



CHANGDI CHUJI JIAOCHENG

CHANGDI CHUJI JIAOCHENG

长笛初级教程

(最新修订版)

乐新 编著



山西出版传媒集团 山西教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

长笛初级教程：最新修订版 / 乐新编著. — 太原：
山西教育出版社，2018. 1
长笛演奏教程
ISBN 978 - 7 - 5440 - 9768 - 0

I. ①长… II. ①乐… III. ①长笛—吹奏法—教材
IV. ①J621. 16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 014124 号

长笛初级教程：最新修订版

CHANGDI CHUJI JIAOCHENG: ZUIXIN XIUDING BAN

出 版 人 雷俊林
责任编辑 李梦燕
复 审 彭琼梅
终 审 康 健
装帧设计 薛 菲
印装监制 蔡 洁

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社
(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 0351 - 4729801 邮编: 030002)
印 装 山西天每印业有限公司
开 本 890 × 1240 1/16
印 张 10.5
字 数 300 千字
版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月山西第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5440 - 9768 - 0
定 价 39.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。电话：0351 - 4729718。

前 言

《长笛初级演奏教程》是为长笛启蒙而特意编写的。此教程的特点是宜学、宜懂，把握实用性与趣味性相结合的教学原则，注重基础知识和基本功训练。在课程设置上，力求每课解决一个技术难点，结合课程内容辅以一些音阶、手指练习、简易练习曲和短小的经典中外名曲，以此增强演奏技能，开启初学者音乐表现的感悟力。

开始学习时，学生一定要在专业教师的指导下，耐心、细心地学习有关长笛的发音原理与持笛姿势，充分做好学习前的准备；同时，还要学习一些简单的乐理知识，比如要认识五线谱，了解音名与唱名的关系，能把基本音阶唱准，等等，之后方可进行此教程的学习与训练。

此教程的教学内容是按照循序渐进的知识点安排和教学规律所设置的。在规范基本演奏方法、掌握必要演奏技能的同时，选用不同的教学方法，安排不同的教学内容，从不同的教学角度对基础演奏部分进行了多次的巩固与训练，为学生掌握演奏技能、积累演奏经验做好了充分的准备，同时也为教师在教学过程中对学生不断提出新的要求、展示教学能力提供了多个平台。

此教程不是自学教程，它需要在专业教师的悉心指导下，方能充分体现其使用价值。指导教师在使用教程的过程中，要从口型、手型、姿势、呼吸、运气、运指、音准、音质、音色及视奏等方面严格要求学生，只有这样才能使学生学习到真正的本领，进而热爱音乐，为进入更高阶段的长笛学习打好基础。

编 者

2018年1月

目 录

第一单元 长笛演奏入门基础知识

一、低音区的发音与指法练习

四分音符 / 二分音符 / 全音符 / 不同音符与休止符 (1)

二、中音区 D 音与 C 音的换指练习

中音区 D 音的指法与发音 / 中音区 D 音与 C 音的换指练习 / 中音区 C 音与 D 音的换指练习
/ 中音区与低音区的组合练习 / 中音区 C 大调音阶 (2)

小星星 / 蜜蜂做工 / 草原上 (3)

三、八分音符节奏练习

八分音符节奏的节拍划分 / 八分音符与四分音符的组合练习 / 四分音符与八分音符的组合练习... (4)
快乐的啰嗦 / 扬基歌 / 走在林间的小女孩 (5)

四、十六分音符节奏练习

四分音符、八分音符、十六分音符的时值划分与对比练习 / 四分音符、八分音符、
十六分音符的组合练习 (6)
凯莉舞 / 云雀在鸣叫 / 康康舞曲 / 鄂伦春小唱 (7)

五、四分附点节奏与八分附点节奏的练习

四分附点节奏的构成 / 八分附点节奏的构成 / 四分附点节奏的练习 (一) / 四分附点节奏的
练习 (二) / 八分附点节奏的练习 (一) / 八分附点节奏的练习 (二) (8)
欢乐颂 / 科罗拉多小道 / 秧歌 (9)

六、连音练习

连音练习曲 6 首 (10)
多年以前 / 苏武牧羊 / 旋律 (11)

七、手指练习

- 连音练习曲9首.....(12)
- 吐音练习曲4首.....(13)

