

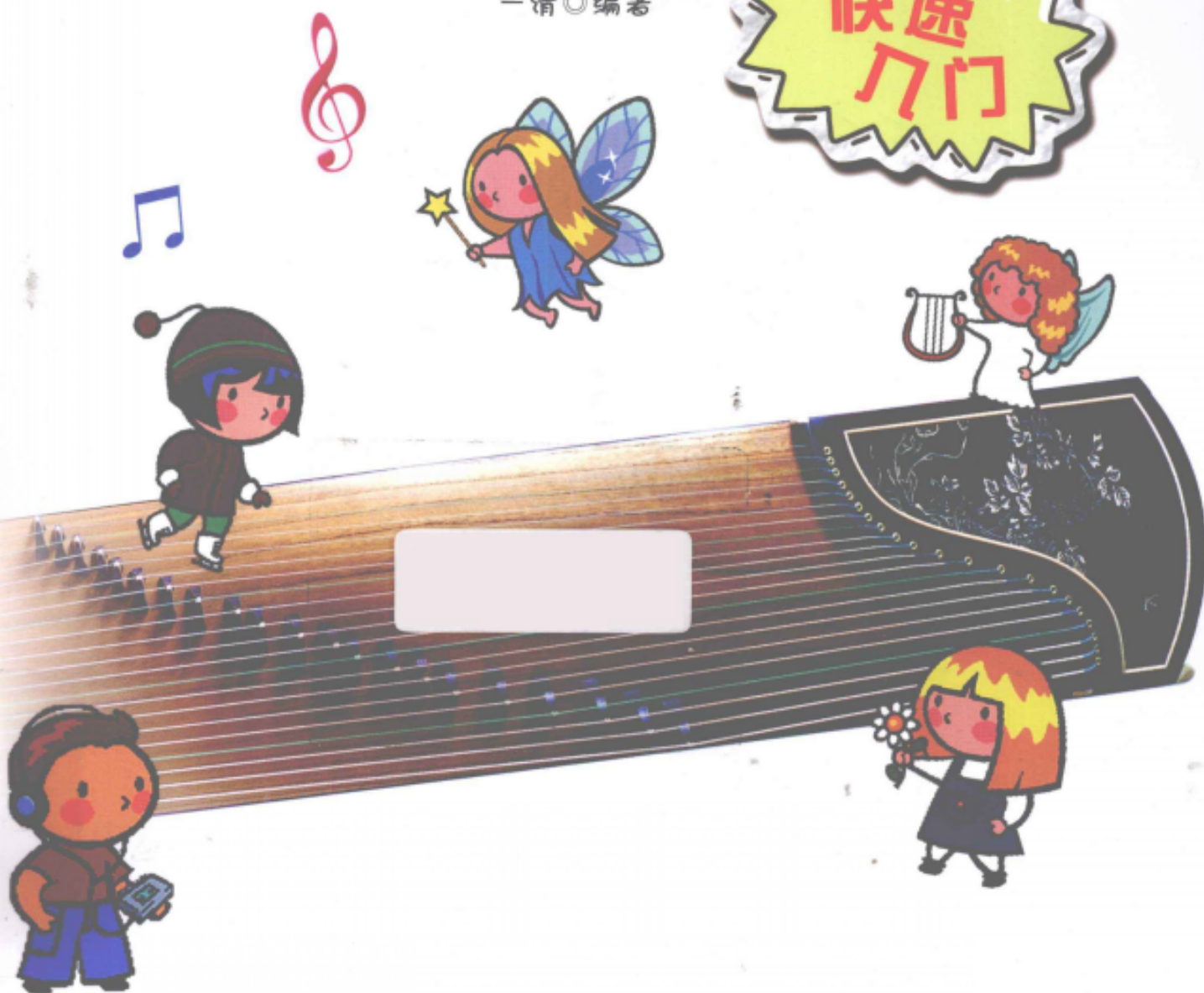
SHAO ER GU ZHENG

YAN ZOU KUAI SU RU MEN

少儿古筝演奏

一清◎编著

快速
入门



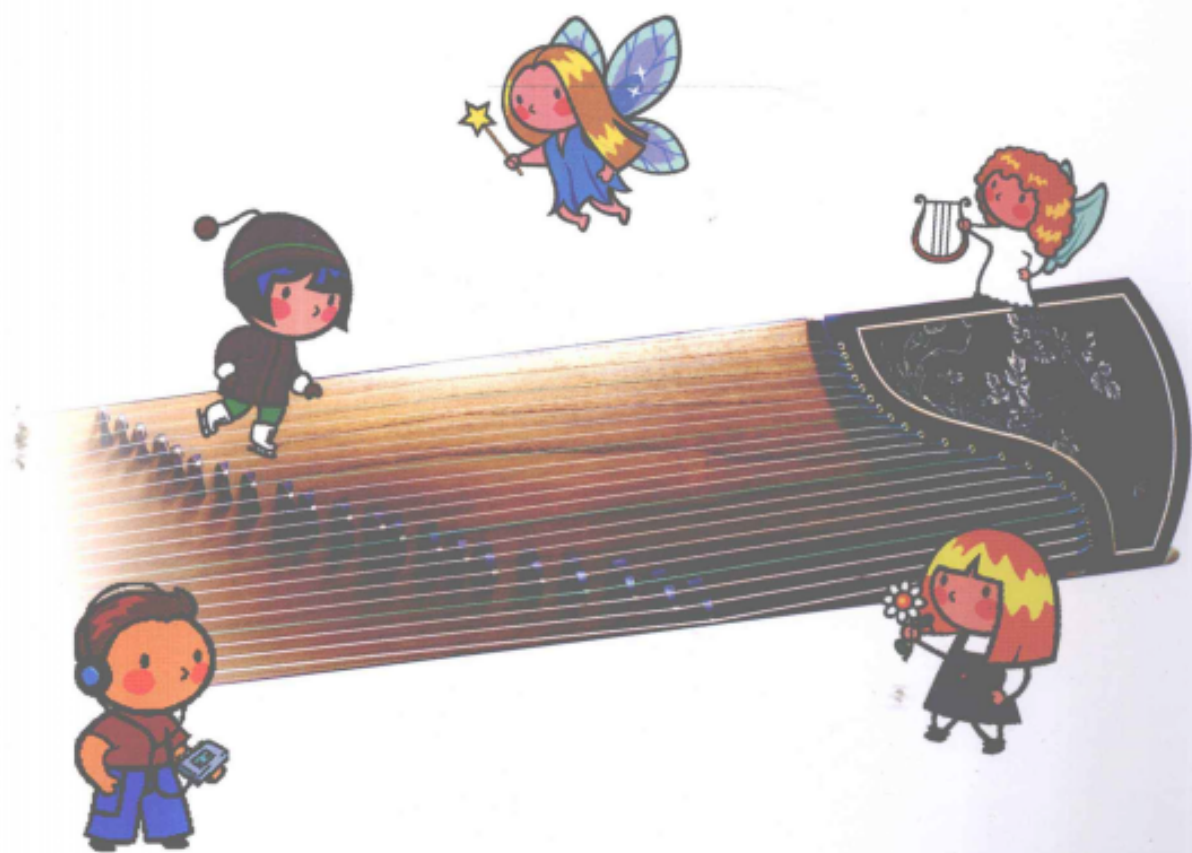
时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

这本古筝入门教程，难度控制在四级内。全书以课的形式呈现，每课分为复习和新课两部分，同时配以相应的练习乐曲，让学生在学习新知识的同时，不断进行复习，从而既能打下坚实的基础，又能循序渐进地掌握各种演奏技巧。该书内容编排合理、巧妙，文字通俗易懂，适合初学者和业余爱好者使用。

