

双休日

活动指南

梅杰 赵新生 主编

解放军出版社

双休日活动指南

解 放 军 出 版 社

京新登字 117 号

图书在版编目(CIP)数据

双休日活动指南 / 梅杰, 赵新生编著. - 北京: 解放军出版社, 1996. 7

ISBN 7-5065-3241-7

I. ①双… II. ①梅… ②赵… III. 生活-知识-普及读物
IV. Z228

书 名: 双休日活动指南

著 者: 梅 杰 赵新生

出版者: 解放军出版社

(北京地安门西大街 40 号/邮政编码 100035)

排版者: 合肥炮院印刷厂

印刷者: 北京朝阳隆昌印刷厂印刷

发行者: 解放军出版社发行部

经销者: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 19.75

字 数: 485 千字

版 次: 1996 年 7 月第 1 版

印 次: 1996 年 7 月 (北京) 第 1 次印刷

印 数: 1 5000

书 号: ISBN 7-5065-3241-7/G · 140

定 价: 21.00 元

(如有印装错误, 请与本社调换)

育人為樂

在其中

吳珍叔

育人为本

李恆生



一九九六年三月十九日

寓教於樂

陳毅



编审人员名单

主 审：郭吕福

副主审：胡光瑞 张梅山 董鲁湘

主 编：梅 杰 赵新生

编 审(以姓氏笔画为序)：

丁征恒	王毓江	王德慧
傅家才	孙 怡	朱 云
李先荣	李 锋	苏 荣
杨 平	杨海峰	郑震宇
周鉴明	赵新生	唐兴标
郭传奇	高善清	徐长顺
徐 华	梅 杰	

序

实行新的工作制已有一段时间了,军委和总部首长对部队和院校过好双休日非常重视,先后多次强调这个问题。军队不同于其它社会团体,在双休日问题上有一定的特殊性,既不能成为完全放松的休息日,也不能成为统得过死的工作日。要根据部队的特点,充分利用双休日组织官兵深入持久地开展周末育才和文体活动,把军队这所学校办好。搞好双休日,我看,首要的是树立正确的指导思想。部队过好双休日不是一件小事,要把组织好双休日活动作为提高广大官兵的思想文化素质,增强部队凝聚力,提高部队战斗力,加强部队全面建设的一件大事抓紧抓好。充分利用双休日组织官兵学习科学文化知识,开展健康有益的文体活动,寓教于乐,劳逸结合,丰富生活,陶冶情操,有利于形成积极向上的军营风气,有利于密切官兵关系,使官兵娱乐好、学习好、休息好,使部队团结紧张,严肃活泼,富有朝气,充满活力。

其次,组织双休日活动要注重实效。任何一项工作,都必须从实际出发,否则,即使一时轰轰烈烈也难以坚持下去。组织好部队双休日活动,要把功夫下在坚持经常,提高质量上。搞好双休日是一项经常性的活动,要象抓正规的教育训练工作一样,做到有组织、有计划、有制度、有目标,常抓不懈。要坚持从实际出发,要着眼于群众性、经常性、实用性,不能贪大求洋,力戒形式主义。

最后,组织好双休日活动于部要有事业心和责任感。组织好双休日活动是一件很辛苦且有一定难度的事,如果干部没有较强的事业心和责任感,纵有千条计、万条计,也是没有多大用处的。广大基层干部处于抓落实的第一线,要把组织好双休日活动作为自己应尽的职责,要立足现有条件想方设法组织好,要因地利宜,发挥好自身优势,努力把双休日活动搞得各具特色,丰富多采,增强双休日活动的吸引力。

