



新世纪老年课堂系列教材

老年钢琴 实用教程

LAO NIAN GANG QIN
SHI YONG JIAO CHENG

第一册

上海市老年教育教材编写委员会 组编
郭佩安 陈漪莲 编著

上海教育出版社

新世纪老年课堂系列教材

老年钢琴 实用教程

LAO NIAN GANG QIN
SHI YONG JIAO CHENG

第一册

上海市老年教育教材编写委员会 组编
郭佩安 陈漪莲 编著

图书在版编目(CIP)数据

老年钢琴实用教程. 第1册 / 郭佩安等编著. -- 上海 : 上海教育出版社, 2010.3
ISBN 978-7-5444-2870-5

I. ①老… II. ①郭… III. ①钢琴—奏法—教材
IV. ①J624.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第028206号

责任编辑 朱艳林

封面设计 毛伟民

老年钢琴实用教程(第一册)

编 著 郭佩安 陈漪莲
出版发行 上海世纪出版股份有限公司
上海教育出版社
地 址 上海市永福路 123 号
邮 编 200031
网 址 www.ewen.cc
经 销 各地新华书店
印 刷 上海商务联西印刷有限公司
开 本 890×1240 1/16
印 张 4.75
版 次 2010年3月第1版
印 次 2010年3月第1次印刷
印 数 1-4,000册
书 号 ISBN 978-7-5444-2870-5/J·0161
定 价 16.00元

上海市老年教育教材编写委员会

名誉主任：李骏修

顾问：陈铁迪 郑令德

主任：俞恭庆

副主任：桂世勋 庄俭 李彦林 刘晓南 张文碧

胡慧芳 朱小红 孔全会

委员：王遐 夏振民 姚振裕 朱龙霞 徐刚

王跃平 刘政 庄惠元 李迪臣

上海市老年教育教材编写委员会办公室

主任：庄俭

副主任：张文碧 胡慧芳

成员：李炳伟 朱家凤 戴菊生 张士新 徐东

序

上海市老年教育协会会长 俞恭庆

上海是我国最早进入老龄化社会的城市之一。目前，全市60岁以上的老年人已占全市总人口的20.1%，也就是说，每五人中有一个是老年人，而且这一趋势还在不断增长。因此，关注老年人、改善和提高老年人的生活质量，应该成为全社会都必须高度重视的课题。

发展和加强老年教育，从不同渠道、不同层次、不同角度满足老年人不断增长的精神需求和文化需求，增加生活的乐趣和过好晚年生活的信心，已成为实现健康老龄化、积极老龄化的重要途径。二十多年来，上海市老年教育事业蓬勃发展，已初步形成了具有特色的老年教育的新格局。令人瞩目和欣喜的是，一批扎根于老年学校、老年大学，自编和改编的老年教育教材深受广大老年学员的喜爱。2005年，上海市老年教育工作小组办公室和上海市老年教育协会联合组织、评选出了10门特色课程，并对41门课程颁发了特色课程提名奖。如何使一批具有特色的老年教育教材得到推广，让更多老年学员共享，这是积极推进老年教育事业的一项重大课题，也是广大老年工作者的重要职责。

为了进一步落实上海市委、市政府在《关于推进学习型社会建设的指导意见》中提出的“鼓励社会各界开展老年教育、开发一批适合老年人需求的课程”的要求，积极为老年人创造学习条件，让老年人老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐，切实从上海老年人的学习需求出发。在上海市教育委员会的领导下，在上海市老龄工作委员会办公室的大力支持下，上海市老年教育工作小组办公室和上海市老年教育协会联合组织编写了《新世纪老年课堂》系列教材。我们注重有关专家、老年教育工作者和出版单位的结合，从来自老年教育第一线、深受老年学员欢迎的课程和教材中遴选，力求使本系列教材贴近老年人实际、贴近老年人生活、贴近老年人需求。我们重视本系列教材内容的针对性、实用性和科学性，使其内容充实、通俗易懂、简便实用、价格低廉，成为老年人喜欢的丛书之一。

