

时文波 时 冬 ▲ 主编

成年人12小时学钢琴

扫描二维码
视频即刻看



零起点最易上手的自学钢琴视频教程

- ① 电子琴上就能练出钢琴曲 (61键即可适用本书)
- ② 贴心为中老年人无基础学员量身定制
- ③ 简谱为主五线谱参照, 随您选学
- ④ 全部课程视频指导, “手把手”教学
- ⑤ 强档售后服务, 时老师承诺每周六为学员在线视频答疑解惑



超长版8小时
20G 源视频讲解

北京体育大学出版社

成年人 12 小时
学钢琴

零起点最易上手的自学钢琴视频教程

时文波 时 冬 ▲ 主编

北京体育大学出版社

策划编辑：李 飞 董英双
责任编辑：刘万年 殷 亮
审稿编辑：董英双 李 飞

图书在版编目（CIP）数据

成年人12小时学钢琴：零起点最易上手的自学钢琴

视频教程 / 时文波, 时冬主编.

-- 北京: 北京体育大学出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5644-2221-9

I. ①成… II. ①时… ②时…

III. ①钢琴—奏法—教材 IV. ①J624.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第055046号

成年人12小时学钢琴

零起点最易上手的自学钢琴视频教程

时文波、时冬 / 主编.

本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理

[本书参与排版设计整理者]

杨辛情/黄娟/王广吉/李玉莲/安方劲/聂小丽/焦慧明/刘少兰
边丽娜/罗枢/陈仕屹/王寒冰/邓建伟/许生星/牟 军/黄新民
赵素琴/王 宏/赵 铭/崔金霞/王朝辉/甄浩然/赵 君/杜孙红

出 版：北京体育大学出版社

社 址：北京市海淀区中关村北大街信息路48号

邮 编：100084

网 址：<http://www.bsu.edu.cn>

电 话：010-62989572 62989438

印 厂：北京昌联印刷有限公司

开 本：880X1230mm 1/16

印 张：17.5

版 次：2016年4月第1版第1次印刷

定 价：45.00元【随书附DVD光盘一张】

感谢您关注我们的产品！

如有投稿、建议或是意见，请与音乐编辑室联系；
联系电话010-62989572 新浪微博：TD音乐编辑。

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



目录

DVD 片段- 01

一、学习指南【本书使用说明书】	10
二、售后服务 + 二维码应用	12
三、乐器推荐	14
四、简谱入门【五步学会简谱】	17
五、五线谱入门【五步学会五线谱】	20
六、钢琴弹奏入门【自然演奏法】	23
七、成人钢琴“六步练习法”	26

第一课

DVD 片段- 02

【本课重点】认识音符、键盘；弹奏入门、节奏训练

1.1 基础知识 认识音符、键盘、指法	29
1.2 左手练习 单音练习（适用曲：划船歌、欢乐颂）	31
1.3 双手练习 《拜厄》第八课	33
1.4 乐曲实战 划船歌（单音伴奏式）	35
1.5 识谱训练 我和你（初级音符视唱训练）	37
1.6 乐感训练 蜜蜂进行曲（音乐形象训练）	39
1.7 技巧训练 池塘里的小鸭（连奏训练）	40
1.8 补充练习 《拜厄》第十二、十三、十四课	42
1.9 补充乐曲 欢乐颂（单音伴奏）	45

第二课

DVD 片段- 03

【本课重点】认识拍号；练习强弱拍子

2.1	基础知识 认识拍号 (2/4、3/4、4/4)	47
2.2	左手练习 双音式伴奏练习 (适用曲：小星星、欢乐颂【二】)	49
2.3	双手练习 《拜厄》第十七课	51
2.4	乐曲实战 小星星 (双音伴奏式)	53
2.5	识谱训练 友谊地久天长 (四三拍节奏训练)	54
2.6	乐感训练 《拜厄》第二十七课右手 (乐句呼吸训练)	56
2.7	技巧训练 玩具熊的舞蹈 (乐句训练)	57
2.8	补充练习 《拜厄》第二十六、二十八课	59
2.9	补充乐曲 欢乐颂【二】 (双音伴奏)	63

第三课

DVD 片段- 04

【本课重点】学习八分音符；掌握一拍两个音的节奏感觉

3.1	基础知识 认识八分音符	65
3.2	左手练习 柱式、简易分解和弦伴奏式	67
3.3	双手练习 《拜厄》第四十五课	69
3.4	乐曲实战 多年以前 (简易分解和弦伴奏式)	71
3.5	识谱训练 小红帽 (八分音符训练)	73
3.6	乐感训练 洋娃娃和小熊跳舞 (跳音训练)	74
3.7	技巧训练 小棕兔 (五指位置训练)	75
3.8	补充练习 《拜厄》第五十课	77
3.9	补充乐曲 欢乐颂【三】 (完整版双音伴奏)	79

