

第1级 · 技巧和演奏

钢琴之旅

PIANO

Adventures®

菲伯尔钢琴基础教程

南希·菲伯尔
[美] 兰德尔·菲伯尔 著



每级两册:

课程和乐理 (附CD光盘)

► 技巧和演奏

第1级 · 技巧和演奏

人民音乐出版社
PEOPLE'S MUSIC PUBLISHING HOUSE

HAL·LEONARD®

第1级 · 技巧和演奏

钢琴之旅

PIANO
Adventures®

菲伯尔钢琴基础教程

[美] 南希·菲伯尔 著
兰德尔·菲伯尔

刘琉 译

姓名: _____



Cover and Illustrations: Terpstra Design, San Francisco
Engraving: Dovetree Productions, Inc.

ISBN 978-7-103-04460-5

本出版品内的音乐、文字、设计、图片等均受著作权法保护
未经授权以任何方式（包括复印）重制本出版品的任何部分是侵犯版权的行为

Copyright © 2012 Dovetree Productions, Inc., c/o FABER PIANO ADVENTURES

This Translation Copyright © 2012 Dovetree Productions, Inc.

This Edition published and distributed by People's Music Publishing House
in cooperation with the Hal Leonard Corporation
September, 2012 Printed in China.

 人民音乐出版社 · 北京
PEOPLE'S MUSIC PUBLISHING HOUSE · BEIJING

 HAL·LEONARD®

Faber Gangqin Jichu Jiaocheng Di-yiji Jiqiao he Yanzou

图书在版编目 (CIP) 数据

菲伯尔钢琴基础教程. 第1级. 技巧和演奏 / (美)
菲伯尔 (Faber, N.), (美) 菲伯尔 (Faber, R.) 著; 刘琉
译. — 北京: 人民音乐出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-103-04460-5

I. ①菲… II. ①菲… ②菲… ③刘… III. ①钢
琴-奏法-儿童教育-教材 IV. ①J624.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 194359 号

责任编辑: 张 洁

责任校对: 张顺军

人民音乐出版社 出版发行
海伦德出版公司

人民音乐出版社出版发行

(北京市东城区朝阳门内大街甲55号 邮政编码: 100010)

Http://www.rymusic.com.cn

E-mail: rmyy@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京美通印刷有限公司印刷

890 × 1240 毫米 特16开 3.75 印张

2012年8月北京第1版 2012年8月北京第1次印刷

印数: 1—10,000册 定价: 34.50元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书, 请与读者服务部联系。电话: (010) 58110591

网上售书电话: (010) 58110650 或 (010) 58110654

如有缺页、倒装等质量问题, 请与出版部联系调换。电话: (010) 58110533

目录

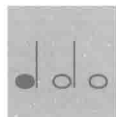
记录你的学习进度：
可以在学过的课程前面的小星星里
涂上颜色，或是贴上小贴纸吧！

☆ 关于本书	4	
--------	---	--



单元一 弹奏入门

☆ 什么是技巧?	5	4
☆ 五个钢琴“技巧秘诀”	6-7	
☆ 1. 良好的坐姿	6	4
☆ 2. 圆圆的手形	6	5
☆ 3. 指尖稳固有力	7	7
☆ 4. 手臂的重量	7	15
☆ 5. 正确的大指位置	7	26



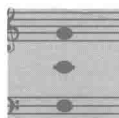
单元二 基本节奏

☆ 我的指尖稳固又有力! (指尖稳固有力)	8-9	18
☆ 练习曲: 我的第一首练习曲	10	18
☆ 练习曲: 牧羊人的笛声	11	20-21
☆ 乐曲: 星星在闪耀	12-13	20-21



单元三 音名 A B C D E F G

☆ 饼干时间 (指尖稳固有力)	14-15	24
☆ 飞碟 (手臂的重量)	16-17	27
☆ 贝多芬的小故事 (正确的大指位置)	18-19	28
☆ 与贝多芬一起散步 (正确的大指位置)	20-21	28
☆ 乐曲: 火车来了	22-23	28
☆ 乐曲: 猫咪之歌	24-25	31



