



1

第 册
上册
(启蒙入门)

钢琴全面训练 基础教程

卞萌 卞善仪 编著

浙江文艺出版社

1

第 册

上册

(启蒙入门)

卞萌 卞善仪 编著

钢琴全面训练 基础教程

浙江文艺出版社

前言

凡钢琴学有所成者，都有一条共同经验，即在学琴之初，必有一段精心打磨基础琴艺的艰辛经历，这就是终身难忘的基础训练。不论老师用何种方法传艺，是用音乐感悟法、娱乐引入法、技艺并重法还是才能训练法，但若没有认真的基础磨练，要想在钢琴技艺上脱颖而出，那只能是空想，即使天赋特别好的“音乐神童”也不例外。因此，钢琴教育界人士常把磨练基础琴艺对钢琴人才成长的重要作用，比之为“造房子之前打地基的工作”。如果说要为建造摩天大厦打个扎实的地基，首先要准备好做地基用的优质钢材和水泥，那么打好钢琴家“地基”的优质钢材和水泥又是什么呢？毫无疑问，应该是优质的基础教材。这就是历来有责任心的钢琴老师们特别重视初级教材的原因。

从钢琴艺术成为一门独立授艺的课程时起，就逐渐产生了系统的基础教本，著名的有巴赫、车尔尼、拜厄、巴托克、汤普森、尼古拉耶夫等人的教本。它们都曾先后在不同的基础教学领域发挥过重要作用，例如巴赫、巴托克的教本在复调训练领域；拜厄、汤普森、尼古拉耶夫的教本在入门训练领域；车尔尼、莱蒙、杜威诺阿、哈农以及什密特等人的教本在基本技术训练领域。其中有几册教本还一直左右了中国近半个世纪的钢琴教学舞台。可是教材是要随琴艺的不断进步而与时俱进的，虽然钢琴的技艺传授不可忽视继承因素，但巴赫、车尔尼时代的教本，不可能包含现代钢琴拓展的所有技艺。琴艺的发展推动着钢琴教法的改革。随着现代钢琴教法对训练课题的全面开发和科学分类，钢琴训练的内容也更趋完备和立体化。多年来，经验丰富的钢琴老师们，为了更好地培养学生，他们自己动手选取优秀新曲目，编成自用新教材，成效极佳。但这需要老师有丰富的教学经验，而且师生双方都要准备大量的琴谱，因此这办法在一般师生中难以推广，多数老师至今仍只得用传统教本上课。况且在众多外国钢琴教材充斥中国市场的现状下，开发本国的钢琴教材，已是一个急迫的课题。而我国自开展钢琴考级后，有的还把考级用的试题曲目集错当课本用，这当然更不合理。因此，规范我国钢琴基础教材已刻不容缓。为此，我们特编著这套《钢琴全面训练基础教程》，目的是为钢琴基础教学提供相对完备的教材，为促进我国钢琴教学的规范化，为拓展中国的钢琴音乐文化大道而奠石铺路。

构建本教程的基本理念是：本着“立足本土、面向基础、洋为中用、求索创新”的精神，积极吸取中外钢琴教育成功经验，以继承传统钢琴艺术的优秀成果为基础，努力开发民族音乐教学内容；全面启用专业基础课题，突出素质训练；注重选材的典范性、实效性和曲目编排的循序渐进性，着力推崇现代先进教法，为开展立体化钢琴基础教学，提供全面的系统教材。

本套教程的专业程度定为初级（钢琴基础教学分初级、中级两个阶段，共10个教学级，1—6级为初级，7—10级为中级，高级则为音乐院校本科以上的钢琴教学）。全套教材主要选自中外钢琴曲库的四方面初级曲目，即世界经典名作、著名民间旋律改编曲、经典技巧训练曲以及现代优秀钢琴曲，并将其按课题性质，分为基本技术、练习曲、复调曲、中小型乐曲和大型曲式乐曲五类。每类曲目按1至6级的专业教学课题要求和程度难易顺序分为六级，然后按钢琴常规训练以“一年学一级”的平均进度，对每级每类曲目的数量和质量作多次精筛细选，删去重复课题，并特请专家补写了短缺课题，使每类曲目分了级，每级曲目分了类，每级每类又定了量，且在保持专业系统性原则下，兼顾了学生参与艺术演奏实践（包含业余考级）的需要，并在每级加有程度略有差异的部分曲目，供因材施教时选用，从而综合成为一套内容严谨、完整的五类钢琴训练曲目。

第一册是本教材改革的重点，从曲目选配、单元设定、内容编排到训练方式诸方面，都以全新的思路来编写（详见第一册教学提示）。全册分“启蒙入门”和“教学一级”两阶段，曲目不分类，而按入门训练规律分为20个单元，每单元有训练重点，312首曲目基本按循序渐进原则编排。本册曲目量较大，教师在教学中按学生实情而删选曲目，或调整训练顺序与进度，当属正常。

第二册至第六册，都按基本功、练习曲、复调曲、中小型乐曲（分为中外两项）和大型乐曲五类作立

体化编排，为了培养学生伴奏、协奏能力，又另设四手联弹曲专项。每类曲目按由易到难排序，教学时，老师可依自己的专业训练思路，灵活选曲和安排立体化教学顺序，也可按本书所列《立体化教学进度和教材搭配计划表》施教。但该计划表是常规进度，未必适合所有人，对能力较强的学生，可规定不同量的精弹、泛弹和免弹曲；对能力较弱者则可适当放慢进度。

全套教材尚有一些创建性做法，例如：

1. 特设《中国钢琴曲》教材专项，1—6册共选用中小型中国钢琴曲218首，增加了民族钢琴曲目的比重，其中有以中国民歌原型为素材的钢琴小曲92首。这是培养学生民族感情的重要教材，也是实现“使中华文化成为我国钢琴基础教学的母语”这一目标的重要环节。

2. 本教材为了尽早开发学生的多声思维，从第一级起，就强化了钢琴基础教学中的复调音乐训练，直至第六级，都有计划地编排了系统的复调教材。这一做法使复调教学的进入比传统教材提前了近一年，并扩大了复调教材的选曲面，其中49首中国复调曲，给基础训练注入了新鲜血液。

