

六孔笛

初级教程

(整 理)

六孔笛初级教程

- 一. 笛吹奏姿势 3
- 二. 口形 3
- 三. 手型（六孔吹奏） 3
- 四. 呼吸方法 3
- 五. 运舌方法 4
- 六. 演奏方法 4
- 七. 演奏技巧 4
- 八. 6 孔笛指法对照表（黑色按，白色放） 6
- 九. 简谱乐理知识 6
- 十、练习曲 小星星（ 全按作 1 的指法） 17
- 十一、练习曲 生日快乐 （全按作 5 的按法） 18
- 十二、笛名曲 《故乡的原风景》讲解示 19
- 十三、 练习曲 大长今主题曲《希望》（全按作 5 的按法） 21
- 十四、 练习曲 23

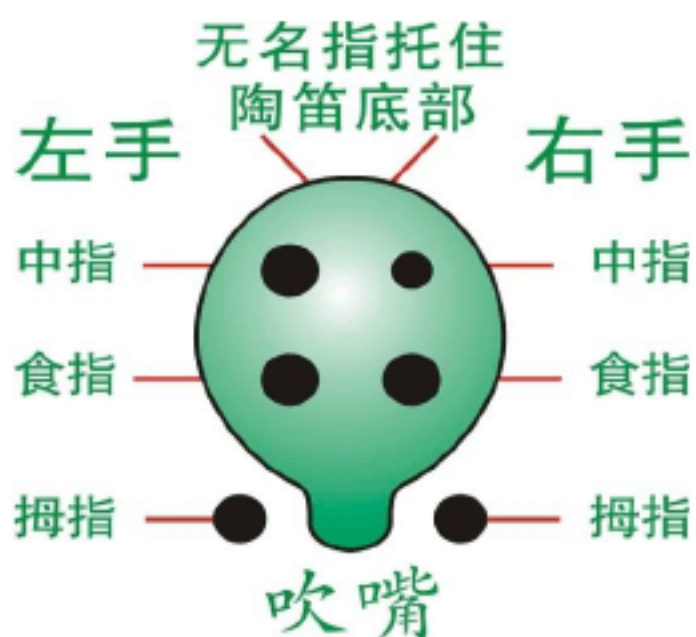
一. 笛吹奏姿势

- 1、正面：或坐或立，身体必须端正，重心平衡，上体放松，不能耸肩，两肘略开。
- 2、侧面：背部自然伸直，不可向前倾，使笛与直立的身体保持 45 度。

二. 口形

- 1、先将吹口轻轻放在下唇上。
- 2、吹口的位置在上下唇之间，门牙紧，不可以用门牙咬住吹口，也不宜含太深。

三. 手型（六孔吹奏）



- 1、以双手大拇指按住笛后面的两个音孔，双手食指按住笛前面上两孔，双手中指按住笛前面的下两孔，以最自然的姿势把持笛，不可过松过紧，以便灵活而准确地开、按每一个音孔。
- 2、以双手无名指托住笛尾端，右手在上左手在下（不可颠倒）。
- 3、运指时以各手指第一节指肚肉厚平软部分按孔，不可用指尖，手指关节必须自然弯曲隆起，不可以过度用力是关节下凹。
- 4、练习吹奏时尽量把笛挂在胸前以免摔碎。

四. 呼吸方法

笛的呼吸和平时说话时的呼吸是不大一样的。它需要采用“腹式”或“胸腹联合”的呼吸方法，就像要吹灭 1 米以外的一支蜡烛，不是简单地把肺部的气通过喉头呼出，而应该下意识的深吸一口气，并且下意识引导至丹田（脐下少许小腹处），这时的吸气一定是自然松弛，并且是胸腹联合的。呼气的感觉就像在一座山头呼喊另一山头的同伴，必须把气息尽可能拉长，就是高声唱歌和抒情吟颂的状态。细水长流而非突然暴泻，练习时一口气不得少于 8 秒，8 秒钟能用腹部支撑和控制气息，做到发音强弱收放自如。吹奏笛发音的质量和艺术感染力主要取决于是否掌握正确的呼吸方法。