单元四 认识五线谱

☆ 自行车铃声、蓝色大公共汽车 (圆圆的手形)	26	38
☆ 我的小发明、我的机器人在散步 (圆圆的手形)	27	43



单元五 中央 C D E F G

☆ 舞蹈乐队的鼓手 (手臂的重量)	28	48
☆ 青蛙和乌龟	29	50
☆ 乐曲: 主题与变奏	30-31	50



单元六 中央 C B A G F

☆ 明亮的月亮 (正确的大指位置)	32	56
☆ 练习曲: 追逐的两只小松鼠	33	57
☆ 乐曲: 小星星	34-35	58-59



单元七 五线谱上的跳进

☆ 小象 (圆圆的手形)	36	64
☆ 小象妈妈 (圆圆的手形)	37	64
☆ 练习曲: 车轮滚滚	38-39	66
☆ 乐曲: “年”的故事	40-41	66



单元八 低音 C D E F G

☆ 键盘上的小猫 (良好的坐姿)	42	70-71
☆ 练习曲: 科勒的练习曲	43	72
☆ 乐曲: 骑马	44-45	73



单元九 延音线

☆ 骑自行车 (你来当老师)	46	78
☆ 练习曲: 沉静的落日	47	79
☆ 乐曲: 小号之歌	48-49	79



单元十 四分休止符

☆ 拍手游戏 (你来当老师)	50	83
☆ 练习曲: 太极	51	83
☆ 乐曲: 小雨, 小雨, 快停下	52-53	84-85
☆ 乐曲: 盛大的庆祝	54-55	84-85

毕业证书	56	
------	----	--

第1级·技巧和演奏

钢琴之旅

PIANO
Adventures®

菲伯尔钢琴基础教程

〔美〕南希·菲伯尔 著
兰德尔·菲伯尔

刘琉 译

姓名: _____



Cover and Illustrations: Terpstra Design, San Francisco
Engraving: Dovetree Productions, Inc.

ISBN 978-7-103-04460-5

本出版品内的音乐、文字、设计、图片等均受著作权法保护
未经授权以任何方式（包括复印）重制本出版品的任何部分是侵犯版权的行为

Copyright © 2012 Dovetree Productions, Inc., c/o FABER PIANO ADVENTURES

This Translation Copyright © 2012 Dovetree Productions, Inc.

This Edition published and distributed by People's Music Publishing House
in cooperation with the Hal Leonard Corporation
September, 2012 Printed in China.

 人民音乐出版社·北京
PEOPLE'S MUSIC PUBLISHING HOUSE · BEIJING

 HAL·LEONARD®

目录

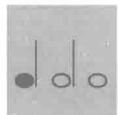
记录你的学习进度：
可以在学过的课程前面的小星星里
涂上颜色，或是贴上小贴纸吧！

☆ 关于本书	4	
--------	---	--



单元一 弹奏入门

☆ 什么是技巧?	5	4
☆ 五个钢琴“技巧秘诀”	6-7	
☆ 1. 良好的坐姿	6	4
☆ 2. 圆圆的手形	6	5
☆ 3. 指尖稳固有力	7	7
☆ 4. 手臂的重量	7	15
☆ 5. 正确的大指位置	7	26



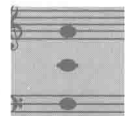
单元二 基本节奏

☆ 我的指尖稳固又有力! (指尖稳固有力)	8-9	18
☆ 练习曲: 我的第一首练习曲	10	18
☆ 练习曲: 牧羊人的笛声	11	20-21
☆ 乐曲: 星星在闪耀	12-13	20-21



单元三 音名 ABCDEFG

☆ 饼干时间 (指尖稳固有力)	14-15	24
☆ 飞碟 (手臂的重量)	16-17	27
☆ 贝多芬的小故事 (正确的大指位置)	18-19	28
☆ 与贝多芬一起散步 (正确的大指位置)	20-21	28
☆ 乐曲: 火车来了	22-23	28
☆ 乐曲: 猫咪之歌	24-25	31



