

即学即会

古筝入门教程

【适合：零基础自学及古筝教学】

姚奕孜 覃亚莎 编著 谢佳亮 策划/校订

每天半小时
一年过五级



CBS

湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

即学即会! 古筝入门教程 / 姚奕孜, 覃亚莎编著.
—长沙: 湖南文艺出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5404-7170-5

I. ①即... II. ①姚... ②覃... III. ①筝 - 奏法 - 教材 IV. ①J632.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第101499号

本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理 邮编/100005
地址/北京市东单三条33号京纺大厦5层 电话/(010-65232656-532)



版权声明

本书中所有文字、图片、曲谱及版式等著作权均
属作者及湖南文艺出版社所有, 任何翻印、剽
窃、盗版或销售侵权图书之行为必被依法追究。

即学即会

古筝入门教程

编 著 / 姚奕孜 覃亚莎
策划校订 / 谢佳亮

出 版 人 / 刘清华

责任编辑 / 何征 (0731)8598 3118
Music-he@163.com



封面设计 / 罗俊南 封面插图 / 代承谦

内文设计 / 九歌 (0731)694 723 512
乐谱排版 / 音乐专业排版中心

校 对 / 周咏萍 陈远斌

湖南文艺出版社出版、发行
(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编:410014)
湖南省新华书店经销
长沙鸿和印务有限公司印刷

2016年1月第1版第1次印刷
开本 / 710mm×1000mm 1/8
印张 / 21
字数 / 225,000

书号 / ISBN 978-7-5404-7170-5
定价 / 40.00 元

音乐部网址: <http://www.hnwy.net/music/>
邮购电话: (0731) 8598 3102 传真: (0731) 8598 3016
联系人: 李莉莉
打击盗版电话: (0731) 8598 3044 / (0731) 8598 3019

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系 (0731) 8598 3029

内容简介

本书是一本独具特色的古筝教材，适合从零基础到业余5级水平的学习者。

书中根据一般古筝业余学员的学习能力和练习时间，合理安排了365天的具体练习计划。学员只要按计划每天练习约半小时（2~8个小节的练习曲），一年内可轻松达到古筝业余五级的水平。

本书既可作为古筝老师的教学用书，或作为补充教材与其他古筝考级教材配合使用，同时也很适合自学。以本书为教材，老师教得轻松，学生也学得快乐。

作者简介



姚奕孜

自幼习筝，师从邹留莎女士、古筝教育家宋泽荣教授；大学师从古筝作曲家、演奏家、教育家焦金海教授。

2002年从教至今培养了大量优秀古筝学员，多次在文化部全国比赛中获奖。出版书籍《最易上手之古筝独奏超精选》。

中国道教学院古筝专业教师
中国民族管弦乐学会全国考级“优秀指导教师”
湖南省弹拨乐学会 秘书长兼常务理事
湖南省音乐家协会古筝专业委员会 理事



覃亚莎

自幼习筝、习琴，先后师从邹留莎女士，古筝作曲家、演奏家、教育家焦金海先生，民歌之父白诚仁先生及中国古琴学会副会长、香港著名琴家唐健垣先生，管平湖与吴景略的嫡传弟子陈熙理女士，中央音乐学院古琴教授李祥霆教授。

毕业于中央音乐学院音乐教育专业，出版书籍《最易上手古筝独奏2》。

中国民族管弦乐学会全国考级优秀指导老师
湖南省弹拨乐学会 秘书长兼常务理事
湖南省音乐家协会古筝专业委员会 理事
湖南省民族管弦乐学会古筝专业委员会 理事



前言



习筝既能开发智力、陶冶情操，又能增加艺术修养、促进身心健康，重要的是好听易学，因此受到越来越多人的喜爱。虽然易学，但筝艺的提高还是需要进行大量持续有效的练习，这就需要有一套科学、完备的练习模式来支持。

以往的古筝练习多强调机械式训练，“就基本功练基本功”，极易枯燥、乏味，很难感受音乐本身的乐趣，尤其让幼龄学员压力很大，难以坚持；同时，有的教材中，由于知识点和技术点不明晰，练习进度未做详细规划，使得练习效率低下，学员花很多时间也进步甚微，老师布置课后作业也很伤脑筋。

本书试图通过使用趣味性更高的练习曲和科学设置的“傻瓜式”练习计划，来改变这种不利于古筝学习和练习的状况

本书目标

“每天半小时，一年过5级”是本书的目标。即让学员每天练习约半小时，在一年（52周）的时间内，掌握古筝95%的初、中级指法技巧，完成考级乐曲和若干个辅助乐曲，轻松达到古筝业余5级的水平。