相信《双休日活动指南》的出版发行,能对部队和院校开展好双休日活动有所启迪、有所帮助。

肖贞堂

1996年3月29日

目 录

第一章 音乐	(1)
第一节 音乐基本知识	(1)
第二节 卡拉 OK 的演唱	(13)
第三节 怎样教唱歌曲	(20)
第四节 歌唱的指挥	(23)
第五节 常用乐器的演奏	(27)
第二章 舞蹈	(34)
第一节 交谊舞	(34)
第二节 集体舞	(58)
第三章 演讲	(65)
第一节 演讲的基本特点	(65)
第二节 口才的基本训练方法	(66)
第三节 演讲的准备	(74)
第四节 演讲活动的组织	(82)
第五节 演讲与口语体举隅	(83)
第四章 实用美术	(90)
第一节 板报实用技法	(90)
第二节 橱窗技艺	(101)
第三节 俱乐部简易设计方法	(104)
第五章 常用应用文	(119)
第一节 信函类	(119)
第二节 辞类	(130)
第三节 书类	(135)
第四节 电报表	(146)
第五节 其它类	(149)
第六章 钢笔书法	(156)
第一节 绪论	(156)
第二节 钢笔楷书基本技法	(158)
第三节 钢笔行书简介	(183)
第七章 摄影	(197)
第一节 照相机	(197)
第二节 照相机附件的使用	(208)
第三节 摄影的基本方法	(212)

第四节 不同题材的拍摄方法.....	(216)
第八章 娱乐活动的组织.....	(233)
第一节 晚会.....	(233)
第二节 游艺.....	(240)
第九章 体育活动的组织.....	(250)
第一节 编排与筹划.....	(250)
第二节 军体比赛规则与标准.....	(254)
第三节 体育比赛规则及标准.....	(262)

第一章 音 乐

第一节 音乐基本知识

一、音

音是由于物体的振动而产生的。如用手拨动琴弦，弦则振动便发出音，用手按住琴弦，使其不振动，声音则立刻停止，便是这个道理。

(一)音的物理属性

音的物理属性有：高低、长短、强弱、音色等四个方面。

音的高低是由于物体在一定时间内振动次数的多少而决定的。振动次数多音则高，振动次数少音则低。

音的长短是由于音的延续时间不同而改变的。音的延续时间长音则长，反之则短。

音的强弱是由于振幅的大小不同而定。振幅大则音强，反之则弱。

音色则由于发音体的性质、形状及其发音的多少不等而不同。如号与小提琴的发音体分别是铜管和弦，而音色不同。

音的以上四种性质在音乐表现中都是非常重要的。唱歌音不准是音的高低问题，节奏不稳是音的长短问题，拍子不对是音的强弱问题，声音不动听则是音色问题。因此我们在平时演唱中，要特别注意音的高低、长短、强弱、音色等四个问题。

(二)乐音与噪音

在音乐中所使用的音，根据其振动的规则与否，又分为乐音与噪声两种。

振动规则的听起来音的高低非常明显的叫做乐音。如小提琴、定音鼓、二胡、小号等。振动不规则，其音高低不明显，叫噪音。如军鼓、锣等。

在音乐中使用最多的是乐音，但这并不意味着噪音是不重要的，或者是可有可无的，实质上，噪音和乐音一样都是音乐中不可缺少的重要部分。

二、乐音体系及音的名称

(一)乐音体系

在音乐中所使用的音，是有条件，有选择的，并不是自然界中任何音都可以作为构成音乐的材料。一些过高或过低的声音，其音高不明显，不易听辨，音质也不动听，不适合音乐表现的需要，因此不用。现在音乐中的使用的音，大致在每秒钟振动 27~4100 次的范围内。而在这个范围内也不是每个音都可以用的。在音乐中所使用的音，要求人耳能清楚地辨别其差异，振动数相差较大的若干音。

现在音乐中所使用的音，其音高的最小单位，叫做“半音”。键盘乐器相邻的两个琴键（包括黑键）构成半音，两个“半音”相加，等于一个“全音”，在键盘乐器上隔开一个琴键的两个键构成“全音”。见图 1-1-1。



图 1-1-1

图 1-1-1 中,“┌”或“┐”表示全音,“Λ”或“V”表示半音。

在音乐中所使用的乐音,构成一个体系,叫做“乐音体系”。现在钢琴共包括 88 个高低不同的乐音,几乎包括乐音体系中所有的音,除此之外,在音乐中差不多是不用的。

(二)音的名称

音的名称即音名。在乐音体系中,虽有 88 个高低不同的音,但音名基本上只有 7 个。其它各音的名称。都是由这七个基本名称变化而来的,七个基本音(也叫本位音)的名称是:

大写: C D E F G A B

小写: c d e f g a b

将基本音升高半音,叫做升音,用升记号“#”表示,如:

#C #D #E #F #G #A #B

将基本音降低半音,叫做降音,用降记号“b”表示,如:

bC bD bE bF bG bA bB

将基本音升高一个全音,叫做重升音,用“x”表示,如: -

xC xD xE xF xG xA xB

将基本音降低一个全音,叫做重降音,用记号“bb”来表示,如:

bbC bbD bbE bbF bbG bbA bbB

已经升高(包括重升)或降低(包括重降)的音,要变成基本音,则用还原记号“♮”表示,如:

♮C ♮D ♮E ♮F ♮G ♮A ♮B

以上五种称为变音的记号。

(三)音的分组

前面我们已经讲过,音的名称基本上只有七个,因此在乐音体系中,便产生了许多同名的音。为了区分音名相同而音高不同的各音,将乐音体系中的音分为许多“组”。这就是音的分组。简称“音组”。

在音列中央的一组叫做小字一组,它的标记是用小写字母并在右上方加数字“1”来表示。如: c¹ d¹ e¹ 等。

比小字一组高的各组依次定名为小字二组,小字三组,小字四组,小字五组。其标记是在小写字母右上方依次加数字“2”“3”“4”“5”来表示。

比小字一组低的各组,依次定名为小字组、大字组、大字一组、大字二组。小字组用小写字母来标记。大字组用大写字母来表示的。大字一、二组大号字母并在右下方加数字“1”“2”来标记。

一个完全的音组,共包括十二个高低不同的音。小字五组和大字二组为不完全音组。如图1-1-2所示。



图 1-1-2

(四)音域与音区

音域即音的区域。通常指人声或乐器在整个乐音体系中所能达到的范围。如钢琴最低音是 A_2 , 最高音是 c^5 , 所以钢琴的音域便是 $A_2 \sim c^5$ 。音区是音域中的一部分, 有高音区, 低音区、中音区三种。

在整个音域中, 小字组、小字一组、小字二组属中音区。小字三组到小字五组属高音区, 从大字组到大字二组属低音区。

各种人声和乐器的音区划分, 往往是不一致的, 如男低音的高音区则是女低音的低音区。

在音乐表现中, 不同音区有着不同的表现特征。各种人声、乐器其音区的表现特征也不尽相同。如小提琴的高音区更多地给人以尖锐、紧张之感, 而钢琴的高音区则使人感到清脆。一般来讲, 高音区比较清脆、明亮。低音区比较雄厚、深沉。中音区介乎两者之间, 最富于表现力。

三、简谱

在历史的发展过程中, 人们根据不同的目的和需要, 创造了各种各样的记谱方法。如为古琴用的琴谱, 锣鼓用的锣鼓谱, 民间广泛流传的工尺谱, 以及我们现在普遍应用的简谱、五线谱等。尽管如此, 到目前为止, 世界上还没有一种记谱法能够完善无缺的记录音乐。现在我们就介绍简谱记谱法。

简谱记谱法, 由于它简捷明了, 通俗易懂等, 而且在记谱、读谱、出版上都有极大的方便, 因此, 深受广大工农兵音乐爱好者的喜爱。但简谱也有它的缺点, 如用简谱记录钢琴音乐就存在着一定的困难。就目前情况而言, 简谱尚未形成一个比较完整的体系, 很多问题尚待研究改进。因此, 要全面系统地加以叙述是不可能的, 这里仅谈谈有关简谱之最基本知识, 以帮助我们歌唱、演奏乐器之用。

(一)怎样记录音的高低

在简谱中, 记录音的高低和长短的符号, 叫做音符。

1. 记录音高的基本符号

表示音高的基本符号, 用 7 个阿拉伯数字来表示:

写法: 1 2 3 4 5 6 7

读法: do re mi fa so la si

多 来 米 发 梭 拉 西

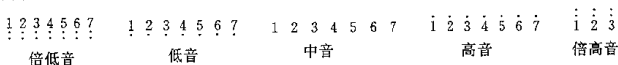
为了标记更高或更低的音, 则在基本符号的上面或下面加小圆点。加在基本符号上面的圆

点,叫高音点,表示将该音升高一个音组(八度),加两个高音点表示升高两个音组。余类推。

加在基本符号下面的原点叫低音点。表示将该音降低一个音组,加两个低音点表示降低两个音组(两个八度)。余类推。

2. 中音、高音、低音及其相对关系

在简谱中,不带点的基本符号叫做中音。在中音上加一个高音点叫高音,加两个高音点叫倍高音。在中音下面加一个低音点叫低音。加两个低音点叫倍低音。



以上各音其相对音高关系都是固定的,除 3—4、7—1 是半音外,其它相邻两音都是全音。

3. 音的准确高度 1=C

为了使各音符能表示准确的高度,还需要利用调号标记。在一首乐曲和开始处左上方写着 1=C、1=bB 等便是调号标记。1=C 就是把“1”唱成小字组的 c 那样高。中音“1”的高度已经确定,其它各音的高度也就随之确定了。

为了避免在基本符号的上面或下面加点过多,有些乐器或人声,往往用移高或移低一个音组的方法来记谱。如低胡、男声用移高一个音组来记谱;梆笛用移低一个音组来记谱等。

音高不明显的称为噪音。用记号“×”号来标记。

(二)怎样记录音的长短

在简谱中,音的长短是在基本符号的基础上加上短横线、附点、延音线和连音符号来表示的。

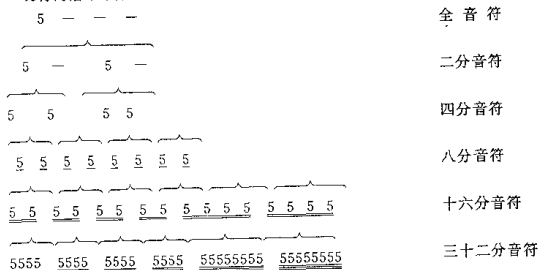
1. 用短横线来表示音的长短

短横线的用法有两种,写在基本符号右边的短横线叫增时线。增时线越多,音的时值就越长。

不带增时线的基本音符叫四分音符。每增加一条增时线,表示延长一个四分音符的时间。

写在基本音符下面的短横线叫减时线。减时线越多,音就越短。每增加一条减时线,就表示缩短音符时值的一半。

现将简谱中常用的各种音符及其相互长短关系列示如下:



以上例可以看出,相邻两音符之间的比例都是 2 : 1,这简单比例,在组织音乐的长短关系方面,有着及其重要的意义,应特别注意。

2. 用附点来表示音的长短

写在音符右边的小圆点叫做附点。表示延长前面音符时值的一半。附点只用于四分音符和少于四分音符的各种音符。

带附点的音符叫附点音符。

四分附点音符 $\underline{\underline{5}} = \underline{5} + \underline{\underline{5}}$

八分附点音符 $\underline{\underline{5}} = \underline{\underline{5}} + \underline{\underline{5}}$

十六分附点音符 $\underline{\underline{5}} = \underline{\underline{5}} + \underline{\underline{5}}$

余类推。

带有两个附点的音符叫复附点音符。第二个附点表示延长第一个附点的时值的一半。也就是前面音符的四分之一。

四分复附点音符 $\underline{\underline{5}} = \underline{5} + \underline{\underline{5}} + \underline{\underline{5}}$

八分复附点音符 $\underline{\underline{5}} = \underline{\underline{5}} + \underline{\underline{5}} + \underline{\underline{5}}$

二分附点音符和全分附点音符,不用附点,而用增时线来写。

3. 用延音线来表示音的长短。

用来连接同样高低两个音加弧线叫延音线。延音线可以连续使用,将许多个同样音高的音连结起来。用延音线连结起来的许多个音,要唱、奏成一个音。它的长度等于这些音的总和。

例如: $\underline{\underline{5}} = \underline{5} + \underline{\underline{5}}$

$\underline{\underline{5}} - - - \underline{\underline{5}} = \underline{5} - - - + \underline{5} + \underline{\underline{5}}$ 等

