

上海市教委重点课程建设项目资助

成人钢琴

任音 著

入门教程

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

上海市教委重点课程建设项目资助

任音 著

成人钢琴 入门教程

上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

成人钢琴入门教程 / 任音著 - 上海: 上海音乐出版社,
2015.6

ISBN 978-7-5523-0687-3

I. 成… II. 任… III. 钢琴 - 奏法 - 教材 IV. J657.61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065657 号

上海市教委重点课程建设项目资助

书 名: 成人钢琴入门教程
著 者: 任 音

出 品 人: 费维耀
责任编辑: 陈涵卿
封面设计: 何 辰
印务总监: 李霄云

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001
上海音乐出版社 上海市绍兴路 7 号 200020

网址: www.ewen.co
www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海港东印刷厂

开本: 890×1240 1/16 印张: 11 谱、文: 176 面

2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 - 3,000 册

ISBN 978-7-5523-0687-3/J · 0617

定价: 30.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

前言

这是一套与众不同的钢琴入门教程,适用于所有喜爱钢琴的零基础的成年朋友们。编者充分了解成年朋友的习琴之苦,总结多年教学经验,以一种全新的理念与方法开启成年人钢琴学习之门。

本教程特点如下:

1. 一步到位。笔者摒弃了机械、枯燥、乏味的手指基本训练,按照钢琴学习的技术要求与进度需求,从日常生活动作中提炼加工,编辑了一整套包括手臂、手指、手腕、手掌等与钢琴演奏相关的简单易学的手指训练操,使习琴者在开始弹琴之前就拥有了漂亮的手型,掌握钢琴弹奏的基本动作与用力的基本原理。如此起步,方便科学,快速到位,效果明显。

2. 保驾护航。钢琴弹奏的学习离不开音乐理论基础的支撑——不懂得相关的音乐理论,钢琴学习寸步难行。为此,笔者在创编教程时根据钢琴学习的进度需求设计了配套的音乐理论知识,它们分别是:乐理基础(1-4)和节奏视唱训练(1-4)。为方便大家学习节奏与视唱,在该教材中,笔者不仅详细地介绍了打拍子的方法与要求,还自创了一套打拍子的“手掌击打符号”,习琴者只要按照符号对应的手掌部位击打节拍,便能清晰地表达节奏与其内在律动。

3. 化整为零。音阶、和弦、琶音是钢琴演奏中最基础和常用的弹奏技巧,在音阶的学习中,指法、把位、键位、转位、大拇指的运用等知识点的教授与掌握是完成音阶弹奏质量的关键。为方便习琴者练习,笔者在教程中将音阶拆分为4指的练习、黑键练习、把位练习、转位练习等若干部分,习琴者经过前期化整为零的细节学习,不仅使音阶的完成质量有所保障,速度提升也水到渠成。琶音实为分解和弦,将琶音与和弦放在一起练习会得到事半功倍的效果,而在和弦的弹奏技术中又包含了双音的弹奏技巧,因此,编者以弹奏的难易程度为依据,将它们整合为双音—和弦—琶音的套餐练习,并在教材中对各种弹奏技术的学习步骤与练习方法进行了详尽的讲解与介绍,大家只需要按照教程要求进行练习便可轻松掌握音阶、琶音的学习窍门。

4. 脚下生辉。初学者要不要学踏板?踏板到底该如何踩?怎么踩?其中,“如何踩”包含踏板使用动作的教授与手脚协调两个问题;而“怎么踩”则涉及音乐修养与音乐审美的问题。为此,笔者编写了专门的踏板练习以解决习琴者踏板使用的技术问题,并通过听觉对比、选择的方法提升其音乐鉴赏力,使习琴者拥有自己的审美情趣。相信通过适当的踏板练习,习琴者定能随心所欲,“脚”下生辉。

5. 十周速成。本教程原是为上海大学零基础的学生设计的钢琴入门教程,课程设计为10周,每周授课时间为90分钟。为了方便学生练习,笔者根据教程进度改编了10首中外乐曲,并将这10首乐曲的相关难点分解在每一课的练习中。经过10周的教学,学生们不仅能出色地掌握10首乐曲的弹奏,还能收获良好的学习方法,走出课堂继续钢琴学习。

