

李飞飞·著

拍拍生活的节奏

奥尔夫语言、声势与乐器组合



复旦大学出版社

《拍拍》生活的节奏

奥尔夫语言、声势与乐器组合

李飞飞·著

贵州师范学院内部使用

复旦大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

拍拍生活的节奏:奥尔夫语言、声势与乐器组合/李飞飞著. —上海:复旦大学出版社, 2019.9
ISBN 978-7-309-14337-9

I. ①拍… II. ①李… III. ①音乐教育-教学研究 IV. ①J60-059

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第091396号

拍拍生活的节奏——奥尔夫语言、声势与乐器组合

李飞飞 著

责任编辑/高丽那

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海丽佳制版印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 3.75 字数 77 千

2019年9月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-309-14337-9/J·392

定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

前言

奥尔夫音乐教学法起源于20世纪初，并于20世纪末传入我国。经过近30年的传播与发展，奥尔夫音乐教学法也在学前、小学、中学等各音乐教育层面发挥着作用。

卡尔·奥尔夫曾说，奥尔夫教学法是一种节奏教学模式。无论是语言、歌唱、声势、器乐、集体舞都是以节奏作为基础。众所周知，节奏是音乐的灵魂，因为节奏可以脱离旋律存在，而旋律不能脱离节奏而存在。从节奏入手进行音乐教育是最佳的选择。并且他强调，要结合语言、动作来训练和培养儿童的节奏感。音乐节奏的主要来源就是人类的语言，我们的语言包含着生动、丰富且微妙的节奏。从小让儿童从语言出发来掌握节奏，不仅容易而且富于趣味性。

除了节奏第一的原则以外，奥尔夫也认为“音乐始于人自身内”。其实这是他的音乐教育观，揭示了音乐启蒙的本源、本质和归宿，都是让身体具有音乐性。在我国最为重要的音乐论述集《乐记》中讲到，“故歌之为言也，长言之也。说之，故言之，言之不足，故长言之，长言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故不知手之舞之，足之蹈之也。”可见东西方的文明有着相似的认知。

在我们的生活中也有诸多的节奏，每年的春夏秋冬，每天的日出日落，风声、雨声、走路声都充满着节奏。我们的老祖宗还根据天地运行规律来确定四季循环的起点与终点，并划分出二十四节气，将太阳周年运动轨迹划分为24等份，每一等份为一个“节气”，统称“二十四节气”，这更是生活节奏的具体体现。找到并且适应生命的节奏、成长的节奏、自然的节奏，一直都是我们思考的问题。

本书就是将我们每年生活中的26个重要的节日，变为多声部的节奏组合，将奥尔夫的节奏训练植根于我们生活中的节日。这其中既有春节、元宵节这种传统节日，又有双十一购物节这种新兴节日，总体来说都是我们生活中的节点。

本书适合音乐的初学者，幼儿园、小学、中学可以作为音乐游戏环节，还可以作为学前教育专业、音乐教育专业音乐课程与教学论、奥尔夫音乐教学法的补充教材。

读者使用中也不必照本宣科，既可以一个声部，又可以两个声部，既可以声势组合、乐器组合，又可以在此基础上进行改编、发展与创新，不必拘泥于原始素材。本书只是抛砖引玉，期待着更加精彩的改编与发展，更期待着与大家进行交流。

需要特别指出的是，本书的节奏练习应具有音乐性，而不是单纯的打拍子，争取做到流畅、自如、有力度的变化，富有表现力。切勿为听到自己的声部就压过其他声部，既要完成自己声部，又要听到其他声部，这两个任务都非常重要。如果一定要比较的话，倾听甚至更为重要。这里需要的是细致、生动、配合，而不是粗暴、倾轧和个人英雄主义。

最后希望大家记住这样一句话：“奥尔夫不是奥尔良！”

祝你们学得愉快，玩得开心！

目 录

元旦.....	1
除夕.....	3
春节.....	5
元宵节.....	7
立春.....	9
情人节.....	11
学雷锋纪念日.....	13
三八妇女节.....	15
植树节.....	17
清明节.....	19
五一国际劳动节.....	21
五四青年节.....	23
母亲节.....	25
六一儿童节.....	27
父亲节.....	29
端午节.....	31
夏至.....	33
七一建党节.....	35
八一建军节.....	37
教师节.....	39
国庆节.....	41
中秋节.....	43
重阳节.....	45
双十一购物节.....	47
冬至.....	49
圣诞节.....	51
后记.....	53

元旦

拍腿
手鼓

团 团 圆 圆 过

捻指
沙锤

烦 恼 忘 光 光,

拍手
铃鼓

欢 欢 喜 过 新 年,

跺脚
打棒

放 假 玩 耍,

2

元 旦,

快 乐 笑 哈 哈。

心 想 事 成,

嘿 哟!

