



新世纪老年课堂系列教材

老年大学古筝 实用教程

LAO NIAN DA XUE GU ZHENG
SHI YONG JIAO CHENG

上海市老年教育教材编写委员会 组编
吴蓓芭 编著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE



新世纪老年课堂系列教材

老年大学古筝 实用教程

LAO NIAN DA XUE GU ZHENG
SHI YONG JIAO CHENG

上海市老年教育教材编写委员会 组编
吴蓓苞 编著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

老年大学古筝实用教程 / 吴蓓蓓编著.

—上海:上海教育出版社,2014.4

ISBN 978-7-5444-5331-8

I. ①老... II. ①吴... III. ①筝—奏法—老年大学—教材

IV. ①J632.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 060578 号



出品人 范慧英

责任编辑 朱艳林 于喜

封面设计 蒋娟芳

编辑部热线 021-62797755

编辑部邮箱 shijiyyinyue@163.com

新浪微博



微信



关注“上海世纪音乐”

老年大学古筝实用教程

吴蓓蓓 编著

出版 上海世纪出版集团教育出版社
(200031 上海市永福路 123 号 www.ewen.cc)

出品 上海世纪出版集团世纪音乐教育文化传播公司
(200040 上海市延安中路 955 弄 14 号
www.ewen.cc/centmusic/index.aspx)

发行 上海世纪出版集团发行中心

经销 各地新华书店

印刷 江苏启东人民印刷有限公司

开本 889×1194 1/16 印张 11.5

版次 2014 年 4 月第 1 版

印次 2014 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5444-5331-8/J.0385

定价 29.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

前 言

中国的古筝有着近三千年的历史。其音域宽广,音色委婉,富有意境,是我国颇具代表性的民族乐器之一。它具有独特的韵味,既可弹奏古朴典雅的中国传统音乐作品,也可演奏激情浪漫的当代乐曲。因其入门不难,容易弹奏,且演奏姿势优美,已成为当今中老年朋友特别喜爱和期望学习的一种民族乐器。

为了丰富中老年朋友的精神生活,满足大家学习古筝的热切意愿,上海老年大学自2000年起开设了古筝学习班,学制两年。

我深感实施成功的教学,必须要有合适的教材,但市场上适用于中老年学员的教材并不多见。为此,针对中老年学员的特点,依据我多年教学中积累的经验和使用的案例,编写了这本《老年大学古筝实用教程》。

为了让中老年人老有所学,老有所乐,能经常弹唱自己喜欢的歌曲,本教材以耳熟能详的民歌、中外歌曲、流行歌曲为主,如广为流传的《枉凝眉》、《梁祝》、《我们的生活充满阳光》、《我和你》以及古曲《春江花月夜》等。在将这些歌曲编配成古筝曲的同时,每首歌曲的歌词也一并收录在内,方便中老年人边弹边唱,使大家在弹奏熟悉的旋律中逐步掌握古筝的演奏技法,提高了技法训练的趣味性,让中老年人易学、易理解、易弹。

本教材主要适用于初涉古筝的中老年朋友。由于编者水平有限,本教程在内容上难免有一些不足之处,期待同行和学员们提出宝贵的意见和建议。

愿这本《老年大学古筝实用教程》能成为中老年朋友学习古筝的好伴侣。

吴蓓芭

2013.12

目 录

一、古筝基础知识

古筝各部位名称·····	1
古筝护理·····	2
古筝演奏姿势·····	3
五声音阶定弦·····	4
古筝义甲的戴法·····	5
基本乐理知识·····	6

二、古筝基本技巧训练

第一课·····	8
抹 指 ·····	8
托 指·····	9
勾 指·····	11
抹、托、勾指综合练习 秧歌调 ·····	12
第二课 ·····	15
铭 指 月朦胧鸟朦胧 沧海一声笑 卖花姑娘 夜上海 ·····	15
揉 弦 四季歌 知床旅情 泉水叮咚响·····	21
第三课·····	23
连 托 虹彩妹妹 ·····	23
连 抹·····	24
连 勾·····	25
连托、连抹、连勾综合练习·····	25
第四课·····	26
刮 奏 二月里来 康定情歌 绣荷包 忘情水·····	26
第五课·····	30
大 撮 情深意长·····	30
小 撮 绿岛小夜曲·····	32
夹 弹 玫瑰玫瑰我爱你 采茶歌·····	34
第六课·····	37
劈 指·····	37
花 指 小城故事 苹果丰收 ·····	38