五. 运舌方法

舌头在笛吹奏中有着非常重要的作用：笛发音时需要用舌头作”TU“（音：吐，用 T 表示）或”KU“（音：苦，用 K 表示）的动作可以使吹出的音饱满有力，还可以用来隔开前后两个相同的音。按照一定规律用”TU“”KU“配合发音还可以表现欢快跳跃的乐曲。

六. 演奏方法

- 1、以双手大拇指按住笛背面两个气孔，食指与中指分别按住正面气孔。
- 2、无名指轻轻扶住笛底部，以防笛在手指全放时掉落。
- 3、以指腹轻轻按压气孔，不可用指尖，只需留意不可有任何空隙，不必太用力。

七. 演奏技巧

- 1、以嘴唇轻轻含住吹口，不可含太深，以免盖住出气孔。
- 2、吹气方式宜以丹田之力(腹腔)稳定送出，一可避免太多口

水，二可产生振音效果，让笛韵更为悦耳。

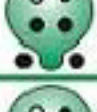
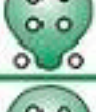
3、长音的吹奏，要求音量平稳，不可忽大忽小，音与音之间，要流畅的连接，不可断断续续。

4、短音与重音需运用“踢舌”的技巧，将舌尖抵住上腭牙齿与牙龈的相接处，于吹气时瞬间将舌头缩回，这样的声音干净有力，听起来有活泼欢乐的感觉。

5、滑音：开合气孔的方式，一般是直接提高手指，音阶瞬间转换，另一种方式是将手指向笛外侧慢慢滑开，如此可以产生优美的滑音。

6、圆滑音：在两个以上不同高的音符之间加上“”记号，此记号成为圆滑线，它的吹法是用一口气连接的吹完整串音符，中间气不间断，注意第一个音仍要踢舌！

八. 6 孔笛指法对照表（黑色按，白色放）

指法	C调	F调	G调	指法	C调	F调	G调
	7̣	$\sharp 4$ ̣	3̣		6	3	2
	1	5̣	4̣		$\sharp 6$	4	$\sharp 2$
	2	6̣	5̣		7	$\sharp 4$	3
	3	7̣	6̣		$\dot{1}$	5	4
	4	1	$\sharp 6$ ̣		$\sharp \dot{1}$	$\sharp 5$	$\sharp 4$
	$\sharp 4$	$\sharp 1$	7̣		$\dot{2}$	6	5
	5	2	1		$\sharp \dot{2}$	$\sharp 6$	$\sharp 5$
	$\sharp 5$	$\sharp 2$	$\sharp 1$		$\dot{3}$	7	6

九. 简谱乐理知识

声学物理基础知识：声音是人的听觉系统对物体振动的感知，其物质实质是物体的振动，物理学上还用声波这一模型来描述声音。根据振动形式的不同，声音可分为两大类：乐音，由物体规则振动产生；噪音，由物体不规则振动产生。音乐中主要使用乐音，但适当地运用噪音也是音乐的重要有机成分。大多数节奏乐器是噪音乐器，如：锣、鼓、钹、板等。

任何声音均由以下四要素决定其特征：

- 1、音高：振动频率的快慢，单位是赫兹。人的听觉围在 16～2000Hz，人耳对声音的绝对频率不敏感而对相对频率敏感，这是音乐的生理基础之一。
- 2、音量：振动幅度的大小，单位为分贝。音量给人的直观感觉是音的强弱力度。
- 3、音长：振动持续的时间，单位是秒。不同音长的组合是形成

节奏的前提, 音乐中把单位时间叫拍, 这是一种相对音长的表示方法。乐曲的进行速度由一分钟多少拍决定, 如=128 表示一分钟 128 拍, 一拍为 15/32s。

