

中老年人钢琴基础教程

PIANO COURSE 1

FOR MIDDLE AND OLD AGED

何英敏 王小玲 罗小平 编著



中老年人钢琴基础教程

PIANO COURSE 1 FOR MIDDLE AND OLD AGED

何英敏 王小玲 罗小平 编著



新世纪出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年钢琴基础教程.1 / 何英敏, 王小玲, 罗小平编.
—广州: 广东新世纪出版社, 2009.7
ISBN 978-7-5405-4115-6

I. 中… II. ①何…②王…③罗… III. 钢琴—奏法—教材
IV. J624.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第108060号

中老年钢琴基础教程 1

策 划: 陈红宇
编 著: 何英敏 王小玲 罗小平
责任编辑: 陈中岳
责任技编: 陈静娴
封面设计: 顾慧华

新 世 纪 出 版 社 出版·发行
新世纪音像电子出版社
广东骏纬文化发展有限公司 排版
惠州市彩丰印务有限公司 印刷
880毫米×1260毫米
16开本
13.875印张
2009年7月第1版
2009年7月第1次印刷
ISBN 978-7-5405-4115-6
定价: 25.80元

读者服务与订购热线: 13602742807

前 言

如今，中国都市的中老年人对新鲜事物、时尚潮流不乏敏感性，其中，最具吸引力的是学钢琴。弹得一手好钢琴是不少中老年人儿时的梦想。音乐既可使人延年益寿、身心愉悦，又可在琴声中与世界精品文化进行交流，超越世间的物欲与心累，让心灵到达自由的彼岸。

现在市场上，钢琴教材五花八门，就是缺乏适合中老年人学习钢琴的好教材，不少中老年人钢琴班采用《汤普森钢琴教程》等儿童教材来授课，这种选择虽然让中老年人有返老还童的兴致，但毕竟在生理上、心理上与中老年人的条件和需求有较大差距。有些教师选用成年人的教材，又会让他们觉得进度过快，基础不牢，这种教材可能更适合青年人，未必能让中老年人运用自如。

本教材充分考虑到中老年人的生理基础、心理能力与情感需求，在编写时强化识谱、反复训练，把巩固键盘位置、手型的练习与乐理相结合，以便增强学习者的自学能力。每一单元的教学内容都有与乐曲相应的调式、音阶、和弦、琶音、节奏训练等，使技术练习既有针对性，又有趣味性，技巧与乐曲的有机结合。每单元的编排循序渐进，使教材具有一定的科学性。

编者把中老年人喜爱的中外民歌、名曲改编成教学曲目，可以激发其学习兴趣与积极主动性。编者运用了中国民族调式来进行创作与编配技术练习，使教材具有一定的民族特色。教材选择的旋律，大多出自名家之手，有些素材则是千锤百炼、世代流传的民间音乐，其审美价值不言而喻。

由教学经验丰富的钢琴教育家、音乐学院的作曲系教授、研究音乐美学与心理学的学者组成的合作团队，具有多学科融合的实践能力，令教材的创编独具其他教材难以替代的优势。

本教材的编写得到广州市老干大学领导及文体系主任黄梅平的大力支持，在该钢琴班授课的梁汝哲、颜朝晖、容芳、李群、陈颖、张丽华、王艳衡等老师也为我们提供了丰富的教学经验和资源，以及28个钢琴班800多学员的问卷调查资料，使我们的编写具有一定的实践依据。没有他们的鼓励和帮助，我们的工作就成了无源之水、无本之木。我们还要感谢该书责任编辑对这本教材的热情关注、充分肯定，使我们的努力得以实现。本教材以开放的结构，不断吸取新的成果和习琴者的实践经验，希望每一位购书者都能成为我们创作群体的一员，参与其中，提出宝贵的意见。

