



文艺教育书系

A black and white Shu Di instrument, a traditional Chinese vertical flute, is positioned diagonally within a large, colorful circular frame that has a gradient from green to orange.

竖笛教程

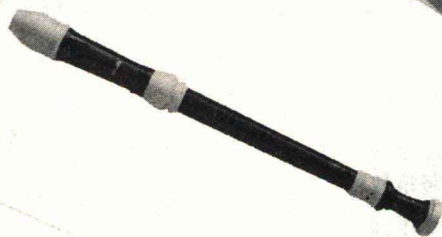
SHU DI JIAO CHENG

沈雷强 编著

国家行政学院出版社



文艺教育书系



竖笛教程

SHU DI JIAO CHENG

沈雷强 编著

王 芳 江 博 胡永强 编委
钱至美 管 乐 陶 红

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

竖笛教程/沈雷强编著. —北京: 国家行政学院出版社,

2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0454 - 9

I. ①竖… II. ①沈… III. ①竖笛—吹奏法—教材

IV. ①J621. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 235139 号

书 名 竖笛教程

作 者 沈雷强

责任编辑 张金来

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编 辑 部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

印 次 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 690 毫米×975 毫米 16 开

印 张 10

字 数 180 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0454 - 9/G · 056

定 价 19.80 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: (010) 68929022

前 言

竖笛教学是音乐教学的重要组成部分，其目的是为了培养学生对音乐的感受力和表现力。通过教师大量的教学实践经验和专家论证，竖笛学习简单，在教学过程中目标明确、方法科学，适用于不同层次的学习要求。

本教材先易后难，由浅入深；面对全体学生，注重个性发展，乐曲的选择注重单元主题的结合，提供以学生为主体，倡导师生互动，注重音乐实践等特点。教材中的竖笛合奏练习有利于提高学生的合作意识，培养学生的集体主义精神，同时竖笛教学还有利于培养学生的兴趣与爱好，了解和熟悉民族和世界的优秀音乐文化，使学生在主动、活泼、有趣地音乐实践中去体验音乐的美，从而达到音乐审美教育的目的。

由于时间的仓促和水平的有限，本书难免存在缺点和不足，请广大读者提出宝贵的意见和建议，以使之今后得以补充和完善，使竖笛的教育、教学工作登上一个更高的台阶。

作 者

2012 年于江南大学人文学院音乐系

● ● ● ● ● ● 目录

第一部分	八孔竖笛概要及基本练习	1
◎ 第一章	竖笛的气息训练、演奏姿势及手型	3
◎ 第二章	竖笛基本练习	6
第二部分	各种风格乐曲的演奏	41
第三部分	各种调性的练习	61
第四部分	乐曲与独奏曲	75
第五部分	合奏练习	107
后记		152

第一部分 八孔竖笛概要及基本练习

一、八孔竖笛简介

八孔竖笛（英 Recorder），意为“令人回忆的笛子”。16 世纪起源于意大利，后盛行于欧美各国。

竖笛音色优美、吹奏简单、携带方便，自从上世纪以来越来越多的国家用它来发展基础音乐教育。上世纪八十年代传入我国后，在我国音乐教育中也被迅速运用和普及起来，受到了越来越多音乐爱好者的喜欢。

竖笛为十二平均律演奏乐器，属于木管乐器类（现多为优质塑料制成）。近几十年来，在新曲目创作和演奏技巧方面均有了很大的发展和提高。除了独奏以外，在合奏、重奏等形式中起到很大作用。在器乐教学中，随着乐器进入课堂，八孔竖笛以其优越的特点，担当起课堂器乐教学的重任。

二、八孔竖笛的指法表

指 法 表

	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C
右手	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0	6
左手	6	5	4	3	2	1	0	6	5	4	3	2	1	0	6



Right Hand (右手) and Left Hand (左手) fingerings for a piece of music.

The music is written on a single staff with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody consists of the following notes: F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4, C4.

The fingerings are as follows:

Measure	Right Hand (右手)	Left Hand (左手)
1	7: open, 6: open, 5: open, 4: open, 3: open, 2: open, 1: open, 0: open	3: open, 2: open, 1: open, 0: open
2	7: open, 6: open, 5: open, 4: open, 3: open, 2: open, 1: open, 0: open	3: open, 2: open, 1: open, 0: open
3	7: open, 6: open, 5: open, 4: open, 3: open, 2: open, 1: open, 0: open	3: open, 2: open, 1: open, 0: open
4	7: open, 6: open, 5: open, 4: open, 3: open, 2: open, 1: open, 0: open	3: open, 2: open, 1: open, 0: open
5	7: open, 6: open, 5: open, 4: open, 3: open, 2: open, 1: open, 0: open	3: open, 2: open, 1: open, 0: open
6	7: open, 6: open, 5: open, 4: open, 3: open, 2: open, 1: open, 0: open	3: open, 2: open, 1: open, 0: open
7	7: open, 6: open, 5: open, 4: open, 3: open, 2: open, 1: open, 0: open	3: open, 2: open, 1: open, 0: open
8	7: open, 6: open, 5: open, 4: open, 3: open, 2: open, 1: open, 0: open	3: open, 2: open, 1: open, 0: open
9	7: open, 6: open, 5: open, 4: open, 3: open, 2: open, 1: open, 0: open	3: open, 2: open, 1: open, 0: open
10	7: open, 6: open, 5: open, 4: open, 3: open, 2: open, 1: open, 0: open	3: open, 2: open, 1: open, 0: open