经过近十年的教学课堂实践,证明这是一套简单易学、快速有效、深受同学们欢迎和喜爱的教程。现将此整理出版,希望给更多喜爱钢琴的朋友们带来学琴的乐趣和帮助,搭建起业余爱好者迈进钢琴艺术圣殿之门的桥梁。

目录 & 课时

第一课

1 手臂训练操

- 1 一、手臂放松练习
- 2 二、手臂用力练习
- 3 三、双臂反向练习
- 4 四、手臂重量垂落与手指抓握练习
- 5 五、坐姿时的手臂重量垂落练习
- 7 六、手臂重量横向运送练习

8 乐理基础(一)

- 8 一、认识五线谱
- 10 二、认识音符
- 11 三、认识拍号
- 12 四、如何打拍子
- 13 五、音符时值与数拍子的方法
- 14 六、认识休止符

第二课

15 五指训练操

- 15 一、手指关节的练习
- 16 二、2、3、4、5指的练习
- 17 三、手指站立的练习
- 18 四、正确手型的保持与手指抬起的练习
- 20 五、正确手型与组合抬指的练习

21 弹奏练习(一)

- 21 一、钢琴弹奏坐姿
- 21 二、白键、黑键与中央C
- 22 三、非连音的弹奏

- 22 右手2指的练习
- 22 左手2指的练习
- 22 右手3指的练习
- 23 左手3指的练习
- 23 右手1、2、3指的练习
- 23 左手1、2、3指的练习
- 24 右手1、3指的双音练习
- 24 左手1、3指的双音练习
- 24 右手1-5指的双音练习
- 25 左手1-5指的双音练习
- 25 右手C大调音阶非连音练习
- 25 左手C大调音阶非连音练习

第三课

26 手腕训练操

- 26 一、手腕纵向练习
- 28 二、手腕横向练习
- 29 三、手腕转圈练习

30 节奏与视唱(一)

32 弹奏练习(二)

32 一、落起练习

- 32 右手2、3指的落起练习
- 33 左手2、3指的落起练习

- 34 右手1-5指的落起练习
- 34 左手1-5指的落起练习
- 35 二、落连起练习
- 35 右手1、2、3指的落连起练习
- 36 左手1、2、3指的落连起练习
- 37 右手1、2、3、4指的落连起练习
- 37 左手1、2、3、4指的落连起练习
- 38 三、连奏练习
- 38 右手1-5指的连奏练习
- 39 左手1-5指的连奏练习

第四课

40 大拇指训练操

40 一、大拇指纵向练习

41 二、大拇指横向练习

42 三、大拇指第二关节的练习

43 四、大拇指滚转练习

44 五、4指跨越大拇指的练习

45 乐理基础(二)

45 一、认识临时记号

46 二、音阶的组成

47 节奏与视唱(二)

50 弹奏练习(三)

50 C大调的弹奏练习

50 右手4指的练习

50 右手的把位练习

51 右手的转位练习

51 右手的音阶练习

51 左手4指的练习

51 左手的把位练习

52 左手的转位练习

52 左手音阶练习

52 音阶的合手练习

第五课

53 手掌训练操

53 一、手掌伸缩练习

54 二、手掌支撑练习

55 三、手掌握力练习

55 四、手掌转动练习

56 乐理基础(三)

56 一、常用音乐符号

56 二、其他符号

57 节奏与视唱(三)

59 弹奏练习(四)

59 一、右手手掌的支撑练习

59 二、左手手掌的支撑练习

61 三、右手手掌的伸缩练习

63 四、左手手掌的伸缩练习

第六课

65 节奏与视唱(四)

67 弹奏练习(五)

67 C大调双音、和弦与琶音练习

第七课

69 双手协调的训练

69 一、锤子与抹布

70 二、拳击热身赛

70 三、飞越彩虹

71 乐理基础(四)

72 弹奏练习(六)

72 一、双手协调弹奏练习

75 二、乐曲演奏

75 1.沂蒙山小调

76 2.故乡的亲人

第八课

77 踏板训练操

77 一、认识踏板

78 二、右脚踏板训练

79 弹奏练习(七)