说明：《中老年人钢琴基础教程》拟编写8个学期，分四本出版，每本两学期。其中，第一学期1-8课由何英敏主编，9-17课由王小玲主编，18课由何英敏主编；第二学期1-9课由罗小平主编，9-18课由何英敏主编；第三学期由王小玲主编；第四学期由何英敏主编。

编者

导 论

钢琴是有着固定音高的多声部乐器，音域宽广，音量较大，有丰富的音乐表现力，被誉为乐器之王。

现代钢琴有两种，一为立式钢琴，常用的型号有118、120、122、125、130、132等几种，主要是指钢琴的高度，钢琴越高，琴弦则越长，音量也更大更丰满。

演奏用的平面钢琴（又称三角琴）常见有五尺、七尺、九尺，主要是指琴面的长度，同样，钢琴共鸣箱越大，琴弦越长，音质、音色也更丰富明亮。

钢琴是击弦发声乐器，内胆是钢板上拉着粗细、长短不同的金属弦，由木制包毡的榔头击弦发声，因而，我们在弹奏钢琴时手指的高度、下键的力度和速度以及手臂的重量都直接影响钢琴的音质和音量。

钢琴的外壳是木质，键盘有88个键，其中黑键36个、白键52个，按半音顺序排列，循环重复地使用C、D、E、F、G、A、B这几个音名和do、re、mi、fa、sol、la、si唱名，其标准音a¹（音频定为415Hz~440Hz）。

钢琴正下方有三个脚踏板，（有些琴是两个踏板）立式琴常用左右两个踏板。

右踏板：被称为“制音器”踏板，主要作用是把单独用手指无法保持的音延长和连结起来，以及给它们增加色彩，丰富音色的表现力。

中踏板：经常被称为延音踏板或持续音踏板，它是增加色彩和使音乐织体清楚的宝贵工具之一。

左踏板：往往被称为“一根弦”、“弱音器”，它的作用不仅是帮助演奏者弹得更弱，也是为了使声音更柔和，并除掉音质中任何敲击的成份，是一个增加音色的变化和改变音质的设计。

音乐是时间和声音的艺术，钢琴弹奏是听觉、视觉、触觉的全身心投入的活动，可促进左右脑的配合，开发智力，提高我们思维的敏捷反应，培养思想集中、耐心专注的学习和弹奏的良好习惯。

弹奏钢琴对中老年人更为有益，它能陶冶性情，调节情绪，使我们身心愉快，由于弹奏过程中的全身心配合，对身心健康，尤其是大脑的活动对延缓脑细胞的衰老、预防老年痴呆症很有好处。

在学习钢琴过程中提高自己对音乐的感受能力和欣赏水平，与朋友交流中增进友谊，显出自信及演奏能力，获得成功的满足感。

目 录

第 一 学 期

第一课 认识键盘、触键练习.....2	相隔一只手指练习.....26
第二课 五线谱基本知识 (一).....3	第八课 弧线.....29
音符、休止符、谱号、拍号.....3	相隔两只手指练习 (1-4).....29
钢琴练习.....5	相隔三只手指练习 (5-6).....30
第三课 五线谱基本知识 (二).....10	乒乓歌.....31
附点音符、延长记号、同音连线.....10	白俄罗斯民歌.....31
附点二分音符练习 (1-3).....11	我的家在日喀则.....32
单一指练习 (4-6).....12	迎春歌.....32
相邻两只手指练习 (7-8).....12	秋天.....32
第四课 五线谱基本知识 (三).....13	练习曲 (12-15).....33
节奏和节拍.....13	第九课 右手音域扩大到a' (一).....35
练习曲 (1-6).....14	练习曲 (1-7).....35
第五课 五线谱基本知识 (四).....16	红旗颂.....37
弱起节奏、不完全小节、反复记号,	四手联弹.....37
跨越号.....16	祈祷.....38
五指练习f-g' (1-10).....17	第十课 右手音域扩大到a' (二).....39
第六课 指法 (一).....19	练习曲 (1-3).....39
练习曲 (1-4).....19	船夫歌.....40
粉刷匠 (儿歌).....20	练习曲 (5-6).....40
风笛舞曲.....20	船歌 (四手联弹).....42
练习 (7-8).....21	为了谁.....44
第七课 音域和音区.....22	第十一课 左手音域扩大 (f-d ¹).....46
单一指练习.....22	练习曲 (1-11).....46
相邻两只手指练习.....22	田野静悄悄.....49
相邻三只手指练习.....23	送战友.....49
相邻四只手指练习.....24	练习曲 (四手联弹) (14-15).....50
相邻五只手指练习.....25	

