



新世纪老年教材

老年钢琴 实用教程

LAO NIAN GAN QIN
SHI YONG JIAO CHENG

第二册

上海市老年教育教材编写委员会 组编

郭佩安 刘漪莲 编著

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

第二册

上海市老年教育教材编写委员会 组编

郭佩安 刘漪莲 编著

图书在版编目(CIP)数据

老年钢琴实用教程. 第2册/郭佩安,刘漪莲编著. —
上海:上海教育出版社,2010.8
ISBN 978-7-5444-3119-4

I. ①老... II. ①郭... ②刘... 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163931号

责任编辑 朱艳林
封面设计 毛伟民

老年钢琴实用教程(第二册)

编 著 郭佩安 刘漪莲
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 上海市印刷四厂
开 本 890×1240 1/16
印 张 6
版 次 2010年8月第1版
印 次 2010年8月第1次印刷
印 数 1—3,000册
书 号 ISBN 978-7-5444-3119-4/J·0215
定 价 20.00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（每学年一册），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、乐理知识	1
1. 音 阶	1
2. C 大调音阶	1
二、手指练习	1
三、练习曲	2
四、乐 曲	3
1. 滑 梯	3
2. 古典瞬间	4
第二课	5
一、乐理知识	5
音 程	5
二、手指练习	5
双音的弹奏	5
三、练习曲	6
四、乐 曲	7
1. 洋娃娃的梦醒	7
2. 念故乡	8
3. 小 曲	10
第三课	11
一、乐理知识	11
和 弦	11
二、手指练习	11

和弦的弹奏	11
三、练习曲	11
四、乐 曲	13
1. 春天来了	13
2. 伏尔加船夫曲	14
第四课	15
一、乐理知识	15
1. 三连音	15
2. 节奏训练	15
二、手指练习	15
1. 三连音的弹奏	15
2. 短琶音的弹奏	16
三、练习曲	16
四、乐 曲	19
1. 爱的罗曼斯（片段）	19
2. 摇篮曲	20
第五课	21
一、乐理知识	21
1. 调 号	21
2. 一个升号的大调——G 大调的音阶、主和弦及其短琶音	21
3. 一个降号的大调——F 大调的音阶、主和弦及其短琶音	22
二、练习曲	23
三、乐 曲	27
1. 喀秋莎	27
2. 红河谷	28
3. 小夜曲	29
4. 世上只有妈妈好（选自电影《妈妈再爱我一次》）	30
5. 掀起你的盖头来	30

第六课	32
一、乐理知识	32
1. 十六分音符	32
2. 节奏训练	32
二、手指练习	32
三、练习曲	35
四、乐曲	38
1. 小波尔卡舞曲	38
2. 娃哈哈	39
第七课	40
一、乐理知识	40
1. 附点八分音符	40
2. 节奏训练	40
二、手指练习	41
三、练习曲	42
四、乐曲	44
1. 新年好	44
2. 顺采茶	44
3. 花 鼓	46
4. 费加罗的咏叹调 (选自歌剧《费加罗的婚礼》)	47
5. 蓝铃花	48
第八课	50
一、乐理知识	50
跳 音	50
二、手指练习	50
跳音的弹奏	50
三、练习曲	51
四、乐曲	53
1. 丰收之歌	53

2. 军民联欢	54
3. 秧歌舞	55
4. Do-Re-Mi	56
5. 《惊愕》交响曲主题	58
第九课	59
一、乐理知识	59
两个升号的大调——D大调的音阶、主和弦及其短琶音	59
二、练习曲	60
三、乐曲	61
1. 四季歌	61
2. 多年以前	62
3. 纺织姑娘	63
第十课（综合练习）	64
一、手指练习	64
二、练习曲	70
三、乐曲	76
1. 小雨中的回忆（选自纪录片《宝岛飞来的歌》）	76
2. 铃儿响叮当	78
3. 草原上升起不落的太阳	79
4. 进行曲	80
5. 同桌的你	81
6. 你是我的阳光（四手联弹）	82
四、祖孙同乐	84
1. 学做解放军	84
2. 坐上我的小飞船	85
3. 做个文明的好娃娃	86
附录 常用记号	87

第一课

一、乐理知识

1. 音阶

按照高低次序（上行或下行）排列起来呈阶梯式的一系列的音，叫做音阶。

2. C 大调音阶

按高低次序，从C（主音）到下一个C（主音）排列起来的七个音组成的大调音阶是C大调音阶。

Musical notation for the C major scale in 4/4 time, showing both treble and bass clefs with fingerings. The treble clef part starts on middle C (C4) and goes up to G4, then back down. The bass clef part starts on G2 and goes up to C3, then back down. Fingerings are indicated by numbers 1-5 above or below the notes.