79 一、双手协调练习

83 二、同步踏板练习

85 三、乐曲演奏

85 1. 雪绒花

89 2. 《快乐的女战士》主题曲

90 3. 喀秋莎

第九课

92 弹奏练习(八)

92 一、音后踏板练习

94 二、乐曲演奏

94 1. 祝福

96 2. 同一首歌

第十课

99 弹奏练习(九)

99 一、乐曲演奏

99 1. 我的太阳

102 2. 回忆

103 3. 夕阳红

附录

107 音阶、琶音、双音与和弦

107 C大调

112 a小调

117 G大调

122 e小调

128 F大调

133 d小调

139 D大调

144 b小调

150 $\flat B$ 大调

155 g小调

161 完整琶音练习

161 a小调

161 b小调

162 C大调

162 D大调

163 d小调

163 e小调

164 F大调

164 G大调

165 g小调

165 $\flat B$ 大调

第一课 手臂训练操

面对钢琴零起步的朋友,在开始正规学习弹奏课程之前,笔者总是先让他们了解身体的哪一部分是手臂,手臂可以怎样活动,怎样才能找到手臂的重量,重量又是如何自然落下。于是笔者编创了以下几节手臂练习操,程度由易到难、由简到繁,让他们在游戏中轻松愉快地学会手臂在钢琴弹奏中的简单动作,为钢琴弹奏的第一步“非连音”的学习做好充分的准备。

一、手臂放松练习

笔者通过长期观察,发现人们在弯腰的时候比站立的时候更容易找到手臂完全放松的感觉,于是编创了这节练习操。练习者通过仔细观察,认真体会,就能找到手臂放松的状态与重量。

合手两个八拍

教学步骤及动作要求:

1. 练习者请站好,两腿自然分开,距离大约与肩同宽。
2. 弯腰九十度,手臂垂直放松。
3. 教师轻摇练习者的手臂,检查是否垂直、放松。
4. 教师帮助练习者轻轻甩动手臂,让他们体会手臂放松甩动的感觉。
5. 请练习者将自己的手臂想象成动物园里大象的鼻子,现在大象开始找食物,慢慢甩动手臂。先是左右甩动,然后是顺时针/逆时针甩动,最后是前后甩动。

练习要领:

- ① 认真体会手臂的放松状态及重量的转移。
- ② 当练习者的手臂左右甩动做得很舒服、熟练的时候,教师可以尝试让他们做不同方向的手臂甩动练习,如:划圈、前后甩动。
- ③ 当练习者将所有方向的手臂甩动都做得很舒服、熟练后,教师可提醒他们感觉腰部的放松与弹性,双腿支撑的分量及不同方向甩动时身体的重心转移。

二、手臂用力练习

通过前一节“手臂放松操”的练习,练习者都能够在弯腰的状态下顺利地找到手臂的重量。此时马上站立起来学习第二节,手臂还像前一节那样前后甩动,身体由弯腰的姿势慢慢直立,保持刚才甩动手臂的感觉,这样就能比较方便地找到站立状态下完全放松的手臂重量。随着摆动幅度的增加,大家还能体会到重量由小到大,由轻到重,在找到重量的同时学习如何运用、控制重量,为“非连音”的弹奏打下扎实的基础。

合手两个八拍

教学步骤及动作要求:

1. 练习者请站好,两腿自然分开,距离大约与肩同宽。
2. 两个手臂同时向前后摆动,就像小猴在荡秋千一样越摆越大,越甩越高。



练习要领:

- ① 用心感受手臂的运动,体会手臂重量在身体站立状态下的转移。
- ② 听教师喊口令,感觉节奏的内在规律,体会身体在运动状态下的节奏律动。

三、双臂反向练习

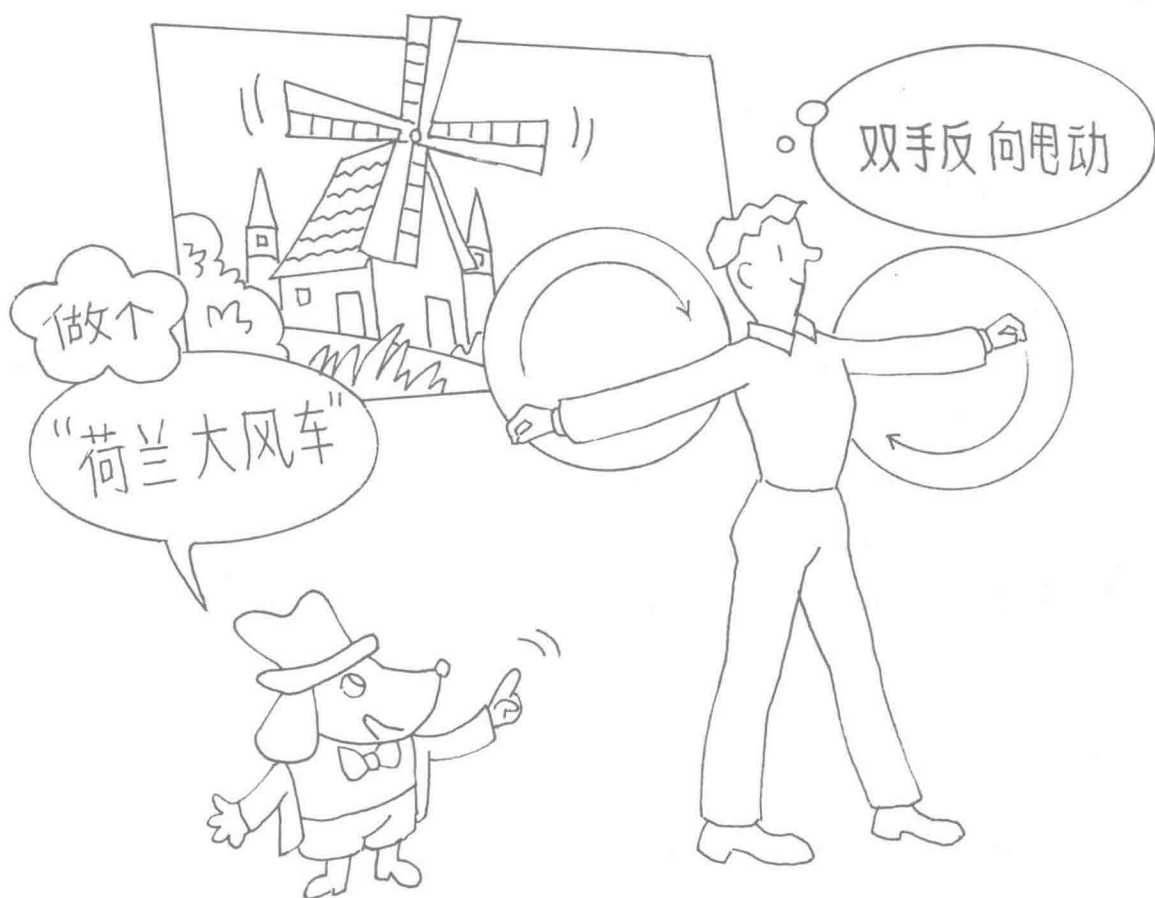
当练习者顺利找到手臂放松的感觉,体会到手臂各种运动方向的重量变化和重心转移之后,可以进入手臂协调的练习。

这一节有多种练习方法:1. 单手向前甩动;2. 单手向后甩动;3. 双手同时向前甩动;4. 双手同时向后甩动;5. 双手反向甩动。

合手两个八拍

教学步骤及动作要求:

1. 练习者请站好,双腿自然分开,距离与肩同宽,双手顺时针/逆时针方向甩动手臂,做一个“荷兰大风车”。
2. 双腿前后分开,右手顺时针方向甩动手臂,左手逆时针方向甩手臂,两个八拍后换方向,做两个“荷兰大风车”。



练习要领:

体会手臂重量在不同方向移动状态下的转移,包括身体与手臂的内在联系。

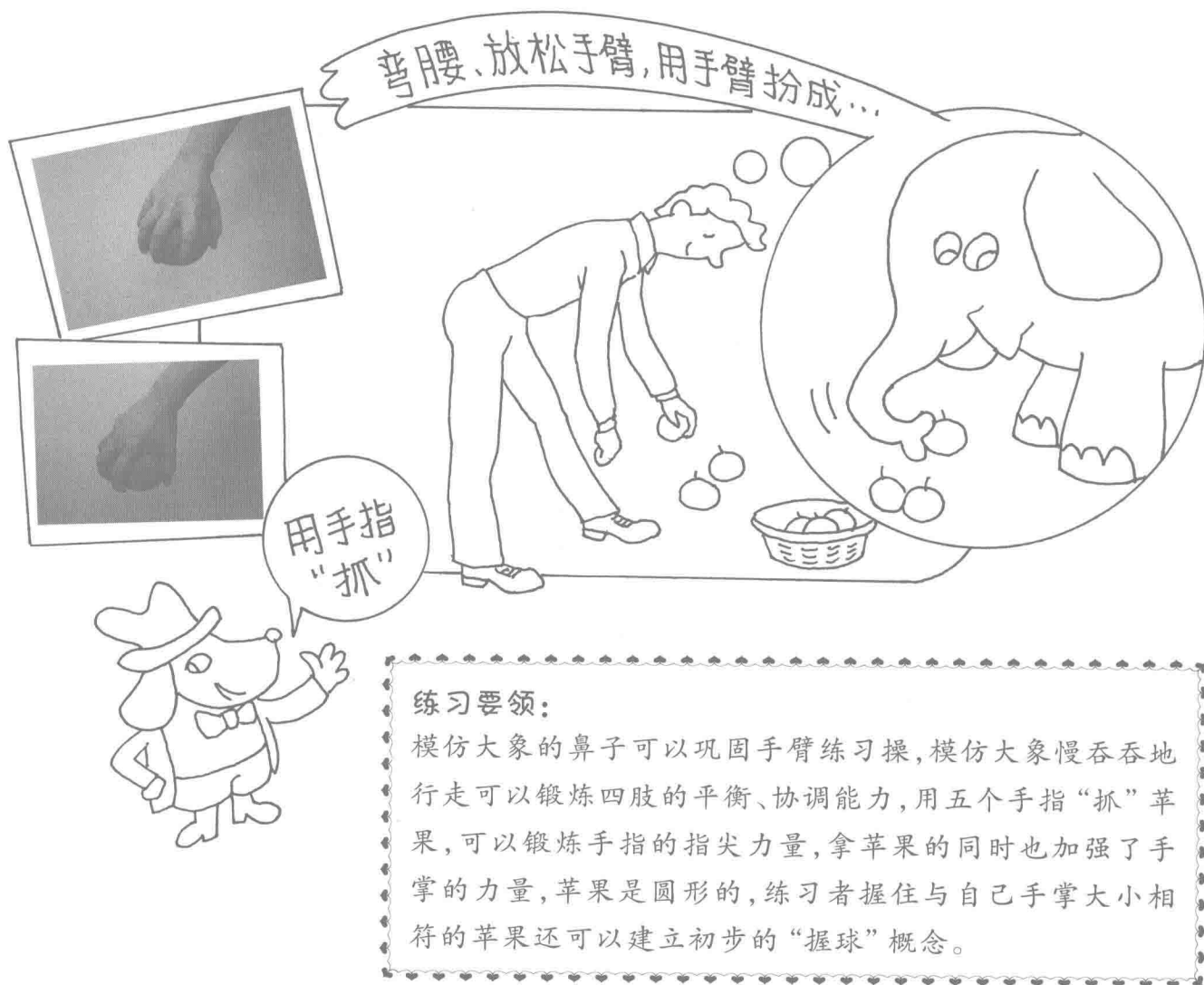
四、手臂重量垂落与手指抓握练习

钢琴演奏中,“重量给钢琴”是最为基础的技术要求,这要以完全放松的手臂力量为条件,以相对坚实的指尖为前提方能完成。在这节练习中,练习者需要将手臂重量自然垂落与手指抓握的动作相结合,这样就能使手指得到相应的力度锻炼。此外,科学的手型是手指均匀弹奏的重要因素,例如拿苹果的形狀,“拿苹果”的动作可以使练习者方便地掌握以上技术要领。

☆ 道具:几个大小不一的苹果,一个装苹果的小篮子或小脸盆

教学步骤及动作要求:

1. 教师将大小不一的苹果不规则地放在地上,练习者扮演大象去“捡苹果”。
2. 练习者弯腰,放松手臂,用手臂“扮成”大象鼻子,然后晃动着手臂,一摇一晃慢慢行走,模仿大象的步态去找苹果。
3. 找到苹果后慢慢甩动手臂,用五个手指将苹果“抓”起来,摇摇晃晃地送到篮子里。



五、坐姿时的手臂重量垂落练习

通过前面手臂练习操的训练,练习者已经能够在弯腰或站立的状态下顺利地找到手臂的重量,并且能够轻松自如地运用,可以说这是一个良好的开端。现在需要训练练习者在坐着的状态下找到手臂的重量,让这个重量完全放松、自然地垂落在大腿上。掌握了该动作,就可以方便、松弛地把手臂的重量送到钢琴上了。

合手两个八拍

教学步骤及动作要求:

1. 请练习者坐在琴凳上,双脚放平,自然分开与肩同宽。
2. 双臂慢慢抬起,与肩同高,做“抱大熊”的姿势。
3. 教师将练习者的手臂轻轻转动,使之掌心朝下。
4. 教师坐在练习者对面,双臂托住他们的前臂,轻轻地掂,依据自己手臂感受到的重量来判断、检查练习者的手臂是否完全放松,重量是否已经完全“放”下来。
5. 教师与练习者进行语言交流,当他们处于完全自然放松状态时,趁其不备,突然抽掉托住的手臂,使练习者的手臂自然垂落到腿上。
6. 教师观察练习者手臂垂落的状态,根据完成质量再提要求进一步调整。
7. 教练习者用听、看、感觉等方法检查手臂重量是否完全垂落。
8. 当练习者掌握了这个动作,教师就可以让他们自己重复“抬起→落下”的练习。





练习要领：

- ① 认真体会手臂的放松状态及重量的转移。
- ② 当练习者的手臂左右甩动做得很舒服、熟练的时候，教师可以尝试让他们做不同方向的手臂甩动练习，如：划圈、前后甩动。
- ③ 当练习者将所有方向的手臂甩动都做得很舒服、熟练后，教师可提醒他们感觉腰部的放松与弹性，双腿支撑的分量及不同方向甩动时的重心转移。

测试方法：

听：手臂重量自然垂落到腿上会伴有闷闷的声响。

看：如果手臂完全放松垂落就会有弹性——手掌轻微反弹。

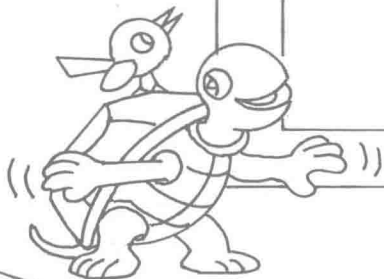
感觉：腿上能感觉到手臂的重量，有一点点疼。

六、手臂重量横向运送练习

在钢琴演奏技术中经常会用到手臂横向运送的动作,如长琶音的弹奏、键盘位置较大幅度的移动、歌唱性乐句的表现等,该动作的介入能使弹奏更为连贯舒展,音色柔美流动,音乐更富韵律。练习者通过手臂横向运动的练习,能尽早熟悉手臂、手掌各关节的协调运作,在弹奏时方能运送自如。

教学步骤及动作要求:

1. 练习者手掌伸直,五指并拢,模仿海龟的鳍。
2. 手臂自然弯曲,双手模仿海龟游泳的动作,慢慢摆动前臂,手腕带动手掌按“∞”符号的笔顺划水。
3. 双手由外向内→由内向外划水。
4. 教师可在前面领着练习者边走边划水,将路线设计得复杂些,既有直线又有转弯,转弯时注意身体的协调。



练习要领:

注意手臂、手腕、手掌动作的协调,当动作熟练后可以一边走动一边“划水”,转弯时身体要根据方向改变上身的倾向,手臂的角度要随着转弯的弧度进行调整,尽量模仿水中圆滑柔顺的感觉。