第十二课 右手音域扩大到b音.....52	练习曲10 (四手联弹).....81
练习曲 (1-10).....52	练习曲11 (四手联弹).....82
练习曲11 (四手联弹).....56	第十七课 左手音域扩大到d83
第十三课 左手音域扩大到e'.....59	练习曲 (1-9).....83
练习曲 (1-7).....59	绣红旗.....87
纤夫的爱.....62	练习曲11 (四手联弹).....88
第十四课 右手音域扩到b'64	劳动号子12 (四手联弹)89
练习曲 (1-6).....64	练习曲13 (四手联弹)90
练习7 (四手联弹).....67	练习曲 (14-19).....92
第十五课 左手音域扩大到e69	第十八课 复习.....96
练习曲 (1-8).....69	双手弹奏练习 (1-3).....96
闪闪红星.....72	婚礼进行曲.....97
青藏高原.....73	滔滔的弟聂泊河汹涌澎湃.....98
练习曲11 (四手联弹).....74	欢乐颂.....99
练习曲12 (四手联弹).....75	苏武牧羊.....100
第十六课 右手音域扩大到C ²77	在密林里.....101
练习曲 (1-9).....77	小杜鹃.....102

第二学期

第一课 复习第一学期学习内容	104
练习曲 (1-4).....	104
念.....	105
舞曲.....	105
盼.....	106
第二课 右手扩音域	107
手指移位练习.....	107
双手连接练习.....	108
分解和弦练习.....	108
渔光曲.....	110
悦.....	111
第三课 连奏	112
练习曲 (1-2).....	112
2、3指练习.....	113
1、2、3指练习.....	114
3、4指练习.....	114
1、2、3、4指练习.....	115
1、2、3、4、5指连奏.....	116
趣.....	116
民谣.....	117
第四课 双音与音程	118
练习曲 (1-12).....	118
回声.....	123
舞曲.....	123
第五课 八分音符与八分休止符	124
练习曲 (1-6).....	124
天心顺.....	127
欢乐.....	127
青春舞曲.....	129
第六课 扩大左手音域	130
练习 (1-3).....	130
伸张练习.....	131
C大调练习.....	132
舞曲.....	133

冬之舞.....	134
第七课 四分符点音符	135
练习曲 (1-6).....	135
红蜻蜓.....	138
蓝花花.....	138
兰花草.....	139
凤阳花鼓.....	140
山东民歌.....	141
第八课 变音记号	142
练习曲 (1-4).....	142
旋律.....	144
D小调交响曲主题.....	145
第九课 综合练习	146
练习曲 (1-2).....	146
沂蒙山小调.....	147
划船歌.....	147
雪绒花.....	148
浪漫曲.....	149
摇篮曲.....	150
拉德茨基进行曲.....	151
第十课 移位与切分节奏练习	153
练习曲 (1-3).....	154
回声.....	156
娥眉豆.....	156
小小的船.....	157
第十一课 音阶预备练习 穿跨指法	159
练习曲 (1-3).....	159
当我们同在一起 (德国民间舞曲).....	160
牧场上的家.....	161
第十二课 C大调音阶	162
练习曲 (1-3).....	162
牧羊女.....	163
小曲.....	164