责任编辑：王士宇

装帧设计：徐 睿



ISBN 978-7-5396-4036-5



定价：15.00 元

SHAO ER GU ZHENG

YAN ZOU KUAI SU RU MEN

少儿古筝演奏 快速入门

一清◎编著



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

少儿古筝演奏快速入门/一清编著. —合肥: 安徽文艺出版社,
2012.1

ISBN 978-7-5396-4036-5

I. ①少… II. ①一… III. ①筝 - 奏法 - 儿童教育 - 教材
IV. ①J632.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 003603 号

出 版 人: 朱寒冬

责任编辑: 王士宇

装帧设计: 徐 睿

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551)3533889

印 制: 合肥创新印务有限公司 (0551) 4391446

开本: 880×1230 1/16 印张: 5.5 字数: 120 千字

版次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

定价: 15.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)
版权所有, 侵权必究

前 言

近年来,古筝因易于演奏、普及面广而拥有越来越多的爱好者,如何让他们在初学阶段,就有一本适合的教材,为此,作者特根据自己的教学经验编写了这本入门教程。

由于是入门教材,难度控制在四级以内。体例安排上,几乎每课都分为复习和新课两部分,让学生在学习新知的同时,不断进行复习,从而既能打下坚实的基础,又能掌握各种演奏技巧。这种循序渐进的学习和教学,是该书与其他同类书最大的区别和特色。

本书以课的形式呈现,但教师在教学时应根据实际安排课时。

这本实用性较强的入门教材,对各种技术技巧剖析直观、到位,辅以相应的练习曲和乐曲,让初学者在掌握基础技巧的同时,又积累大量的曲目。

祈望该书能为古筝学习者提供帮助,愿他们能够在快乐中学习。

编 者
2012 年元月

目 录

第一课

一、古筝构造	1
二、演奏姿势及要求	2
三、定弦	2
四、音符的学习	3
五、常用指法及训练	4

第二课

新 课

(一) 勾托	5
勾托“ ㄣ ㄥ ”基础练习曲	5
(二) 抹托	5
抹托“ ㄣ ㄥ ”基础练习曲	5
抹托“ ㄣ ㄥ ”小练习曲	6

第三课

复 习

(一) 抹托	7
沂蒙山小调	7
丢手绢	7
(二) 勾托	8
小城故事	8

新课

(一) 改变节奏的勾托练习	9
练习曲	9

第四课

复 习

(一) 抹托	10
嘎达梅林	10

(二) 勾托	10
快乐的啰嗦	10
沂蒙山歌	11
新 课	
(一) 勾托抹托套指学习	12
练习曲	12
第五课	
复 习	
(一) 抹托	13
卖报歌	13
(二) 勾托抹托套指复习	13
草原上升起不落的太阳	13
妈妈的吻	14
新 课	
(一) 改变节奏的套指练习	15
练习曲	15
第六课	
复 习	
(一) 抹托的巩固	17
秧歌舞	17
凤阳花鼓	18
新 课	
(一) 大撮	18
大撮练习曲	18
第七课	
复 习	
(一) 大撮	20
采茶扑蝶	20
八月桂花遍地开	20
新 课	
(一) 抹托与勾托的综合练习	21
练习曲	21
(二) 抹托快指练习	22
练习曲	22

第八课

复 习

(一)带附点的抹托	23
世上只有妈妈好	23
长城谣	23
友谊地久天长	24
(二)抹托与勾托的综合	24
送别	24

新课

(一)颤音	25
颤音小练习	25
小白菜	25
(二)小撮	25
我和你	26

第九课

综合指法练习(一)	27
上学歌	27
小兔子乖乖	27
一分钱	28
山间小路	28

第十课

复 习

(一)综合复习	30
北京的金山上	30

新 课

(一)刮奏	31
康定情歌	31
(二)花指	32
花非花	32

第十一课

复 习

(一)刮奏、花指	33
小螺号	33

新 课

(一)劈指	33
托劈“L 7”练习曲(一)	33
托劈“L 7”练习曲(二)	35

第十二课

复 习

(一) 托劈	36
勇敢的鄂伦春	36

新 课

(一) 上滑音	36
练习曲(一)	36
练习曲(二)	37
练习曲(二)演奏效果谱	37

第十三课

复 习

(一) 上滑音	38
醉猴王	38

新 课

(一) 下滑音	38
练习曲	38
小河淌水	39

第十四课

复 习

(一) 上下滑音	40
上下滑音练习曲	40
浏阳河(片段)	40
(二) 快指练习	41
拾豆豆	41

新 课

(一) “4、7”的按变音	42
小星星	42
四季歌	43
小粉刷匠	43
东方红	43

第十五课

综合指法练习(二)	44
自由花	44
两只老虎	44

小鸭子.....	45
小燕子.....	45
盼红军.....	46
南泥湾.....	46
凤翔歌.....	47
三十三板	48
浪淘沙.....	49
苏武牧羊	50
挤牛奶.....	52
小鸟朝凤	54
上楼.....	55