第四课

【本课重点】学习附点音符，练习不均匀拍子，熟练掌握并加以实践应用

DVD 片段- 05

4.1	基础知识 认识附点音符	82
4.2	左手练习 简易分解和弦式伴奏（小调）	84
4.3	双手练习 《拜厄》第四十八课	86
4.4	乐曲实战 故乡的亲人（柱式和弦伴奏式）	88
4.5	识谱训练 送别（拍子综合练习）	90
4.6	乐感训练 平安夜（三拍乐感训练）	92
4.7	技巧训练 跳绳（手腕跳音训练）	94
4.8	补充练习 《拜厄》第五十五课	96
4.9	补充乐曲 洋娃娃和小熊跳舞【一】（分解和弦伴奏）	98
	洋娃娃和小熊跳舞【二】（柱式和弦伴奏）	99

第五课

【本课重点】学习大小调式，理解调式所表达的音乐感觉

DVD 片段- 06

5.1	基础知识 认识大小调	103
5.2	左手练习 八度式伴奏（适用曲：雪绒花 三寸天堂 献给爱丽丝）	105
5.3	双手练习 双手交替练习（适用曲：小白菜 献给爱丽丝）	107
5.4	乐曲实战 遥远的路（小调分解和弦式伴奏）	109
5.5	识谱训练 其实你不懂我的心（流行歌曲试唱）	111
5.6	乐感训练 雪绒花（三拍节奏音乐感觉训练）	113

5.7	技巧训练 钟声响了 (手腕跳音训练)	115
5.8	补充练习 《拜厄》第六十课	117
5.9	补充乐曲 平安夜 (简易分解和弦伴奏)	119

第六课

【本课重点】学习和弦应用，左手实践和弦伴奏

DVD 片段- 07

6.1	基础知识 认识和弦	122
6.2	左手练习 四四拍分解和弦式【伴奏一】	123
6.3	双手练习 《拜厄》第五十七课	125
6.4	乐曲实战 小白菜 (双手交替式伴奏)	127
6.5	识谱训练 神秘园 (小调试唱)	129
6.6	乐感训练 在水一方 (右手预备练习)	131
6.7	技巧训练 我们去旅行吧 (音位、快速、颤音训练)	133
6.8	补充练习 《拜厄》第五十六课	135
6.9	补充乐曲 小红帽 (分解和弦伴奏式)	137

第七课

【本课重点】学习音阶指法，了解音阶指法的实践应用基础

DVD 片段- 08

7.1	基础知识 认识音阶指法	140
7.2	左手练习 四四拍子分解和弦式【伴奏二】	141
7.3	双手练习 《拜厄》C大调音阶练习	143
7.4	乐曲实战 渔舟唱晚 (分解和弦变化式伴奏)	145

7.5	识谱训练 风中有朵雨做的云 (速读视谱训练)	147
7.6	乐感训练 一帘幽梦 (抒情类歌曲)	149
7.7	技巧训练 飞鱼 (音阶练习)	151
7.8	补充练习 《拜厄》第六十五课	153
7.9	补充乐曲 雪绒花 (八度伴奏式)	155

第八课

【本课重点】学习琶音指法，了解琶音指法在乐曲中的实践应用基础

DVD 片段-09

8.1	基础知识 认识琶音	160
8.2	左手练习 四三拍子分解和弦式【伴奏一】	161
8.3	双手练习 《拜厄》G大调音阶练习	163
8.4	乐曲实战 送别 (分解和弦伴奏式)	166
8.5	识谱训练 夜的钢琴曲五 (名曲试唱)	169
8.6	乐感训练 三寸天堂 (右手乐感力度训练)	170
8.7	技巧训练 潺潺小溪 (短跑句与和弦训练)	172
8.8	补充练习 《拜厄》第六十八、六十九课	174
8.9	补充乐曲 风中有朵雨做的云 (八度与分解和弦伴奏式)	176

第九课

【本课重点】学习十六分音符；提高手指弹奏能力

DVD 片段-10

9.1	基础知识 认识十六分音符	181
9.2	左手练习 根音加柱式和弦伴奏式	183

9.3	双手练习 《拜厄》D大调音阶练习	185
9.4	乐曲实战 在水一方(分解和弦伴奏式)	187
9.5	识谱训练 秋日私语【片段】	191
9.6	乐感训练 北京的金山上(歌唱性乐感训练)	193
9.7	技巧训练 蓝鸟圆舞曲(颤音训练)	195
9.8	补充练习 《拜厄》第七十五课	197
9.9	补充乐曲 雨的印记(分解和弦伴奏式)	199