二、手指练习

右手

(1)

Musical notation for right hand finger exercise (1) in 4/4 time. The exercise consists of three measures of quarter notes: 2 1 2 1, 3 1 3 1, and 4 1 4 1. The final note is a half note 5. There are repeat signs after the first two measures.

至少反复8次

左手

Musical notation for left hand finger exercise (1) in 4/4 time. The exercise consists of three measures of quarter notes: 2 1 2 1, 3 1 3 1, and 4 1 4 1. The final note is a half note 5. There are repeat signs after the first two measures.

右手

(2)

Musical notation for right hand finger exercise (2) in 4/4 time. The exercise consists of four measures of eighth notes, each measure containing a pair of eighth notes. The notes are: 1 2 3 4, 2 1 3 2, 1 2 3 4, 2 1 3 2. There are repeat signs after the first two measures.

左手

Musical notation for left hand finger exercise (2) in 4/4 time. The exercise consists of four measures of eighth notes, each measure containing a pair of eighth notes. The notes are: 1 2 3 4, 2 1 3 2, 1 2 3 4, 2 1 3 2. There are repeat signs after the first two measures.

提示：

注意大拇指的穿指动作灵活，并提早做好穿指的准备。声音要连贯均匀，大拇指弹奏时不要有重音。

三、练习曲

中板

(1)

mf

mf

1 2 5 4 3 4 3

5 1 3

f

1 2 5 4 1 3 5

5 1

Moderato

(2)

sempre legato

1 1 3

5 3 4 1

1 3

3 3 1

3 1 2 1 1

3 2 1 1

Musical score for a piano piece, showing two staves with treble and bass clefs. The music features a series of eighth notes with fingerings 3, 2, 1 in the right hand and 3, 2, 1, 2, 1 in the left hand.

四、乐曲

1. 滑 梯

小快板

Musical score for "滑梯" (Slide), marked "小快板" (Allegretto). The score is in 4/4 time and consists of five systems of two staves each. It includes dynamic markings *p* and *mf*, and various fingerings and slurs.

System 1: Treble clef starts with a half note G4 (finger 5), followed by eighth notes A4 (finger 4), B4 (finger 3), C5 (finger 2), D5 (finger 1), E5 (finger 3), F5 (finger 2), G5 (finger 1). Bass clef has a half note G3 (finger 5), followed by eighth notes A3 (finger 3), B3 (finger 2), C4 (finger 1), D4 (finger 3), E4 (finger 2), F4 (finger 1).

System 2: Treble clef has a half note G4 (finger 5), followed by eighth notes A4 (finger 3), B4 (finger 2), C5 (finger 1), D5 (finger 3), E5 (finger 2), F5 (finger 1). Bass clef has a half note G3 (finger 5), followed by eighth notes A3 (finger 3), B3 (finger 2), C4 (finger 1), D4 (finger 3), E4 (finger 2), F4 (finger 1).

System 3: Treble clef has a half note G4 (finger 1), followed by eighth notes A4 (finger 3), B4 (finger 2), C5 (finger 1), D5 (finger 3), E5 (finger 2), F5 (finger 1). Bass clef has a half note G3 (finger 5), followed by eighth notes A3 (finger 4), B3 (finger 3), C4 (finger 2), D4 (finger 1), E4 (finger 3), F4 (finger 2), G4 (finger 1).