第十六课

新 课

(一) 双手练习	56
练习曲.....	56
放马山歌	57
采蘑菇的小姑娘	58

第十七课

新 课

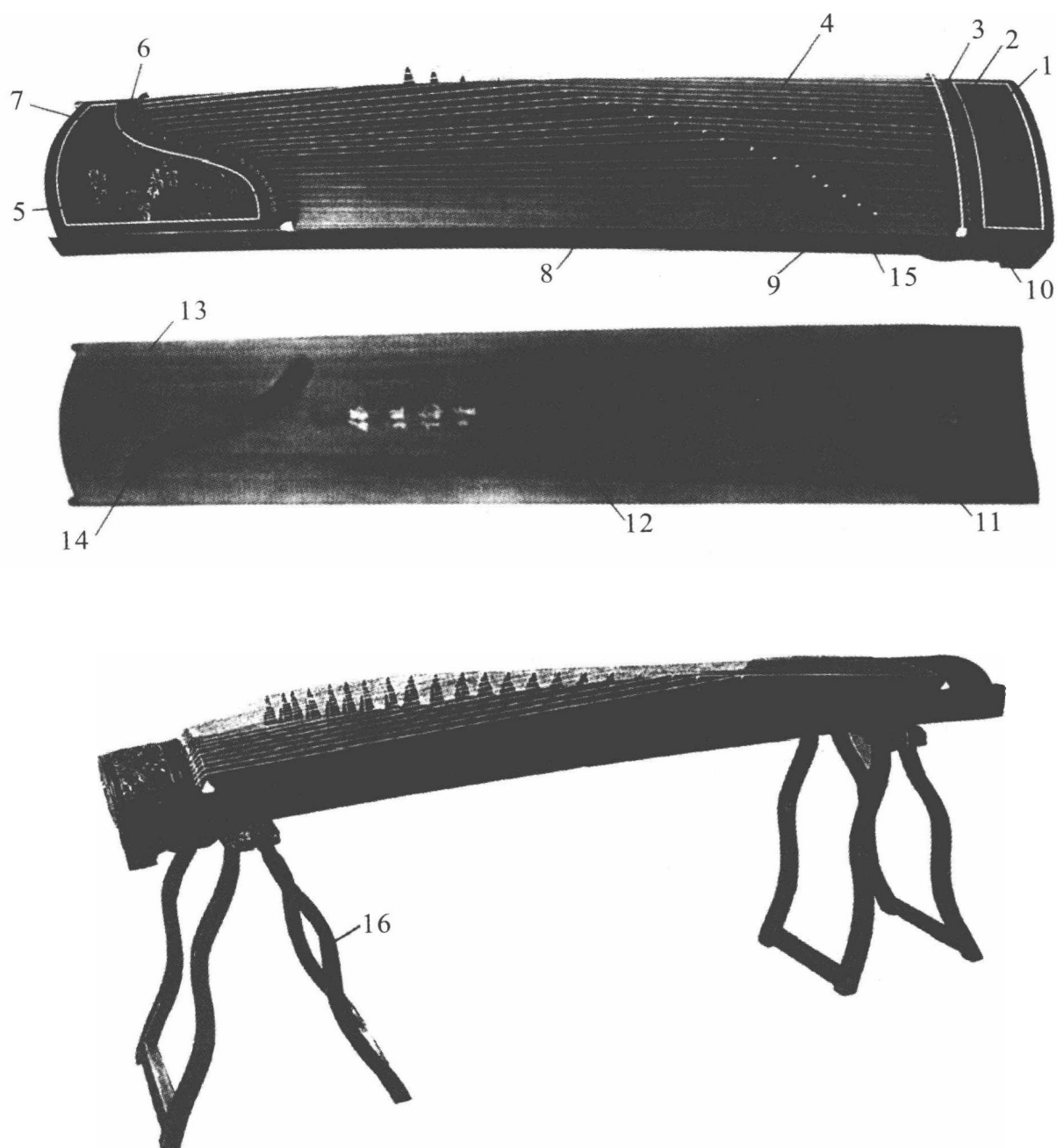
(一) 摇指	59
练习曲.....	59
小白船.....	59

第十八课

综合指法练习(三)	61
早天雷.....	61
西江月.....	63
银纽丝.....	66
纺织忙.....	67
渔舟唱晚	69
小小竹排	71
春苗.....	73

第一 课

一、古筝构造



序号	名称	序号	名称
1	箏首	9	雁柱（码子）
2	前端弦孔	10	底足
3	前岳山（前梁）	11	前音孔（龙池）
4	弦	12	中音孔（中龙池）
5	后岳山（后梁）	13	背板
6	后端弦孔	14	穿弦孔
7	箏尾	15	边板
8	面板	16	箏架