第十课

【本课重点】学习八拍子节奏;了解八拍子与四三拍子在音乐感觉上的不同

DVD 片段-11

10.1	基础知识 认识八拍子	205
10.2	左手练习 四三拍子分解和弦式【伴奏二】	207
10.3	双手练习 《拜厄》第五十二课	209
10.4	乐曲实战 献给爱丽丝(双手交替与八度伴奏式)	211
10.5	识谱训练 梦中的婚礼【一】(名曲视唱)	215
10.6	乐感训练 同桌的你(八拍子乐感训练)	216
10.7	技巧训练 我的小金鱼(音阶与颤音训练)	218
10.8	补充练习 《拜厄》第六十六课	220
10.9	补充乐曲 初雪(分解和弦伴奏式)	222

第十一课

【本课重点】熟练掌握三连音与切分音的节奏变化

DVD 片段-12

11.1	基础知识 认识三连音与切分音	227
------	-------------------	-----

11.2	左手练习 半分解和弦式伴奏	229
11.3	双手练习 《拜厄》第七十四课	231
11.4	乐曲实战 沧海一声笑	235
11.5	识谱训练 梦中的婚礼【二】（名曲视唱）	239
11.6	乐感训练 月亮代表我的心（歌唱性演奏训练）	240
11.7	技巧训练 让我们尽情欢乐（分解和弦训练）	242
11.8	补充练习 《拜厄》第八十三课	246
11.9	补充乐曲 三寸天堂（八度分解和弦式伴奏）	248

第十二课

【本课重点】学习踏板的应用；总复习

DVD 片段-13

12.1	基础知识 踏板的应用	253
12.2	左手练习 四四拍子分解和弦式【伴奏三】	256
12.3	双手练习 《拜厄》第八十课	258
12.4	乐曲实战 罗密欧与茱丽叶（分解和弦伴奏式）	260
12.5	识谱训练 梦中的婚礼【三】（名曲视唱）	264
12.6	乐感训练 《梁祝》爱情主题（乐句连奏训练）	265
12.7	技巧训练 下雨了（同音换指训练）	266
12.8	补充练习 《拜厄》第八十六课	270
12.9	补充乐曲 月亮代表我的心	272

后记 · 成人钢琴学习之我见	277
----------------	-----

成年人快速钢琴入门就从这里开始

||||| 学一课会识谱 ||||| 学二课能弹琴

这是一本献给成年人娱乐自学钢琴的书

还是一本简谱教学一看能懂一学能会的书

这是一本做到了全程视频指导手把手教你学的书

这是一本有着售后服务还能与全国广大入门琴友交流的书

学习这本书

首先你会熟练掌握简谱知识迅速学会读谱

学习这本书

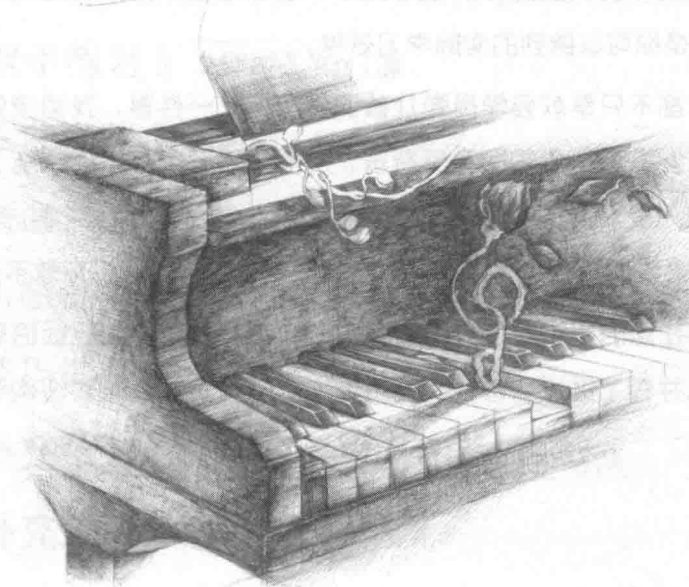
你亲手弹奏一首悦耳钢琴曲的梦想指日可待

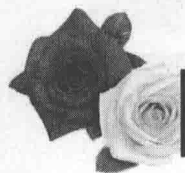
学习这本书

你不仅能学习领会音乐的魅力个人修养也一定会提升

学习这本书

你活动了双手 健康了大脑 增强了记忆 还有可能结交到全国同道好朋友





写在前面的话

大家好，我是时老师，怀着一种忐忑不安的心情，在学员与出版社的期待督促与大力支持下，本书终于和大家见面了。

编写这本《成年人12小时学钢琴》教材，相比之前的《12小时学电子琴》系列要复杂麻烦得多，因为一般说来钢琴“太专业”了，书店里有数不清的钢琴教材，有大师的传世著作，有名家的系列经典，我是断然没实力和信心再去凑这样的热闹的。