System 4: Treble clef has a half note G4 (finger 4), followed by eighth notes A4 (finger 3), B4 (finger 2), C5 (finger 1), D5 (finger 3), E5 (finger 2), F5 (finger 1). Bass clef has a half note G3 (finger 5), followed by eighth notes A3 (finger 3), B3 (finger 2), C4 (finger 1), D4 (finger 3), E4 (finger 2), F4 (finger 1).

System 5: Treble clef has a half note G4 (finger 5), followed by eighth notes A4 (finger 4), B4 (finger 3), C5 (finger 2), D5 (finger 1), E5 (finger 3), F5 (finger 2), G5 (finger 1). Bass clef has a half note G3 (finger 5), followed by eighth notes A3 (finger 4), B3 (finger 3), C4 (finger 2), D4 (finger 1), E4 (finger 3), F4 (finger 2), G4 (finger 1).

2. 古典瞬间

威拉德·阿·帕尔默曲

Allegro moderato

5
mf
legato
5 1 3
5 1 2
1 5
1 3 2
1.
2.
rit.

提示：

这是一首温柔动听的名曲，“瞬间”意为好比那纯洁美丽的仙子幻影昙花一现。

音乐给予人们的是翅膀，而不是拐杖。

——雨果

乐必发于声音，形于动静，人之道也。声音动静，性术之变，尽于此矣。故人不耐无乐。

——礼记·乐记

第二课

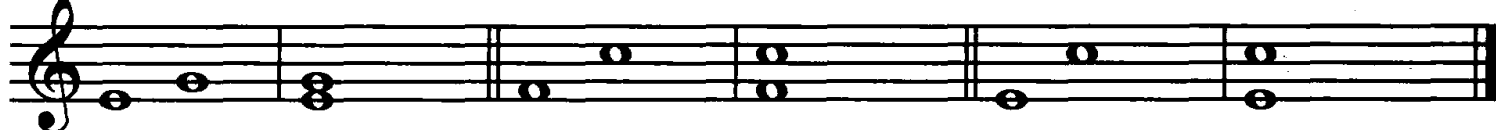
一、乐理知识

音程

两个音之间的音高距离，叫做音程。先后弹奏的两个音叫做旋律音程；同时弹奏的两个音叫做和声音程。

音程是以度来计算的。五线谱上所包含的线与间的数目，叫做音程的度数。

例： 三度 五度 六度



The example shows three intervals on a treble clef staff. The first interval is a third degree, shown as two notes on adjacent lines (G4 and B4). The second interval is a fifth degree, shown as two notes on lines and spaces (G4 and D5). The third interval is a sixth degree, shown as two notes on a space and a line (G4 and E5).

二、手指练习

双音的弹奏

双音弹奏就是一只手同时弹奏两个音，即和声音程的弹奏。

双音的弹奏也有断奏和连奏之分。双音断奏的弹奏要领相同于单音断奏（参见第一册第二课），重要的是需要弹奏的两个手指同时触键，弹奏出整齐均匀的声音，弹奏中要注意手掌的支撑和手指的独立。双音的连奏应建立在较好地掌握了双音断奏的弹奏基础之上，在第一组双音弹出后，手指在琴键上“站住”，并将准备弹奏第二组双音的两个手指抬起，弹响的同时将弹奏第一组双音的手指松开。弹奏时应将弹奏第二组双音的手指努力地抬起，触键要整齐、连贯。

(1)



(2)



Exercise (1) is in 4/4 time and consists of four measures of double chords. The first measure has fingerings 3 1, 4 2, 5 3, 4 2. The second measure has fingerings 3 5, 2 4, 1 3, 2 4. The third measure has fingerings 3 1, 3 2. The fourth measure has fingerings 3 1, 3 2. Exercise (2) is also in 4/4 time and consists of four measures of double chords. The first measure has fingerings 3 1, 3 2. The second measure has fingerings 3 1, 3 2. The third measure has fingerings 3 1, 3 2. The fourth measure has fingerings 3 1, 3 2.

(3)

三、练习曲

提示：

弹奏三度音程时，注意两个音要同时弹下去，并保持音程间的连贯。

Moderato

(1)

(2)

Allegretto

(3)



四、乐曲

1. 洋娃娃的梦醒

Andante con moto

奥斯汀曲



Dolly sleep

右手跨越左手