训练提示

拍手声部：第一行拍手部分可为空心，第二部分可为实心。

跺脚声部：第一行可用脚跟，第二行可用脚掌。



节奏练习
视频——元旦

01 元旦简介

元旦在我们的记忆中是一个充满魅力的日子，是一个拥抱新年的日子。元旦是公历新一年的第一天，师生们也尽可能把教室布置得极具喜气氛围，还会准备一些节目在元旦联欢中表演，“元旦”亦可称作“首日”。元旦也被称为“阳历年”。

02 元旦由来

回首历史，大约在公元前5万年，古埃及人发现尼罗河泛滥的时间是有规律的，人们在不断地寻找关于万物规律的过程中得知河水两次泛滥时间之间大约相隔一年。同时还发现，当尼罗河初涨潮头来到今天开罗城附近之时，也正好是太阳与天狼星同时从地平线上升起之时。他们便把这一天定为一年的开始。这是“元旦”最早的由来。

03 习俗文化



我国将元旦列入法定假日，成为全国人民的节日，有时会根据需要进行调休。

元旦并不具有浓厚的人文光环与历史色彩，味道不如端午，浓情不如中秋，对集体不像国庆一样重大，对个体比不上春节般隆重。但是它的实用意义大于纪念意义。大家可以在元旦假期一起总结旧的一年，盘点过往的目标是否完成；展望新的一年，设定新的目标。

元旦，也是在与过去和新年的交接口，回望过去，看看以前的人与事，整理好心情。元旦不是生日，但会提醒我们，人生又过完了一年，更应该努力迎接新的挑战，以崭新的面貌去迎接新一年的生活……

04 关键词

学校联欢、假日、家人团圆、走亲访友、年会。

除夕

拍手
打棒

发 红 包,

跺脚
沙锤

si si bang,

捻指
铃鼓

咚! 包 饺 子 咯,

拍腿
手鼓

过 年,

2

我 们 就 爱 发 红 包。

si si bang。

来, 吃 饺 子 啰!

过 年 啦, 过 年 啦。

训练提示

跺脚声部：两个“sisi”的地方，一个前长后短，一个前短后长。

拍腿声部：第一行可用空心，第二行可用实心。



节奏练习
视频——除夕

01 除夕简介

“走街串巷贺新年，喜气洋洋迎除夕。”除夕又称大年夜、除夕夜、除夜等，是每年农历腊月的最后一个晚上。除夕也是一个周期的结束，是辞旧迎新的节日。它与清明节、中元节、重阳节被称为中国传统的祭祖大节，是最为热闹的一个节日。

无论是在国外还是外地的游子，在除夕都归心似箭，恨不得立刻投入故乡的怀抱，与家人团圆相聚，在觥筹交错之间驱散一年的劳累。家人团圆吃年夜饭、长辈给孩子压岁钱、守岁等，都是除夕的“保留节目”呢！

02 风俗习惯

年夜饭

提到过年，人们最先想到的就是家庭聚餐！这一天人们准备辞旧迎新，吃团圆饭。全家人都围坐在桌旁，边说边笑，不论男女老少，脸上都洋溢着笑容。年夜饭极其丰盛，各地都有不同的风俗习惯，有饺子、馄饨、长面、元宵等，且各地有不同的讲究。

贴春联

“欢声笑语乐哈哈，又把春联对门贴。”春联又叫作门对、春贴、对联、对子、桃符等，它以工整、对偶、简洁、精巧的文字向人们展示了当时社会时代的背景，是人们对新的一年美好心愿的寄托，是我国特有的文学形式。