事实上这本书是源于我的教学实践，本人长期在一线从事键盘（钢琴、电子琴）教学工作，近些年越来越多的中老年学员加入学琴行列，且大多数都是从零开始的一张白纸，他们的诉求就是娱乐学习、怡性养生，我曾跑遍书店和图书馆未曾寻得一本适合他们的入门教学书，于是只能每课根据他们的程度自己编写教案和学习资料。可以说这本书中的每一课都是经过多年来无数次的教学磨练的，同时也在学员的需求和建议上不断地做出了调整改进。

本教材的课程安排力求“通俗易懂，简单好学”，采用了以简谱为主五线谱为辅的教学方式，且统一用了固定调记谱，这会使得初级学员读谱学琴非常方便。为了让大家可以轻松愉快地学习每一首钢琴曲，我采用了拆分式的练习方法，在每课学一首乐曲之前，安排课节提前让学员把左、右手分别熟悉，从基础知识到两个练习，三个训练、乐曲实战，每个课节的训练目的都非常明确，再配合本书“六步练习法”要领，能做到让学员有效步步深入，降低学习压力。此外课程中的左手练习、双手练习、乐曲实战三项，我们特别安排了专人做示范演奏，特别的地方在于，做示范的人是第一次学习钢琴，也会用正常的学习时间来完成作业，当你看到她的演奏，其实也是你可以做到的实际学习效果。

时老师的教学从来都不只是教会学员弹几首钢琴曲这么一件事，我期望更多的是培养学员学会对待音乐的心与态度，包括欣赏和享受音乐、演奏（演唱）音乐的技能、独立思考举一反三的自学能力等，所谓“授人以鱼，不如授之以渔”。我个人认为，学习一定要讲究方法，学生学不会一定和老师有直接关系，我一直认为“没有学不会的学生，只有教不会的老师”。

倘这本入门教材能在您的娱乐爱好之路上起到一点基石作用，我已经倍感欣慰了，如果您能按照本书的要求学练并有了进步和喜悦，我将更加心满意足！在此对您购买关注这本书表示真诚地感谢。

时文波



时老师



目 录

DVD 片段- 01

一、学习指南【本书使用说明书】	10
二、售后服务 + 二维码应用	12
三、乐器推荐	14
四、简谱入门【五步学会简谱】	17
五、五线谱入门【五步学会五线谱】	20
六、钢琴弹奏入门【自然演奏法】	23
七、成人钢琴“六步练习法”	26

第一课

【本课重点】认识音符、键盘；弹奏入门、节奏训练

DVD 片段- 02

1.1 基础知识 认识音符、键盘、指法	29
1.2 左手练习 单音练习（适用曲：划船歌、欢乐颂）	31
1.3 双手练习 《拜厄》第八课	33
1.4 乐曲实战 划船歌（单音伴奏式）	35
1.5 识谱训练 我和你（初级音符视唱训练）	37
1.6 乐感训练 蜜蜂进行曲（音乐形象训练）	39
1.7 技巧训练 池塘里的小鸭（连奏训练）	40
1.8 补充练习 《拜厄》第十二、十三、十四课	42
1.9 补充乐曲 欢乐颂（单音伴奏）	45

第二课

DVD 片段- 03

【本课重点】认识拍号；练习强弱拍子

2.1	基础知识 认识拍号 (2/4、3/4、4/4)	47
2.2	左手练习 双音式伴奏练习 (适用曲：小星星、欢乐颂【二】)	49
2.3	双手练习 《拜厄》第十七课	51
2.4	乐曲实战 小星星 (双音伴奏式)	53
2.5	识谱训练 友谊地久天长 (四三拍节奏训练)	54
2.6	乐感训练 《拜厄》第二十七课右手 (乐句呼吸训练)	56
2.7	技巧训练 玩具熊的舞蹈 (乐句训练)	57
2.8	补充练习 《拜厄》第二十六、二十八课	59
2.9	补充乐曲 欢乐颂【二】 (双音伴奏)	63