第十三课 C大调和弦练习	165
练习曲 (1-3)	165
新年好	166
草原上升起不落的红太阳	167
第十四课 分解和弦 (短琶音)	169
练习曲 (1-3)	169
丰收之歌	170
捷克歌曲	172
第十五课 G大调音阶练习	173
练习曲 (1-2)	174
东北民歌	175
如果你高兴	176
第十六课 G大调和弦练习	177
练习曲 (1-2)	177
依拉拉	178
风阳花鼓	179
第十七课 G大调琶音练习	181
练习曲 (1-2)	181
音乐在空中回荡	182
卖花姑娘	183
第十八课 复习	185
太阳出来喜洋洋	185
红罗兰、紫罗兰	186
在贝加尔湖的草原	187
走西口	188
对花	188
霸王鞭	189
故乡的亲人	190
苏丽珂 (两架钢琴)	191

补充曲目目录

1.致野玫瑰	194
2.木屐舞 (选自歌剧《汉泽尔和格蕾泰尔》)	
.....	195
3.悲怆奏鸣曲 主题	196
4.A小调协奏曲 主题	197
5.小步舞曲 (练习重拍及八分音符的正 确时值)	199
6.小步舞曲 (练习重拍及声部间的平衡)	
.....	201
7.谐谑曲	203
8.蓬拉班德 (d小调)	205
9.绿袖子	206
10.四天鹅舞曲	207
11.扎红头绳 (舞剧《白毛女》选曲)	
.....	208
12.南泥湾	209
13.盼红军	210
14.弦子舞	211
15.浏阳河	212

第一学期

第一课 认识键盘、触键练习

一、钢琴的弹奏姿势

琴凳对着钢琴中间，我们坐在前部1/3左右的地方，坐姿自然端正，依靠臀部和脚来支撑，身体放松，不僵不懈，重心稍向前，便于将力量送到手指。

琴凳的高度按各人身高不同可以调节，原则上肘部与白键同一水平，不要掉在键盘下。膝盖对着琴中央的外挡板，双脚略向前伸，放在两个踏板旁，大小腿之间膝盖弯曲处要大于90度，不可少于直角，绝不可将双脚缩在琴凳下，也不要夹住双腿，影响上身的自如转动。

坐姿正确，身体自然放松，这是弹奏钢琴的基本要求。

二、手型

良好的手型是弹出集中、结实、有变化的声音和准确位置的基础，手放松自如地呈半圆形，手指略向掌心弯曲，正如平常我们双手下垂在身体两侧时放松自然的姿势。

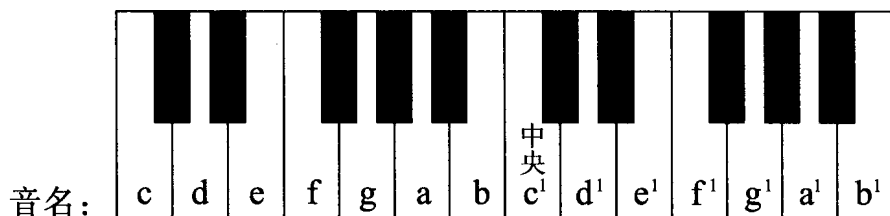
将五个手指的指尖顺序放在键盘相邻的五个音上（顺指法），打开掌关节，掌心空，形成拱型，手腕与指尖在同一水平高度上（也可以手腕稍高一些），切不可掉在键盘下。

用手指尖触键，第一关节要突出，掌关节支撑住手指，良好的手型关键在第一、第五指，拇指用指甲外侧触键，第一关节稍离键盘，掌关节勿凹入，对以后弹奏穿、跨指法或转腕影响很大。

五指站立好，第一关节与掌关节互相支撑，尤其重要的是不要整只手指躺在键盘上。第一、第五指的触键姿势正确与否，直接影响弹奏位置的准确和音乐的流畅进行，触键姿势不正确，弹奏时会碰键，音乐进行转换指法（如穿指法、跨指法）也会受阻。