煞 音 上学歌	41
快四点 齐步走	41
第七课	44
滑 音 龙船谣	44
回滑音 珊瑚颂	45
第八课	47
按 音 小夜曲 青春舞曲 大阪城的姑娘 荒城之月	47
第九课	50
点 指 听妈妈讲那过去的事情	50
点 音	52
第十课	53
泛音、柱泛音 在那遥远的地方 小白菜 梅花三弄	53
装饰音 打雁 小斑鸠	55
第十一课	56
摇 指 革命人永远是年轻 海滨之歌 沂蒙山小调 白毛女 渔舟唱晚	56
第十二课	62
和 弦	62
琶 音 一帘幽梦	63
第十三课	66
转 调	66

三、古筝弹唱曲目

我和你	陈其钢词曲	67
九九艳阳天(电影《柳堡的故事》选曲)	胡石言、黄宗江词	高如星曲 68
天黑黑		台湾童谣 70
阿里郎		朝鲜民歌 71
拔根芦柴花		江苏民歌 72
牧羊姑娘	荻 帆词	金 砂曲 74
南泥湾	贺敬之词	马 可曲 76
众手浇开幸福花	孔祥雨词	唐 珂曲 78
秦淮景(电影《金陵十三钗》选曲)		江苏民歌 79
我有一段情	辛 夷词	梅 翁曲 80
莫斯科郊外的晚上	【俄】马杜索夫斯基词	索洛维约夫 - 谢多伊曲 薛 范译配 81

风含情水含笑·····	颂 今词 韩乘光曲	82
毛主席的光辉·····	藏族民歌	84
为你打开一扇窗(沪语电视连续剧《昨夜情》选曲)·····	宋之华词 奚耿虎曲	86
阿佤人民唱新歌·····	杨正仁词曲	88
红梅赞(歌剧《江姐》选曲)·····	阎 肃词 羊 鸣、姜春阳、金 砂曲	90
花好月圆·····	刁 寒词曲	92
妈妈教我一支歌·····	杨 涌词 刘 虹曲	94
送 别·····	【美】奥德威曲 李叔同填词	96
秋水伊人(电影《古塔奇案》选曲)·····	贺绿汀词曲	98
把根留住·····	童安格、黄庆元词 童安格曲	100
北国之春·····	【日】井出博正词 远藤实曲	102
月圆花好·····	范烟桥词 严 华曲	104
知 音(电影《知音》选曲)·····	华而实词 王 酩曲	106
梭罗河·····	印度尼西亚民歌	108
南屏晚钟·····	方 达词 王福龄曲	110
女人花·····	李安修词 陈耀川曲	112
又见炊烟·····	庄 奴词 海沼实曲	114
渴 望(电视连续剧《渴望》选曲)·····	易 茗词 雷 蕾曲	116
初恋的地方·····	孙 仪词 刘家昌曲	118
梅花三弄(电视连续剧《梅花三弄》选曲)·····	琼 瑶词 陈志远曲	120
彩云追月·····	傅 林词 任 光曲	122
茉莉花·····	民 歌	126
渔光曲(电影《渔光曲》选曲)·····	安 娥词 任 光曲	129
情人的眼泪·····	陈蝶衣词 姚 敏曲	132
雪绒花(美国电影《音乐之声》选曲) ·····	【美】奥斯卡·哈默斯坦词 理查德·罗杰斯曲	134
回娘家·····	河北民歌	136
青藏高原·····	张千一词曲	138
春风吻上我的脸·····	陈蝶衣词 姚 敏曲	140
天 路·····	屈 塬词 印 青曲	142
夫妻双双把家还(黄梅戏《天仙配》选曲)·····	陆洪非改编	144
梁 祝·····	阎 肃词 何占豪、陈 钢曲	147
枉凝眉·····	曹雪芹词 王立平曲	150
平湖秋月·····	王 健词 吕文成曲	152

