

# 什密特

附CD一张



FINGERS EXERCICES OF  
THE PIANO  
TEACHING EDITION

# 钢琴手指练习

方百里 注释

# SCHMITT



钢琴基础练习曲系列 • 教学版 (最新修订)

 **SMPH**

上海音乐出版社  
WWW.SMPH.SH.CN

图书在版编目 (C I P) 数据

什密特钢琴手指练习·教学版(最新修订)/方百里注释.

—上海:上海音乐出版社,2009.10

ISBN 978-7-80751-544-9

I. 什… II. 方… III. 钢琴-练习曲-德国-选集 IV. J657.411

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 145850 号

书名:什密特钢琴手指练习·教学版(最新修订)

注释:方百里

---

出品人:费维耀

责任编辑:刘诗瑶

音像编辑:曹德玲

封面设计:陆震伟

印务总监:李霄云

---

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海市绍兴路74号 邮编:200020

上海文艺出版总社网址:www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址:www.smph.sh.cn

电子信箱:smphmail@163.com

印刷:上海书刊印刷有限公司

开本:640×978 1/8 印张:12 谱、文96面

2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

印数:1-3,000册

ISBN 978-7-80751-544-9/J·494

定价:30.00元(附CD一张)

告读者:如发现本书有质量问题请与出版社联系

电话:021-64310542

# 前 言

钢琴学生在启蒙阶段为了加强手指的基本技能训练，除了弹奏大量的练习曲外，还选用《哈农钢琴练指法》进行各种音阶、琶音、和弦的练习。随着钢琴启蒙教学的日趋低龄化，现在不少学生在入门初级阶段的两三年里已经反复弹奏了几遍《哈农》，而且由于练习曲和各类中外乐曲的程度不断加深，尤其是多声部中要求带保持音的复调作品的出现，仅作这样的手指基本训练显然已经满足不了学习的需求。而这本《什密特钢琴手指练习》正是一本解决当前迫切需求的手指练习优秀的教材。它的训练价值在于：使学生的手指更加独立、有力，发音更加集中。当然训练的难度也就更进一步加深了。

为了使学生有针对性、有选择地进行练习，笔者把全部213条练习分成三个部分，分别加以练习要点的提示。213条练习后有56条弹奏音阶和琶音的预备练习，旨在使拇指自然、灵活、敏捷地从其他各指下移过，这也是非常重要的基本练习。

附录部分笔者把六升、六降以内各个大小调的音阶、琶音、和弦以及减七和弦、属七和弦分解长、短琶音等初、中级阶段学生经常要弹奏的基本技术练习集中起来，并附加简明的练习提示，这样也就大大加强了这本练习曲的实用性。

这次最新版的修订，笔者在原有版本基础上，总结了更加详尽的技术指法规则和训练方法以及多年教学实践中得出的宝贵经验，在进一步完善版本质量的同时，更加突出其教学版特色。

方百里

2009年7月修订

# 目 录

## 前 言

基本技术的指法规则及训练方法.....	2
练习要点提示.....	6
手指练习.....	13

## 附 录

音 阶 .....	37
琶 音 .....	66
和 弦 .....	85

钢琴基础练习曲系列·教学版（最新修订）

# 什密特

---

# 钢琴手指练习

方百里 注释

 **SMPH**  
上海音乐出版社  
WWW.SMPH.SH.CN

# 基本技术的指法规则

## 1. 24 个大小调音阶：七种指法类型

- 1) 先转 3 指，后转 4 指；口诀：上行左手学右手，下行右手学左手。  
适用：大调—C, G, D, A, E  
小调—a, e, d, g, c
- 2) 右手先转 3 指，后转 4 指；左手从 4 指开始，先转 4 指，后转 3 指。  
适用：B 大调、b 小调
- 3) 右手先转 4 指，后转 3 指；左手先转 3 指，后转 4 指。  
适用：F 大调、f 小调
- 4) 右手指法反复进行 (23123123...); 左手  $\sharp f$  小调从 4 指开始先转 3 指， $\sharp c$ 、 $\sharp g$  小调从 3 指开始先转 4 指。  
适用：小调— $\sharp f$ ,  $\sharp c$ ,  $\sharp g$
- 5) 左手指法反复进行 (3214321...); 右手  $\flat B$ 、 $\flat E$  大调从 2 指开始再转 1 指， $\flat B$  大调先转 3 指，后转 4 指； $\flat E$  大调先转 4 指，后转 3 指； $\flat A$ 、 $\flat D$  大调从 2、3 指开始再转 1 指， $\flat A$  大调先转 3 指后转 4 指； $\flat D$  大调先转 4 指后转 3 指。  
适用：大调— $\flat B$ ,  $\flat E$ ,  $\flat A$ ,  $\flat D$
- 6) 特殊指法： $\flat G$  ( $\sharp F$ ) 大调、 $\flat e$  ( $\sharp d$ ) 小调、 $\flat b$  小调。
- 7)  $\sharp f$ 、 $\sharp c$ 、 $\sharp g$  旋律小调与它们的和声小调指法不同。  
 $\sharp f$ 、 $\sharp c$  小调右手上下行转折处：采用 1321 指； $\sharp g$  左手上下行转折处：采用 1231 指。