3. 按钢琴技艺的独有规律，为每册编配了系统的《基本功天天练》专项，目的在于发展手指机能并提升演奏必需的三种人体素质——专致的脑力、耐久的体力、精确的脑体协调力。

4. 为革新基础教法，教程吸纳了多种优秀的钢琴训练技法。尤其在启蒙训练阶段，教程第一次为肖邦首创的“钢琴入门训练最佳手位”编出了训练用的基本教材。肖邦这个把2、3、4指搁放在黑键上的手型位置，是钢琴入门时“训练手型和手指站立的最自然有效的位置”，此法被许多著名钢琴教师运用和推崇。实践证明，运用这个入门手位和黑键两键组、三键组相结合的模唱模弹入门系统教材，再用“母语教学法”来进行训练，是一种科学而有效的钢琴启蒙训练新路子。且在黑键上开展中国五声小曲的入门训练，效果会更好。本教程为此迈出了第一步。

本教程可供多种年龄段的初学者使用。启蒙部分更适合幼童，凡已有初步的模唱能力，能完整地熟唱一些简单儿歌的幼童，就可用“母语教学法”将他们引导到本教程最初的“模唱——模弹”入门训练中来。应使学生和家长知道：钢琴的技艺性特强，初学时并无专业和业余之分，即使单纯是为发展智力、作为开启大脑多声（多向）思维的训练手段而学，也都得按正常的学琴规律进行训练。

扎实规范的初级技艺，是钢琴人才顺利成长的重要基础。必须强调：最初几年的训练，除少数特殊才能者外，曲目总量不宜过少，进度不宜过快，并应先在发展听力和培养音乐感方面多花工夫，所谓“磨刀不误砍柴工”。学琴进度可因人而异，主要应由“能否按时练琴和定时上课”、“学生能力”和“老师经验”等因素来决定。我们建议各科全面发展而又能长期坚持练琴的孩子，最好一年至一年半学完一册前进一级，在小学正好能以不影响其他功课学习的全面发展进度，牢固地学完这六册初级教程。

钢琴教学有法，但无定法，它原本就是一种因人而异的活的创造性技艺传授活动，故教材安排也是灵活可变的。在因材施教的原则下，教本实际上只是教学用曲的候选曲集，只不过优秀教本的使用率高一些罢了。但愿大家能从本教程中顺利地选到符合自己教学思路的曲目。

由于选编这种综合的立体化钢琴全面训练基础教程还是第一次，加之我们的水平所限，难免有欠缺之处。恳请广大读者提出宝贵意见，不胜感激！

卞善仪 卞萌

2003年8月27日于北京

目 录

第一册教学提示	(1)
钢琴演奏常识——直观教图四则	(5)
(一) 认识钢琴	(5)
(二) 认识钢琴键盘	(5)
(三) 认识乐谱	(6)
(四) 手型和手姿	(9)
启蒙入门阶段(教学内容: 第一至第八单元)	(11)
第一单元 弹奏前的四项准备练习	(11)
(一) 基本坐姿练习	(11)
(二) 匀速数拍练习	(11)
(三) 手型手姿辅助操(六节)	(12)
(四) “指法编码口令”反应练习	(13)
第二单元 演奏入门第一步	(15)
(一) 3指从中央C入门抬臂断奏, 训练指尖站立(曲1-7)	(15)
(二) 3指加2指的指尖站立训练(曲8a、8b、8c、8d)	(17)
(三) 2、3、4指在白键上的抬臂断奏模弹(曲9-12)	(18)
(四) 2、3、4指在黑键三键组上断奏模弹(曲13-18)	(20)
(五) 2、3、4指在黑键三音组加1、5指在两边弹白键的断奏模弹(曲19)	(21)
附: 关于黑键曲的等音记谱、视奏和模唱变化	(22)
第三单元 手型与指力训练(双手组合黑键固定指位模弹练习)	(23)
(一) 黑键模唱模弹四音、五音歌十首(曲20-29)	(23)
(二) 加入1指弹白键的黑白键模弹曲(曲30-36)	(25)
第四单元 1指定位中央C的视谱断奏及黑键模弹练习	(27)

(一) 1 指定位中央 C 的视奏训练(曲37-45)·	(27)
(二) 双手移至黑键的模弹曲——锻炼手型和指尖站立(曲46-47)·	(29)
(三) 手型定位模弹训练——肖邦的“手型基本训练公式”(曲48-50)·	(30)
第五单元 连奏法初阶 ·	(31)
(一) 练习曲十二首(曲51-62)·	(31)
(二) 黑键模弹曲两首(曲63-64)·	(34)
第六单元 八分音符、附点、连奏、手移位 (曲65-78)·	(36)
第七单元 跳音奏法初阶 ·	(41)
(一) 跳音练习曲十九首(曲79-97)·	(41)
(二) 黑键模弹曲四首(曲98-101)·	(47)
(三) 指尖触感练习(曲102)·	(48)
第八单元 围绕中央 C 音的两声部练习 (曲103-112)·	(49)

第一册教学提示

众所周知，作为教育范畴的钢琴基础教学，传承钢琴技艺、培育钢琴人才是其天职，提高全民音乐文化素质是其本分，而开发琴童智力，则更是其义不容辞的责任。钢琴教育要完成这些既定任务，必须依靠钢琴文化的本体——艺术。而这个本体所展现的真面目，乃是一项使学习者愉悦地享受“音乐美”的“艺术品味活动”。教师以热情、友善的态度，用琴声阐述音乐的美，以艺术的真善美沟通学生心灵，使他们在艺术感染下，通过自己的演奏理解深刻的文化内涵，并在和谐的环境中，自觉地完成艺术训练任务。事实证明：学生对教材的艺术性发挥得越好，学生的学琴兴趣就越浓，训练也更有成效。如果钢琴教学脱离了艺术本体，无论是专业还是业余，都会迷路犯错。钢琴教学必须回归艺术本体，按艺术规律施教。本教程为此吸纳了各国钢琴教学的成功经验，对教材教法作了较多革新，希望有助于改善我们的工作。现对开展本册的教学工作，简略提示如下：

一、本册结构概貌

- (一)“钢琴演奏常识——直观教图”四则(5—10页)，为教师讲解知识时作直观教图用，不单独上课。
- (二)主体教材(11—201页)，分启蒙入门、教学一级两阶段。
- (三)“附录”三项(202—207页)，是三项重要的工具资料。