我们的生活充满阳光(电影《甜蜜的事业》选曲)(古筝二重奏)

.....	秦志钰等词 吕 远、唐 诃曲	154
蝶恋花·答李淑一.....	毛泽东词 赵开生曲	158
我和我的祖国(古筝二重奏)	张 黎词 秦咏诚曲	162
春江花月夜.....	根据同名琵琶曲整理编配	166

附 录

力度、速度和表情术语	171
演奏技法符号索引.....	173

一、古筝基础知识

古筝各部位名称

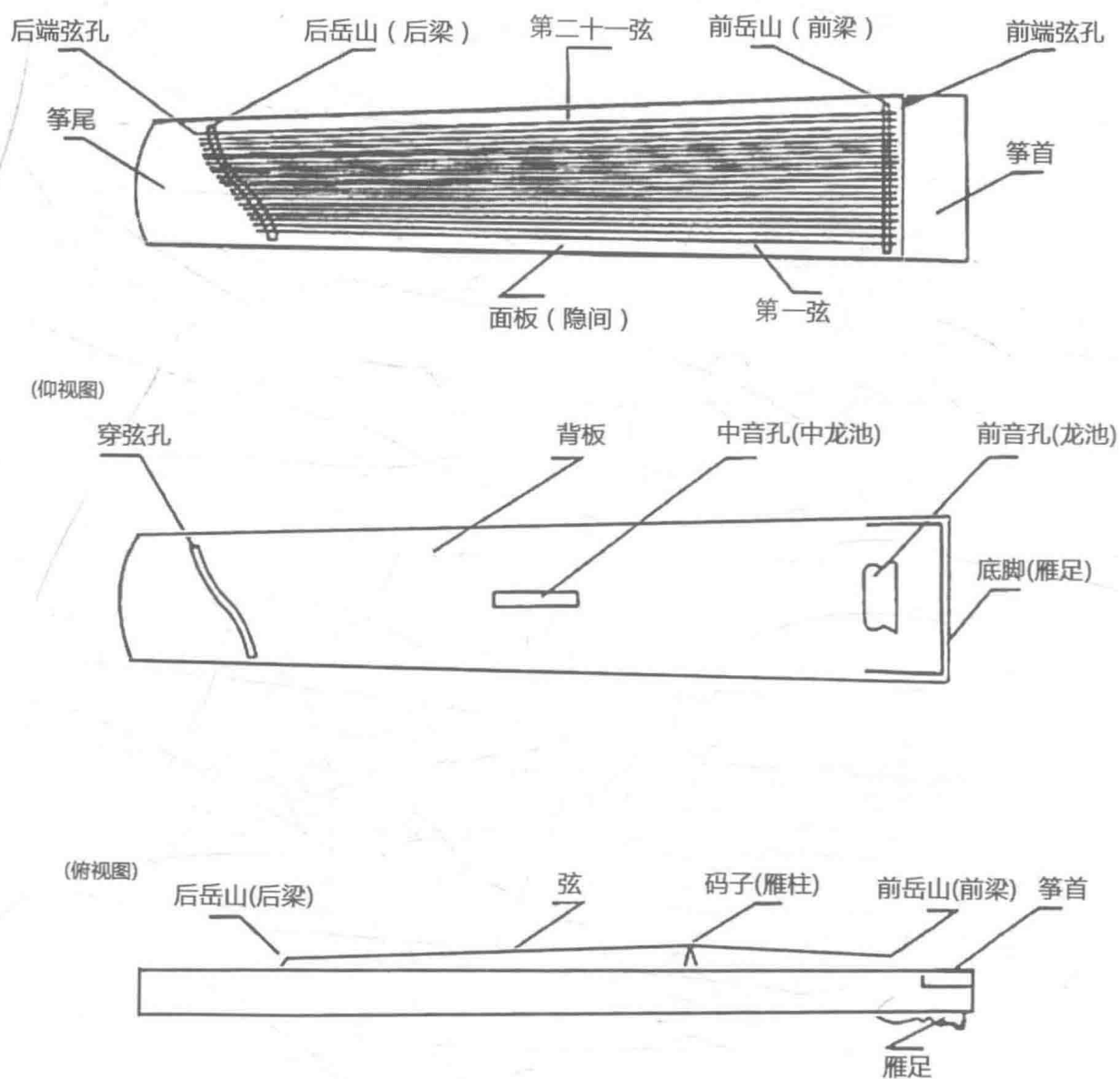


图 1

系弦和换弦：按照弦的编号更换，将无卡的一端，由后弦孔穿入前销钉孔内，按顺时针方向转动，把弦放在码子上，将弦调到所需的音高。

第一弦的码子(最高音的码子)距前岳山 12cm~15cm 处。第二十一弦的码子(最低音的码子)距前岳山 70cm~80cm 处。其余的码子相应地以此类推，音越低，码子与前岳山的间距越大。

古 箏 护 理

- 要平放在琴架上。
- 可以直立靠墙放(箏首向下,箏尾向上)(见图2)。
- 切忌用湿布擦拭。
- 切忌太阳照射。



图 2

古筝演奏姿势

古筝演奏姿势分坐姿和立姿,目前最常用的是坐式演奏姿势(见图3)。

注意事项:

- 根据演奏者的身高,选择一把高低适度的座椅,使古筝的琴弦面与腰部相齐。
- 琴体与身体的距离约两拳。
- 上半身坐直、自然放松。
- 两腿自然弯曲,两脚成丁字式即可。也可用右脚踩在琴架的横档上,避免弹奏时琴架晃动。
- 右手抬起,大指略微张开,手指自然弯曲,呈半握拳状,放在码子右侧以第一弦为准的(码子与前岳山的距离)二分之一之间。