八、八分音符与十六分音符的节奏组合练习

- 前八分音符与后十六分音符组合的节奏型练习 / 前十六分音符与后八分音符组合的节奏型练习 ..(14)
- 卖报歌 / 八月桂花遍地开 / 歌剧《威廉·退尔》主题(15)

九、切分音

- 切分节奏的构成 / 四分音符构成的切分节奏 / 八分音符构成的切分节奏 / 切分音练习曲(16)
- 俄罗斯水手舞 / 牧童 / 歌唱二小放牛郎(17)

十、八分音符为节拍的练习

- 以八分音符为一拍, 每小节3拍的练习 / 以八分音符为一拍, 每小节6拍的练习(18)
- 晨歌(二重奏).....(19)

第二单元 两个升、降号以内的各大调综合练习

一、G大调综合练习

- G大调音阶 / G大调琶音 / G大调三度音程 / G大调手指练习(一) / G大调手指练习(二).....(20)
- G大调练习曲(一) / G大调练习曲(二) / 圣洁 / 英雄凯旋曲.....(21)

二、F大调综合练习

- F大调音阶 / F大调琶音 / F大调三度音程 / F大调手指练习(一) / F大调手指练习(二).....(22)
- F大调练习曲(一) / F大调练习曲(二) / 午睡 / 四季歌.....(23)

三、D大调综合练习

- D大调音阶 / D大调琶音 / D大调三度音程 / D大调手指练习(一) / D大调手指练习(二).....(24)
- D大调练习曲(一) / D大调练习曲(二) / 探望祖母 / 小步舞曲(25)

四、 $\flat B$ 大调综合练习

- $\flat B$ 大调音阶 / $\flat B$ 大调琶音 / $\flat B$ 大调三度音程 / $\flat B$ 大调手指练习(一) / $\flat B$ 大调手指练习(二)....(26)
- $\flat B$ 大调练习曲(一) / $\flat B$ 大调练习曲(二) / 学院典礼进行曲 / 天佑女王(27)

五、三连音

- 三连音练习曲.....(28)
- 进行曲(28)

六、半音阶

- 在低音G音上组成的一个八度半音阶 / 在低音A音上组成的一个八度半音阶 / 在低音B音上组成的一个八度半音阶 / 在低C音上组成的一个八度半音阶 / G大调半音阶断奏练习 / 下行半音阶的连音(音色与手指技巧)练习.....(29)

第三单元 两个升、降号以内的各小调综合练习

一、a 小调综合练习

a 自然小调音阶 / a 和声小调音阶 / a 旋律小调音阶 / a 小调琶音 / a 和声小调三度音程
/ a 小调练习曲 (30)

山楂树(二重奏)..... (31)

二、d 小调综合练习

d 自然小调音阶 / d 和声小调音阶 / d 旋律小调音阶 / d 小调琶音 / d 和声小调三度音程
/ d 小调练习曲 (32)

绿袖子 / 蓝花花 (33)

三、e 小调综合练习

e 自然小调音阶 / e 和声小调音阶 / e 旋律小调音阶 / e 小调琶音 / e 和声小调三度音程
/ e 小调练习曲(一)..... (34)

e 小调练习曲(二) / e 小调练习曲(三) / 小步舞曲 (35)

四、g 小调综合练习

g 自然小调音阶 / g 和声小调音阶 / g 旋律小调音阶 / g 小调琶音 / g 和声小调三度音程
/ g 小调练习曲(一)..... (36)

g 小调练习曲(二) / 重归苏莲托 / 嘎达梅林 (37)

五、b 小调综合练习

b 自然小调音阶 / b 和声小调音阶 / b 旋律小调音阶 / b 小调琶音 / b 和声小调三度音程
/ b 小调练习曲(一)..... (38)

b 小调练习曲(二) / 法兰西之歌 (39)

第四单元 常用演奏技巧

一、倚音

前倚音练习(一) / 前倚音练习(二) / 后倚音练习(一) / 后倚音练习(二)
/ 复倚音练习 / 倚音练习曲 (40)

二、颤音

不同的颤音练习 / 颤音练习曲(一) / 颤音练习曲(二)..... (41)

北风吹 (41)

三、波音

上波音练习 / 下波音练习 / 顺复波音练习 / 逆复波音练习 (42)

彩云追月 (42)