二、本册专业训练的主要任务和主体教材的基本内容

(一)遵循“系统地教给基本的弹奏规则和前人的重要经验，是培养出色演奏人才的必由之路”的指导思想，第一册的钢琴基础知识教学和技艺训练，计划主要完成下列两项专业任务：

- 1.系统地教授运指基础技法(如顺指、扩指、缩指、转指和各种换指技法，及倚音、波音、琶音奏法)和触键基本技法(如非连音奏法 *non legato*、连音奏法 *legato*、半连音、跳音奏法等)。
- 2.系统地教授各个音乐基本表现要素的基础知识和应用技能技巧(如节拍、节奏、音符、力度、速度、分句、双音、和弦、复调、音阶以及一升一降的简易调，直至初级踏瓣等)。

(二)本册主体教材的基本内容安排在启蒙入门和教学一级两个阶段中：

1.启蒙入门阶段(11—52页)：依据“钢琴训练首先是音乐训练”、“钢琴启蒙教学首先要培养儿童喜欢音乐，重点发展音乐感和听觉”的原则，特选112首单声部旋律小曲为启蒙训练教材。这些小曲大部分是中外民歌、儿歌、童谣和生动的名曲旋律片段(特别是本国民间音调)，人们常说的对琴童毕生音乐观将起重大影响作用的“启蒙旋律”，多在此中。按钢琴启蒙训练规律，划分启蒙阶段为八个单元：

第一单元——弹奏前的四项准备练习：熟悉坐姿；匀速数拍练习；手型手姿操；指法编码练习。

第二单元至第七单元——按“抬臂断奏—连奏—半连奏—跳音断奏”四种基本奏法顺序开展全面系统训练。

第八单元——在两个大指定位中央C的双手五指键位上，为进入两声部学习而准备的基础练习。

2.教学一级阶段(53—201页)：这个阶段从两声部训练开始，由同时并行训练的两部分基本教材组成：

a、第九单元至第二十单元——训练曲目200首(113—312)，内容包含：十余种五指固定键位的两声部视奏练习(含各种断奏法、连奏法训练和速度、力度训练)；分句与手移位练习；初级复调练习；旋律与伴奏练习；音阶与和弦练习；附点节奏、弱起节奏与切分节奏练习；基本拍子、基本音符与三连音练习；临时变化音练习；一升、一降调号练习与初级踏瓣练习等。

b、基本功天天练——分七组(训练33周)，内容包含：五指机能练习(11套)；基本弹奏法五指模进练习(17首)；音阶预备练习；C、G、F三个大调音阶、主三和弦与短琶音练习。

三、对开展本册教学工作的几点提示

(一) 本册中第 1、2 单元的文字只供老师们参阅,第 1—7 单元所有用五升、五降的调号记的“模弹谱”也只需老师掌握。这部分里的所有 35 首黑键模弹曲,在对幼年琴童训练中,应该全部选用,并以母语教法(仿照母亲教幼童最初学说单词或短句的方法)口对口、手把手地让孩子凭记忆来分句模仿唱、弹,对有学习能力的学生,当然也可让其用半记忆半视谱学弹。整个启蒙阶段的入门教法的基本原则是:除用于视奏的 77 首白键小曲进行识谱教学之外,其余的黑键模弹小曲,都用模唱模弹教法——先把单声旋律分成音乐性短句或乐汇,以一句一句凭记忆模唱入手,再进入手把手的逐句、分句模弹,直至弹熟整首小曲。

教好模弹曲的关键,首先是教师要对孩子有爱心,在手把手地分句教学时要不厌其烦;其次是教师要重视自己的范唱范奏,要通过歌声和琴声来吸引学生对音乐的爱好,并激发他主动学弹的兴趣;第三是要帮助孩子记住旋律。一般说来,任何一首模弹曲,教师都应该在课堂上让孩子完整地记住后再下课。孩子多是在无意识的音乐学习过程中记住某些音乐作品的,这样记下的音乐往往不够牢固。有一种办法非常有助于学生对音乐的牢固记忆,那就是依靠音乐发展的逻辑规律,让孩子记住乐段中各乐句的结构发展特点,有意识地通过理智来记住音乐。例如让孩子记住主题句、重复句、平行句、对比句或起、承、转、合四句式结构,这样的记忆会比较牢固正确,老师们不妨一试。

(二) 教材第一单元,是一堂“四项准备练习”课。这是步入正式弹奏训练必不可少的准备,因为熟悉坐姿、手型、指法和匀速数拍这四项,并能在放松状态下正确活动指、掌、腕、臂,都是开始键盘正规训练的必要前提。教程还为第 2、3、4 三项练习编排了简单可行的练习操,建议老师可按照书中的训练要求,创造性地自编操练动作,把这几项技术练习编成游戏项目,让孩子们在娱乐中得到训练,效果会更好。例如为了熟悉 2/4、3/4、4/4 三种节拍的不同律动性,可充分选用和发挥 2/4、3/4 和 4/4 不同的节拍韵律感来练习(二拍子的波尔卡韵律活泼,三拍子的圆舞曲韵律抒情,四拍子的大进行曲韵律威武)。这些练习有四方面的作用:①可使初学者自然放松地正确进入第二单元的视谱断奏和模弹训练;②为学连奏打好基础;③今后弹琴时易于养成“默数拍子”和“按指法弹奏”的好习惯;④可预防多种不良的弹琴习惯,如:坐姿不自然、腕臂紧张、手型歪斜、指形凹塌、大指指尖外跷和第二关节内凹等毛病。

(三) 依据严密的科学性和系统性来编排教材,开展教学,是本教程所遵循的重要原则。例如:

1. 第二单元,以儿童熟悉的“打钟”、“敲锣”为音响材料,用一个中指的抬臂断奏来进入单指视奏和模弹——先让这个中指学站立、学抬臂移位迈步走,以此作为演奏入门第一课。因为初学弹琴的过程,与小孩最初学走路极为相似。但十个手指对琴键的适应能力各不相同:1 指欠灵巧,4 指 5 指力度弱,1 指 5 指的姿势总是难正确等,而处于手中部的中指,则运动灵活,是最长的手指,抬得最高且易于自然站立,又易掌握重心和承受重量到指尖,易形成正确的手型,因此,首先训练中指在键上站立、移步,最自然。本教程按指法标记 3-2-4-1-5 的先后顺序来系统训练五个手指的站立的做法,就是依据人体机能的特点和先易后难的教学原则来决定的。教材中的 77 首白键识谱小曲的视奏训练教学,其安排也是有系统计划的,希望不要轻易变更。