单元四 认识五线谱

☆ 自行车铃声、蓝色大公共汽车 (圆圆的手形)	26	38
☆ 我的小发明、我的机器人在散步 (圆圆的手形)	27	43



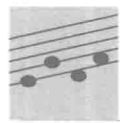
单元五 中央 CDEFG

☆ 舞蹈乐队的鼓手 (手臂的重量)	28	48
☆ 青蛙和乌龟	29	50
☆ 乐曲: 主题与变奏	30-31	50



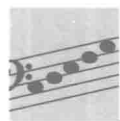
单元六 中央 C B A G F

☆ 明亮的月亮 (正确的大指位置)	32	56
☆ 练习曲: 追逐的两只小松鼠	33	57
☆ 乐曲: 小星星	34-35	58-59



单元七 五线谱上的跳进

☆ 小象 (圆圆的手形)	36	64
☆ 小象妈妈 (圆圆的手形)	37	64
☆ 练习曲: 车轮滚滚	38-39	66
☆ 乐曲: “年”的故事	40-41	66



单元八 低音 C D E F G

☆ 键盘上的小猫 (良好的坐姿)	42	70-71
☆ 练习曲: 科勒的练习曲	43	72
☆ 乐曲: 骑马	44-45	73



单元九 延音线

☆ 骑自行车 (你来当老师)	46	78
☆ 练习曲: 沉静的落日	47	79
☆ 乐曲: 小号之歌	48-49	79



单元十 四分休止符

☆ 拍手游戏 (你来当老师)	50	83
☆ 练习曲: 太极	51	83
☆ 乐曲: 小雨, 小雨, 快停下	52-53	84-85
☆ 乐曲: 盛大的庆祝	54-55	84-85

毕业证书

56

关于本书

致老师和家长们

钢琴技巧不仅仅是对手指肌肉的训练，它还是弹奏时贯穿于身体、手臂、手腕和手指之间相互协调的技术，统称为“技巧姿势”。

在这一系列教材中，一些基本的弹奏技巧将有序地介绍给大家。这对早期弹奏姿势的培养非常重要，因为很多坏习惯在养成后是很难改正的。

在《菲伯尔钢琴基础教程》的每级教材中，会为大家介绍适当的“技巧秘诀”。这样可以防止产生弹奏上的坏习惯，并促进演奏的流畅。

这些“技巧秘诀”通常作为日常预备练习使用。通过书中的预备练习、练习曲和乐曲，学生可以掌握正确的演奏技巧，养成良好的演奏习惯。

钢琴演奏需要对技巧与声音进行控制。艺术表现力是演奏的目的，技巧是实现艺术表现力的手段。

《菲伯尔钢琴基础教程》的“技巧和演奏”系列把技巧与艺术表现力融为一体，每个单元里都有练习曲和乐曲。这些作品通过使用特定的技巧练习，充分发挥了音乐的表现力。

良好的技巧是通过耐心细致的重复练习养成的。有效练习的前提是对钢琴技巧原理的准确理解，乐曲的流畅性和准确性才能在反复的练习中产生。有效的练习还需要敏锐的听觉，因此，我们需要引导学生仔细听，这样才能充分发挥他们的艺术表现力。

在此，我们衷心祝愿这套教材能让您和您的学生充分发展良好的演奏技巧和艺术表现力。



弹奏入门

什么是技巧?

技巧是指运用某种技术。

篮球运动员们需要什么技巧?

运球? 跳跃? 投篮?



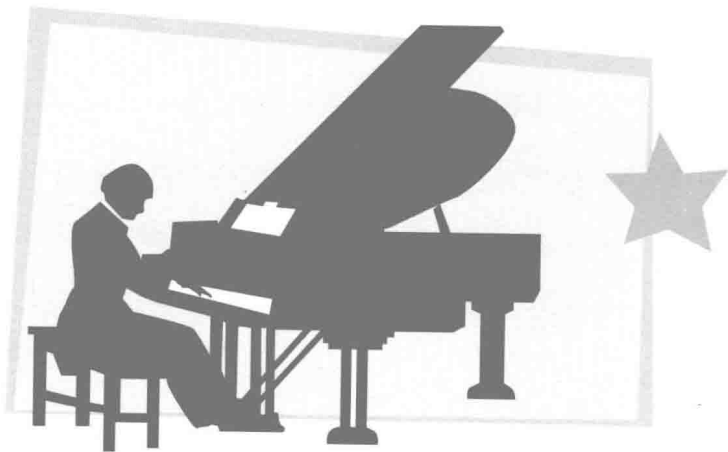
舞蹈演员需要什么技巧?