四、双吐音

八分音符的双吐音练习 / 十六分音符的双吐音练习 / 八分音符与十六分音符的双吐音练习	(43)
四季调	(43)

五、主题与变奏

练习曲	(44)
小星星变奏曲	(45)

六、音程与模进

在 G 音上构成的自然音程 / 在 G 音上构成的自然音程与变化音程 / 在 G 大调上构成的 八度音程 / G 大调八度音阶模进	(46)
模进练习曲(一) / 模进练习曲(二) / 模进练习曲(三)	(47)

第五单元 简易练习曲与乐曲综合练习

戈尔鲍迪简易练习曲 3 首	(48)
新年好 / 生日快乐 / 羊毛剪子咔嚓嚓	(49)
尼科尔森简易练习曲 4 首	(50)
英勇的进行曲 / 心灵之光 / 樱花	(51)
西尔蒂简易练习曲 4 首	(52)
春天在哪里 / 摇篮曲	(53)
波普简易练习曲 4 首	(54)
摇篮曲 / 如歌的行板 / 哼鸣歌	(55)
韦格简易练习曲 4 首	(56)
牧羊姑娘 / 铃儿响叮当	(57)
苏斯曼简易练习曲 3 首	(58)
雪绒花 / 哆来咪	(59)
普里尔简易练习曲 3 首	(60)
小风笛 / 沂蒙山小调 / 大红枣儿甜又香	(61)
恩德尔森简易练习曲 2 首	(62)
小白船 / 噢! 苏珊娜	(63)
简易无伴奏练习曲 4 首	(63)
悲伤的长笛 / 宁静的长笛	(64)
舞蹈的长笛 / 崇高的长笛	(65)

第六单元 两个八度的音阶、练习曲与乐曲综合练习

一、两个八度的 F 大调综合练习

长音练习 / F 大调音阶 / F 大调琶音	(66)
F 大连音与断奏练习曲 3 首	(67)
小步舞曲 / 咏叹调	(69)
F 大调双吐音练习曲 / 杨柳青	(70)
F 大调连音练习曲	(71)
秋收	(72)
二月里来 (二重奏)	(73)

二、两个八度的 G 大调综合练习

长音练习 / G 大调音阶 / G 大调琶音	(74)
G 大调三吐音练习曲 / G 大调连音练习曲	(75)
小快板 (选自歌剧《魔笛》)	(76)
主题 (选自小提琴协奏曲《梁山伯与祝英台》)	(77)
英格兰的舞蹈 (二重奏)	(78)
行板	(79)
G 大调练习曲	(80)
游击队歌 (二重奏)	(81)

三、两个半八度的 $\flat B$ 大调综合练习

长音练习 / $\flat B$ 大调音阶 / $\flat B$ 大调琶音	(82)
夏日最后的玫瑰 / 不要再做那穿花的蝴蝶	(83)
$\flat B$ 大调练习曲	(84)
伦敦德里小调 / 舞曲	(85)
吉普赛女郎之歌	(86)
土耳其进行曲 (二重奏)	(87)

四、两个半八度的 D 大调综合练习

长音练习 / D 大调音阶 / D 大调琶音	(88)
D 大调切分节奏练习曲 / D 大调断奏练习曲	(89)
D 大调复三拍节拍练习曲	(90)
采茶扑蝶 / 绣荷包	(91)
D 大调练习曲	(92)
美丽的梦 (二重奏)	(93)

第七单元 两个升、降号以内各调的综合练习

F 大调连顿音与顿音练习曲 / C 大调连音与顿音练习曲	(94)
会唱歌的音乐盒 / 门搭搭开花	(95)
小夜曲 / 喜洋洋	(96)
C 大调连顿音与顿音练习曲 / C 大调临时变化音练习曲	(98)
匈牙利的长笛 / 快活的长笛	(99)
平安夜 (二重奏)	(100)
想入非非的长笛 / 进行曲的长笛	(101)
F 大调练习曲 / 森吉德玛	(102)
猎人合唱	(103)
改变调性的练习曲 / 听妈妈讲那过去的事情	(104)
G 大调小步舞曲 / 士兵进行曲	(105)
改变调性与演奏风格的练习曲 / 绣荷包	(106)
F 大调小步舞曲 / G 大调小步舞曲	(107)
C 大调双吐音练习曲 / 洪湖水浪打浪	(108)
多普特先生的小步舞曲 / 快板	(109)
连音与断奏练习曲 / 草原上升起不落的太阳	(110)
快乐的铁匠 / 小步舞曲	(111)
流畅演奏的练习曲 / 南泥湾	(112)
牧场上的家 / 牧歌	(113)
进行曲风格的练习曲 / 弹起我心爱的土琵琶 (电影《铁道游击队》插曲)	(114)
两个掷弹兵	(115)
女人善变	(116)
哈巴涅拉	(117)
怀念	(118)
加沃特舞曲	(119)
红星闪闪 (二重奏)	(120)