本书读者

零基础自学者，尤其是不懂如何规划每天练习计划的自学者。

古筝培训班学员以及参加考级者。

本书特点

一、让练习有趣味

本书所有练习曲都是由大家喜爱的古筝名曲、考级曲目和经典歌曲拆解成片段形成的，每个练习曲短小、精炼，精心设计了不同的知识点和技术点。

这些练习曲具有很高的练习价值，能让学员学会古筝的各种技巧，练好基本功。相对于一般的练习曲而言，本书以熟悉的音乐来带动练习，可摆脱枯燥的单纯性技法训练，激发学习兴趣。

而当练好这些练习曲（也就是片段）之后，把它们组合起来，就是一首首完整的乐曲了，这样，既练了基本功，又在练习中学会了不少的乐曲。在完成书中的计划后，学员也同时学会了弹奏《春江花月夜》《渔舟唱晚》等古筝名曲、《春苗》《纺织忙》《浏阳河》等考级曲目、《梁祝》《沧海一声笑》《天空之城》《荷塘月色》等经典歌曲，这种教学安排无疑最能提升学员的习筝的信心和成就感。

二、让学习有条理

全书根据古筝考级的要求分为四个阶段，由易到难、循序渐进地安排了每个阶段的技能要求。这些要求被分解到每一周，使得每一周都有不同的技术重点。而每一天的指法练习就是围绕这些技术点细分出来的，每天都有新内容可学、可练。学员每天只需要练习一个小技术点，重点突出，针对性强，更容易突破技术难关，很容易看到自己的进步。

这种层次分明、条理清晰的练习模式能使练习效率最大化，而且由于每天的练习都像“傻瓜式”的程序确定好了，时间进度也很明了，可以使学员形成每天练习的习惯，同时为老师布置课后作业提供了极大的便利。

在学完每个阶段后，也附上了与该阶段程度水平相适应的实践课题曲目，弹奏这些曲目既可以提高兴趣也能巩固每个阶段的基本功，老师和学员可根据实际情况进行选择。

古筝基础知识



古筝简介

1. 古筝的起源

筝，又名秦筝，距今已有二千多年的历史。因为它的历史源远流长，音乐淳朴典雅、古色古香，所以后来人们又把它称为“古筝”。

2. 古筝的发展

在漫长的二千多年历史进程中，经过历代弹奏者和乐器制作匠的共同努力，古筝这件华夏民族的古朴乐器得以不断改进，其发展趋势和人类社会的事物发展规律一样，也是由“简”而“繁”。

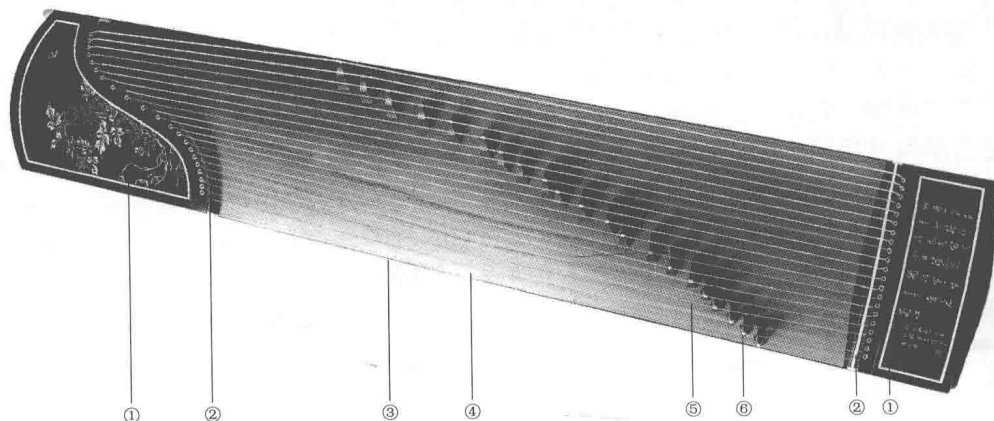
最初的古筝体积小，只有五根弦，后来发展到十二、十三、十六、十八，直到现在最多的有五十余根弦，目前惯用的则是二十一根弦，又称二十一弦筝。