4、音色：是对声音最直接最深刻的主观印象, 影响音色的因素非常复杂. 在物理实验中, 最单纯的振动产生正弦波, 发出的声音叫纯音（纯音音色透明纯净, 长笛音色与之较为接近）。日常生活中所听到的音都是由若干纯音复合而成的复音。其中频率最低的音决定该复音的整体音高, 称基音。其余的音叫泛音, 泛音的配比情况是 决定该复音音色的首要条件。

音的高低：

（一）音名与唱名：

1、音名： 音乐中，每一个音（也是音级），都有它独立的名字。也就是“音名”。中要的有 7 个基本音，分别由七个英文字母来表示，称为： C、D 、E 、F、 G、 A 、 B 。

2、唱名：视谱时所唱出的名叫“唱名”：1 2 3 4 5 6 7，音高分为：倍低音区、低音区、中音区、高音区、倍高音区。



(音 名)	Sei	Di	Yi	Aifu	Ji	Ei	Bi
(唱 名)	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si
	Do	Ru a i	Mi	Fa	Sou	La	Xi
(译 音)	斗	瑞	咪	发	搜	拉	西
(简 谱)	1	2	3	4	5	6	7

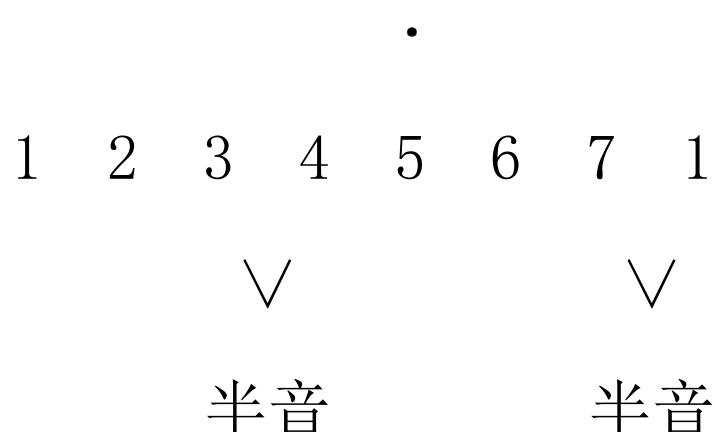
（二）音阶：

1、半音阶与全音阶：相邻的两个音之间最小的距离叫半音，两个半音距离构成一个全音。

半音阶：不管是白键或黑键，每相邻的两个键之间音的高低均是半音阶；

全音阶：中间没有插入黑键两个白键之间音的高低是全音阶。

2、简谱中的两个半音阶：



（三）音调（调号）：

乐曲以什么音为 1（do）就叫什么调，以 C 为do 叫 C 调，以A 为do 叫 A 调，以 $\sharp C$ 为 do 叫 $\sharp C$ 调。简谱中记作：“1=C” “1=A” “1= $\sharp C$ ”，以此类推，总共有 12 个调。

（四）临时升降音

1、升音号：“ $\sharp$ ”记在音符的左上角，表示升高半音。当某个音临时升半音时，同一小节的同音符都要升半音，除非后面的音用还原号还原。例如： $\sharp C$ =升C。

2、降音号：“ $\flat$ ”记在音符的左上角，表示降低半音。当某个音临时降半音时，同一小节的同音符都要降半音，除非后面的音用还原号还原。例如： $\flat A$ =降 A。

3、还原号：“ $\natural$ ”记在音符的左上角，当某个音被临时升、降半

音时，同一小节相同音符不继续升或降了，就把还原号写在不继续升或降的音符左上角。例如：F=还原F。

音的长短

（一）增时线与减时线：

1、增时线：写在音符的后面，如“5 —”，每多一条增时线，表示增加一个时间单位；“5 — — —”表示增加 3 个时间单位，加上“5”本身，就要唱 4 个时间单位长。