二、演奏姿势及要求

坐椅高度：高低要适度，以坐下时琴码的高度与演奏者的腰齐平为准。

坐姿：人与琴体要保持一至两拳的距离，演奏者只坐板凳的一半，两腿自然弯曲。

手形：呈半圆形，手指关节自然弯曲。

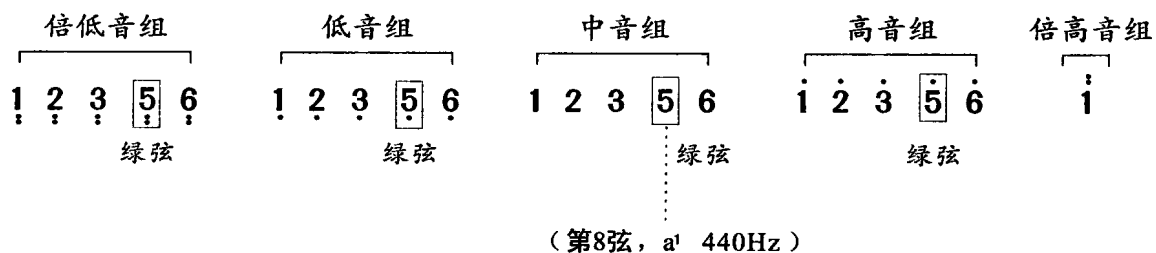
胳膊：自然放松，不能架高，也不能夹紧。

手腕：放松，放平。

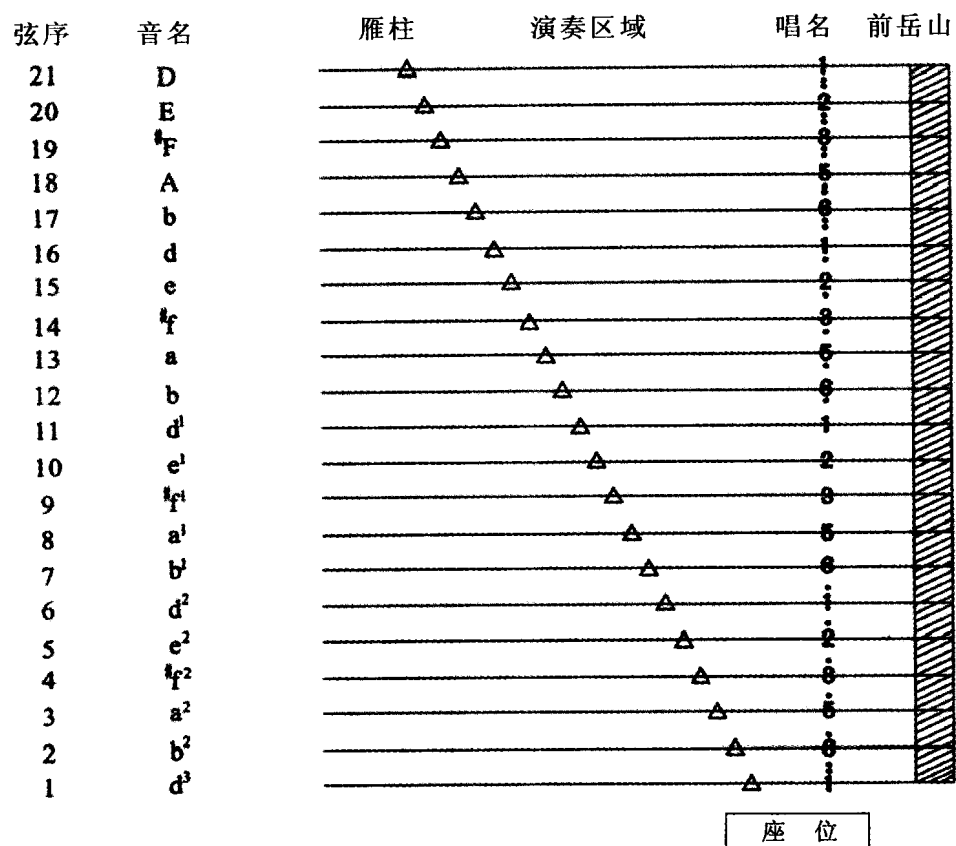
三、定弦

作为民乐，古筝的定弦为宫、商、角、徵、羽，基本定调为**D**调。以21弦筝**D**调为例，靠近演奏者的最细弦为倍高音 $\dot{1}$ ，远离演奏者的最粗弦为倍低音 $\underset{\cdot}{1}$ ，其中每一组的5为绿弦。

D调古筝音阶排列



21弦D调音位图



四、音符的学习

名称	记法（以5为例）	时值
全音符	5 - - -	4拍
二分音符	5 -	2拍
四分音符	5	1拍
八分音符	<u>5</u>	$\frac{1}{2}$ 拍
十六分音符	<u><u>5</u></u>	$\frac{1}{4}$ 拍

五、常用指法及训练

勾：中指向里弹弦（ $\frown$ ）

1 = D $\frac{4}{4}$

$\frown$ 5 - - - :||

至少反复8次

抹：食指向里弹弦（ $\backslash$ ）

1 = D $\frac{4}{4}$

$\backslash$ 5 - - - :||

至少反复8次

托：拇指向外弹弦（ $\lceil$ ）

1 = D $\frac{4}{4}$

$\lceil$ 5 - - - :||

至少反复8次

要点：在演奏勾、抹、托时，手指保持放松稳定状态，体会“往手心抓”的感觉，千万不能拽弦。每弹完一个音将手臂自然提起回落，用以保持放松的状态。注意“抬臂提腕”的动作要满四拍时值。

第二课

新 课

(一) 勾托

勾托 “∩ L” 基础练习曲

1=D $\frac{2}{4}$

∩ L ∩ L																			
<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>
┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆
<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>
┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆
<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆
<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆

要点：此曲为中指与大指完成的八度练习（中指与大指配合，弹奏八度音程，是古筝技术中运用较多的一种指法），按顺序上行演奏到高音后下行演奏回到低音。

注：低音到高音称为上行。

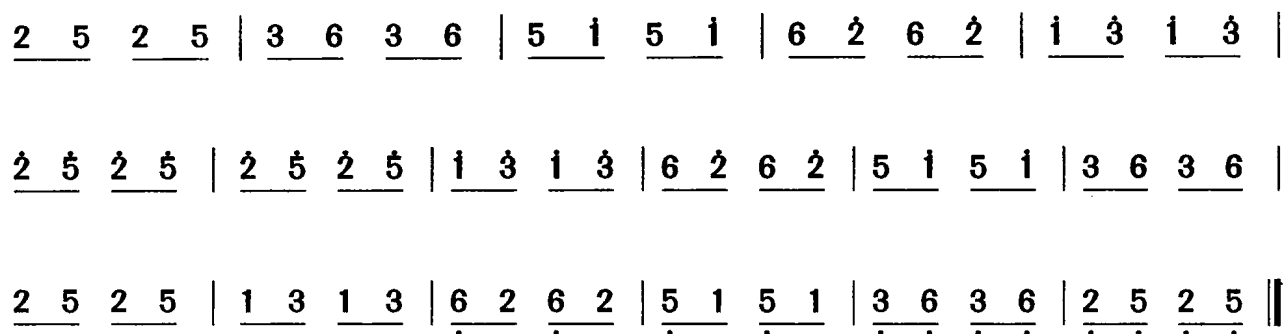
高音到低音称为下行。

(二) 抹托

抹托 “\ L” 基础练习曲

1=D $\frac{2}{4}$

\ L \ L																			
<u>2</u>	<u>5</u>	<u>2</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>6</u>	<u>3</u>	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>6</u>	<u>2</u>	<u>6</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>3</u>
┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆	┆

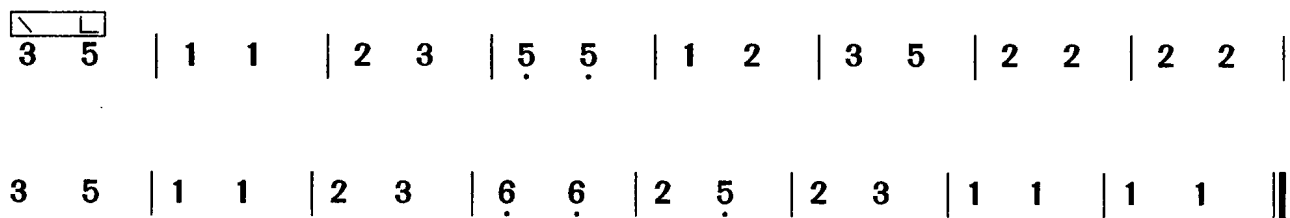


要点：此曲为食指与大指的训练，每组的食指与大指中间总是隔一根弦，按顺序演奏到高音后再回到低音。

练习要求：刚开始练习以上两曲时，用很慢的速度，每个音都要用“抬臂提腕”的方法，以巩固指法训练。

抹托 “\ L” 小练习曲

1=D $\frac{2}{4}$



第三课

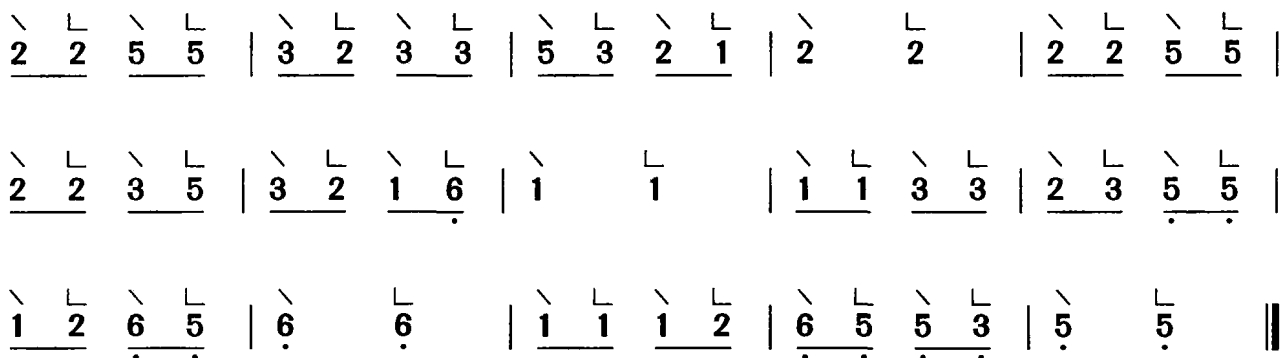
复 习

(一) 抹托

沂蒙山小调

1=D $\frac{2}{4}$

山东民歌



要点:

1. 此曲是由食指与大指配合完成的乐曲，指法上要严格注意。在一般非八度情况下，每小节的第一个音由食指弹奏，接下来由大指弹奏，反复交替。
2. 四分音符和八分音符交替出现，演奏时要准确把握时值。
3. 初学者先慢速练习，演奏时值较长的音时做到抬臂提腕，保持松弛的状态和优美的姿态。

丢手绢

1=D $\frac{2}{4}$

关鹤岩原曲