古筝的表现力丰富，韵味深长、音色淳美、古朴典雅；弹奏起来跌宕起伏，时若玉珠落盘之清脆、时若翻江倒海之磅礴，变幻莫测而令人陶醉。

传统的筝乐早期被分成南北两派，比较代表的为“浙江、山东、河南、客家、潮州”五大流派，到了现代，流派的区别已经很小了，几乎每个流派都兼具各家之长。

古筝在东南亚很多国家非常流行，在日本、朝鲜、新加坡及我国台湾、香港等地更可与钢琴并驾齐驱。

3. 筝体结构



① 筝头：又称筝首，也是调音盒。筝尾。

② 岳山：古筝分前岳山、后岳山。

③ 侧板：（侧观）与面板、底板共同组成共鸣体。

④ 面板

⑤ 筝弦：分钢丝弦和尼龙弦，从高音到低音依次排列为1-21弦。

⑥ 筝码：也称柱或雁柱，它是筝弦和面板间的传振支柱。筝码可以左右移动，以调整音高低；前后移动，以调整音质。

⑦ 出音孔（古筝底部）：筝弹奏发声后，经共鸣箱从出音孔传出（筝尾的出音孔也叫上弦孔）。

演奏姿势



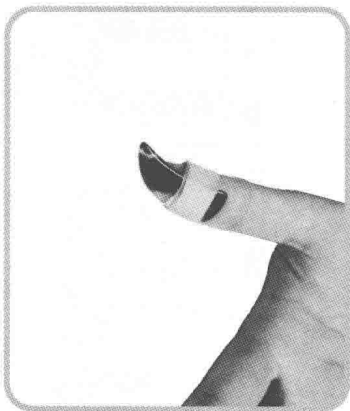
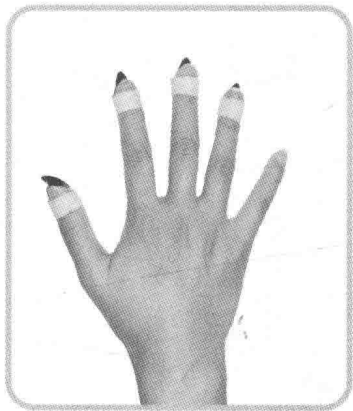
1. 琴凳高度适中，普通餐椅的高度即可。
2. 双脚踩地，女士双腿靠拢，双脚一前一后；男士可稍自由端坐。儿童踩不到地时用小凳子垫脚，或者站着弹奏也可。
3. 身体靠近前岳山坐，坐琴凳的三分之一到二分之一，身体与古筝侧板保持两拳左右距离。

古筝指甲

为了能更加流畅地演奏各类古筝作品，达到音色上的统一，在弹奏古筝时需双手佩戴假指甲。古筝假指甲也称义甲，有塑料、牛角、玳瑁等多种材质，可根据自己的需求来进行选择。

正确配戴方法：

1. 有弧度形状的戴大拇指，直形状的根据大小分别戴食指、中指、无名指。
2. 用医用胶布或者古筝指甲专用胶布捆绑在指尖，松紧适中。



本书使用说明

- 零基础者，请从第一阶段开始循序渐进练习。

有基础者，可视个人的程度选择从其中的某一阶段开始练习（如对个人程度概念模糊，可通过弹奏阶段后的实践曲检验，如能无停顿弹奏一个实践曲，可视为已掌握，请直接选用下一阶段的内容学习）。

- 本书安排的是一年（52周）的练习量。如果学员在使用过程中遇到过节放假等等因素耽误了正常的进程，那么可以把进度依次往后推，同样可以轻松完成学箏目标。

针对于学习进度较快、练琴时间较充裕的学员，老师也可适当把部分较简单的两周内容合为一周完成。

- 在完成每天的作业前，把前一天的作业复习1、2遍。

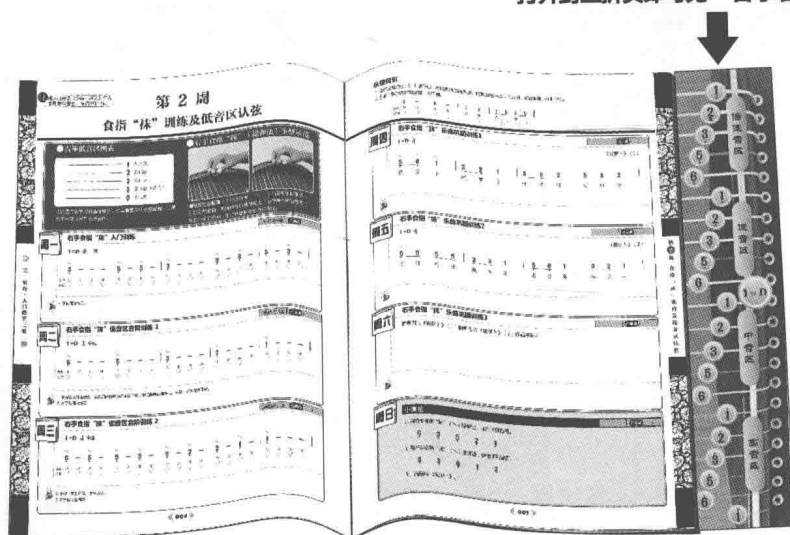
每天的练习时间应在30分钟及以上为佳。尽量每天坚持练习，如有事耽误练琴，也不要间隔时间过长，记住：每天练习30分钟好过周末一天集中练习3小时。