2、附点音符：在音符的右边（后面）加“•”，如“5 • ”
=5+5，表示增加原音符时长的一半。

3、减时线：写在音符的下面，如“5”，每多一条减时线，表示缩短原音符一半的时间。

(二) 音符的理解

音符名称	写 法	时 值
全音符	5 — — — (后划 3 条增时线)	四拍
二分音符	5 — (后划 1 条增时线)	二拍
四分音符	5	一拍
八分音符	<u>5</u> (下划 1 条减时线)	半拍
十六分音符	<u><u>5</u></u> (下划 2 条减时线)	四分之一拍
三十二分音符	(下划 3 条减时线)	八分之一拍
六十四分音符	5 (下划 4 条减时线)	十六分之一拍

(三) 节拍与小节

1、节拍：把延续的音根据作曲家的要求分成相同时长单位，每个时间单位称“一拍”。比如 1.5 秒为一个时长单位，一拍的时长就是 1.5 秒，也就是说“一拍”的时间长短是根据不同歌曲而定的。一拍往往也用完成一次匀速往下拍和向上抬的过程。

掌握读谱，首先要掌握节奏，练习掌握节奏要能准确的击拍。击拍的方法是：手往下拍是半拍，手掌拿起有半拍，一上一下是一拍。节拍符号：前半拍 后半拍 。一拍为 。节奏符号： 用 X 表示，念da。 熟悉节奏是，要求节拍，口念节奏一起进行练习。如：

(注：上列中 2/4 是拍，表示一四分音符为一拍每小节二拍。
x 表示一四分音符为一拍，每小节二拍， x 表示四分音符，既一拍；表示八分音符，既半拍，表示二分音符，既二拍)

2、小节：音乐乐谱是由各种音符和小节构成的，每小节有固定的拍，由 2 拍、3 拍、4 拍等等，由两条小节线“|”与其它小节分开。如 | 5 • 6 |。

(四) 连音符

用 标记在音符的上面，它有两种用法：

(1) 延音线:如果是同一个音，则按照拍节弹奏完成即可，不 用再弹奏，如下面的 2 的连线；

(2) 连接两个以上不同的音，也称圆滑线。要求唱（奏）得连贯、圆滑。下面的第二个连线就表示两个。

6• 3 | 2 - | 2 3• 1 | 6• 5 | 6 7 7

(五) 延长号

用 标记。延长记号表示可根据感情情和风格的需要,自由延长音符过休止符的时值。例如：

6• 5 | 4 0 3 0 | 2 0 1 0 | 3 33 2 2 | 6 - |

(六) 休止符

音乐中除了有音的高低，长短之外，也有音的休止。表示声音休止的符号叫休止符，用“0”标记。通俗点说就是没有声音，不出声的符号。休止符与音符基本相同，也有六种。但一般直接用 0 代替增加的横线，每增加一个 0，就增加一个四分休止符时的时值。

三、音的强弱

（一）拍型

节拍是基于音的节奏而形成的强弱变化周期。一个周期叫一个 小节。节拍的不同类型用拍号表示,拍号是分数形式的,分母代表该 段旋律以几分音符为一拍,分子表示一小节所有音加起来一共有几拍,拍型分为单拍子和复拍子。

1、 单拍子：每小节只有 1 拍是强拍，1/4、2/4、3/4、3/8、2/2 等等。

2、 复拍子：每小节有 1 个强拍若干个次强拍或 2 拍或以上强拍 4/4、5/4、6/8、4/2 等等。

3、 常见节拍：

2/4 意义：以 4 分音符为一拍一小节 2 拍

实例： | x x | x x |

强弱变化规律：强/弱

3/4 意义：以 4 分音符为一拍一小节 3 拍

实例： | x x x | x x x |

强弱变化规律：强/弱/弱

4/4 意义：以 4 分音符为一拍一小节 4 拍

实例： | x x x x | x x x x |

强弱变化规律：强/弱/次强/弱

（二）强拍与弱拍

拍子的强弱规律：每一种拍子的强弱规律不同，从下表了解常用拍子的种类。

以 5（sol）为例：

拍 类		音 符	强 弱 规 律	拍 号	读 法
单 拍 子	一 拍	5		1/4	四一拍
	二 拍	5 - 5 -		2/2	二二拍
		5 5		2/4	四二拍
	三 拍	5 5 5		3/4	四三拍
				3/8	八三拍
复 拍 子	四 拍	5 5 5 5		4/4	四四拍
	六 拍			6/8	八六拍

