏时也常使用。

(6) 呼吸

呼吸是包括长笛在内的一切管乐演奏的原动力。呼吸的正确与否,直接影响到长笛的音色、音量,以及演奏技巧的发挥等诸多方面,一言以蔽之,是学习和演奏好长笛的关键。因而,长笛学习者特别是初学者,必须重视和掌握正确的呼吸方法。

长笛的呼吸法主要有胸式、腹式和胸腹式三种。

① 胸式呼吸法。这是人们日常自然的呼吸方法,吸气时胸廓中部向前和向两肋扩展,气息吸入肺部。这种呼吸法的优点是自然、放松,易于掌握,但由于吸入气量少,演奏时易感气息不够用;同时,由于横隔膜不参与运动,演奏时不易控制气息。

② 腹式呼吸法。这种呼吸法的基本原理是通过后腰、臀部和下腹肌肉的发力,带动呼吸器官的活动进行呼吸的。吸气时横隔膜下降,后腰用力,向外膨胀,腹部向前凸起。这种呼吸法优点是吸气深,演奏时气息有支点,易于控制,但由于忽视了胸部的参与,不能最大限度地发挥出人体的呼吸潜能,因而仍不为最佳的呼吸法。

③ 胸腹式呼吸法。这是一种将胸式与腹式呼吸法联合起来进行的,利用腰部、胸部周围肌肉群及横隔膜的协调一致共同控制气息的呼吸方法。吸气时胸

部与腹部同时扩张，横隔膜下降，如嗅花时的感觉一样。这种方法融合了胸式与腹式两种呼吸法的长处，气量明显增大，具备了上述两种呼吸法的所有优点，因而被认为是一种最佳的呼吸方法。管乐吹奏大都使用这种呼吸法。

胸腹式呼吸可采用下列方法进行练习，过程如下：

两脚分开站立，与肩同宽，身体自然放松，双手叉腰，将上下牙齿轻轻合上，鼻口同时吸气，通过牙齿缝隙，发出“斯——”的声音，然后依照下面的顺序进行：

首先进行 5 秒钟吸气，5 秒钟吐气。

此时要注意的是，吸气时应尽量将气息吸满，使腰部四周都有膨胀感，但不能吸得过满，以免引起不必要的紧张；同时还应注意的是，在吸气的 5 秒钟里，吸气的压力始终要保持一样，然后把吸的气全部都吐出来。吐气时发出的“斯——”音高度要稳定，并尽量保持足够的压力。以此类推：

4 秒钟吸气，6 秒钟吐气。

3 秒钟吸气，7 秒钟吐气。

2 秒钟吸气，8 秒钟吐气。

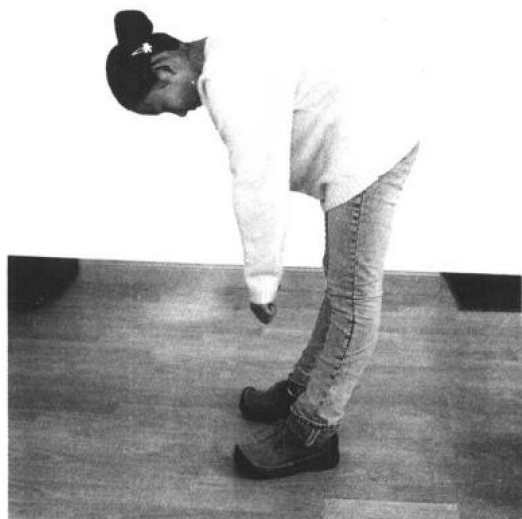
1 秒钟吸气，9 秒钟吐气。

0 秒钟(瞬间)吸气，10 秒钟吐气。

用 1 秒和 0 秒钟吸气，可将嘴张大吸气。

初学者还可以通过以下几种方法做呼吸的辅助练习：

① “狗喘气”式练习。将双脚分开，比肩略宽，然后将上半身向前倾倒，腰部下弯，放松身体各个部位，尤其是上半身，双手自然摇摆，脸对着地面，张开口，口中发“哈”声，迅速吸气和吐气，待找到一定感觉后，再慢慢站起来。重复这些练习。这种练习有助于找到深呼吸的感觉，并能锻炼肺的呼吸功能和扩大肺活量（图 8）。



（图 8）

② 仰卧床练习。平躺在床上，放松身体，口鼻同时做深呼吸。此时的呼吸即为正确的胸腹式呼吸。吸气后可做好口形，按照演奏时状态将气有控制地慢慢呼出。这种练习与前一种练习有异曲同工之妙。

③ 吹蜡烛练习。点燃一支蜡烛，放在离嘴部适当的距离，用正确的呼吸将

气吸满后，做好吹奏时的口形，对其持续吹气，使火焰摆动但不将其吹灭。这种练习有利于气息的控制并增强“嘴劲”。

④ 吹水泡练习。将一只杯倒入一定量的水，再拿一根吸管插入杯子里，用嘴吹吸管，使气泡从水中徐徐冒出。此种练习作用与第③种相同。

要做到正确的呼吸，还要做到正确的换气，这是整个呼吸过程中的一个必不可少的重要环节。

换气，包括吸与呼两个动作。换气时应注意：

① 呼与吸。呼气时，不能将气全部呼完后再吸气，这样会导致下次吸气太慢。吸气时也不应吸得过满，这样会使身体造成紧张而难以控制气息。

② 换气既要考虑自己的气息控制能力和气量，同时也要考虑乐曲的乐句，不能在演奏中随意换气。因此，在吹奏时，特别是在练习时，应对换气做好设计。

③ 换气要迅速、敏捷，尽量不占拍子，但也要注意因吸气过快而吸不满气或出现将气“噎住”的现象。



(二) 乐谱常识

1. 音的长短

名 称	形 状	时 值 (以四分音符为一拍)
全音符		四拍
二分音符		二拍
四分音符		一拍
八分音符		半拍 (二分之一拍)
十六分音符		四分之一拍

名 称	形 状	时 值 (以四分音符为一拍)
附点 全音符		六拍 (○ + 〰)
附点 二分音符		三拍 (〰 + 〰)
附点 四分音符		一拍半 (〰 + 〰)
附点 八分音符		四分之三拍 (〰 + 〰)
附点 十六分音符		八分之三拍 (〰 + 〰)

2. 休止符

名 称	形 状	时 值 (以四分音符为一拍)
全休止符		四拍
二分休止符		二拍
四分休止符		一拍
八分休止符		半拍 (二分之一拍)
十六分休止符		四分之一拍

名 称	形 状	时 值 (以四分音符为一拍)
附点 全休止符		六拍
附点 二分休止符		三拍
附点 四分休止符		一拍半
附点 八分休止符		四分之三拍
附点 十六分休止符		八分之三拍