平衡? 大跳? 动作优美?



钢琴家需要什么技巧?

良好的坐姿? 灵活的手腕? 手指快速弹奏?



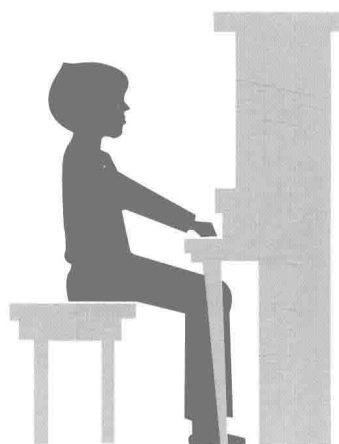
这本书中的钢琴技巧练习能帮你养成良好的弹奏习惯。

和老师一起学习下列五个“技巧秘诀”，每天练琴由此开始。

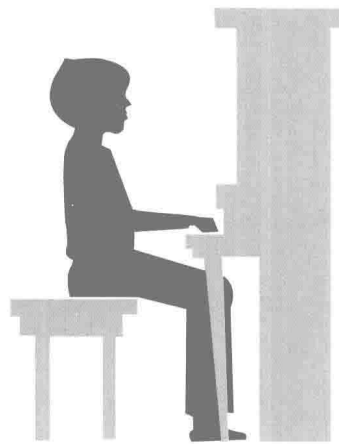
五个钢琴“技巧秘诀”

1. 良好的坐姿 我很棒

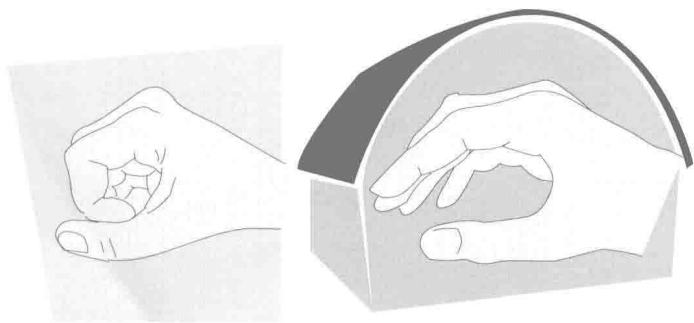
- 上身直立,腰不要塌陷,只坐琴凳的前半部分,不要把琴凳坐满。身体应坐在键盘的正中间位置。
- 检查一下你和键盘之间的距离:双臂伸直向前,放松握拳,指关节刚好可以碰到琴盖就可以了。如果需要,可调节琴凳与钢琴间的距离。
- 现在,把手放在腿上,深呼吸放松。



检查距离



正确的坐姿

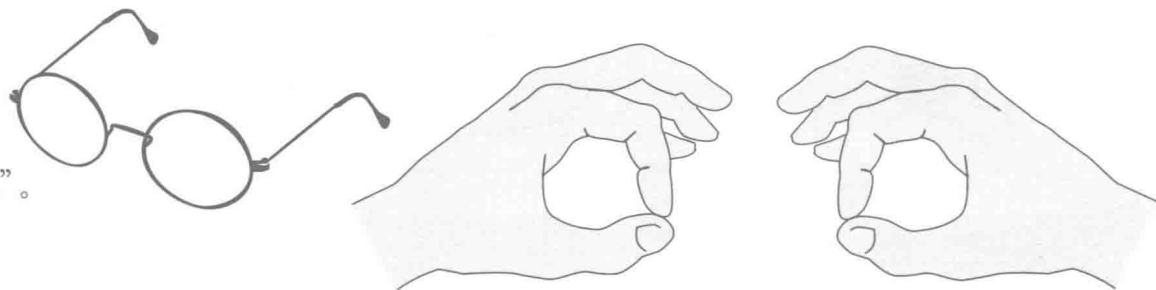


2. 圆圆的手形 搭屋顶

- 右手轻轻握拳。
- 然后再慢慢地、逐渐地打开手指,像是给房子搭上屋顶一样。手腕轻轻抬起一点儿,让大拇指和其余四个手指的指尖来支撑你的“小房子”。
- 左手重复这个练习,最后双手一起练习。