## 2. 半音阶：三种指法类型

- 1) 黑键用 3 指，遇到两个白键用 1、2 指。  
右手指法：1313123131312...  
左手指法：1313213131321...
- 2) 黑键用 2 指。  
右手指法：121231212123...  
左手指法：321213212121...

## 3) 混合用指。

右手指法: 1 2 3 4 1 2 3 1 2 1 2 3...

左手指法: 3 2 1 3 2 1 4 3 2 1 2 1...

## 3. 长琶音: 四种指法类型

## 1) 右手指法: 1 2 3 5

左手指法: 5 4 2 1

适用: 大调—C, G, F

小调—a, e, d (纯白键); b, g, c, f;  $\sharp d$  (纯黑键)

## 2) 右手指法: 1 2 3 5

左手指法: 5 3 2 1

适用: 大调—D, A, E, B,  $\sharp F$  ( $\flat G$ )

★ 左手白键—黑键的小三度用 5 4 2 1 的指法, 大三度用 5 3 2 1 的指法。

★ 如: G 大调琶音用 4 指弹 si, 那么 g 小调的  $\flat si$  更靠近 sol, 应该用 4 指弹奏。

## 3) 右手指法: 2 1 2 4

左手指法: 2 1 4 2

适用: 大调— $\flat B$ ,  $\flat E$ ,  $\flat A$ ,  $\flat D$  (为属七和弦长琶音做准备)

小调— $\sharp f$ ,  $\sharp c$ ,  $\sharp g$

## 4) 右手指法: 2 3 1

左手指法: 3 2 1 (特殊、唯一且最难的一个指法练习)

适用:  $\flat b$  小调

## 4. 短琶音: 三种指法类型

## 1) 右手指法: 1 2 3 5, 1 2 4 5, 1 2 4 5

左手指法: 5 4 2 1, 5 4 2 1, 5 3 2 1

适用: 大调—C, G, F

小调—a, e, d

## 2) 右手指法: 1 2 3 5, 1 2 4 5, 1 2 4 5

左手指法: 5 3 2 1, 5 4 2 1, 5 3 2 1

适用: 大调—D, A, E, B,  $\sharp F$  ( $\flat G$ ),  $\flat B$ ,  $\flat E$ ,  $\flat A$ ,  $\flat D$

## 3) 右手指法: 1 2 3 5, 1 2 4 5, 1 2 3 5

左手指法: 5 4 2 1, 5 4 2 1, 5 3 2 1

适用：小调—b, #f, #c, #g, #d (b<sup>e</sup>), g, c, f, b<sup>b</sup>

### 5. 减七和弦：长琶音两种类型、短琶音

长琶音

1) 从白键开始

右手指法：1 2 3 4 1 2 3 4...

左手指法：5 4 3 2 1 4 3 2 1...

2) 从黑键开始

右手指法：从 2 指开始，遇到第一个白键转 1 指

左手指法：遇到最后 1 个白键用 1 指

短琶音

无论从黑键、白键开始都用：

右手指法：1 2 3 4 5

左手指法：5 4 3 2 1

### 6. 属七和弦：长琶音两种类型、短琶音

长琶音

1) 从白键开始

右手指法：1 2 3 4 1 2 3 4..... 5 4 3 2 1..... 4 3 2 1

左手指法：5 4 3 2 1 4 3 2 1..... 1 2 3 4..... 1 2 3 4 5

2) 从黑键开始的 b<sup>B</sup>、b<sup>E</sup>、b<sup>A</sup>、b<sup>D</sup> 与这些音的同名大调主和弦长琶音一样增加 3 指上的五音即可。