从2007年起，我们将在五年内分期分批组织编写具有特色的老年教育教材。首批编写的这些书，得到了静安区、徐汇区、杨浦区、宝山区老年教育工作小组办公室和上海大学、上海金融学院、静安区乐龄讲坛办公室、上海科普讲师团以及上海教育出版社的大力支持，在此表示感谢。我们殷切希望全社会更多的人关心《新世纪老年课堂》，使它成为关注老人、关怀老人、为老人做好事、办实事的一项工程。

愿它为推进上海终身教育事业做出又一贡献！

2008年1月

前 言

随着人们生活水平的不断提高，钢琴——这一乐器之王，出现在越来越多的家庭中，也使越来越多的老年人步入了高雅的艺术殿堂，他们要求编写一套适合老年人学习钢琴的实用教材。为了提高老年钢琴教育质量。根据多年老年钢琴教育实践的经验，按照老年人的特点和需求，我们尝试编写了这套《老年钢琴实用教程》。希望能为广大老年朋友自娱自乐、丰富业余生活、早日圆儿时的钢琴梦提供系统而全面的帮助。

我们常用的传统钢琴教材所具有的科学性和系统性是毋庸置疑的，但如果不结合老年人的生理、心理特点来选择教学内容和方法，会使老年学习者感到枯燥乏味、学习时间冗长，而逐渐减退学习的信心。本教程以传统教材为基础，融汇常用教材的优点，遵循好听易学的原则，在学习基本技巧的同时，选编了不少老年人熟悉和喜爱的乐曲，以利于增加学习兴趣，提高学习效率。

《老年钢琴实用教程》共分四册，从钢琴的基本知识、基本弹奏方法、基本节奏、五指练习开始，逐步加入各简单调的音阶、和弦、短琶音、附点节奏练习，然后进入音域扩展练习、调性扩展练习、各种节奏类型的练习和各种技巧的综合练习。

本教程采用循序渐进的编排方法，每课内容包括乐理知识、手指练习或练习曲和乐曲；每一课都有明确的训练要点，有针对性的专项技术练习。我们在乐曲后注有提示说明，对难点、重点进行简单的分析，希望能帮助老年人了解更多的音乐知识，以加强对作品的理解。教程汇编了老年人所熟知和喜爱的乐曲，这些乐曲与传统教材中的练习曲具有相同的练习价值，使老年人能从初学阶段起就在熟悉旋律的陪伴下进行练习，真正体现“老有所学、老有所乐”。

本教材编写过程中参考了许多国内外钢琴教材，并得到了市老领导陈铁迪的关心和音乐家协会钢琴专业委员会陈庆峰教授的指导，在此表示诚挚的谢意！还要感谢所有在编写过程中给予支持和帮助的老师。

《老年钢琴实用教程》系第一次编写，如有不当之处，恳请各位提出宝贵意见。各位老师在教学实践中根据学员的具体情况，对教材可以有所增减。让我们一起携手，不断实践、不断完善这套教程。

编 者

2009年6月

目 录

第一课	1
一、认识五线谱	1
1. 五线谱的线、间、上加线和下加线	1
2. 高音谱号、低音谱号和谱表上的中央 C	1
3. 五线谱上的拍号	1
4. 小节线和终止线	2
5. 音符的构成和时值	2
6. 琴谱上的指法标记	3
二、认识键盘	3
三、钢琴弹奏的坐姿和手型	5
1. 坐 姿	5
2. 手 型	5
第二课	6
一、乐理知识	6
1. 全音符、二分音符、四分音符及其休止符	6
2. 节奏训练	6
二、断音（非连音）奏法	7
三、手指练习	8
四、乐 曲	8
1. 玛丽有只小羔羊	8
2. 新疆舞曲	9
3. 温柔的爱	9
4. 扬基歌	10
5. 铃儿响叮当	10

第三课	12
一、乐理知识	12
1. 附点二分音符	12
2. 节奏训练	12
二、手指练习	13
三、乐曲	13
1. 钟声	13
2. 船夫曲	14
3. 会哥哥	14
4. 弗吉尼, 我的故乡	15
第四课	16
一、乐理知识	16
连音线	16
二、连音奏法	16
三、手指练习	17
四、乐曲	18
1. 对歌	18
2. 小顽皮	19
3. 春风	19
4. 春天	20
5. 班卓琴手	20
第五课	21
一、乐理知识	21
1. 反复记号	21
2. 从头反复记号	21
二、手指练习	21
三、练习曲	22
四、乐曲	24
1. 欢乐颂	24
2. 德国民谣	25