指法标记：①拇指②食指③中指④无名指⑤小指，左右手标记相同。

三、认识键盘



唱名：do re mi fa sol la si do re mi fa sol la si

并列两个黑键左旁的白键是C音，三个黑键左旁的音是f音，左边低，右边高，从右往左称下行，从左往右称上行。钢琴上左边最低的音是A²，右边最高的音是C⁵，中间商标（或钥匙孔）对着的C音就是中央C（do）。

我们初学时认识键盘位置是小字组的C至小字二组的C²两个八度内的白键各音。

四、触键练习

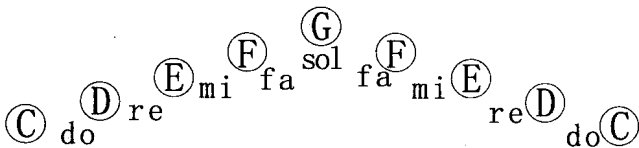
非连音（non legato）奏法的目的是学会“放松与站稳”，要求放松肩、臂、腕，触键到底，站立好指尖，声音结实通透。

先将腕臂慢慢提起，手自然下垂，指尖朝下弯曲，手指对准键盘上要弹的音，腕臂慢慢自然落下，弹奏的手指按在键上，指端站立好，第一关节要支撑住，掌关节要突出拱起，保持基本手型；手腕与键盘保持在同一水平高度，不触键的手指略为提高，不要碰到其他音。声音发出

后不要再用力，注意倾听发出的音，整个弹奏过程要自然放松，然后再由手腕带动手指离开键盘，将整只手臂提起，再奏下一个音……

各指轮流训练，边弹、边唱、或边念音名，让手、耳、眼、脑都动起来，由大脑指挥与听觉、视觉结合，双手五指轮流训练，直至动作自然协调，五指保持正确的手型与准确的五度位置感，熟悉各音的排列，慢慢养成习惯，为进一步学习打好基础。

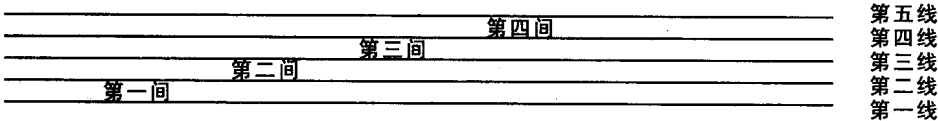
作业：钢琴弹奏练习：①轮流用左右手每一只手指用非连音弹奏法弹奏以下各音；②过程：落下、站稳、放松、提起……（重复）要求每个音不少于四拍，待动作自然、协调后，再每个音弹三拍、二拍、一拍。



第二课 五线谱基本知识（一）

音符、休止符、谱号、拍号

用来记录音高和音值是用五根距离相等的平行线条构成，五线谱有五条线和由五条线相隔形成的四个间，五线谱的线和间都是由下而上计标的。



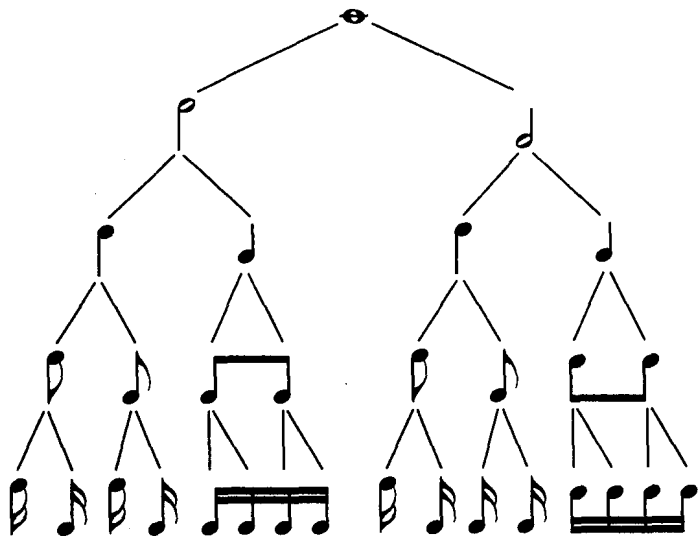
音的高低根据音符符头在五线谱上的位置决定，五线谱上的每一条线和每一间都代表着一个音的高度，音符在五线谱上的位置越高，音就越高，反之音就越低。