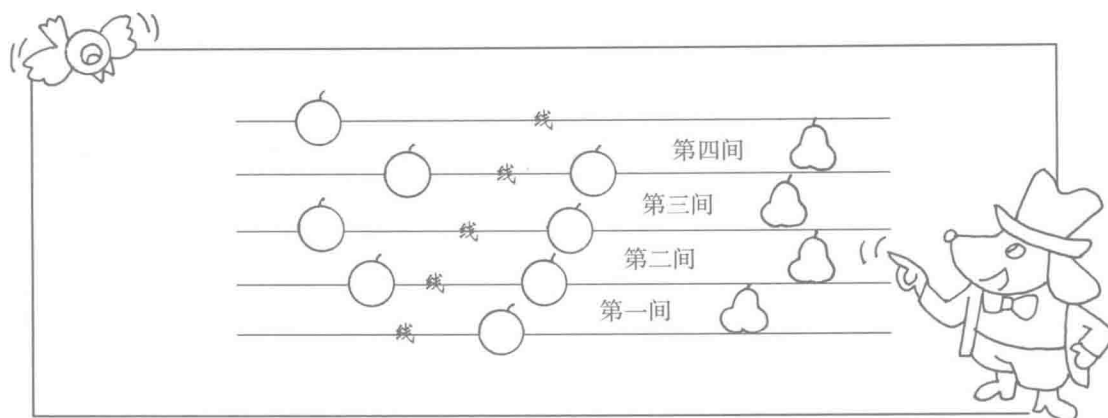


乐理基础(一)

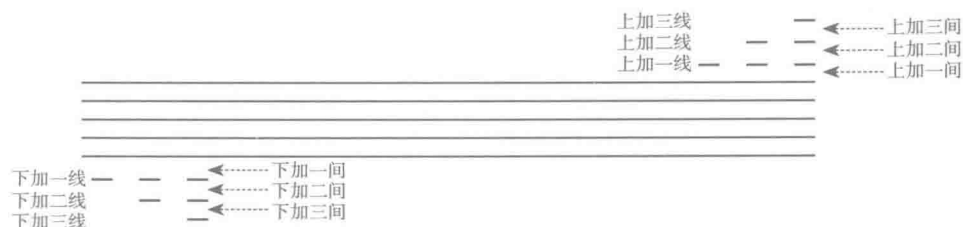
一、认识五线谱

用来记载音符的五条平行横线叫作五线谱。五线谱的五条线和由五条线所形成的间,都是由下而上计算的。

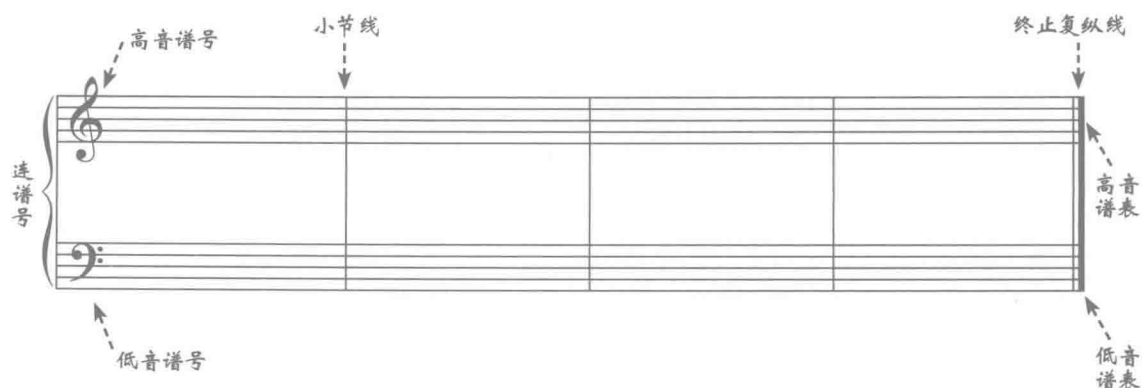
线与间



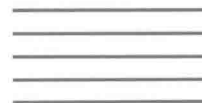
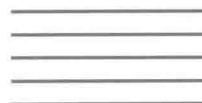
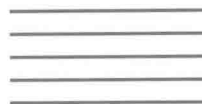
上加线与下加线