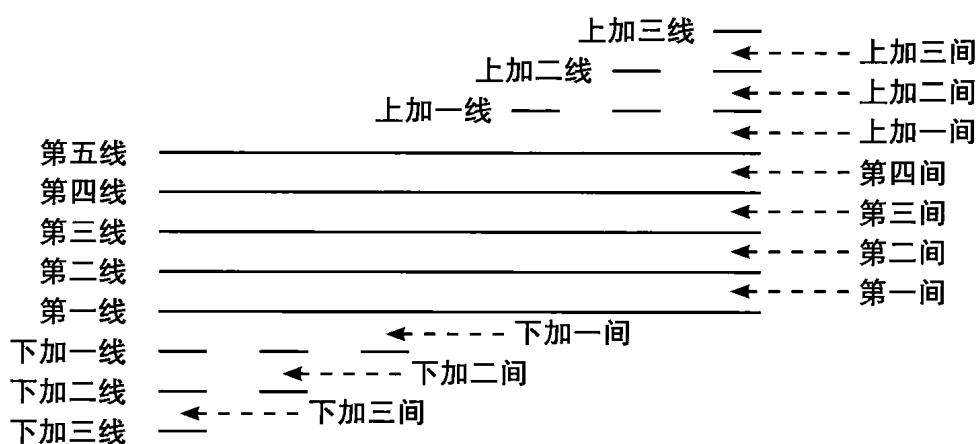
第六课	26
一、乐理知识	26
同音连线	26
二、练习曲	26
三、乐曲	29
1. 划 船	29
2. “自新大陆”交响曲	29
3. 月朦胧, 鸟朦胧	30
4. 波西米亚之歌	30
5. 月光下	31
6. 昨夜奇梦	32
 第七课	 33
一、乐理知识	33
1. 八分音符及其休止符	33
2. 移高八度记号	33
3. 节奏训练	33
二、手指练习	34
三、练习曲	36
四、乐曲	38
1. 一朵玫瑰花	38
2. 闪烁的星星	38
 第八课	 40
一、乐理知识	40
变音记号	40
二、练习曲	40
三、乐曲	41
1. 小心翼翼	41
2. 多瑙河之波	42

第九课	44
一、乐理知识	44
1. $\frac{3}{8}$ 拍	44
2. $\frac{6}{8}$ 拍	44
3. 节奏训练	44
二、练习曲	45
三、乐曲	48
1. 船歌	48
2. 纺织姑娘	49
第十课	50
一、乐理知识	50
1. 附点四分音符	50
2. 节奏训练	50
二、练习曲	51
三、乐曲	53
1. 平安夜	53
2. 悦耳的歌声	54
附 录	55
一、手指练习	55
二、祖孙同乐	60
1. 两只老虎	61
2. 小鼓响咚咚	61
3. 看 星	62
三、补充乐曲	63
1. 祝你圣诞快乐	63
2. 爱的喜悦	64
3. 送 别	66
参考书目	67