2. 对于各种基本奏法的训练顺序,本教程吸收了多家经验之精华,认为必须把对非连音、连音、跳音这三种基本奏法的技能教学,作为启蒙入门的重点,安排在弹单旋律的初期去训练,并拟定了训练路线:从中指在中央 C 键站立为入门第一曲起,第一步先以 50 首小曲、三个单元的篇幅,用抬臂断奏法训练手型和各指的正确站立;第二步从第五单元(第 51 曲)起,再加入连奏法训练;第三步从第七单元第 79 曲起加入跳音奏法练习。

3. 教程把抬臂断奏法放在各基本弹奏法之前来学,这是因为抬臂断奏能很快使各个指尖学会正确站立,初步解决弹连奏前腕、臂的放松问题。若先学弹连奏,往往因臂、腕紧张而抬指十分困难,出现“指尖站不正、下键手变形”的毛病。所以连奏法一般要等手指能正确站立后再学,然后再学跳音奏法。(但这只是学习顺序先后而已,并不是连奏不重要。连奏训练是加强指力独立性的重要手段,钢琴初级技术教学重点就是手指独立性训练,只有加强了指力,才能使演奏产生光辉。)

(四) 本教程认定在启蒙训练之初,就开展大量的黑键模弹训练,是有理有据的科学安排。

在黑键上首创“最佳入门手型位置”的是波兰伟大的钢琴演奏家、作曲家和教育家肖邦,他在给钢琴

学生上第一课时，总是叫学生先将五个手指顺序放到 $\sharp E$ 、 $\sharp F$ 、 $\sharp G$ 、 $\sharp A$ 、 B 五个键位上，用非连音来训练弹奏，并认为这个把 2、3、4 指搁放在黑键上的手型位置，是“钢琴启蒙入门时，训练手型和手指技巧的最自然和有效的第一位置”，此后又被许多钢琴名师（包括俄罗斯学派的尼古拉耶夫和涅高兹等）实际运用和推崇，只是由于至今世界上还没有专门供这个“最佳入门手位”训练用的系统教材，钢琴启蒙教师们也只得放弃这方面的训练了（本教程可说是为训练这个“最佳入门手位”提供的第一部系统教材）。我们比较了各种入门训练方法，认为若以“最佳入门手型位置”为基础，再配合黑键两键组和三键组的模唱模弹法，并用母语教法开展系统训练，就是一种科学而有效的钢琴启蒙初期训练的新路子，而且用中国五声小曲在黑键上开展启蒙训练，很有价值，因此在本教程中大力提倡。具体做法是：

1. 在 2、3 指练站立后，就将 2、3、4 指搁放在黑键三键组上定位，用三音小曲以听记一模弹训练这三个指尖的站立（第 13 至 18 曲），然后再在白键上加入 1 指、5 指，用民歌《伊啦啦》的旋律训练五个手指的站立（第 19 曲），做到了在训练之初就用五个手指一起参与练习，且在单手先练熟后，还可用双手一同来练，为 1 指和 5 指弹白键打下正确站立的基础，然后在第 48、49、50 和 102 曲以及第 280 曲中得到巩固和提高。

2. 教程第三单元，安排了 17 首四音、五音黑键歌，用双手定位黑键，快速入门模弹这些旋律。这是在相邻的黑键三音组和两音组琴键上，以一只手的 2、3、4 指加另一只手的 2、3 指作五音定位组合，用抬臂断奏弹法，双手配合弹出各种黑键五声旋律。这是又一种别开生面地在黑键上模弹的快速入门教法，既可利用由肖邦首创的“最佳手位”来训练基本手型和 2、3、4 指指尖的正确站立，又可通过对一些易记的五声旋律进行趣味性音乐演奏，使初学者一入门就尝到在钢琴上亲手弹出五声调式旋律的乐趣，进而引发他们学琴的兴趣和积极性。对处在五声调式传统音乐环境中的中国，收效会更好。实践证明：在黑键上定了指位来模唱模弹五声小曲，可避开视谱难关，既不难学，又与儿童的智力发展特点相吻合，很受学生们喜爱，连年龄偏小的幼童也乐于敞开心性主动学弹。但在传统初级教材中，学生要等两三年后才能弹到以黑键为主的曲子，且数量很少。由于前期缺乏黑键训练，到弹奏技巧有一定难度时才让学生接触弹黑键，会给学生增加“黑键难弹”的技术和心理负担。所以本书力主从启蒙之初的第 8 曲起，就插入黑键模弹法来训练（当然这时只可通过模弹法学——有人曾经用它教会很多孩子上台演奏古典奏鸣曲，“铃木钢琴才能教学法”就是一例）。

（五）本教程在启蒙阶段，共用了 44 首带词的启蒙小曲。在教法上，建议老师可用母语教法来教，并应逐句逐段教学生模唱每曲歌词。经实际试教证明，幼童们都特别喜欢学唱学弹这些小曲。这既有利于对年龄偏小的幼童开展钢琴教学，更是钢琴入门阶段一种优秀的才能训练法。此外，在教幼儿初学钢琴识谱的阶段，如果发现学生对音高和节拍节奏的听辨、模仿和记忆力都很突出，建议老师们也可用“半识谱视奏+半听记模弹”两者结合的混合教法来灵活施教，这比用单一的视谱教法或单一的记忆模弹教法进度更快，收效更好，且白键、黑键上都可用。请注意第 59、61、68、72、73、74、78、和 87 八首小曲，歌词中的一字多音处都没有记出声乐曲中惯用的连线，这是因为钢琴教材中的曲谱只用钢琴弹奏法来记谱。

（六）让学生在不同的五指键位上进行练习，是提高学生视谱能力和弹奏技巧的十分重要的基本训练途径。这也是传统教材最欠缺的方面。本教程以新的思路，有计划地开辟了双手五指固定在不同键位上的十多种训练模式（在大谱表上，根据双手五指定位的不同，除两个 1 指定位中央 C 的五指训练外，还有从各个不同白键定位的双手隔八度、隔五度、隔六度与隔十五度等很多种五指定位训练），从而开启了视谱和技巧两课题的全方位训练，学生所获得的技能也将更趋全面。要注意的是，在初次变更每种手的训练位置时，就应及时提醒学生加强对新的音位与指位的变换记忆，因为这对初学识谱者是个难点。