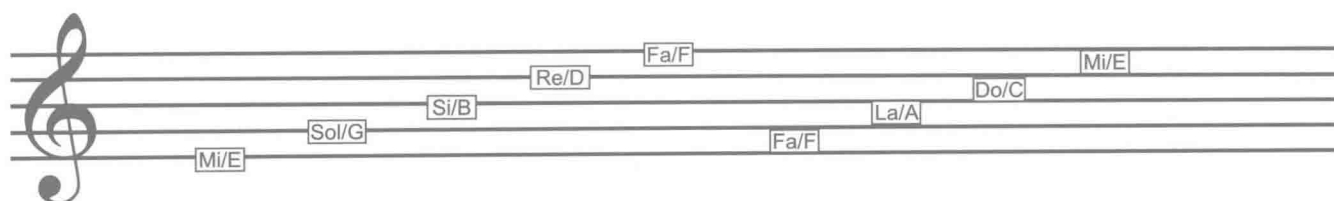
高音谱号、低音谱号、连谱号、小节线、高音谱表、低音谱表、终止复纵线



高音谱号、低音谱号的书写笔画与书写练习



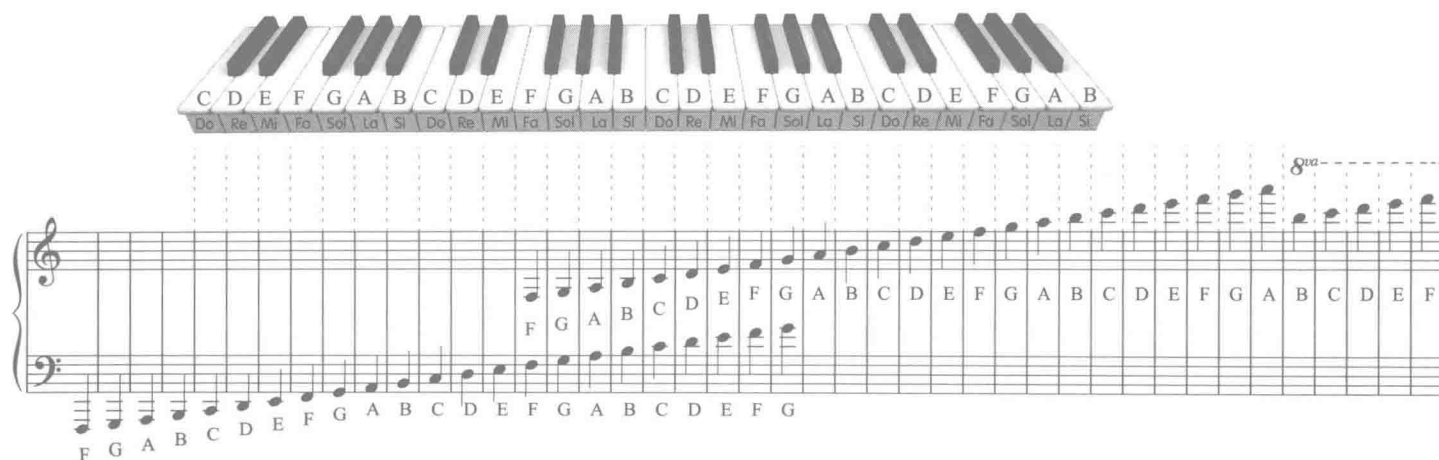
高音谱表上五条线、四个间上音符的唱名与音名



低音谱表上五条线、四个间上音符的唱名与音名



六个八度的键盘图（立体三层，键盘、唱名、音名、五线谱上的位置）



二、认识音符

魔术师主题：

魔术一：【变鸡蛋】



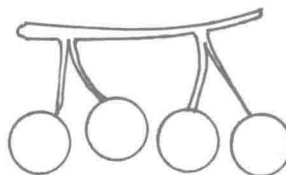
魔术二：【变气球】



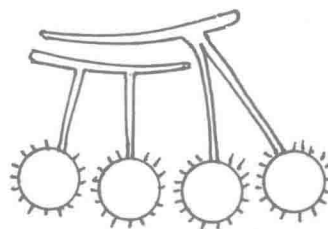
魔术三：【变蝌蚪】



魔术四：【变樱桃】



魔术五：【变梧桐树的果子】



书写练习