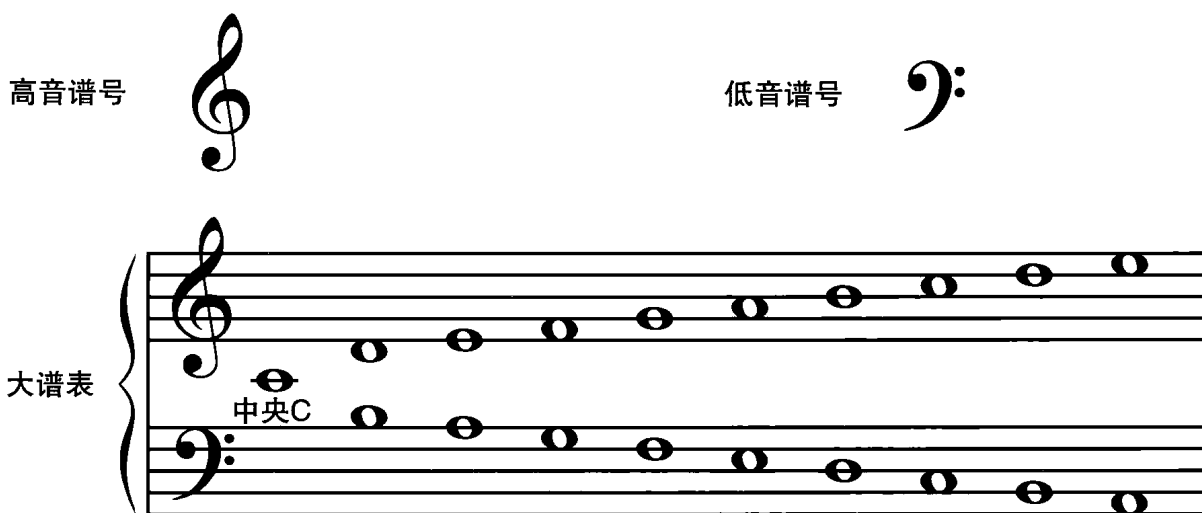
第一课

一、认识五线谱

1. 五线谱的线、间、上加线和下加线



2. 高音谱号、低音谱号和谱表上的中央 C



高音谱表下加一线和低音谱表上加一线上的音是键盘上的同一个音，即中央 C。将两个谱表用垂直线和花括号联合起来而形成的谱表称为大谱表。

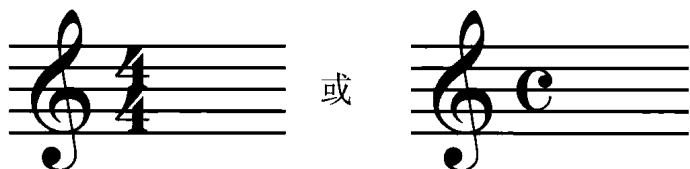
3. 五线谱上的拍号

表示拍子的记号叫拍号。拍号记在谱号和调号的后面。

$\frac{2}{4}$ 表示以四分音符为一拍，每小节二拍。



$\frac{4}{4}$ 表示以四分音符为一拍，每小节四拍。



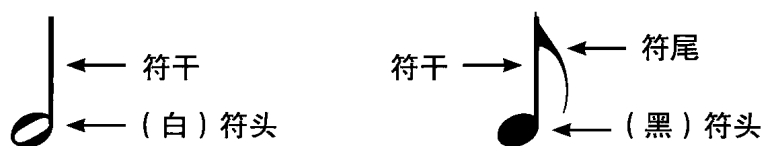
4. 小节线和终止线

穿过五线谱使小节彼此分开的垂直线，叫小节线。

在音乐作品末尾，表示结束的双小节线（右面一条略粗于左面的一条），叫终止线。



5. 音符的构成和时值



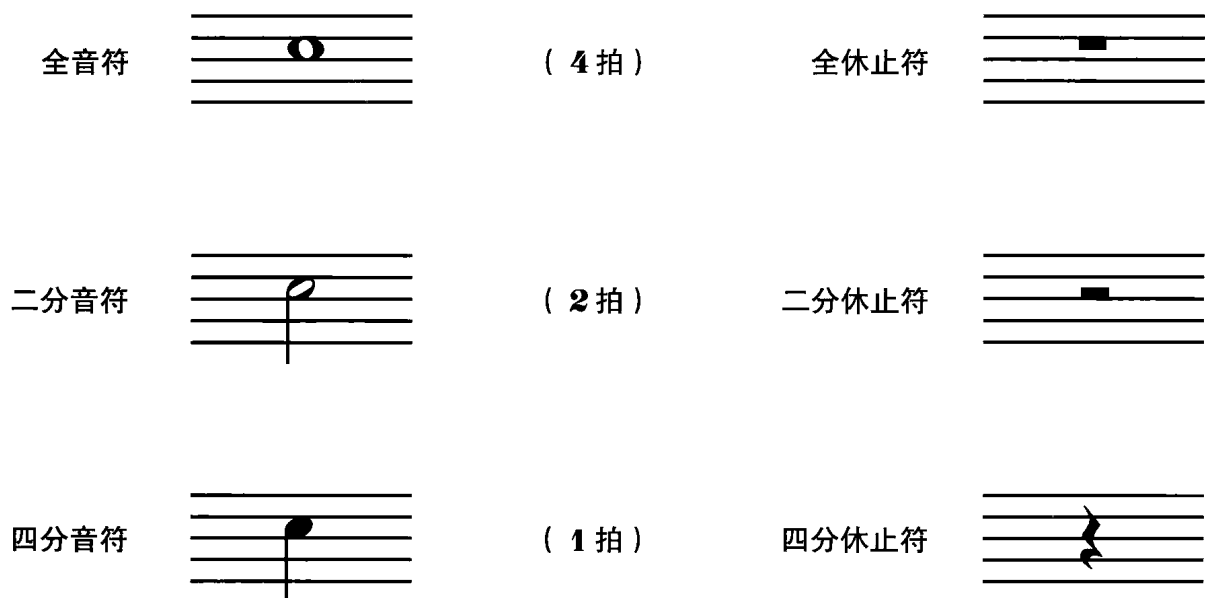
用以记录不同时值（长短）的音的符号，叫作音符。

用以记录不同时值（长短）的音的间断的符号，叫作休止符。

音符的基本相互关系是：每个较大的音值和它最近的较小的音值的比例是 2 与 1 之比。