每条练习如果能以正常速度连续弹奏5遍无差错，可视为已掌握。

- 在本书第一阶段还分别安排了儿童和成人不同的曲目（成人曲目见附录），老师和学员也可根据实际情况进行选择。

- 本书首创“古筝音位对照图”，根据音位图可以很直观地看懂曲谱并立即在古筝上弹出，这将对识谱有困难的初学者带来很大的帮助。

打开封三折页即可见“古筝音位对照图”



目录

古筝基础知识肆
本书使用说明陆

第一阶段 (入门级至三级)

第1周	大指“托”训练及中音区认弦《小雨沙沙》	002
第2周	食指“抹”训练及低音区认弦《拔萝卜》	004
第3周	大指、食指组合训练《两只老虎》	006
第4周	中指“勾”训练《玛丽有只小羊羔》	008
第5周	食指“连抹”训练《渔舟唱晚》	010
第6周	“大撮”训练《快乐的啰嗦》	012
第7周	大指“连托”训练《南泥湾》	014
第8周	“小撮”训练《纺织忙》	016
第9周	左手上行“刮奏”训练(左右手配合①:右手食指与左手刮奏)《纺织忙》	018
第10周	左手“煞音”(左右手配合②:右手大撮与左手抹、左手煞音)《快乐的啰嗦》	020
第11周	“花指”训练《渔舟唱晚》	022
第12周	大、中、食指配合(各指综合训练①)《渔舟唱晚》	024
第13周	左手“颤音”训练《快乐的啰嗦》《渔舟唱晚》	026
第14周	“四点”初步训练(各指综合训练②)《草原上升起不落的太阳》《快乐的啰嗦》	028
第15周	“上滑音”训练(按音训练①)《渔舟唱晚》	030

第一阶段实践课题曲

《小城故事》.....032	《快乐的啰嗦》.....033	《草原上升起不落的太阳》.....034
《嘎达梅林》.....035	《南泥湾》.....035	《茉莉花》.....036

第二阶段 (三级至四级)

第16周	无名指“打”训练(左右手配合③)《沧海一声笑》	038
第17周	“4”音训练(按音训练②)《小星星》《渔舟唱晚》	040
第18周	右手“四点”、三指“分指”(各指综合训练③)《小星星》	042
第19周	“琶音”初步训练①(三音)《小白船》	044
第20周	“琶音”初步训练②(四音)《小白船》《渔光曲》	046
第21周	“下滑音”训练(按音训练③)《四季歌》	048
第22周	大指“劈”训练《纺织忙》	050
第23周	“上、下滑音”综合训练(按音训练④)《纺织忙》	052
第24周	“7”音训练(按音训练⑤)《纺织忙》	054
第25周	双手“小撮轮奏”训练(左右手配合④)《纺织忙》	056
第26周	右手“摇指”初步训练《小白船》	058
第27周	右手“摇指”巩固训练《渔光曲》	060
第28周	右手“摇指”与左手“刮奏”(左右手配合⑤)《小白船》《渔光曲》	062

第二阶段实践课题曲

《小白船》.....064	《渔舟唱晚》.....066	《纺织忙》.....068
《梁祝》.....070	《送别》.....072	《牧羊曲》.....074
《小星星》.....076		

第三阶段 (四级至五级)

第29周	前倚音,“按音摇指”(按音训练⑥)《春苗》	078
第30周	右手“摇指”与左手三指分解和弦(左右手配合⑥)《春苗》	080
第31周	右手“摇指”与左手四指分解和弦(左右手配合⑦)《渔光曲》	082
第32周	右手“大撮”与左手上行“刮奏”轮奏(左右手配合⑧)《春苗》	084
第33周	右手“大撮”与左手“抹”轮奏(左右手配合⑨)《春苗》	086
第34周	左手“分指”训练(左右手配合⑩)《春苗》	088
第35周	右手“双抹”“双托、八度双托”《草原上兴起不落的太阳》	090
第36周	综合指法训练(各指综合训练④)《浏阳河》	092
第37周	右手“四点”与左手和声配合训练(左右手配合⑪)《草原上兴起不落的太阳》	094
第38周	右手“快四点”与左手和声配合训练(左右手配合⑫)《浏阳河》	096
第39周	双手“琶音”训练《浏阳河》	098
第40周	下行音型训练《浏阳河》	100

第三阶段实践课题曲

《浏阳河》	102	《草原上兴起不落的太阳》	105	《渔光曲》	106
《春苗》	108	《彩云追月》	110	《荷塘月色》	112
《天空之城》	114	《春江花月夜》	116		

第四阶段 (五级)