第一章 竖笛的气息训练、演奏姿势及手型

1. 呼吸方法

竖笛是一件相对简单易学的乐器，所以对于乐器进入课堂及青少年能在较短时间内掌握它有着很大的益处。

要演奏好竖笛，首先要掌握正确的方法。正确的呼吸方法吹奏管乐器时是至关重要的，虽然吹奏管乐器不要太多的气力，但要吹奏出优美饱满的音色，这就与呼吸方法关系密切了。且在管乐器的吹奏过程中，用于乐句的长短与乐曲感情的需要，就一定会改变呼吸的频率与吸人气量的大小。

在通常情况下，中小学生每分钟呼吸 18 - 21 次，空气经过鼻腔进入肺中，徐徐向外吐出行成呼吸，但音乐是时间的艺术，吹奏者必须根据旋律（主要是快速的旋律）的要求，要在较短时间内吸入足够的气息去演奏它，这时就必须采用口腔同时吸气的方法（如同学们在公园里嗅花香的感觉），呼吸过程为下唇微托竖笛吹口，上唇微张，舌头与喉头放松，口鼻同时吸气，无杂音，这种呼吸方法，只要我们稍加注意，都能熟练地掌握。

2. 呼吸方式

传统的呼吸方式有三种：（1）胸式呼吸；（2）腹式呼吸；（3）胸腹式联合呼吸法。



（一）〔胸式呼吸〕

胸式呼吸是指空气通过口鼻腔吸入胸部（主要指肺部）。由胸腔向外挤压进行呼吸，因此，在乐句节奏不快且不长的情況下，这种呼吸方式是可行的，但这种呼吸方式没有腹部横隔膜的支持，造成胸腔压力过大，呼吸量也小，当遇到较长的乐句时，演奏者是必会怂肩呼吸以此来增大胸内气息的容量，这样不但影响了演奏者的姿势，而且造成气息上浮不稳定，无法控制，也容易引起身体疲劳，因此，这种呼吸方式是不科学的，同时也会造成对青少年身体的损害。

（二）〔腹式呼吸〕

腹式呼吸就是将横隔膜下沉，增大腹部肌肉的活动范围，主要让腹部来参与整个身体的呼吸运动。众所周知，我们进行呼吸运动，氧气只可能贮存在肺内不可能窜到腹腔，那么我们这里所说的腹式呼吸法主要指增大腹部肌肉的活动范围，主要让腹部来参与整个身体的呼吸运动，由于腹部肌肉的控制力较好，所以用腹式呼吸法易于控制音的强弱与气息的平稳程度。虽然用腹式呼吸法有许多益处，但探索没有调动整个身体来充分参与呼吸运动，横隔膜的支持于肺内的气量不能有机地协调起来，同时运用腹式呼吸法也不可能得到胸部地充分扩张，呼吸量也有限，当遇到较长地乐句时便无能为力了。

（三）〔胸腹式呼吸〕

胸腹式呼吸时胸部、腹部及腰部同时参与呼吸运动，当吹奏者能将身体的某一部分有机的协调在一起，这就使整个身体的某一部分所承担的压力减轻，既使长时间演奏也不会感到太累，同时运用胸腹式呼吸法，肺内的空气量也达到最大值，因此，胸腹式呼吸法综合了胸式呼吸法与腹式呼吸法的优点，也是各种管乐器演奏者共同采用的呼吸方法，青少年处于



长身体的关键时期，所以，从小养成正确的学习方法是至关重要的。

〔演奏姿势〕

对于一门乐器的演奏者来说，首先应摆好正确的演奏姿势，这无论对于上台演奏还是对于课后练习，都是至关重要的。

八孔竖笛的演奏姿势有两种：一种是站势，另一种是坐势，无论哪一种都应保持身体各部分自然，神态要大方，在演奏时，头稍低，双目平视，项肩手腕及全身放松，两臂自然抬起，笛身与身体夹角约为45度，两唇放松，自然含住竖笛口，含入不宜太深或太浅，约为1厘米左右，这样对演奏高音区与低音区都无影响，双颊肌肉不要太紧张，做到神态自然，胸部自然挺起，注意不要挺小腹，这样便于呼吸的畅通，站立时，两腿放松，两脚稍分开，使身体重心稳重。