♯F 大调：右手用：2 3 4 1 2 3 4 1..... 2 1 4 3 2..... 1 4 3 2

左手用：4 3 2 1 4 3 2 1..... 2 1 2 3 4..... 1 2 3 4

短琶音

无论从黑键、白键开始都用：

右手指法：1 2 3 4 5

左手指法：5 4 3 2 1

### 7. 和弦：两种指法类型

1) 三个音的和弦（24 个大小调，所有的调指法一样）

右手指法：1 3 5, 1 2 5, 1 3 5

左手指法：5 3 1, 5 3 1, 5 2 1

2) 四个音的和弦（与它们的短琶音指法完全一样）

训练时：

a. 开始时速度放慢，每个音弹到底，尤其注意两个 5 指（右手是旋律音，左手是根音），



要弹饱满。

b. 还可以用跳音练习。

### 3) 左手单音或八度作根音的和弦

#### ★ 左手单音作根音:

a. 与和弦的最高音在一个八度之内的, 用短琶音的指法原则弹奏。

b. 与和弦的最高音超过一个八度的, 如和弦本身是四度的用3指, 五度的用4指, 六度及六度以上用5指。

#### ★ 左手八度作根音:

与和弦的最高音超过了一个八度, 就用b原则弹奏。即: 和弦本身是四度的用3指, 五度的用4指, 六度及六度以上用5指。

#### 特殊情况:

1. 在运用b原则时, 如六度和弦的根音是黑键, 可以用4指弹根音。
2. 在一些浪漫派与近现代派作品中, 六度甚至七度都会较多地用4指作根音。这可能是演奏者考虑让5指保持在根音状态下更方便一些的缘故。

## 基本技术的训练方法

1. 音域的逐步扩大  
从一个八度到四个八度
2. 调号的逐步增多  
从C大调开始到六升六降
3. 速度的逐步加快  
从一拍一个音到一拍四个音  
从♩=60到♩=144
4. 难度的逐步加深  
从平行八度到平行三、六、十度  
从同向到正、反向进行  
从关系大、小调到同名大、小调
5. 力度的逐步加大
6. 音色的逐步完美

# 练习要点提示

第一部分（1-118）带保持音与不带保持音的单音练习。

第一节（1-33）不带保持音的单音练习。

平均的音色、平稳的手型、较快的速度是这一节练习的要点。学生在练习时可将每一条以半音关系在12个大调上进行转调练习，两条为一对，如第1条和第2条，一条弹上行转调，一条弹下行转调。要求手型在各个大调不同的五音位置上（尤其是大指在黑键位置时）保持平稳，手指准确有力。

1.第17, 18, 23, 24, 25小节因已是两小节的练习就不要重复了。（其中第23、24、25条可以单独作上、下行练习。）

2.第一节的教学进度可供三种选择：

a) 大多数学生一般每周只需练习一对练习（18周完成第一节）；

b) 能力较强但时间有限的学生可以每周练习两至三对练习；

c) 仅仅为了解弹奏教学方法的学生（进修生）也可以有选择地练习几对具有代表性的练习；  
如：1, 2; 5, 6; 9, 10; 13, 14; 17, 18; 21, 22; 26, 27; 30, 31等。

第一条转调示例：

C大调  $\flat$ D大调

D大调  $\flat$ E大调

E大调 F大调

$\sharp$ F大调 G大调

$\flat$ A大调                      A大调

The first system consists of two musical staves. The left half is in  $\flat$ A major (three flats: B $\flat$ , E $\flat$ , A $\flat$ ) and the right half is in A major (no sharps or flats). Both are in 4/4 time. Each half contains a melody in the upper staff and a bass line in the lower staff, with repeat signs at the end of each section.

$\flat$ B大调                      B大调

The second system consists of two musical staves. The left half is in  $\flat$ B major (two flats: B $\flat$ , E $\flat$ ) and the right half is in B major (two sharps: F $\sharp$ , C $\sharp$ ). Both are in 4/4 time. Each half contains a melody in the upper staff and a bass line in the lower staff, with repeat signs at the end of each section.

第二条转调示例:

C大调                      B大调

The third system consists of two musical staves. The left half is in C major (no sharps or flats) and the right half is in B major (two sharps: F $\sharp$ , C $\sharp$ ). Both are in 4/4 time. Each half contains a melody in the upper staff and a bass line in the lower staff, with repeat signs at the end of each section.