第41周	“刮奏”综合训练(左右手配合⑬)《洞庭新歌》	120
第42周	综合指法、左手按音快速弹奏训练(各指综合训练⑤)《洞庭新歌》	122
第43周	双手“抹”快速轮奏训练(左右手配合⑭)《洞庭新歌》	124
第44周	“大撮”与“抹”快速轮奏训练(左右手配合⑮)《洞庭新歌》	126
第45周	双手“大撮”快速轮奏训练(左右手配合⑯)《瑶族舞曲》	128
第46周	快速“连托”训练(左右手配合⑰)《洞庭新歌》	130
第47周	扫弦,琶音、和弦训练(左右手配合⑱)《洞庭新歌》《瑶族舞曲》	132
第48周	双手“小撮”快速轮奏训练(附点节奏型)(左右手配合⑲)《瑶族舞曲》	134
第49周	左右手两音和声(左右手配合⑳)《洞庭新歌》《瑶族舞曲》	136
第50周	左右手三音和声(左右手配合㉑)《瑶族舞曲》	138
第51周	复调、分解和弦训练(左右手配合㉒)《瑶族舞曲》	140
第52周	复调、同主调训练(左右手配合㉓)《瑶族舞曲》	142

第四阶段实践课题曲

《洞庭新歌》	144
《瑶族舞曲》	148

附录

成人教学选用曲目

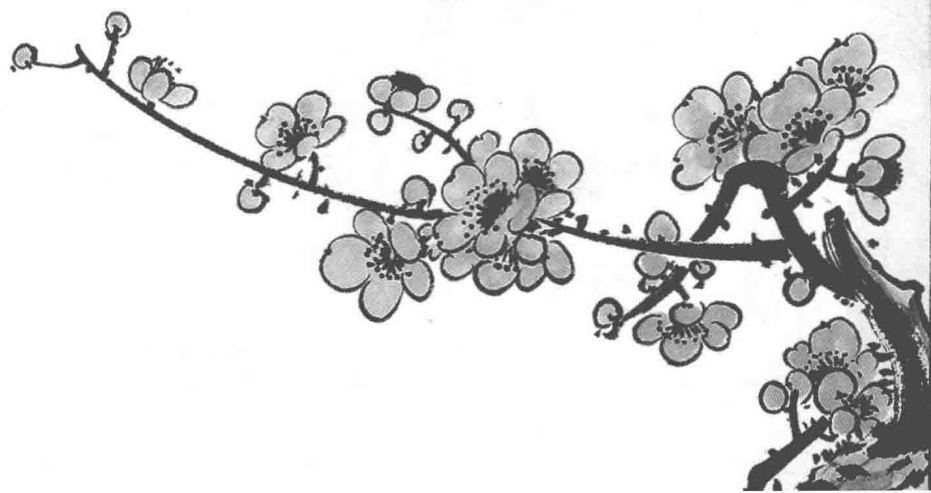
第1周 《康定情歌》	153
第2周 《沧海一声笑》	154
第3周 《小河淌水》	155
五大考级部门考级曲目范围	156

第一阶段

(入门级至三级)

掌握正确的古筝演奏姿势与弹奏手型，指法包括托、勾、抹、大撮、小撮、花指等。重点在于古筝入门基础指法和弦位的掌握。

小雨沙沙 康定情歌 两只老虎 沧海一声笑 拔萝卜
小河淌水 玛丽有只小羊羔 南泥湾 快乐的啰嗦 小城故事
草原上升起不落的太阳 嘎达梅林 南泥湾(考级版) 茉莉花



第 1 周

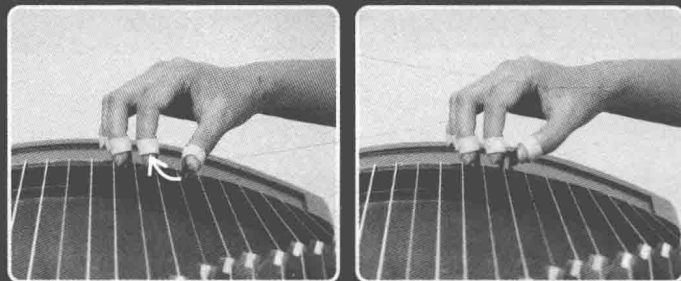
大指“托”训练及中音区认弦

● 古筝中音区图表

1	第11弦
2	第10弦
3	第9弦
5	第8弦 (绿色)
6	第7弦

认弦是古筝学习的基础部分，初学者要尽快熟悉掌握，以便为下一环节学习做好准备。

● 右手大指“托”（提弹法）手型示范



演奏方法及要领：（指法符号“ L ”）右手握拳，把拳稍松开呈半握拳状，掌心朝下；大指小关节运动，朝掌心方向拨弦；切忌胳膊抬得过高，造成肩膀酸痛。

周一

右手大指“托”入门训练

边弹边唱10遍 已完成 ()

1=D 4 慢速

L 5	—	—	—		L 5	—	—	—		L 3	—	—	—		L 3	—	—	—		L 5	—	L 3	—	
数拍: ①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④	
打拍: √	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√	