第三课

DVD 片段- 04

【本课重点】学习八分音符；掌握一拍两个音的节奏感觉

3.1	基础知识 认识八分音符	65
3.2	左手练习 柱式、简易分解和弦伴奏式	67
3.3	双手练习 《拜厄》第四十五课	69
3.4	乐曲实战 多年以前 (简易分解和弦伴奏式)	71
3.5	识谱训练 小红帽 (八分音符训练)	73
3.6	乐感训练 洋娃娃和小熊跳舞 (跳音训练)	74
3.7	技巧训练 小棕兔 (五指位置训练)	75
3.8	补充练习 《拜厄》第五十课	77
3.9	补充乐曲 欢乐颂【三】 (完整版双音伴奏)	79

第四课

【本课重点】学习附点音符，练习不平均拍子，熟练掌握并加以实践应用

DVD 片段- 05

4.1	基础知识 认识附点音符	82
4.2	左手练习 简易分解和弦式伴奏（小调）	84
4.3	双手练习 《拜厄》第四十八课	86
4.4	乐曲实战 故乡的亲人（柱式和弦伴奏式）	88
4.5	识谱训练 送别（拍子综合练习）	90
4.6	乐感训练 平安夜（三拍乐感训练）	92
4.7	技巧训练 跳绳（手腕跳音训练）	94
4.8	补充练习 《拜厄》第五十五课	96
4.9	补充乐曲 洋娃娃和小熊跳舞【一】（分解和弦伴奏）	98
	洋娃娃和小熊跳舞【二】（柱式和弦伴奏）	99

第五课

【本课重点】学习大小调式，理解调式所表达的音乐感觉

DVD 片段- 06

5.1	基础知识 认识大小调	103
5.2	左手练习 八度式伴奏（适用曲：雪绒花 三寸天堂 献给爱丽丝）	105
5.3	双手练习 双手交替练习（适用曲：小白菜 献给爱丽丝）	107
5.4	乐曲实战 遥远的路（小调分解和弦式伴奏）	109
5.5	识谱训练 其实你不懂我的心（流行歌曲试唱）	111
5.6	乐感训练 雪绒花（三拍节奏音乐感觉训练）	113

5.7	技巧训练 钟声响了 (手腕跳音训练)	115
5.8	补充练习 《拜厄》第六十课	117
5.9	补充乐曲 平安夜 (简易分解和弦伴奏)	119

第六课

【本课重点】学习和弦应用，左手实践和弦伴奏

DVD 片段- 07

6.1	基础知识 认识和弦	122
6.2	左手练习 四四拍分解和弦式【伴奏一】	123
6.3	双手练习 《拜厄》第五十七课	125
6.4	乐曲实战 小白菜 (双手交替式伴奏)	127
6.5	识谱训练 神秘园 (小调试唱)	129
6.6	乐感训练 在水一方 (右手预备练习)	131
6.7	技巧训练 我们去旅行吧 (音位、快速、颤音训练)	133
6.8	补充练习 《拜厄》第五十六课	135
6.9	补充乐曲 小红帽 (分解和弦伴奏式)	137

第七课

【本课重点】学习音阶指法，了解音阶指法的实践应用基础

DVD 片段- 08

7.1	基础知识 认识音阶指法	140
7.2	左手练习 四四拍子分解和弦式【伴奏二】	141
7.3	双手练习 《拜厄》C大调音阶练习	143
7.4	乐曲实战 渔舟唱晚 (分解和弦变化式伴奏)	145

7.5	识谱训练 风中有朵雨做的云 (速读视谱训练)	147
7.6	乐感训练 一帘幽梦 (抒情类歌曲)	149
7.7	技巧训练 飞鱼 (音阶练习)	151
7.8	补充练习 《拜厄》第六十五课	153
7.9	补充乐曲 雪绒花 (八度伴奏式)	155

第八课

【本课重点】学习琶音指法，了解琶音指法在乐曲中的实践应用基础

DVD 片段-09

8.1	基础知识 认识琶音	160
8.2	左手练习 四三拍子分解和弦式【伴奏一】	161
8.3	双手练习 《拜厄》G大调音阶练习	163
8.4	乐曲实战 送别 (分解和弦伴奏式)	166
8.5	识谱训练 夜的钢琴曲五 (名曲试唱)	169
8.6	乐感训练 三寸天堂 (右手乐感力度训练)	170
8.7	技巧训练 潺潺小溪 (短跑句与和弦训练)	172
8.8	补充练习 《拜厄》第六十八、六十九课	174
8.9	补充乐曲 风中有朵雨做的云 (八度与分解和弦伴奏式)	176

第九课

【本课重点】学习十六分音符；提高手指弹奏能力

DVD 片段-10

9.1	基础知识 认识十六分音符	181
9.2	左手练习 根音加柱式和弦伴奏式	183