燃爆竹

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。”放爆竹可以营造出喜气洋洋的气氛，是节日的一种娱乐活动，可以给人们带来欢愉和吉利，孩子们也都玩得不亦乐乎。

03 关键词

年夜饭、贴春联、燃爆竹、压岁钱、守岁。

春 节

捻指
沙锤

撮手
撞钟

拍手
响板

跺脚
打棒

拍肚
手鼓

拍肩
铃鼓

拍腿
非洲鼓

新 年 迎 春 揭 福
如 意
平 安 和 顺,
恭 喜 发 财,
占 天 时 地 利
春 来 财 兴 旺,
年 年 迎 来 年 年 好,

Detailed description: This block contains the first system of a musical score for 'Spring Festival'. It features seven staves, each corresponding to a different percussion instrument:捻指沙锤 (捻指沙锤), 撮手撞钟 (撮手撞钟), 拍手响板 (拍手响板), 跺脚打棒 (跺脚打棒), 拍肚手鼓 (拍肚手鼓), 拍肩铃鼓 (拍肩铃鼓), and 拍腿非洲鼓 (拍腿非洲鼓). The music is in 4/4 time and consists of a single melodic line with lyrics written below the notes. The lyrics for this system are: 新 年 迎 春 揭 福, 如 意, 平 安 和 顺,, 恭 喜 发 财,, 占 天 时 地 利, 春 来 财 兴 旺,, 年 年 迎 来 年 年 好,.

2

万 事 兴,
吉 祥
步 步 高 升,
红 包 拿 来。
取 九 州, 四 海
人 儿 体 健 康
岁 岁 纳 福 岁 岁 顺。

Detailed description: This block contains the second system of the musical score. It continues with the same seven percussion staves. The lyrics for this system are: 万 事 兴,, 吉 祥, 步 步 高 升,, 红 包 拿 来。 取 九 州,, 四 海, 人 儿 体 健 康, 岁 岁 纳 福 岁 岁 顺。 The system ends with a double bar line.

训练提示

第一行拍手声部：第一行可用空心，第二行可用实心。



节奏练习
视频——春节

01 春节简介

期待着，盼望着，春节终于轰轰烈烈地来到了我们身边。它带着喜气洋洋的气氛装点着我们的生活，为平日中的忙碌与奔波搭建了一个小憩的港湾。它是我国最隆重的传统佳节，同时也是中国人情感得以释放、满足的重要的文化载体，它与清明节、端午节、中秋节并称为中国四大传统节日。

02 历史发展

公元前2000多年，舜带领人民，祭拜天地。从此，人们就把这一天当作岁首。商朝用腊月（十二月）为正月。秦始皇统一六国后规定以十月为正月，汉朝初期沿用秦历。汉武帝太初元年，天文学家们制订了《太初历》，将原来以十月为岁首改为以孟春为岁首，后人在此基础上逐渐完善，形成我们现今使用的阴历（即农历）。此后中国一直沿用阴历纪年，直到清朝末年，长达2080年。

03 风俗习惯

春节是除旧布新的日子，早到腊月二十三（或二十四日）小年节起，人们便开始“忙年”：扫房屋、洗头沐浴、准备年节器具等，每天都有不同安排，就是为了迎接这个崭新的开始！

春节是祭祖祈年的日子，古人讲谷子一熟为一“年”，五谷丰收为“大有年”。诸如灶神、门神、财神、喜神、井神等诸路神明，在春节期间，都备享人间香火，人们借此酬谢诸神过去的关照，并祈愿在新的一年里能得到更多的福佑。

春节是合家团圆的日子。除夕，全家欢聚一堂，吃团圆饭，一家人团坐守岁。听到新年的第一声钟响，策划新一轮的生活旅程，勾画出新的理想蓝图。

04 关键词

拜年、走亲访友、互赠礼物、说吉祥话、置办年货。



元 宵 节

捻指
沙锤

来 来 吃 汤 圆，

跺脚
撞钟

咕噜，

拍腿
双响筒

呼 呼 呼， 小 心 烫，

拍手
雪铃

煮 熟 了，

2

来 来 吃 汤 圆。

煮 汤 圆。

呼 呼 呼， 小 心 烫。

端 来。

训练提示

拍手声部：长音“了”字可以搓手。



节奏练习
视频——元宵节

01 元宵节简介

元宵节，又被称作小正月、上元节、灯节或元夕，它是春节过后的第一个重要节日。正月是农历的元月，古人把夜称作“宵”，故把一年中第一个月圆之夜正月十五称为元宵节。

元宵节的传统习俗可不少呢：出门赏月，领略满月的风采；燃灯放焰，一朵朵的花灯在天空中绽放开来，带着人们的愿望飞向远方；猜灯谜、吃元宵、拉兔子灯等。此外，不少地方还有踩高跷、划旱船、舞龙灯、耍狮子等民俗活动。