例：一个全音符等于两个二分音符（ $\circ = \text{♪} + \text{♪}$ ）；一个全休止符等于两个二分休止符（ $\blacksquare = \blacksquare + \blacksquare$ ）等。

（以四分音符为一拍）



八分音符



($\frac{1}{2}$ 拍)

八分休止符



十六分音符



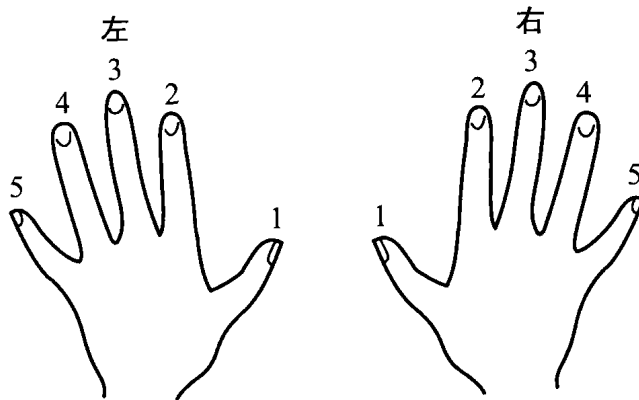
($\frac{1}{4}$ 拍)

十六分休止符

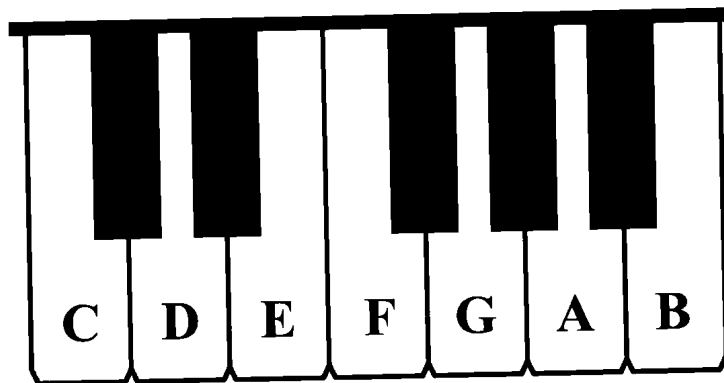


6. 琴谱上的指法标记

五线谱指法标记通常用阿拉伯数字 1、2、3、4、5 (从大拇指算起) 表示。



二、认识键盘



钢琴上 52 个白键循环重复地使用七个基本音级。

七个基本音级的音名是：C D E F G A B

七个基本音级的唱名是：do re mi fa sol la si

在键盘上因循环重复排列而产生了許多同名的音，为了区分音名相同而音高不同的各音，可将音列分为以下几组（见第 4 页的“钢琴键盘图”）：

三、钢琴弹奏的坐姿和手型

1. 坐姿

弹奏时，坐姿要自然端正，身体保持放松，重心稳定。

当身体对准琴中央坐下后，上身直立，腰不要塌陷，上身略向前倾，使重心略靠前，便于将力量向前传递到手指，一般来说，以坐琴凳 1/2 到 1/3 为宜，不能坐满或者把身子靠在椅背上。