（七）训练手指独立性，是初级技术教学的重点。钢琴基本功《天天练》就是一项重要的手指独立性训练项目，也是教学一级开始阶段的重要而不可少的素质训练教材，用以系统发展手指机能和演奏必需的三种人体素质——专致的脑力、持久的体力和精确的控制力。教材中的七组《天天练》规定应在 33 周内训练完成，并与第九单元的第 118 曲同时开始训练。《天天练》的进度可以与单元训练的进度不相一致，但第四组的音阶预备练习，是为第 17 单元的音阶弹奏训练作准备的，所以可以把第四组的训练时间及时调整到第 17 单元的学习之前去完成。

（八）复调曲的训练非常重要，特别有助于提高和改善琴童的思维质量。初学者应先分手把每声部旋律弹熟并记在脑子里，然后才来组合弹奏两条旋律线的结合音响。与弹奏主调曲相比，同是一目两行地视、听和弹奏，复调曲却另有难度。开启学生高质量的复调多声（多向）思维，就是开启他的左、右脑参加的全脑

复式思维，只有细心训练，才能获得收效。

（九）本册教材虽已排定了曲目的教学顺序，但要说明三点：

1. 教学进度要根据学生的具体情况而定。一般在最初几周，每周可学弹 4 首小曲，但各人进度不会相同，有的学生开始时每周只能学弹 2—3 曲，但一个月后却能每周弹熟 5 曲。本册内容若按正常学琴规律训练，在 12 至 20 个月内连续学完均属正常。

2. 依据因材施教的需要，灵活变动曲目的训练顺序是常事。本书由于是按技巧发展常规分成单元编排的，少数曲子因内容受单元课题划分所限（如复调曲、带变化音的曲子以及带附点音符的曲子）而影响了按难易顺序编排，虽也可按书中顺序学，但若有困难时，可将其灵活调整。

3. 本册作为启蒙与一级教材，曲目数量充足，但对能力强的学生来说，有时合理减少数量反而会加快他的进步。例如对大指与小指很快就能在白键上正确站立的学生而言，适当减少 2—7 单元中从白键曲移调为黑键曲的重复性模弹曲的数量，会使他的训练进度更合理。

（十）为了贯彻“音乐表现训练与钢琴技巧训练要密切结合”的原则，本书已系统有序地把钢琴基本技巧融入到训练曲中，老师的任务是要使学生能在表现音乐的弹奏中不知不觉地掌握这些具体的技巧。因此老师的示范弹奏务求生动、有情趣且引人入胜，以达到用音乐本身的魅力去打动学生的目的。

（十一）“踏瓣是钢琴演奏的灵魂”。我国有专家指出：“踏瓣对钢琴演奏至关重要，并不是餐桌上让人随便乱加的胡椒面。要从小就训练使用，小孩脚踩不到踏瓣，可加辅助的专用踏瓣凳来垫高训练”。本教程从第 19 单元 284 曲开始逐渐安排初级踏瓣的系统训练，老师可参考具体乐曲中的简要提示来展开训练。

（十二）个别授课的钢琴课，根据学生的特点来开展音乐训练的可塑性空间很大，一旦发现音乐潜能特强的幼童时，建议可多用模唱模弹形式，让他能有更多机会凭听觉记忆来发展聪明才智。对于这样的学生，每次训练曲目量可以适当加大，还可打破框框，免弹一些同类曲目，跳跃前进。而对弹奏有不同困难的学生，也可用多种不同办法来解决，例如当学生用视奏法学附点四分音符的曲子，对视谱弹一拍半时值有困难时，若用记忆模弹法教，一般都能学好。有些曲目后的“提示”，可以帮助解决部分疑难。

（十三）对接受能力较强的学生，还可在学完 44 首带词的启蒙小曲后的每节琴课上，安排 6 分钟的视唱训练（用正规视唱教程），并让他每天自练 10 分钟视唱。若能这样坚持一年，该生的钢琴（乃至整个音乐）学习能力，必有明显的增强。幼儿期是人一生中形成固定音高听辨力的最佳时期，正常的钢琴训练与视唱练习相结合，是对孩子先天的标准音高听辨力的最好扶植。保持这种标准音高固定听辨力对于学生来说，极为重要。

钢琴演奏常识——直观教图四则

(一) 认识 钢 琴

钢琴是通过有灵性的指尖触动琴键，从而使裹着绒毡的木槌触击钢弦而发声的一种键盘乐器。现代钢琴是在意大利人 B·克里斯托福里（1655—1731）于 1709 年发明制造的早期钢琴的基础上，经不断改进完善而制成的，有卧式和立式两种式样，但其制作原理与弹奏法基本相同。琴内有一特制的铁架，上面张着有组织的钢弦，可发出 90 个左右不同高低的固定乐音，每个乐音有一根或两根特制金属弦，并通过键盘上的一个键来控制发音。通常的钢琴键盘有 88 个键（ A_2-c^5 ），平台钢琴也有 92 键（ F_2-c^5 ）的。琴键以十二平均律的半音顺序分黑白键相间排列，可以演奏任何单声部、多声部乐曲，并能随意转调。

在钢琴内，张着弦的铁架，被固定在一块木质音板上，借着音板和琴体的共鸣作用，能使音量大增。弹奏者运用不同的手指触键技巧，使音响变化出各种不同的时值、力度和音色来，而演奏者对自己脚前的三个踏瓣的技巧性操作，特别是延音踏瓣所产生的无数“谐振泛音”，对钢琴音响的变化有突出的功效——正如俄罗斯大钢琴家安东·鲁宾斯坦所言：踏瓣是钢琴的灵魂。

钢琴的音域宽广，音响宏伟，音色丰富，是一件表现力极强的乐器。它不但广泛地应用于独奏、伴奏、重奏和协奏领域，而且还是所有音乐教学部门最重要的施教工具，更是提高文化素养的有效工具，被誉为音乐皇冠上的宝石。通过钢琴音乐艺术的专业训练，有利于锻炼儿童头脑、开发智力，促使他们健康成长。一台工艺精良的钢琴，其本身就是一件优秀的艺术品。