1. 大指伸出拨弦，其余四指保持半握状手型不变，掌心始终朝下。
2. 左手做同样练习。

周二

右手大指“托”中音区音阶训练1

边弹边唱10遍 已完成 ()

1=D 4 慢速

L 6	—	—	—		L 5	—	—	—		L 3	—	—	—		L 2	—	—	—		L 1	—	—	—	
数拍: ①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④	
打拍: √	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√	

1. 左手做同样练习。

周三

右手大指“托”中音区音阶训练2

边弹边唱10遍 已完成 ()

1=D 4 慢速

L 6	—	L 5	—		L 5	—	L 3	—		L 3	—	L 2	—		L 2	—	L 1	—		L 1	—	—	—	
数拍: ①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④	
打拍: √	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√	

1. 手型一定要正确，手臂放松。
2. 左手做同样练习。

乐理知识

1. 小节：乐谱中两条短竖线之间部分就是一个小节。
2. 拍号：写在乐谱前面的 $\frac{1}{4}$ 、 $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$ 、 $\frac{4}{4}$ 等叫做拍号，作用是告诉我们怎样数拍子。
3. $\frac{4}{4}$ 拍：表示每小节数四拍，如下例。

5	—	—	—	5	—	—	—	5	—	5	—	5	5	5	5	
数拍：①	②	③	④	①	②	③	④	①	②	③	④	①	②	③	④	
打拍：✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

周四

右手大指“托”乐曲巩固训练1

已完成 ()

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

《小雨沙沙》(1)

5	—	3	—	5	—	3	—	1	1	1	—	1	1	1	—	
小		雨		小		雨		沙	沙	沙		沙	沙	沙		
5	—	3	—	5	—	3	—	2	2	2	—	2	2	2	—	
种		子		种		子		在	说	话		在	说	话		



1. 先打着拍子唱旋律，掌握好节奏后再进行弹奏。
2. 大指快速发力拨弦，其余四指放松保持手型。

周五

右手大指“托”乐曲巩固训练2

已完成 ()

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

《小雨沙沙》(2)

5	3	3	—	5	3	5	6	5	—	—	—	5	3	3	—	2	1	2	3	1	—	—	—	
哎	呀	呀		雨	水	真	甜					哎	呀	呀		我	要	发	芽					
数拍：①	②	③	④	①	②	③	④	①	②	③	④	①	②	③	④	①	②	③	④	①	②	③	④	
打拍：✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	



周六

右手大指“托”乐曲巩固训练3

已完成 ()

将周四和周五的《小雨沙沙》(1)和(2)连起来练习。



周日

小测验

已完成 ()

1. 用右手大指“托”(L)提弹法，弹出下列音符。

5 6 1 3 2

2. 用左手大指“托”(L)提弹法，弹出下列音符。

2 6 3 1 5

3. 复习《小雨沙沙》。

第 2 周

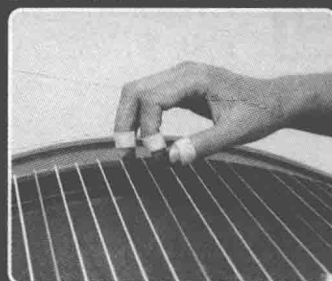
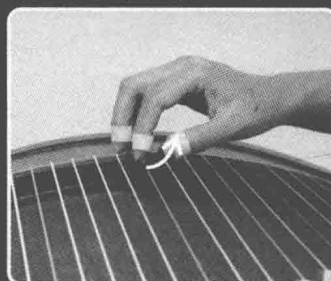
食指“抹”训练及低音区认弦

● 古筝低音区图表

1	第16弦
2	第15弦
3	第14弦
5	第13弦 (绿色)
6	第12弦

认弦是古筝学习的基础部分，初学者要尽快熟悉掌握，以便为下一环节学习做好准备。

● 右手食指“抹”（提弹法）手型示范



演奏方法及要领：（指法符号“ $\searrow$ ”）右手呈半握拳状，手指自然弯曲。食指伸出放在所弹琴弦上，使假指甲正面触弦；食指小关节运动，向掌心方向拨弦。

周一

右手食指“抹”入门训练

边弹边唱10遍 已完成 ()

1=D 4/4 中速

5 - - - | 5 - 5 - | 3 - - - | 3 - 3 - | 5 - 3 - ||

数拍：① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④

打拍：√ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √



左手做同样练习。

周二

右手食指“抹”低音区音阶训练 1

边弹边唱10遍 已完成 ()

1=D 4/4 中速

6 - - - | 5 - - - | 3 - - - | 2 - - - | 1 - - - ||

数拍：① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④

打拍：√ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √



1. 食指伸出拨弦，其余四指保持原有手型不变，牢记保持正确手型。手臂、手腕保持平稳。
2. 左手做同样练习

周三

右手食指“抹”低音区音阶训练 2

边弹边唱10遍 已完成 ()