一、音符：

用来标记音的符号，以空心或实心的椭圆形来表示，音符由符头、符干、符尾三部分组成。

五线谱音符	等同简谱记谱
全音符  空符头	1 - - -
二分音符  空符头、符干朝下写在左， 符干朝上写在右	1 -
四分音符  黑符头、符干朝下写在左， 符干朝上写在右	1
八分音符  (或 ) 黑符头连着符干与符尾， 符尾写在右边	<u>1</u>
十六分音符  (或 ) 黑符头， 连着符干与两条符尾	<u><u>1</u></u>

它们以一分为二的关系形成均分再均分的音值序列，这就是音符时值划分的基本形式，相应的休止符也如此。



二、休止符

休止符和音符一样重要，莫扎特常说：“静默在音乐里有莫大的效果。”音乐上的平衡，在很大程度上取决于准确地保持着完满的休止符时值。休止符的划分形式、时值等同音符。

五线谱的休止符记谱法	等同简谱记谱
全休止符：写在第四线下方的小长方黑块	0 0 0 0
二分休止符：写在第三线上方的小长黑方块	0 0
四分休止符：写在二线与四线间	0
八分休止符：写在二线与四线间	<u>0</u>
十六分休止符：写在二线与四线间	<u><u>0</u></u>

三、钢琴上的键盘位置与五线谱对照图

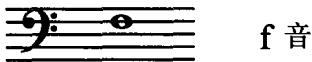
键盘上是左边低，右边高。音名用C、D、E、F、G、A、B，唱名用do、re、mi、fa、sol、la、si。
附：音的分组图（钢琴） [见下页]

四、谱号

1. 高音谱号亦称G谱号，从第二线小字一组的g¹开始，并以它为坐标确定各线、间的音名及唱名。



2. 低音谱号亦称F谱号，从第四线开始为小字组的f音，并以它为坐标，确定各线、间的音名及唱名。



3. 中音谱号亦称C谱号，谱号中间夹着的那条线上的音符是小字一组的C¹（即中央C），常用的C谱号有两种，中、低音乐器常使用。



五、拍号

写在谱号右边的数字如2/4、4/4、3/8、6/8等，叫拍号，它的意思是 $\frac{\text{每小节2 (4、3、6) 拍}}{\text{以 } \text{♪} \text{ (或 } \text{♪} \text{) 为计算单位}}$

六、小节线：

将音符按照拍子记号的计算单位分开的垂直线叫做小节线，表示小节线后的第一个音为强拍，如2/4拍（强弱）、3/4拍（强弱弱）、4/4拍（强弱次强弱）、6/8拍（强弱弱，次强弱弱）……等。

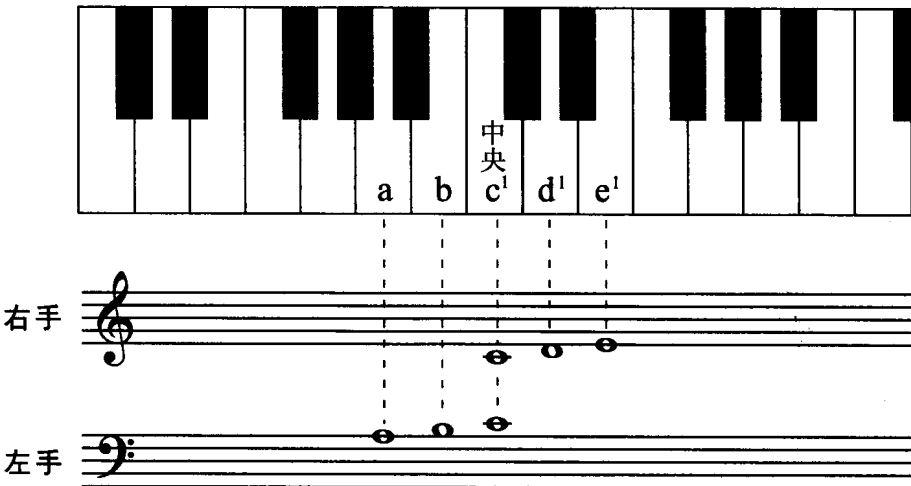
写在乐曲分段的地方的双纵线叫段落线（两线一样宽），写在乐曲终止（结束）处的双纵线，右边的线略粗，叫终止线。