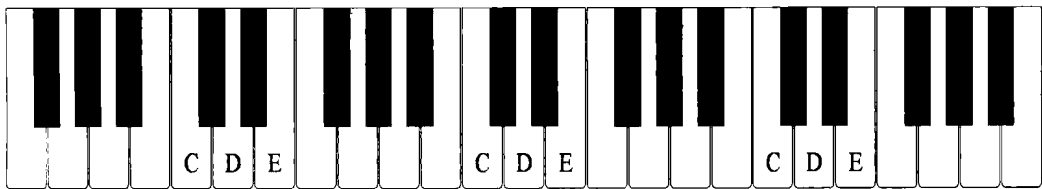
(二) 认识钢琴键盘

1. 88 键钢琴键盘全图 (52 个白键的音名和 36 个黑键的分组)：

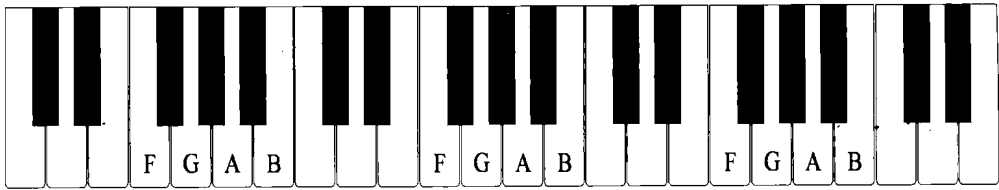
钢琴键盘给人的第一视觉印象是：它的黑键被明确地分为两键组和三键组。



2. 用看黑键两键组的位置来认白键 C、D、E 三个音名的位置：

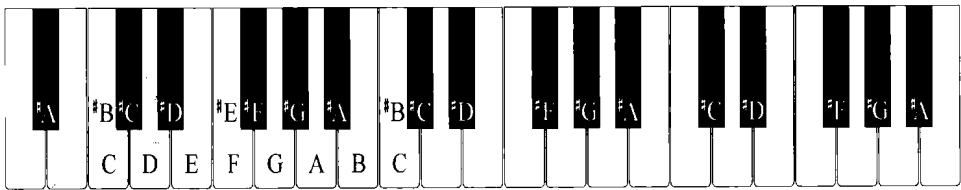


3. 用看黑键三键组的位置来认白键 F、G、A、B 四个音名的位置：

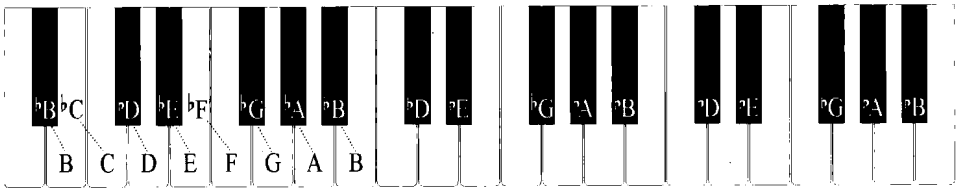


4. 黑键的音名，用其相邻的白键名加升(♯)或降(♭)号来称呼，所以每个黑键有两个音名：

升号音名——在白键音名前加一个“♯”，使这个音键向右升高到紧邻的黑键音(升高半音)。



降号音名——在白键音名前加一个“♭”，使这个音键向左降低到紧邻的黑键音(降低半音)。

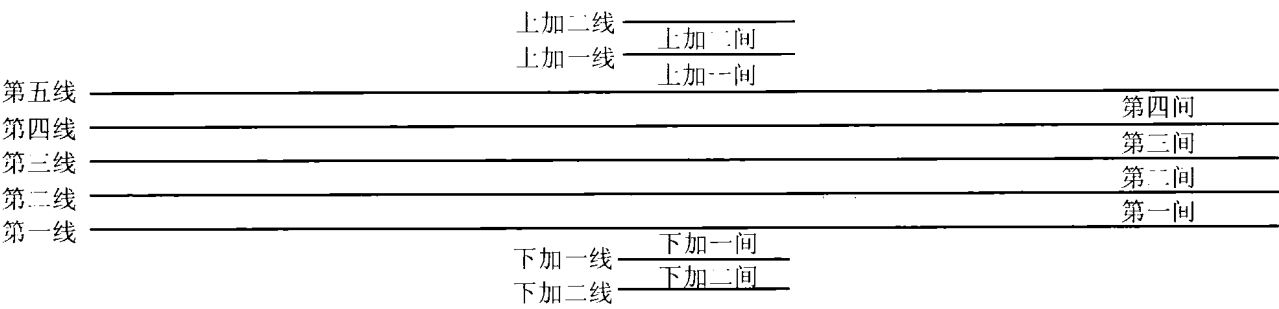


由上图可见，每个黑键有两个音名，例如 ♭D 与 ♯C 是同一个音键，也叫“同音异名音”或“等音”。

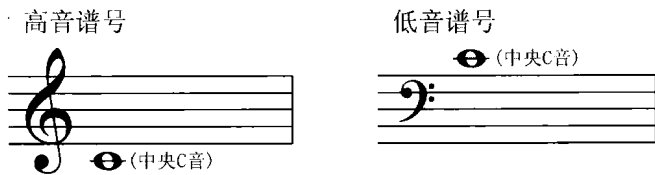
(三) 认识乐谱

1. 五线谱、谱号、大谱表及其名称：

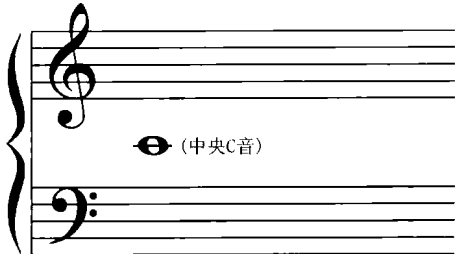
五线谱：由线和间组成：



谱号：

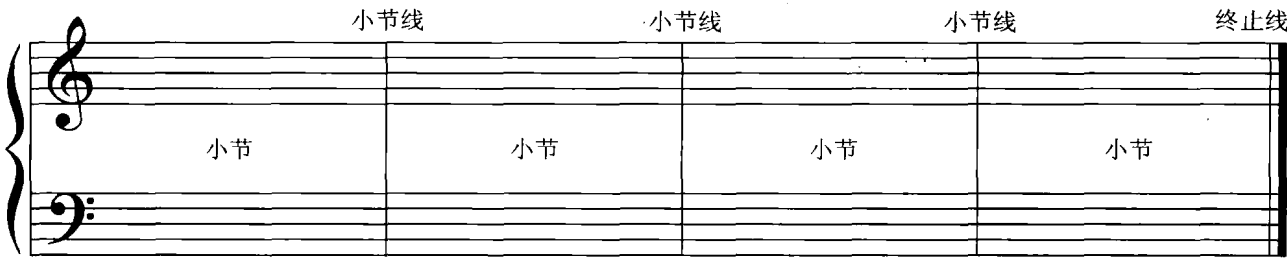


大谱表(钢琴谱表)：



2. 小节线、小节、终止线：

音乐用“小节线”划分成“小节”，音乐结束处用“终止线”。



3. 钢琴谱和键盘音名、固定唱名对照表：

从 C 出发认识钢琴谱表每个音的键盘位置和音名、唱名：

Diagram illustrating the correspondence between piano keyboard positions, musical notation, and fixed solfège names (唱名).

The diagram shows a piano keyboard layout divided into four groups: 大字组 (Great C Group), 小字组 (Small C Group), 小字一组 (Small C Group 1), and 小字二组 (Small C Group 2).