3. 指尖稳固有力 做“眼镜”练习

- 把右手2指轻轻放在大指的指尖上, 做个“眼镜”。
- 再用3指、4指、5指分别做相同的动作练习。
- 左手重复这个练习, 最后双手一起练习。



注意要圆圆的



4. 手臂的重量 大猩猩手臂

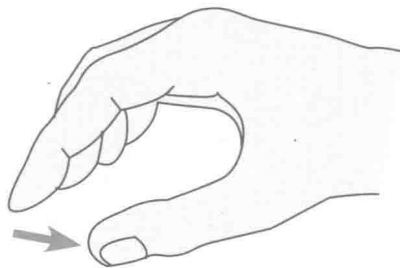
- 坐在钢琴前, 手臂自然垂下来回摇晃, 像是你有一双大猩猩的手臂一样。
- 慢慢向上抬起手臂, 要始终体会手臂沉重的感觉。当手臂抬起到键盘高度时, 完全放松落至腿上。
- 用慢动作重复练习两次。

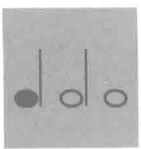
5. 正确的大指位置 大指指尖侧面

要用大指的指尖侧面弹奏。

- 把右手轻轻放在白键上, 注意大指指尖侧面触键, 其他手指轻轻放在琴键上。
- 左手重复这个练习。

教师注意: 需提醒学生注意大指正确的摆放位置, 手腕不要太低。





基本节奏

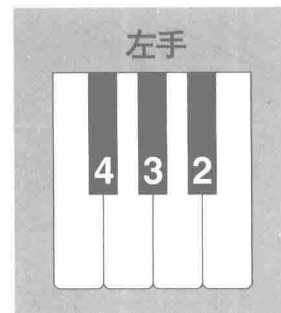
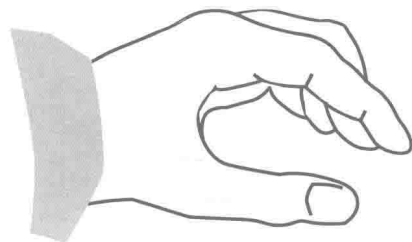


技巧秘诀:

指尖稳固有力(第7页)

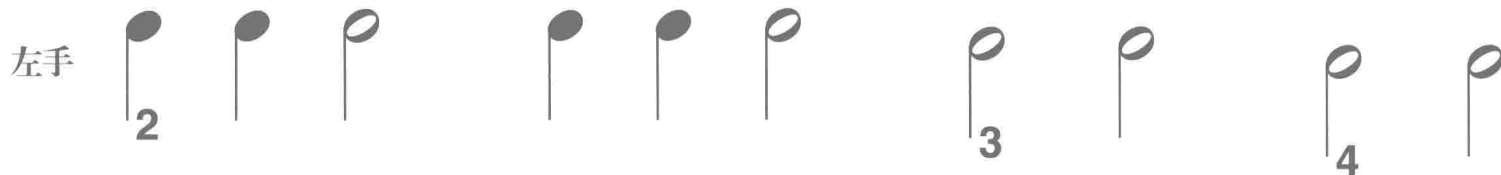
预备练习: 左手做“眼镜”练习

1. 在琴盖上一边用稳固的指尖轻轻弹奏每个手指, 一边大声说出指法。
2. 弹奏三个一组的黑键, 注意指尖要稳固而轻地弹奏。
3. 再弹一遍, 这次用稍强一点儿的声音弹奏。



我的指尖稳固又有力!

(左手练习)



左手轻轻抬起
放在腿上。

动 动 脑



你能在键盘上最低的三个一组的黑键上背谱弹奏这首乐曲吗?