- 作业：1. 学习 ♩ a、b、c音 ♩ c¹d¹e¹。
2. 学习 ♩ （全音符）、 ♪ （二分音符）、 ♩ （四分音符）。
3. 用1、2、3指弹奏，要求数拍子。
4. 练习1至练习16（可选弹）。

钢琴练习

学习内容：

1. 用左、右手的1、2、3指非连音触键。
2. 认识 ♩ 的a、b、c¹三个音在谱上及键盘上的位置。
3. 认识 ♩ 的c¹、d¹、e¹三个音在谱上及键盘上的位置。
4. 学会数拍子，全音符（四拍），二分音符（二拍），四分音符（一拍）。



唱名：la si do re mi

音的分组

“C、D、E、F、G、A、B”七个基本音级为一个音组，在键盘上重复循环出现。钢琴键盘共有七个完整的音组，另加三个基本音级共52个音，每组又各有五个变化音级，此外另加一个变化音级36个音，这样总数是88个音。为了使各个音都有自己的名称，在七个字母的基础上采用大、小写字母与阿拉伯数字来加于区分。每个变化音级同时用了升音级与降音级的音名，故每个音级上有两个名称。至于还有可能出现的等音，这儿就不一一列举。

大字二组	大字一组	大字组	小字组	小字一组	小字二组	小字三组	小字四组	小字五组
$\begin{matrix} \flat B_2 \\ \sharp A_2 \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat D_1 \flat E_1 \\ \sharp C_1 \sharp D_1 \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat G_1 \flat A_1 \flat B_1 \\ \sharp F_1 \sharp G_1 \sharp A_1 \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat D \flat E \\ \sharp C \sharp D \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat G \flat A \flat B \\ \sharp F \sharp G \sharp A \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat d \flat e \\ \sharp c \sharp d \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat g \flat a \flat b \\ \sharp f \sharp g \sharp a \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat d^1 \flat e^1 \\ \sharp c^1 \sharp d^1 \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat g^1 \flat a^1 \flat b^1 \\ \sharp f^1 \sharp g^1 \sharp a^1 \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat d^2 \flat e^2 \\ \sharp c^2 \sharp d^2 \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat g^2 \flat a^2 \flat b^2 \\ \sharp f^2 \sharp g^2 \sharp a^2 \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat d^3 \flat e^3 \\ \sharp c^3 \sharp d^3 \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat g^3 \flat a^3 \flat b^3 \\ \sharp f^3 \sharp g^3 \sharp a^3 \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat d^4 \flat e^4 \\ \sharp c^4 \sharp d^4 \end{matrix}$ $\begin{matrix} \flat g^4 \flat a^4 \flat b^4 \\ \sharp f^4 \sharp g^4 \sharp a^4 \end{matrix}$								

$A_2 B_2 C_1 D_1 E_1 F_1 G_1 A_1 B_1 C D E F G A B c d e f g a b c^1 d^1 e^1 f^1 g^1 a^1 b^1 c^2 d^2 e^2 f^2 g^2 a^2 b^2 c^3 d^3 e^3 f^3 g^3 a^3 b^3 c^4 d^4 e^4 f^4 g^4 a^4 b^4 c^5$

分手练习