Below the keyboard, the corresponding musical notation is shown on a grand staff (treble and bass clefs). The notes are labeled with their pitch names (音名) and solfège names (唱名).

音名 (Pitch Names): C, D, E, F, G, A, B, c, d, e, f, g, a, b, c¹, d¹, e¹, f¹, g¹, a¹, b¹, c², d², e², f², g², a², b², c³, d³, e³.

唱名 (Solfège Names): do, re, mi, fa, sol, la, si, do, re, mi, fa, sol, la, si, do, re, mi, fa, sol, la, si, do, re, mi, fa, sol, la, si, do, re, mi.

中央C (Middle C) is indicated between the two staves.

4. 乐谱中时值长短的符号——音符、休止符表：

音 符	名 称	时 值 (以四分音符为一拍)	休止符	名 称
	全音符	四拍		全体止符
	二分音符	二拍		二分休止符
	四分音符	一拍		四分休止符
	八分音符	二分之一拍		八分休止符
	十六分音符	四分之一拍		十六分休止符
	三十二分音符	八分之一拍		三十二分休止符
	附 点	记在音符或休止符的右边，增加原有时值的一半。 如：  =  +   =  +   =  + 		

5. 常用节拍表:

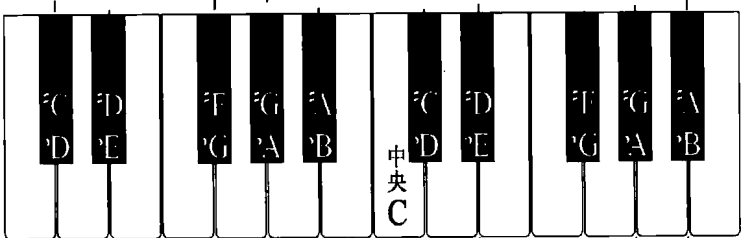
种 类		强弱律动	拍 号	拍子名称	含 义
单 拍 子	二拍子	强、弱	$\frac{2}{4}$	四二拍子	以四分音符为一拍，每小节两拍
			$\frac{2}{2}$ (C)	二二拍子	以二分音符为一拍，每小节两拍
	三拍子	强、弱、弱	$\frac{3}{4}$	四三拍子	以四分音符为一拍，每小节三拍
			$\frac{3}{8}$	八三拍子	以八分音符为一拍，每小节三拍
复 拍 子	四拍子	强、弱、次强、弱	$\frac{4}{4}$ (C)	四四拍子	以四分音符为一拍，每小节四拍
	六拍子	强、弱、弱、次强、弱、弱	$\frac{6}{8}$	八六拍子	以八分音符为一拍，每小节六拍

6. 黑键五个变化音级的音名、固定唱名直观图表:

(固定唱名)
升号谱位:



(等音音名)



降号谱位:

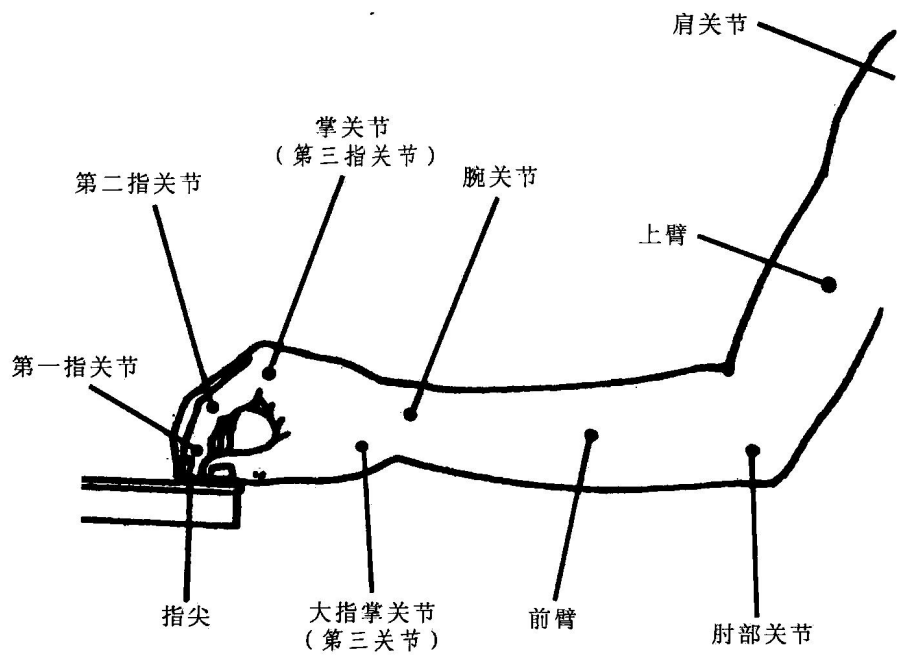


(固定唱名)