第八单元 三个升、降号的音阶与练习曲

一、 $\flat E$ 大调、c 和声小调综合练习

$\flat E$ 大调音阶长音练习 / $\flat E$ 大调音阶 / $\flat E$ 大调琶音 / c 和声小调音阶长音练习 / c 和声小调音阶 / c 小调琶音	(122)
$\flat E$ 大调练习曲 / c 小调练习曲	(123)

bE 大调主题与变奏练习曲	(124)
c 小调主题与变奏练习曲	(125)
二、A 大调、#f 和声小调综合练习	
A 大调音阶长音练习 / A 大调音阶 / A 大调琶音 / #f 和声小调音阶长音练习 / #f 和声小调音阶 / #f 小调琶音	(126)
A 大调练习曲 / #f 小调练习曲	(127)
A 大调主题与变奏练习曲	(128)
#f 小调变奏练习曲	(129)

第九单元 经典乐曲 18 首

行板	(奥)海顿 (130)
G 大调小步舞曲	(德)贝多芬 (131)
加沃特舞曲	(比)戈塞克 (132)
a 小调小步舞曲 (选自《a 小调组曲》)	(德)泰勒曼 (133)
索尔维格之歌 (选自培尔·金特《第二交响组曲》)	(挪)格里格 (134)
法兰多拉舞曲 (选自《阿莱城姑娘》组曲)	(法)比才 (135)
一铺滩滩杨柳树	山西民歌 乐新 编曲 (136)
爵士的长笛	(英)艾伦·巴拉德 (137)
音乐的瞬间	(奥)舒伯特 (138)
场景 (选自芭蕾舞剧《天鹅湖》)	(俄)柴可夫斯基 (139)
基格舞曲	(德)亨德尔 (140)
天鹅	(法)圣-桑 (141)
拉丁的长笛	(英)艾伦·巴拉德 (142)
谐谑曲 (选自《b 小调管弦乐第二组曲》)	(德)巴赫 (143)
小步舞曲 (选自《阿莱城姑娘》组曲)	(法)比才 (144)
土耳其进行曲	(奥)莫扎特 (146)
乘着歌声的翅膀 (幻想曲)	(德)门德尔松 (148)
野蜂飞舞 (选自歌剧《撒旦王的故事》)	(俄)里姆斯基-柯萨科夫 (150)

附录一 五线谱知识	(152)
附录二 常用音乐术语对照表	(155)
附录三 长笛指法表	(156)