$\flat$ B大调                      A大调

The fourth system consists of two musical staves. The left half is in  $\flat$ B major (two flats: B $\flat$ , E $\flat$ ) and the right half is in A major (no sharps or flats). Both are in 4/4 time. Each half contains a melody in the upper staff and a bass line in the lower staff, with repeat signs at the end of each section.

$\flat$ A大调                      G大调

The fifth system consists of two musical staves. The left half is in  $\flat$ A major (three flats: B $\flat$ , E $\flat$ , A $\flat$ ) and the right half is in G major (one sharp: F $\sharp$ ). The right half uses a bass clef for the lower staff. Both are in 4/4 time. Each half contains a melody in the upper staff and a bass line in the lower staff, with repeat signs at the end of each section.

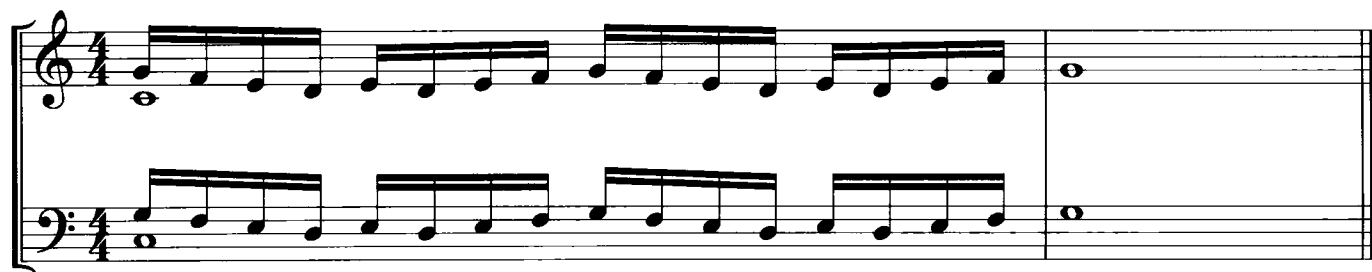
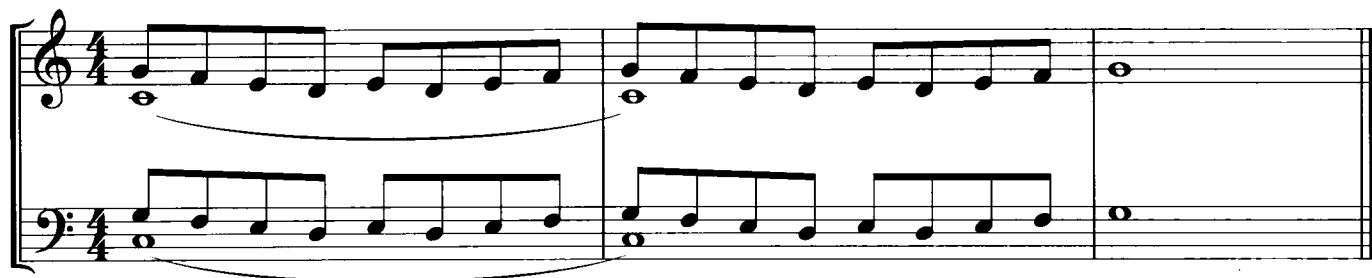
#F大调 F大调

E大调 bE大调

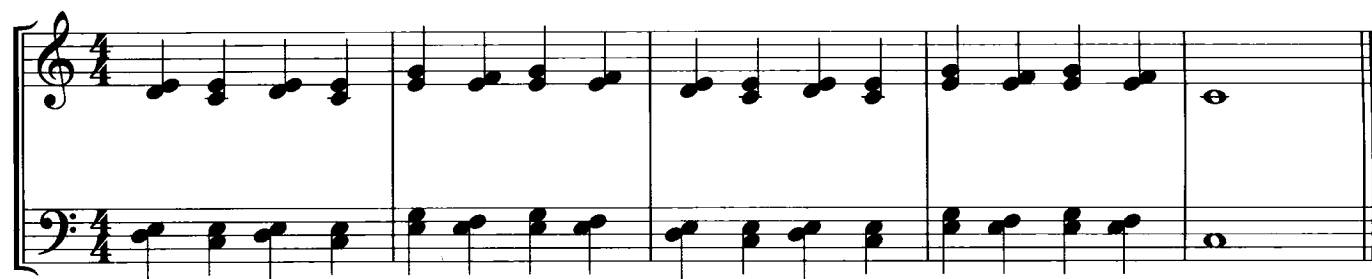
D大调 bD大调

第二节 (34-64) 带一个保持音的单音练习。

带有保持音的五指练习是什密特练习曲的一大特点，这种练习要求学生每个手指都非常独立，藉以使手腕、手臂的左右摇摆、上下跳动等弊病能得以克服。学生在开始练习时速度是不可能达到要求的。我们可以用四分音符、八分音符和十六分音符这三种逐步加快的速度来进行练习。如第34条可按以下谱练习：