又如: $\underline{\underline{5}} - \underline{5} - 3 - \underline{6} - \underline{5} - \underline{5} - 3 - - - | \underline{6} - - - | \underline{\underline{5}} - - - |$
 $\underline{\underline{5}} - - - | \underline{\underline{5}} - - - | \underline{\underline{5}} - - - | \underline{\underline{5}} - - - | \underline{\underline{5}} - - - | \underline{\underline{5}} - - - | \underline{\underline{5}} - - - |$

上面用延音线连结起来的最后七个音,不能记成:

$\underline{\underline{5}} - - | \underline{\underline{5}} - - | \underline{\underline{5}} - - | \underline{\underline{5}} - - | \underline{\underline{5}} - - | \underline{\underline{5}} - - | \underline{\underline{5}} - - |$

4. 连音符

将一音符的时值自由均分,来代替音符的基本划分,叫做连音符。

按照音符的基本划分,一个单纯音符只能分成均等的两部分、四部分、八部分……。一个附点音符只能分成均等的三部分、六部分、十二部分。如果将一个单纯音符或附点音符分成一切基本划分所不能划分的等分,这时便需要用连音符记写。

连音符开口的弧线中间加斜线的阿拉伯数字来标记。

常用的连音符有三连音、五连音、六连音、七连音、九连音、十连音等。

将一个音符分成均等的三部分,用来代替基本划分的两部分就叫三连音。如:

$\underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} = \underline{5} \underline{5} - - ; \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} = \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} = \underline{5} ;$

$\underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} = \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} = \underline{5}$ 等。

将一音符分成均等的五部分,用来代替基本划分的四部分,就叫五连音。如

$\overbrace{55555} = 55555 = 5 - ; \overbrace{55555} = 55555 = 5$ 等。

将一个音符分成均等的六部分,用来代替基本划分的四部分,就叫六连音。如:

$\overbrace{555555} = 55555 = 5 - ; \overbrace{555555} = 55555 = 5$ 等。

将一个音符分成均等的七部分,用来代替基本划分的四部分,就叫七连音。如:

$\overbrace{5555555} = 55555 = 5 - ; \overbrace{5555555} = 55555 = 5$ 等。

将一个音符分成均等的九部分,用来代替基本划分的八部分,就叫九连音。如:

$\overbrace{555555555} = 555555555 = 5 - - - ;$

$\overbrace{555555555} = 555555555 = 5$ 等。

连音符永远用来代替邻近的基本划分等分少的部分。如七连音,用来代替四部分,而不是代替八部分。记写连音符的时值应与所代替的音符时值相同。换言之,相当于一个四分音符的七连音应用十六分音符记写。因为一个四分音符等于四个十六分音符。但有个例外,那就是二连音。二连音是用来代替基本划分的三部分,而不是用来代替基本划分的一部分。如:

$55 = \overbrace{555} = 5 - - ; \overbrace{55} = \overbrace{555} = 5 ; \overbrace{55} = \overbrace{555} = 5$ 等。

将一附点音符分成均等的二部分,用来代替基本划分的三部分,这叫二连音。

将一附点音符分成均等的四部分,用来代替基本划分的三部分,叫做四连音。如:

$\overbrace{5555} = 5555 = 5 - - ; \overbrace{5555} = \overbrace{5555} = 5$ 等。

其它各种连音符,都根据以上原则类推。

下面是连音符的曲例:

① (1. 3 $\overbrace{55}$ | 6 5 | 3. 1 $\overbrace{555}$ | 3 1 | $\overbrace{555555}$ | 1)