1=D 4/4 中速

6 - 5 - | 5 - 3 - | 3 - 2 - | 2 - 1 - | 1 - - - ||

数拍：① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④

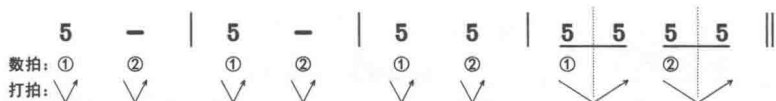
打拍：√ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √



1. 手型一定要正确，手臂放松。
2. 左手做同样练习。

乐理知识

1. 段落反复记号：♩ ∥ 表示记号内的部分要演奏两遍。如果乐曲是从头开始反复，就省略前面的 ♩ 记号。
2. 2/4 拍：表示每小节数两拍，如下例。

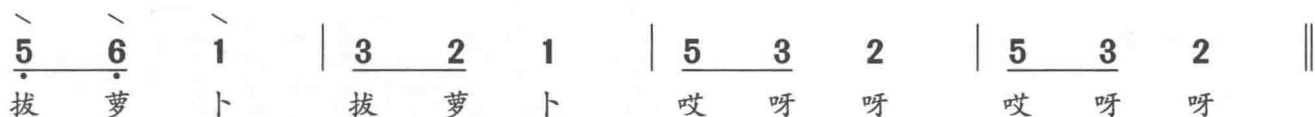


周四 右手食指“抹”乐曲巩固训练1

已完成 ()

1=D 2/4

《拔萝卜》(1)

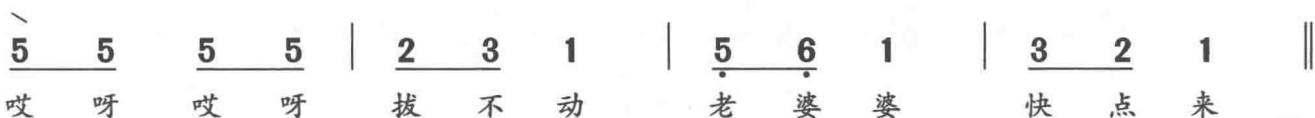


周五 右手食指“抹”乐曲巩固训练2

已完成 ()

1=D 2/4

《拔萝卜》(2)



周六 右手食指“抹”乐曲巩固训练3

已完成 ()

将周四和周五的《拔萝卜》(1)和(2)连起来练习。

周日 小测验

已完成 ()

1. 用右手食指“抹”(↘)提弹法，弹出下列音符。

6 3 5 2 1

2. 用左手食指“抹”(↘)提弹法，弹出下列音符。

5 3 6 1 2

3. 背谱弹奏《拔萝卜》。

第 3 周

大指、食指组合训练

周一

右手大指、食指“抹托”组合音阶训练1

边弹边唱10遍

已完成 ()

1=D 4/4 慢速

1 - 2 - | 3 - 5 - | 6 - 1 - | 2 - 3 - | 5 - 6 - | 1 - 2 - ||

数拍: ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④

打拍: √



1. 将食指放在1 (do) 弦上方, 用“抹”指法 (提弹法) 弹奏; 食指弹奏完后, 大指在2 (re) 弦上用“托”指法 (提弹法) 弹奏, 注意大指要用小关节运动弹奏。
2. 左手做同样的练习。

周二

右手大指、食指“抹托”组合音阶训练2

边弹边唱10遍

已完成 ()

1=D 4/4 慢速

1 - 3 - | 2 - 5 - | 3 - 6 - | 5 - 1̇ - | 6 - 2̇ - | 1̇ - 3̇ - ||

数拍: ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④

打拍: √



1. 跳弦练习, 要求必须带着手型整体跳弦移动; 与周一的练习相比, 虎口要稍张开些。熟练后加快速度弹奏。
2. 左手做同样的练习。

周三

右手大指、食指“抹托”组合音阶训练3

边弹边唱10遍

已完成 ()

1=D 4/4 慢速

5̇ 6̇ 1̇ 2̇ | 3̇ 5̇ 6̇ - | 6̇ 5̇ 3̇ 2̇ | 1̇ 6̇ 5̇ - ||

数拍: ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④

打拍: √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √ √



1. 第1、2小节为上行顺弦弹奏, 3、4小节为下行逆弦弹奏。
2. 注意严格按照指法弹奏, 在弹奏过程中, 手型保持不变。
3. 指尖弹奏, 手腕勿转动; 控制好大指的弹奏角度。

周四

右手大指、食指组合乐曲巩固训练1

已完成 ()

1=D 4/4 慢速

《两只老虎》(1)