在练习中学生会感到保持1、5指较为容易而保持中间三个手指较为困难。为了克服这一技术难点可以先把每一条练习分解成双音音程进行练习，使每个手指都产生明确的触感，然后再按原谱弹奏。如第46条可先弹成：



1. 第二节注意弹足保持音的时值。
2. 第二节的教学进度可有多种选择：
  - a) 年龄偏小、能力较弱的学生每周练习一条音阶；
  - b) 年龄较大、能力稍强的学生每种（不同保持音）每次先练习一条，以后每周练习两条音阶；
  - c) 能力较强的学生每个品种分两至三次练习。如34~40条（保持do音的）第一次练习三条，第二次练习四条；
  - d) 条件好、能力强、手指肌能良好的学生可以将一种类型的练习一次练完。如34~40；41~45；46~51；52~56；57~64。这样五次课便可完成第二节的练习。
  - e) 针对短期进修、时间有限，但理解力较强的学生，可以在每种类型的练习里挑选两条予以练习；这样一次课就可以完成第二节的练习，剩余的练习，学生可逐步自行领会。

### 第三节（65-110）带两个保持音的单音练习。

带有两个保持音的练习难度更大，可以参见第二节的练习方法，先把每一条练习改变成和弦进行练习，待手指的独立性和触感有长进后再按谱子要求练习。由慢到快加速的三种速度练习也适用于第三节。

第四节（110-118）带三个以上保持音的同音练习。

可作在同度音重复弹奏时提高手指频率的锻炼，如第111条练习可以这样来练习：



第112条左手与114条右手如弹奏实在有困难，小指可以不保持。

第二部分（119-169）带保持音与不带保持音的双音练习。

第一节（119-127）不带保持音的双音练习。

第二节（128-151）带一到两个保持音的双音练习。

第三节（152-169）更多保持音的练习。

以上三节的练习方法均可参考第一部分的练习说明。

第三部分（170-213）练习手的变换位置。

五个手指绕口令式的变换位置并经过所有的白键是十分不容易的，若再加上一定的速度要求就更难了。

这一部分的教学进度一般以每周练习两条（一对）为宜。

170, 171条是完整的五小节练习，后面所有的练习都应参照这两条，把一小节的内容扩展为五小节。速度应与学生其他基本技术相仿。如音阶、琶音、练习曲  $\text{♩} = 108$ ，那么这一部分的练习至少应达到  $\text{♩} = 100$ 。

## 附 录

附录里的音阶、琶音与和弦大多是两个八度的音和指法提示性的谱例，教师应根据学生的情况分别在一至四个八度不同音域范围内给予练习。

教学进度可有如下安排：

**第一轮：**一个八度音阶、长琶音练习

练习方法和教学要点：

- a) 一般一周一对关系大小调，如C大调、a小调（和声）。
- b) 年龄偏小、能力较弱的学生也可以一周练习一个调，如第一周练习C大调，下一周练习a小调（和声）。
- c) 一般练习五升四降（十组大小调）就算完成一轮的练习了。如有困难也可以只练习到两升两降就重新开始第二轮练习。以后每轮增加一个升号或降号。
- d) 注意正确的转指方法。
- e) 初步认识调号与调性的关系。

**第二轮：**两个八度音阶、长琶音练习

练习方法和教学要点：

- a) 一般还是一周一对关系大小调。
- b) 也可以一周练习一个调（大调或小调）。
- c) 调性只要控制在五个升号和四个降号的范围内。
- d) 指法的正确是两个八度练习的关键。