02 民间习俗

吃元宵

提到元宵节，最不能忘的就是正月十五吃“元宵”了！“元宵”是宋代民间元宵节流行吃的一种新奇食品。这种食品，最早叫“浮元子”，后称“元宵”，商人为求生意兴隆还美其名曰为“元宝”。它是以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂等为馅，用糯米粉包成圆形，可荤可素，风味各异。可汤煮、油炸、蒸食，有团圆美满之意。

闹花灯

元宵节必备传统节日习俗——闹花灯，始于西汉，兴盛于隋唐。自隋唐后，历代灯火之风盛行，并沿袭传于后世。元宵节亦是一年一度的闹花灯、放烟火的高潮时节，所以我们也把它称为“灯节”。

03 节日意义

元宵节是一个团圆又温馨的节日，是它使春节更加多彩。

春节从除夕守岁起到元宵节，人们在不断扩大活动范围和人际圈。初一拜年，初二回娘家。初五是破五，农活可以开始干了，商店可以开门了。这个时段，社会逐渐开始正常运作。直至正月十五，男女老幼都欢欢喜喜过大年。



立 春

拍腿
沙锤

下 小 雨, 沙 沙

捻指
铃鼓

冰 解 冻, 鱼

跺脚
打棒

花 儿 开, 草 儿 绿,

拍手
双响筒

多 么 开 心,

2

沙 沙 沙 沙。

儿 游 水。

鸟 儿 叫, 蛙 儿 跳。

多 么 欢 乐。

训练提示

拍腿声部：“下小雨”可用实心，从“沙沙”开始用空心。



节奏练习
视频——立春

01 立春简介

立春，农历二十四节气中的第一个节气，在公历2月4日左右。

立春，是万物生长新一期的轮回。“迟日江山丽，春风花草香。”春天，用自己独特的温柔唤醒千万小生命——刚刚探出头儿的芽在朦朦胧胧中若隐若现，被春雨细细滋润。

立春是我国民间重要的传统节日之一。“立”为开始，秦代以来，中国就一直以立春作为孟春时节的初始时间。“一年之计在于春”，春是温暖，桃红柳绿；春是生长，耕耘播种。

在立春的那一天去迎接春天，迄今已有三千多年历史，且备受人们重视。在古代，立春时，天子会亲自率领三公九卿、诸侯大夫去东郊迎春，祈求丰收。返回后，要赏赐各位臣子，布德和令以施惠兆民。这种活动影响到庶民百姓，成为后来世代代的全民的迎春活动。

02 节气由来

古籍《群芳谱》对立春解释为：“立，始建也。春气始而建立也。”立春是农历二十四节气中排列的第一个节气，虽是从天文上来划分的，但在自然界、在人们的心目中，立春意味着山清水秀、鸟语花香，意味着万物苏醒继而进行新的生长，农家播种。

03 节气意义

暖暖的微风悄悄地爬上枝头，就连空气中都氤氲着淡淡的清新。春天轻抚着这个可爱的世界，凝聚着万千风姿！一般人们用吃春饼的方式来迎接春天的到来。

04 关键词

春饼、贴春字、咬春。



情人节

拍肚子
沙锤

拍腿
撞钟

拍手
双响筒

捻指
响板

跺脚
铃鼓

情人节快乐，
一起。
在
红色玫瑰，
巧克力甜，
记错，

2

情人节快乐。妙。
一起，就在
红色玫瑰。
巧克力甜。
不能记错。

训练提示

本节日节奏要点为切分。

跺脚声部：第一行可用脚尖，第二行可用脚掌。



节奏练习
视频——情人节