第一单元 长笛演奏入门基础知识

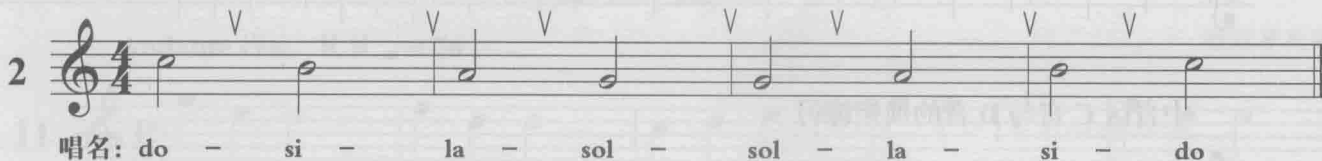
一、低音区的发音与指法练习

四分音符



唱名: do do si si la la sol sol sol sol la la si si do do

二分音符



唱名: do - si - la - sol - sol - la - si - do

全音符



唱名: do - - - si - - - la - - - sol - - - sol - - - la - - - si - - - do - - -

不同音符与休止符



【演奏提示】1. 吹笛头。初学者在开始学习以上部分之前，需要在教师的指导下，自如地吹响笛头后，才能进行有效的训练。开始吹笛头时，要将吹口部位上的唇垫稳定地放在下嘴唇的正下方，用下嘴唇盖住吹孔的 $\frac{1}{3}$ 至 $\frac{2}{5}$ 处，将气息集中地、平缓地送入吹孔，即可发出声音。吹笛头时，可以采用闭管吹与空管吹两种方法依次练习。闭管吹的演奏方法，是将笛头与笛身的接口处用右手掌顶住，同时做到不漏气，这时采用的是长笛低音区的运气方法。空管吹的演奏方法，是用右手大指、食指、和中指拿住笛头尾部吹，这时吹出来的声音提高了一个八度，运用的是长笛中音区的运气方法。吹笛头对初学者的口风、气流速度、气流方向、寻找到发音充分的声音及正确掌握持笛方法开始正常演奏，都是十分有益的。

2. 手型。正确的手型，应该是双手手指自然弯曲，如同半握拳或自然张开的形状，然后再转换成持笛的方式，将各个手指的指肚分别按在音孔按键的中心点上。

3. 运指、唱谱子。初学者在练习运指时，要将安装好的长笛笛头部分搭靠在左肩上，在手指正确持笛的基础上，看着乐谱边唱边运指。这样既唱熟了乐谱，又熟悉了指法，能达到较好的学习效果。

4. 吐音、换气记号。每个单吹的音都要有一个音头，音头的产生是依靠舌头的伸缩运动，配合气息的正确运用来完成的。当我们吸好气准备吹奏时，在口腔中发出字音“tu”的舌头动作，便会产生一个音头，也就是我们习惯说的“吐音”。换气记号常用“v”和“，”进行标记，表示要进行呼吸与换气。

二、中音区 D 音与 C 音的换指练习

中音区 D 音的指法与发音

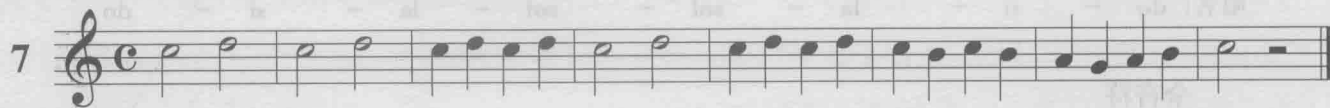


唱名: re - re - re -

中音区 D 音与 C 音的换指练习



中音区 C 音与 D 音的换指练习



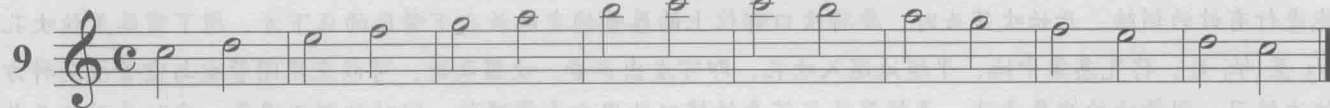
中音区与低音区的组合练习



唱名: do - re - mi - fa - sol - fa - mi - re -

中音区 C 大调音阶

音名: C D E F G A B C



唱名: do - re - mi - fa - sol - la - si - do -

【演奏提示】1. 指法。演奏中音区 D 音时，左手食指与右手小指要抬起来，其余的手指都要摁严指键，手指要微弯，不要过分用力，不能变形。通过此种方法，形成好的手型，掌握正确的触键方法。

2. 换指。在演奏中音区 D 音与 C 音时, 因为音区的改变, 手指摁键时需要进行起落的互换, 长笛才能正确发音。换指时, 双手手指要同起同落, 动作协调, 不能僵硬。

3. 音名与唱名。音阶上的各音, 可以用音名与唱名两种不同的方法进行标记。其中, 音名用七个字母 C、D、E、F、G、A、B 标记, 唱名用拼音 do、re、mi、fa、sol、la、si 标记。

4. 拍号。拍号写在谱号的后面,表示以几分音符为一拍,每小节有几拍的意思。其中字母“c”的标记,是 $\frac{4}{4}$ 拍的传统标记,表示以四分音符为一拍,每小节有四拍。