琴凳的高低以手置于键盘上之后，肘、前臂、手腕、手与键盘保持一个相同的水平高度或略比键盘高些为宜；琴凳的远近，是以双臂在弹奏时，可以自如地移动为准。

双脚作为弹奏时全身重量的支点之一，自然地置于踏板附近，这个位置比较适合于演奏，也有利于使用踏板。

弹奏姿势正确与否，直接关系弹奏技术的正常发展，要引起足够的重视。

2. 手型

弹钢琴时，要求手放松，自如地呈半圆型，手指略向里弯曲。指尖触键，手腕呈水平，手心似握球。好的手型，关键是指掌关节与第一、第五指指关节的站立，掌关节站好并略突起，便于掌形成拱形。手指起键时不要翘，弹奏时五个手指均应在键盘上，切勿将大指悬在键盘外面。

正确的弹奏手型

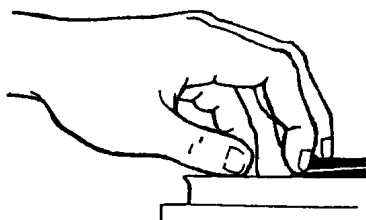


图1

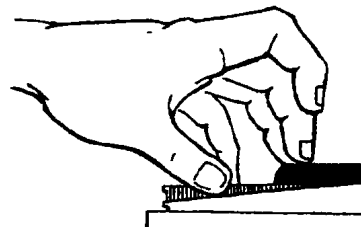


图2

错误的弹奏手型

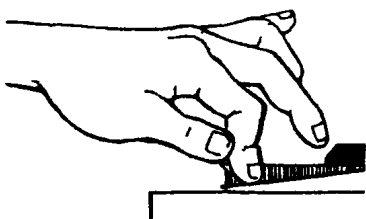


图3 下键时手指第一关节凹进

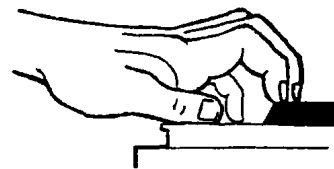


图4 掌关节塌陷

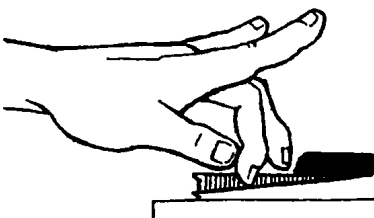


图5 起键时手指翘

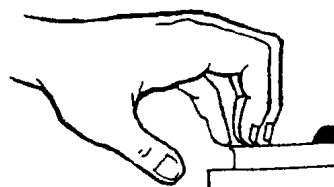


图6 大指悬在键盘外面

二、断音（非连音）奏法

断音奏法（*non legato*）是初学者在弹奏初期应该掌握的弹奏方法。通过这种训练，使各个手指获得平衡的独立支撑能力。在弹奏中，音与音之间是断开的。

弹奏者在弹奏之前，应坐姿端正，将手型摆好放在琴键上，由大臂带动小臂自然地将手腕提起，提起后依照惯性自然下落，在手指接触琴键的同时，手指的三个关节稳固地支撑住，弹奏出圆润、饱满且余音较长的声音，然后再按照同样的方式继续弹奏第二个音、第三个音……



步骤1：将手型摆好放在琴键上



步骤2：自然地将手腕提起



步骤3：提起到一定的高度后依照惯性自然下落



步骤4：在接触琴键的同时手指稳固地支撑住

在弹奏中，每一个音都是由提起、落下两个动作完成的，要避免因动作僵硬而产生的刺耳的砸键声以及因手指关节塌陷而产生的虚弱、轻飘的声音。