- 左手抬起,将食指、中指、无名指自然并拢,放在码子左侧约 20cm 处的弦上。



图 3

五声音阶定弦

古筝是可以进行移码、调弦、定音的民族乐器,现代应用最广的是S形二十一弦筝。

古筝以中国传统调式五声音阶定弦。

即:宫 商 角 徵 羽

do re mi sol la

1 2 3 5 6

古筝采用D大调为基本调,以1=D表示。通常以简谱记谱。

古筝的音序一般由低音到高音排列,最细的弦为第一弦(1号),以此类推至最粗的弦为第二十一弦(21号)。

码子:第一弦用的是最小的码子(1号码子),以此类推至最粗的弦用的是最大的码子(21号码子)。

音阶排列由低音到高音分为五组。

第一组为大字组: 1̣ 2̣ 3̣ 5̣ 6̣ 倍低音区

第二组为小字组: 1̣ 2̣ 3̣ 5̣ 6̣ 低音区

第三组为小字一组: 1 2 3 5 6 中音区

第四组为小字二组: 1̇ 2̇ 3̇ 5̇ 6̇ 高音区

第五组为小字三组: 1̈̇ 倍高音区

古筝共四个八度,五个音区,其中有色弦的音高是标准音,又称为A音,频率为440Hz(赫兹)。



古筝义甲的戴法

古筝是通过手指拨弹琴弦发出声响的。为了提高弹奏的质量和音量,让音色优美、清脆、亮丽,通常要戴义甲弹奏。制作义甲的常用材料有玳瑁、牛角、塑料。

大指义甲的戴法:

取一段胶布,大约 13cm~15cm 长,将大指义甲粘于距胶布右端约 2cm 处,义甲上端露出胶布约 1.5cm。粘贴大指义甲时不要垂直粘贴,要稍倾斜一点。将义甲右端胶布顺势向左粘于大指上,以起固定作用,再将左边剩余胶布向右缠绕于大指上。

其他手指义甲的戴法:

将义甲置于手指指肚中间,粘贴方法与大指义甲戴法基本相似,只是不需要倾斜,垂直粘贴即可。

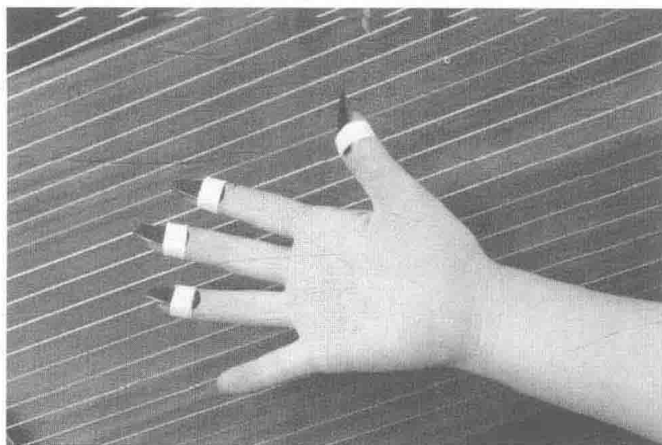


图 4

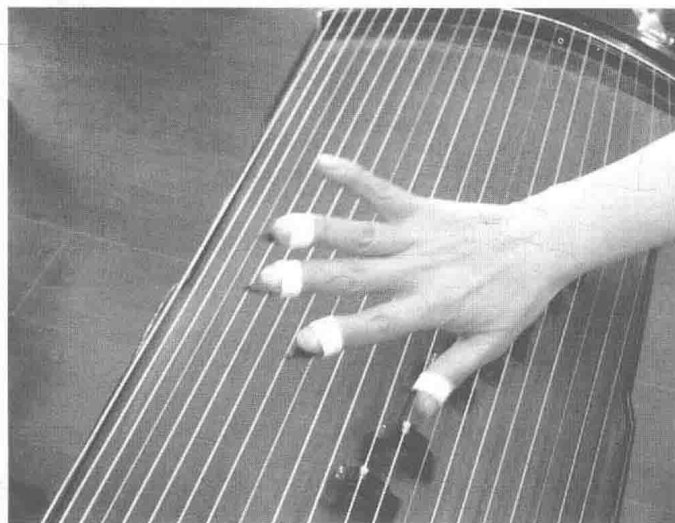


图 5

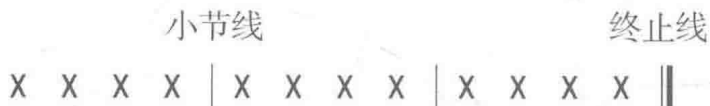
基本乐理知识

1. 小节、小节线、终止线

(1) 小节：音乐节拍的段落，在乐谱中用一竖线（小节线）隔开，在两条小节线之间的单位。

(2) 小节线：穿过一行或几行谱表，用来划分节拍单位的垂直线。

(3) 终止线：乐曲最后一小节用一细一粗的反纵线（右边一条线略粗）来标记，表示乐曲终止。



2. 节拍、节奏、拍号、调号

(1) 节拍：有规律地循环出现强拍与弱拍。

(2) 节奏：音与音之间的长、短关系。

(3) 拍号：表示不同拍子的符号。由两个数字叠置来表示。

如 $\frac{4}{4}$ 的含义：
每小节有四拍
以四分音符为一拍

$\frac{2}{4}$ 6 6 | 强 弱 |
 $\frac{3}{4}$ 6 6 6 | 强 弱 弱 |
 $\frac{4}{4}$ 6 6 6 6 | 强 弱 次强 弱 |

(4) 调号：用以标记调性的记号。在乐谱的左上角标“1=D”表示 D 音为主音（唱“do”），说明这首乐曲是 D 调。

3. 音符时值

(1) 四分音符用单个不带辅助标记的数字表示，如“6”。

(2) 增时线：在一个四分音符后加一条短横线，称为增时线，每增加一条增时线即延长一拍，例 6 -。

(3) 减时线：在一个四分音符的下方增加一条短横线，称为减时线。每增加一条减时线，音符时值减半，例 6 6、6666。

4. 休止符

(1) 四分休止符用一个“0”来表示，含几个四分休止符，就写几个“0”。

(2) 时值小于四分休止符时，在“0”的下方加写减时线，如 0、0。

常见音符时值及记谱对照表

名称	简谱记谱	五线谱记谱	时值 (以四分音符为一拍)
全音符	3 - - -		四拍
二分音符	3 -		二拍
四分音符	3		一拍
八分音符	<u>3</u>		半拍 (二分之一拍)
十六分音符	<u><u>3</u></u>		四分之一拍
三十二分音符	<u><u><u>3</u></u></u>		八分之一拍