**第三轮：**两个八度音阶、长琶音练习

练习方法和教学要点：

- a) 一拍一个音弹一个八度接一拍两个音弹两个八度。
- b) 要特别注意节奏转换时音符时值的准确性。

**第四轮：**两个八度音阶、长琶音及和弦练习

练习方法和教学要点：

- a) 练习方法同第三轮。
- b) 增加了和弦练习，一般先练三个音的和弦，速度不要快，可以按二分音符一个和弦进行练习，参见第85页至88页要求。
- c) 弹奏和弦时手的力量要通顺，左右手六个音要同时发音，同时离键。左右手的两个小指要特别注意，不要缺音（右手小指是旋律音，左手小指是根音）。

**第五轮：**两个八度音阶（三度、六度、十度）、长琶音（三种位置）及和弦练习

练习方法和教学要点：

- a) 练习方法同第二轮，即直接弹两个八度，不用节奏转换，和弦同第三轮。
- b) 音阶参见第42页至57页要求。
- c) 长琶音参见第66页至70页要求。

**第六轮：**三个八度音阶、长琶音及和弦练习

练习方法和教学要点：

- a) 音阶、长琶音一拍一个音弹一个八度接一拍两个音弹两个八度再接一拍三个音弹三个八度。
- b) 和弦用前两轮的方法弹三个八度。
- c) 可以把调号扩大到五个降号的调（ $\flat$ D大调、 $\flat$ b小调）。
- d) 要特别注意节奏转换时音符时值的准确性，尤其是对三连音的理解和把握。

**第七轮：三个八度音阶、长琶音、和弦及短琶音练习**

练习方法和教学要点：

- a) 音阶、长琶音、和弦的练习同第六轮。
- b) 短琶音练习是本轮的重点，指法的正确是短琶音练习的关键，参见第72页至75页的练习要求。

**第八轮：三个八度音阶、长琶音、和弦、短琶音及属七、减七和弦分解长琶音练习**

练习方法和教学要点：

- a) 前四项同第七轮。
- b) 属七和弦分解长琶音从大调V级音（属音）开始。  
减七和弦分解长琶音从小调VII级音（导音）开始。
- c) 属七和弦分解长琶音指法从白键开始的右手：12341234.....54321....4321  
左手：543214321.....1234....12345  
从黑键开始的 $\flat B$ 、 $\flat E$ 、 $\flat A$ 、 $\flat D$ 与这些音的同名大调主和弦长琶音一样增加3指上的五音即可。  
♯F右手用：23412341.....21432.....1432  
左手用：43214321.....21234.....1234
- d) 减七和弦分解长琶音指法从白键开始的与属七和弦分解长琶音相同；从黑键开始的右手从2指开始遇到的第一个白键用1指；左手遇到转指前最后一个白键用1指。

**第九轮：三个八度同名大小调音阶（小调增加旋律小调）、长琶音、和弦及短琶音练习**

练习方法和教学要点：

- a) 直接弹奏三个八度，音阶、长琶音用三连音。
- b) 和弦、短琶音同第八轮。
- c) 为了增强调性转换的灵活度，同名大小调的练习次序与前八轮是不同的，即先弹大调音阶和小调音阶（和声、旋律），再弹大调长琶音和小调长琶音，然后是大调和弦和小调和弦，最后是大调短琶音和小调短琶音。

**第十轮：三个八度关系大小调音阶（三度、六度、十度）、长琶音（三种位置）、和弦及短琶音练习练习方法和教学要点：**

- a) 练习方法同第五轮，只是扩大了一个八度。
- b) 短琶音参见第76页第一种练习，要注意上下行的重音变化。

**第十一轮：四个八度音阶、长琶音、和弦及短琶音练习**

练习方法和教学要点：

- a) 音阶、长琶音参见第六轮，再增加一拍4个音弹四个八度。
- b) 手部条件允许可以考虑弹4个音的和弦，参见第85页至88页。
- c) 可以把调性扩大到六升六降所有24个大小调。

**第十二轮：四个八度音阶、长琶音正反向、和弦（4个音）及短琶音练习**

练习方法和教学要点：

- a) 音阶在中间分开时，眼睛看左手，心里唱右手，这是非常重要的成功秘诀（参见第58、59页）。
- b) 长琶音在中间分开时，眼睛要两边看，要顾及到转指的那只手（参见第70、71页）。
- c) 和弦、短琶音同第十一轮。

以上提供的十二轮练习只是我们基本技术训练的开始，以后我们可以逐步把各种属七、减七和弦分解长、短琶音，半音阶，双三度，双六度等技术加以训练。基本技术的训练要一直伴随着钢琴学习的整个过程。



## 第一部分 (1-118) 带保持音与不带保持音的单音练习

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10