注：实心为强，半实心为次强，空心为弱。中国古典音乐将强拍叫板；弱拍叫眼。节拍以一小节的板眼数表示,如一板一眼（2/4）、一板三眼（4/4）。

四、其他常见简谱符号

一、反复记号

，表示记号的曲调反复。如果从头反复，前面的可省略。例： A B C D E F 实际为： A B C A B C D E F D E F 。

反复跳跃记号： 记在曲调的结尾，表示这段曲调的两次结束不相同： 实际为： A B C A B D 。

D.C. 记在乐曲的复纵线下。表示从头反复，然后到记在 Fine 或 处结束。 注：“Fine”是结束。“”是无限延长号，如果放在复纵线上则表示终止。

二、装饰音

装饰音的作用主要是用来装饰旋律。

(1) 倚音： 指一个或数个依附于主要音符的音，倚音时值短暂。有前倚音、后倚音之分。例如： 前倚音，实际唱（奏）， 中的 5 要唱（奏）得非常短促，一带而过。实际唱（奏），仍然唱（奏）很短促。

(2) 颤音：由主要音和它相邻的音快速均匀地交替演奏，颤音的标记用 tr 或 tr~~~~~

例如： tr~~~~~ - ，实际演奏：

(3) 波音：由主要音和它上方或下方相邻的音快速一次或两次交替而成。波音唱(奏)时一般占主要音的时间。波音分上波音(顺波音)和下波音(逆波音)两种。

例如：实际唱（奏）。上波音 实际唱(奏) 下波音。

(4) 滑音:主要音向上或向下滑向某个音。欢音分上滑音 下滑音 两种。用 标记在音符的上面,表示这个音要唱(奏)得短促、跳跃。

例如:

1 3 5 3 , 演奏成:

三、重音记号

用 > 或 sf 标记在音符的上面,表示这个音要唱 (奏) 得坚强有力. 当 > 与 sf 两个记号同时出现时,表示更强。例如:

四、持音记号

用 “—” 标记在音符的上面,表示这个音在唱 (奏) 时要保持足够的时值和一定的音量.

例如:

五、节拍与速度

音乐速度的表示有两种,一种是用文字来表示的,比如“快速”、“中速”、“慢速”、“稍快”等等,还有一种是用音乐术语来表示的,这些音乐术语都是意大利语,目前国际上多采用这种标记,比如: **Andante** (慢板)、**Allegro** (快板)、**Presto** (急板)、**Pill mosso** (稍快) 等等。再准确的标志就是前面所说的,标明一分钟里唱多少个几分音符,比如: $\text{♩} = 56$, 这个记号告诉你,每一分钟唱 56 个 4 分

音符，就是说明，以四分音符为一拍，每分钟唱 56 拍，再比如：
=72 这是说以八分音符为一拍，每分钟要唱 72 拍。这就很具体的表明了作曲家对作品在速度上的要求。

六、实用术语

从头再奏=D. C. 全体静止=P. G 结尾=Code 终止=Fine

[德]终止=Ende 颤音=tr

突强=sf 渐慢&突慢= rit 强后突弱 fp 先弱后强 pf

七、力度符号

很弱=pp、中弱=mp、弱=p、中强=mf、强=f、很强=ff、渐弱
=> (dim) 、渐强=< (cresc)



周子雷，笛演奏家，代表作品：《千年风雅》、《798 的天空》等。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/448003051044006052>