〔演奏手型〕

八孔竖笛的手型比较容易掌握，但仍要注意以下几点：第一，手指要自然弯曲，手腕呈凹形；第二，利用指肚按孔法，按孔要扎实，不要漏风；第三，相邻的手指不要紧靠在一起，以免按孔时影响演奏的速度及音准；第四，开孔时，手指距笛身不宜太远或太近，一般为1厘米左右，按孔时不要太用力，按住不漏气即可。

总之，手臂及手掌肌肉不要下意识地屏住，做到轻松灵活，起落自如。



第二章 竖笛基本练习

左手练习

竖笛左手通过不同指法及口风，能吹奏出 sol, la, si, do', re'五个音。

首先我们通过左手无名指，中指及食指来学习 sol, la, si, 三个音；一般来说，吹响这三个音对演奏者来讲是不成问题的，但是如何把这三个音吹好则需要好好的推敲推敲。

要求：（1）演奏姿势需正确，手指不要紧张，按音果断。

（2）利用胸腹式吸气法，吸气要充分，吐气要畅通，笛声要平稳，饱满，这主要取决于合理的呼气，因为呼出的气息越均匀，吹出的音就越平稳，呼出的气息越扎实，吹出的音越纯厚。

（3）吹奏速度不宜过快，越慢越好，音头要肯定，收音要自然，音色与音准不要改变。

（4）每个音都要用单吐吹奏，具体演奏方法为舌头在上牙与上唇之间，向后收缩试发汉字“吐”的音，要求运气保持不变，舌头动作轻巧，不要僵硬。

【附】



提示：“T”为吐音符号，用舌尖顶住上软腭，而后舌尖向后缩，将气

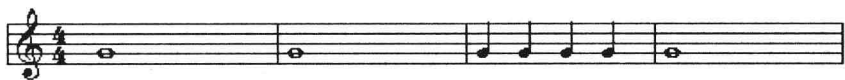


息向前吹出，发出“吐”音。（详见单吐练习章节）

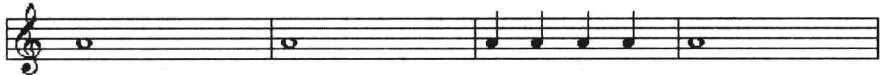
长音练习

例 1

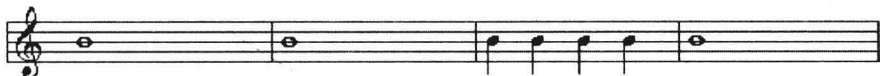
Andante $\text{♩} = 72$



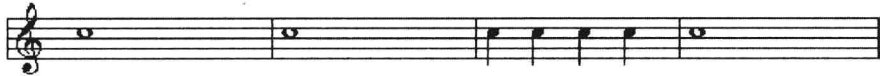
5



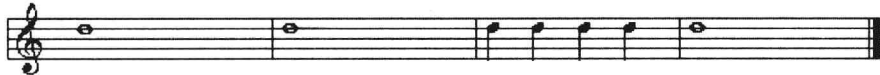
9



13



17



提示：长音练习是吹笛练习的基础，对于提高音色，呼吸等都具有积极的意义。对于初学者来讲，每口气吹一个音，心里均匀数好节拍，以后逐步延长，其他要求同上。

基本练习

例 2





提示：在演奏时手指不要抬得过高，动作不要太大，否则会影响演奏的速度。每个音的按指要用指肚盖住，避免漏孔，手指灵活有力。在演奏到“sol”时，左手食指与中指第一关节不要弯曲，平盖音孔。

左手五音的练习

例 3



提示：此曲在练习“si - do'”与“si - re'”的音时，左手食指与中指与拇指做交叉运动，称为“交叉指练习”，手指起落干净，避免杂音。



例 4



例 5



提示：此曲在演奏时，需要注意连音与吐音分辨清楚。

例 6





5

9

13

17

21

25

29

例 7

李恩忠曲

5

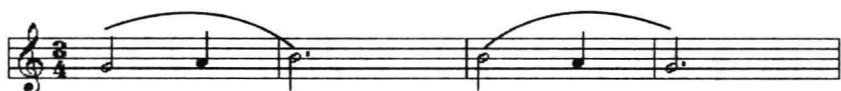
9



例 8

《好宝宝要睡觉》

刘明将曲



提示：此曲对于初学者而言，连音部较长，气息需演奏六拍，且做到平稳，乐句起头吐音不能太重，避免气息的浪费。

例 9



例 10





例 11

《山村小景》

丁跃坚曲



例 12

王芳曲