1 2 3 1 | 1 2 3 1 | 3 3 5 - | 3 3 5 - ||

两 只 老 虎 两 只 老 虎 跑 得 快 跑 得 快



1. 严格按照指法弹奏, 移弦时注意保持正确的弹筝姿势和手型, 逐渐掌握放松与灵活的弹奏感觉。

乐理知识

1. 七声音阶：1、2、3、4、5、6、7 (do、re、mi、fa、sol、la、si)。
2. 古筝五声音阶：1、2、3、5、6 (do、re、mi、sol、la)，古筝固定音高的琴弦上，没有4和7，可通过演奏技法来得到这两个音。
3. 终止线：乐曲结束处使用的内细外粗的双纵线叫终止线。

周五

右手大指、食指组合乐曲巩固训练2

已完成 ()

1=D 4/4 慢速

《两只老虎》(2)

$\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}}$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}}$ | $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}}$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}}$ | $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}}$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}}$ - | $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}}$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}}$ - ||
 一只没有眼睛 一只没有耳朵 真奇怪 真奇怪



周六

右手大指、食指组合乐曲巩固训练3

已完成 ()

将周四和周五的《两只老虎》(1)和(2)连起来练习。



周日

小测验

已完成 ()

1. 用右手大指、食指组合弹出下列音符。

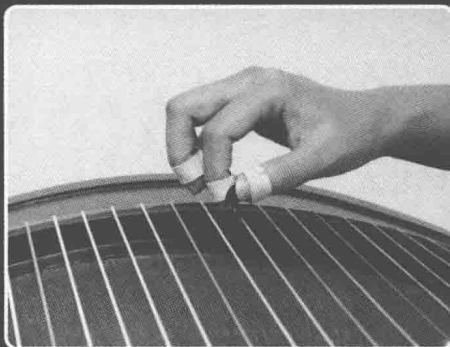
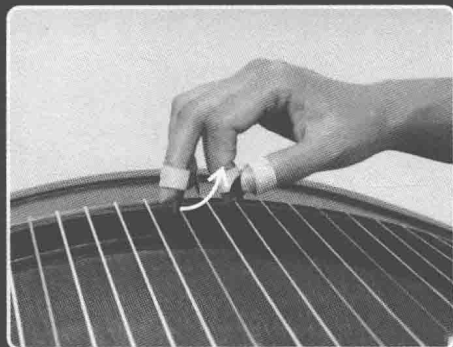
$\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}}$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}}$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}}$ | $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}}$ | $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}}$ | $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}}$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{6}}$ | $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{2}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{5}}$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{1}}$ $\backslash$ $\overset{\text{L}}{\underset{\cdot}{3}}$ ||

2. 复习《两只老虎》。

第 4 周

中指“勾”，大指、中指组合训练

●右手中指“勾”（提弹法）手型示范



演奏方法及要领：（指法符号“ $\frown$ ”）
手保持半握拳状，五指微张，中指伸出，
向掌心方向拨弦。

周一

右手中指“勾”中低音区音阶训练

边弹边唱10遍

已完成 ()

1=D $\frac{4}{4}$ 慢速

$\frown$ 6	-	$\frown$ 5	-		$\frown$ 3	-	$\frown$ 2	-		$\frown$ 1	-	$\frown$ 6	-		$\frown$ 5	-	$\frown$ 3	-		$\frown$ 2	-	$\frown$ 1	-	
数拍：①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④		①	②	③	④	
打拍：√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√		√	√	√	√	



1. 牢记保持正确手型。
2. 中指伸出拨弦，其余四指保持半握状手型不变。
3. 左手做同样练习。

周二

右手中指“勾”乐曲巩固训练1

已完成 ()

1=D $\frac{4}{4}$ 慢速

《玛丽有只小羊羔》(1)

$\frown$ 3	$\frown$ 2	$\frown$ 1	$\frown$ 2		$\frown$ 3	$\frown$ 3	$\frown$ 3	-		$\frown$ 2	$\frown$ 2	$\frown$ 2	-		$\frown$ 3	$\frown$ 5	$\frown$ 5	-	
玛	丽	有	只		小	羊	羔			小	羊	羔			小	羊	羔		



1. 先唱谱再弹奏。
2. 弹奏时，中指独立拨弦，手不要上下移动。

周三

右手中指“勾”乐曲巩固训练2

边弹边唱10遍

已完成 ()

1=D $\frac{4}{4}$ 慢速

《玛丽有只小羊羔》(2)

$\frown$ 3	$\frown$ 2	$\frown$ 1	$\frown$ 2		$\frown$ 3	$\frown$ 3	$\frown$ 3	$\frown$ 3		$\frown$ 2	$\frown$ 2	$\frown$ 3	$\frown$ 2		$\frown$ 1	-	-	-	
长	着	一	身		洁	白	绒	毛		洁	白	绒	毛		毛				