小 星 星

Moderato 中速 M. M. ♩ = 88

英国儿歌

10 

一闪一闪亮晶晶，满天都是小星星。挂在天空放光明，

7 

好像许多小眼睛。一闪一闪亮晶晶，满天都是小星星。

蜜 蜂 做 工

Andante 行板 M. M. ♩ = 76

西班牙民歌

11 

嗡嗡嗡，嗡嗡嗡，我们大家去做工。来匆匆，

6 

去匆匆，做工兴味浓又浓。天暖花开不做工，

11 

将来哪里好过冬。嗡嗡嗡，嗡嗡嗡，别做懒惰虫。

草 原 上

Slowly 缓慢地 M. M. ♩ = 60

内蒙古民歌
陈文哲填词

12 

蓝天高，白云飘，羊儿低头在吃草。太阳照，马儿跑，草原风光好。

【演奏提示】1. 演奏速度标记。在每首乐曲或练习曲开始处的上方，通常标记演奏速度的快与慢。这些标记一般用意大利音乐术语的演奏速度用语进行标记，也可以用中文进行标记。其中的缩写字母“M.M.”，是标记节拍器在每分钟（60秒）内击多少拍的意思。

2. 乐句划分。单个的音符本身没有什么意思，只有将多个音符组合、排列成乐句的时候，才能够表达人的思想和情绪。试一试按照歌词的句子来演奏乐曲，就会知道什么是乐句了。

三、八分音符节奏练习

八分音符节奏的节拍划分

Moderato 中速 M. M. ♩ = 88

13

拍子: 1 拍 2 拍

5

八分音符与四分音符的组合练习

Moderato 中速 M. M. ♩ = 88

14

5

四分音符与八分音符的组合练习

Moderato 中速 M. M. ♩ = 88

15

6

11

【演奏提示】1. 正确的节拍划分。如果以四分音符为单位节拍，八分音符就成为了一拍两个音。八分音符的节拍划分是把一拍平均分成两份，击下去为前半拍，抬起来是后半拍。

2. 节拍律动。2/4 拍是以四分音符为一拍，每小节有两拍的拍号。其节拍律动第一拍是强拍，第二拍时弱拍。

快乐的啰嗦

Allegro 快板 M. M. ♩ = 132

彝族舞曲



扬基歌

Allegretto 小快板 M. M. ♩ = 108

美国歌曲



走在林间的小女孩

Allegretto 小快板 M. M. ♩ = 108

(俄) 里姆斯基-柯萨科夫



【演奏提示】1. 舌、指配合。舌头的吐音(音头)动作要与手指的摁键动作同时发力,再加上与之相匹配的气息,长笛才能够发出明亮、圆润的声音。

2. 慢练。先慢练,练对、练熟后再逐渐加快演奏速度,是一种有效的学习方法。

3. 反复记号。||: || 在乐曲中称为反复记号,演奏方法是把反复记号之间的内容再重复演奏一次。如果在反复记号后面还有不同的内容,就叫小反复记号。小反复记号的演奏方法是,当反复回来时跳过一间房子|1. |,进入二间房子|2. |后结束。

四、十六分音符节奏练习

四分音符、八分音符、十六分音符节奏的时值划分与对比练习

19

7

13

19

25

31

37

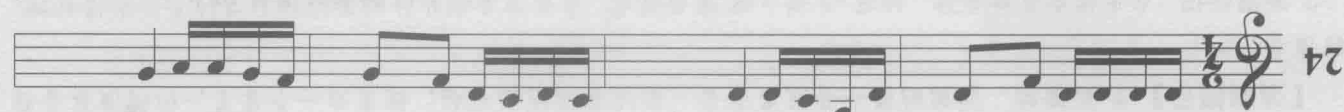
43

四分音符、八分音符、十六分音符节奏的组合练习

20

9

【演奏提示】节奏划分。如果以四分音符为一拍，十六分音符在一拍中要演奏四个音符。因此，正确的划分拍子，对初学者来说是十分重要的。正确的节奏划分是：把四个音符分为两部分，击下去奏两个音，抬起来奏两个音。



鄂伦春民歌

Moderato 中速 $\text{♩} = 88$

鄂伦春小唱



(法) 奥芬巴赫

Quickly 欢快地

(can can)

康康舞曲



加拿大民歌

Allegretto 小快板 $\text{♩} = 108$

云雀在鸣叫



爱尔兰民歌

Moderato 中速 $\text{♩} = 88$

凯莉舞