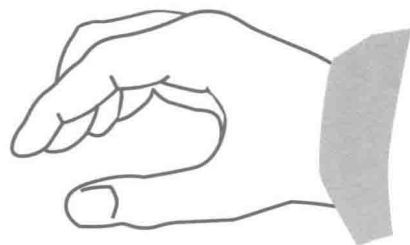


技巧秘诀:

指尖稳固有力(第7页)

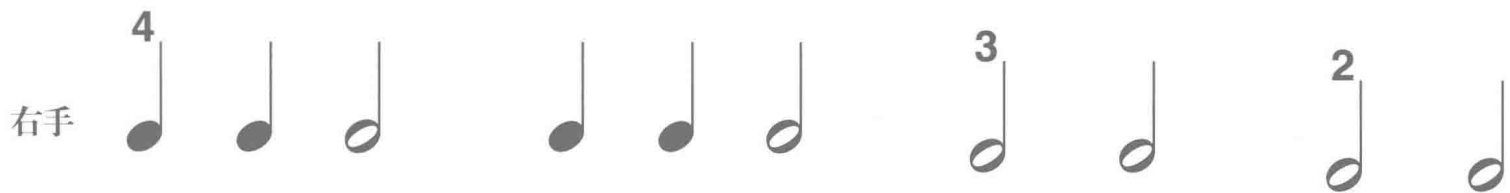
预备练习: 右手做“眼镜”练习

1. 在琴盖上一边用稳固的指尖轻轻弹奏每个手指, 一边大声说出指法。
2. 弹奏三个一组的黑键, 注意指尖要稳固而轻地弹奏。
3. 再弹一遍, 这次用稍强一点儿的聲音弹奏。



我的指尖稳固又有力量!

(右手练习)



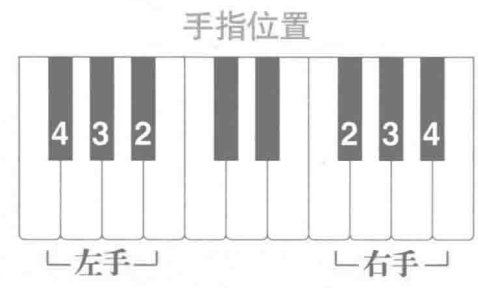
右手轻轻抬起
放在腿上。

动动脑



你能双手弹奏这首乐曲吗?

练习曲是为练习某种演奏技巧而创作的曲子。
这首练习曲专门练习用2指和4指弹奏二分音符。



我的第一首练习曲

右手

4 2 4 2 3 (指法相同) 2 3 4

左手

2 4 2 4 3 2 3 4



检查一下, 身体坐直了吗? 距离正确了吗? 手形圆圆了吗? (参见第6页)

教师伴奏: (学生在高音区弹奏, 教师伴奏时使用踏板)

R.H.

L.H.

p

4 5

练习目的

1. 数准拍子。
 2. 弹奏 *f* (强) 与 *p* (弱)。
- 画出曲中的 *f* 和 *p*。



手指位置



牧羊人的笛声

右手

2 3 4

左手 *f*

3 2

p

3 2

右手 *p*

4 3 3 2 2 3 2

左手

3 2

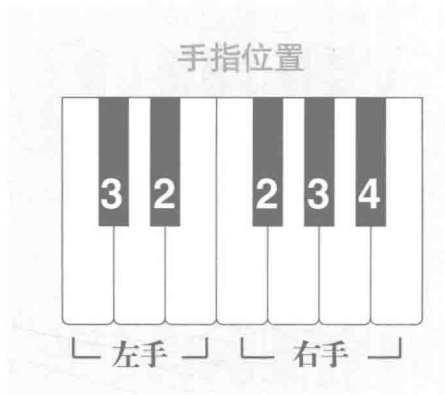
动 动 脑



(老师或你) 可以在弹奏时踩下延音踏板。你能在这首乐曲中听到“回声”吗?

当我们充满感情弹奏时，音乐将变得更加美好，就好比描绘一幅音乐图画一样。

1. 首先，画出所有 *f* 与 *p* 的标记。
2. 现在，仔细听自己弹奏的 *f* 与 *p*。



星星在闪耀

(老师或你) 全曲踩延音踏板。

从钢琴的中央位置开始

右手 4 3 2

右手 4 3 2

(反复时弹奏 *p*)

f-p

左手 2 3

左手 2 3

All the stars are shin - ing in the sum - mer sky. (2 - 3 - 4)
 Who could ev - er count them? Nei - ther you nor I. (2 - 3 - 4)

小星星眨眼睛，闪耀夜空中。
快快来数一数，天空多少星？

教师伴奏：(学生在高音区弹奏)