bre bmi bsol bla bsi bre bmi bsol bla bsi bre bmi bsol bla bsi

(四) 手型和手姿

手、臂各部位名称

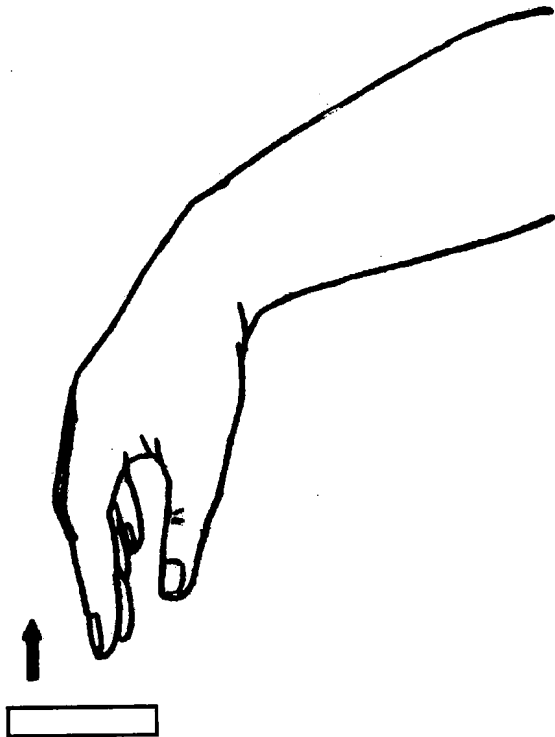


正确手型图

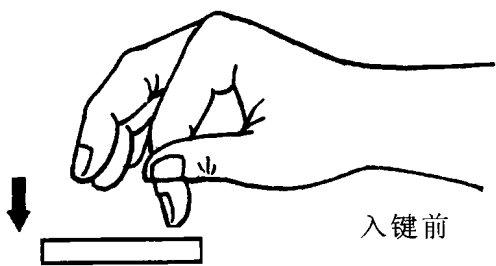
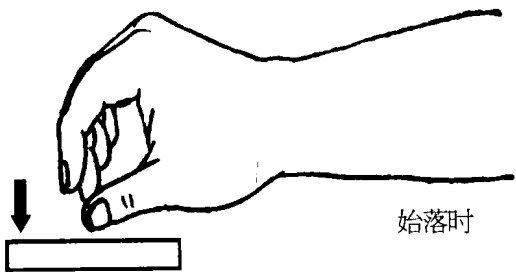
(根据肖邦所拟“钢琴训练第一课手位公式”)



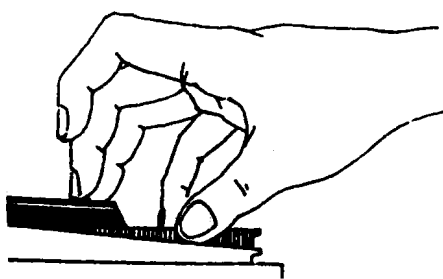
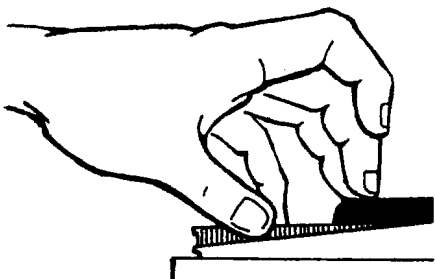
抬臂时的手姿



落臂时的手姿



弹奏时的正确手姿



启蒙入门阶段

(教学内容: 第一至第八单元)

第一单元 弹奏前的四项准备练习

初学钢琴的第一课,应做好上琴弹奏前的四项准备:1.熟悉坐姿;2.练习匀速数拍;3.做手指弹奏预备操;4.熟悉指法标记。这是步入键盘正规弹奏的必要前提。为使练习达到预期目的,除基本坐姿由任课老师根据要求来具体安排训练外,其他三项练习,都规定了程序化的可操作性训练格式,以供练习。

(一) 基本坐姿练习

练习目的:能全身自然放松地正确坐定,做到心安体静。

本练习由老师按下列三点要求具体示范和组织练习:

1.坐稳:凳放琴前正中,人在凳前半部坐定(不可坐满),双脚自然分开稍前伸,放在踏瓣前(小孩加垫相应脚凳),脚跟踩实,以便上身向前方、左侧或右侧作稍前倾的弹奏时,双脚跟可支撑全身的重力,并运送重力到指尖。

2.坐正:半坐要稳,上身正直(弹奏时可稍前倾),收腹立腰,上臂自然下垂,背和肩、肘、腕各关节都松动灵活。双手的基本自然手型是:各指自然弯曲呈半圆弧形(似握球),手心朝下,各指尖自然支撑站立于左、右腿面上。

3.调整坐凳高度与人琴距离:当上身正直坐定后,前臂提起手部,五个指尖自然垂落支撑在键面上时,坐凳高度以肘关节下部略高于键面,手腕、手掌与前臂呈水平位置为宜(小孩可加坐垫);人琴距离以侧立的大、小指指尖位于白键键面以内为好(前臂长的人要坐远些)。一旦坐定,身体不宜作过多的移动,以免扰乱演奏者的心情。

要求学生记住这三点,每次弹琴时,都要先检查自己的坐姿。

(二) 匀速数拍练习

练习目的:能匀速地用口数出或手击出二拍子、三拍子、四拍子各自的节拍韵律。

练习要领:先记住每种拍子的强弱规律,再一拍一下地匀速数拍(或击拍)。

下面分别练习三种拍子的匀速数拍(每种拍子中的强拍用两手相击,弱拍用手击腿):

1.二拍子:要启发学生想象,用波尔卡风格的活泼旋律,一强一弱地匀速数拍。

边口数边击拍(♩ = 90)练习,八个两拍为一遍,连续反复练四遍:

♩ 为一拍,两拍为一个节拍单位								
用口令数拍:	1 2	2 2	3 2	4 2	5 2	6 2	7 2	8 2

2.三拍子:要启发学生想象,用圆舞曲风格的轻快旋律,一强二弱地匀速数拍。

边口数边击拍(♩ = 108)练习,八个三拍为一遍,连续反复练习四遍:

♩ 为一拍,三拍为一个节拍单位								
用口令数拍:	1 2 3	2 2 3	3 2 3	4 2 3	5 2 3	6 2 3	7 2 3	8 2 3