② $\overbrace{666}$ $\overbrace{671}$ | 4. $\overbrace{6712}$ | 4. 3. |

以上所谈关于音的长短标记,完全适用于没有明显音高的打击乐。所不同的只是用记号“×”代替四分音符而已。

(三)怎样记录音的强弱

在演唱演奏中,一般首先想到的总是音的高低,其次才注意到音的长短,而对于音的强弱则往往比较容易忽略。其实在音乐表现中,音的强弱也是非常重要的。当我们聆听一首音乐作品时,就会发现其中的强弱变化是十分复杂的。而这些复杂的强弱变化,又是与乐曲的内容、情感、语言有着紧密的联系。

1. 音的基本强弱规律

在音乐中,音的强弱变化虽然复杂,但却都是由两种极其简单的强弱关系所组成。即强弱、强弱弱。以《我是一个兵》这首歌曲为例。

$\underline{5. \dot{1}} \quad \underline{\dot{1} 6} | \underline{5 \ 0} | \underline{5. \dot{3}} \quad \underline{\dot{3} \dot{1}} | \underline{\dot{2} 0} | \underline{5 \ 5 \ 5} \quad \underline{5 \ 3} | \underline{\dot{3} \ \dot{2}} \quad \underline{\dot{1} \ 6} | \underline{5 \ 5 \ 5} \quad \underline{6 \ 3} | \underline{5 \ 0}$

我是一个兵, 来自老百姓, 打败了日本狗强盗, 消灭了蒋匪军。

第一句“我是一个兵”，根据语文和音乐的要求，“我”字和“兵”字要唱得强些，“一个”两个字要唱得弱一些。这里表现的就是一强一弱的基本规律。这一规律在乐谱中怎样标记呢？它是用“小节线”表示的。小节线就是记在强拍前面的垂直线。小节线的左边是弱拍，线的右边是强拍。

在乐谱中，两个小节线之间的部分，叫做小节。在这首歌曲中，每小节有两拍，一强一弱，这种一小节中的强弱规律，也体现在一拍半拍，四分之一拍之中。如：

5 5 5 5;	<u>5 5 5 5</u> ;	<u>5 5 5 5</u>
强 弱 次 弱	强 弱 次 弱	强 弱 次 弱
强	强	强

下面这段旋律体现了“强弱弱”的规律。

3/4 1 6 3|3 2 6|1 6 3|3 2 6|

青 竹 竹，连 根 根，十 指 指，连 心 心

这种强弱弱的规律和强弱规律一样，也可体现在一拍，半拍之中。这里要特别注意的是，不要把六连音与两个三连音混同。前者是由三个一强一弱组成，第一、三、五音要唱奏得强一些。后者是由两个三连音组成。第一、第四要唱奏得强一些。如：

<u>5 5 5 5 5 5</u>	<u>5 5 5</u> <u>5 5 5</u>
强 弱 次 弱 次 弱	强 弱 弱 强 弱 弱
强 强	

2. 切分音

在旋律的进行中，根据音乐表现的需要，音的基本强弱关系，也有发生变化的时候。例如一个音由弱拍（或强拍的弱部分）开始，延续到下一强拍（或弱拍的强部分），这时强拍（或弱拍的强部分）的重音位置便向前移到弱拍（或强拍的弱部分），这就是切分音。切分音的记法，在一小节或一拍之内一般都记成一个音，而不记成加连线的两个音。如：

5 | 5; 5 5 5; 5 5 5; 5 5; 5 5 — 5 等

(四)怎样记录音的休止

表示音的休止的符号叫休止符。在简谱中休止的基本符号用“0”来表示。

表示休止的长短标记，与音符基本相同，只是不用增时线，而用“0”来代替。每增加一个“0”就增加相当于一个四分休止符的时间。

有什么样的音符就有什么样的休止符。其相互关系也完全一样。

在音乐表现中，休止符与音符有着同样的重要意义。如下列《长征组舞》，由于休止符的运用，有效地刻化了人民群众送别红军时那种依依不舍的情景和感情。

5 5 3 : 2 3 1 0 6 5 3 | 2 1 6 1 6 5 — |

亲 人 何 时 返 故 乡？

(五)简谱的书写格式

著书行文都有一定的格式。写谱也一样。

简谱是由左至右横行书记。乐曲开始第一组谱的前面要留出一点空间、写上调号、拍号、表