常见休止符时值及记谱对照表

名称	简谱记谱	五线谱记谱	时值 (以四分音符为一拍)
全休止符	0 0 0 0		四拍
二分休止符	0 0		二拍
四分休止符	0		一拍
八分休止符	<u>0</u>		半拍 (二分之一拍)
十六分休止符	<u><u>0</u></u>		四分之一拍
三十二分休止符	<u><u><u>0</u></u></u>		八分之一拍

二、古筝基本技巧训练

第 一 课

抹指：食指向掌心方向弹弦(见图6),符号为“\”。

\ 1 2 3 5 6 \ 1 2 3 5 6 \ 1 2 3 5 6 \ 1 2 3 5 6 \ 1

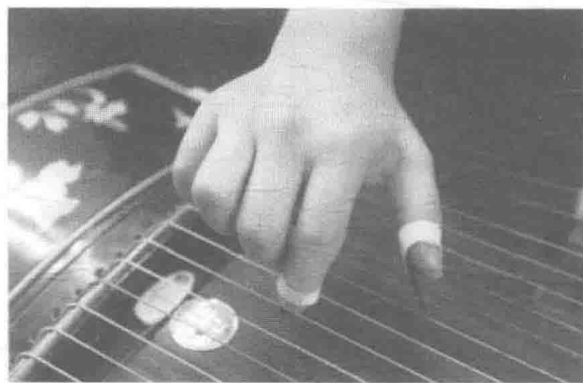


图 6

(1) 1 = D $\frac{4}{4}$

吴蓓菡曲

\ 6	-	-	-		\ 5	-	-	-		\ 3	-	-	-		\ 2	-	-	-	
\ 1	-	-	-		\ 6	-	-	-		\ 5	-	-	-		\ 3	-	-	-	
\ 2	-	-	-		\ 1	-	-	-		\ 1	-	-	-		\ 2	-	-	-	
\ 3	-	-	-		\ 5	-	-	-		\ 6	-	-	-		\ 1	-	-	-	
\ 2	-	-	-		\ 3	-	-	-		\ 5	-	-	-		\ 6	-	-	-	
\ 2	-	-	-		\ 3	-	-	-		\ 5	-	-	-		\ 6	-	-	-	
\ 2	-	-	-		\ 3	-	-	-		\ 5	-	-	-		\ 6	-	-	-	

(2) 1 = D $\frac{2}{4}$

吴蓓菡曲



【提示】

注意右手触弦的位置,一般在第一弦和前岳山之间,一直向上拨弹。待右手掌握熟练后,左手也要练习,左右手的食指指法“、”是相同的,左手触弦的位置,一般在第一弦和前岳山之间,稍倾斜向上拨弹。

托指:大指向掌心方向弹弦(见图7),符号为“L”。

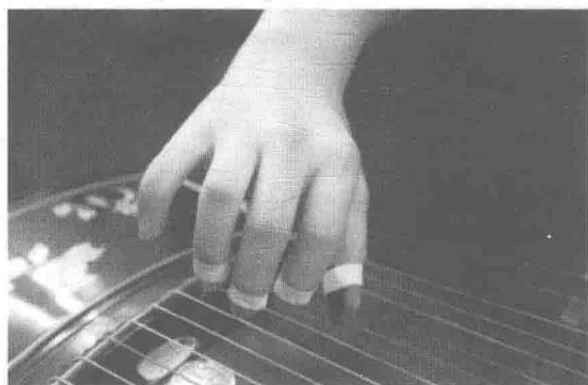


图 7