**北京市劳动人民文化宫**

**举办太庙雅韵—古筝基础培训班**

**工作方案**

为进一步体现市总工会服务基层、服务职工的宗旨,根据广大职工业余文化需求，2017年北京市劳动人民文化宫面向首都各基层工会会员开设古筝基础培训班。此项培训将协助各级工会组织发现、培养优秀文艺骨干人才，以点带面，推动职工古筝演奏的普及和发展。具体方案如下：

一、培训名称：太庙雅韵—古筝基础班

二、培训时间：

1、培训时间：

太庙雅韵—古筝基础班 2017年4月-8月每周六、日上课（共20次课，每次3课时，自开班之日起每周六、日上课，连续10周，法定假日除外。）

古筝一班：周六9:00—16:00

古筝二班：周日9:00—16:00

具体开班日期和结束日期另行通知。

2、练琴服务：

在课程持续期间，每周一上午9:30—11:30，下午14:00—16:30开设练琴服务，培训班学员可凭练琴卡到教室练琴。

三、培训地点：北京市劳动人民文化宫二殿东配殿（拟定）

四、培训对象：各级工会组织推荐选送的古筝弹奏小教员、骨干。每个工会组织可推荐选送1-2名古筝弹奏骨干、小教员参加培训，参加培训人员本人必须持有工会会员互助服务卡。每次上课均需刷卡签到。

五、招生人数：每班50人，共100人。（每台琴2-3名学员）

六、报名时间：4月10日起开始报名，额满即止。

报名时间为工作日每天上午9:00-11:30，下午1:30-4:30。

七、收费安排：

古筝基础培训班所需的培训费用主要由北京市总工会和劳动人民文化宫承担，参加培训的工会组织和个人需交培训费300元/人(收费只收现金，敬请谅解)。培训主办方将提供简单午餐和简单学习用具，并安排练琴服务。

每期第一次课开课前统一交费、领取听课证、练琴卡，第一次课（开课当天上午）为试听课程，如对课程不满意，可于开课当日中午全额退还费用，自第二次课起，一律不予退费。

八、参加办法：

1、登陆12351职工服务网(http://www.bjzgh12351.org)或北京市劳动人民文化宫网站（http://www.bjwhg.com.cn）“太庙国学”栏目中“国艺培训”版块或“活动报名”栏目中“职工文化”板块下载电子版《北京市劳动人民文化宫在职职工培训班报名表（第一批）》(见附件)，按照本人或本单位的需求进行填写。并将填写好的报名表**加盖所在单位工会公章**，以传真方式发送至65116659**或**将**加盖本单位工会公章的报名表**拍照或扫描并发送至邮箱ghwhfw@163.com（邮箱名称为：“工会文化服务”首字母）。

2、请将加盖工会公章的报名表**原件**在培训班开班当天交给现场工作人员。

3、培训班每次上课均需**持工会会员互助服务卡**进行现场刷卡签到。

4、请参加培训的学员在培训期次结束时配合文化宫培训班填写好《文化培训辅导评估表》，并交给培训班相关工作人员（辅导评估表由培训班提供）。

九、课程介绍：

学习基本弹奏技法与演奏曲目。（详细内容见附件）

十、教师简介：

**客座教授：姜淼**

国家一级演员，现任中国东方乐团常务副团长，为中国传文化促进会副秘书长，中华古筝新筝研究会秘书长，中国新筝专业委员会秘书长，全国社会艺术水平考级高级考官。师从国家一级作曲、筝乐大师、新筝艺术之父、王派筝法创始人王天一，曾先后3次荣获全国和国际古筝新筝比赛青年专业组第一名。主讲全国古筝艺术电视讲座和全国新筝艺术电视讲座，曾组织并领奏了2348人参加演出的古筝大合奏，荣获创新吉尼斯世界纪录特殊贡献奖。

**客座教授：王冬婉**

国家一级演员, 国家设立的“百千万人才工程”学科带头人专家，中国东方乐团副团长，全国社会艺术水平考级委员会高级考官，三次荣获全国古筝、新筝比赛青年专业组第一名，多次为全国古筝艺术电视讲座和全国新筝艺术电视艺术讲座进行示范演奏。

**主讲教师：王子白**

中国东方乐团专业演奏家,北京市音乐家协会新筝专业委员会会员。曾先后几次参加创吉尼斯纪录的古筝新筝大合奏，荣获“优秀筝手”称号。2017年1月，应东南卫视春晚节目组邀请，参加春节晚会的录制。同年，应北京卫视春晚节目组的邀请随中国东方乐团进行了春晚节目的录制。

**主讲教师：贾怡晴**

中华古筝新筝研究会会员。2015年8月，参加“实现梦想”才艺展演活动中，荣获古筝独奏金奖。2017年参加中国第七届“百姓圆梦”春晚录制；随同中国东方乐团参加由中国对外交流协会和北京电视台联合主办的春节晚会。

十一、其他需要说明的问题：

1、文化宫同期举办的每类培训班，每个工会组织限推荐1-2人参加培训。

2、在文化宫同期举办的各类公益性文艺培训班中，每名学员报名原则上不能超过2个班；所选课程时间不能冲突，否则报名无效。（特别提示：除本培训班外，文化宫近期还将开设摄影、国画、书法、舞蹈、盆景、非遗等多类型公益性文艺培训班，每名持工会会员服务卡的职工最多仅限报名2个班，且上课时间不能有冲突、不接受插班。具体开班详情请关注12351职工服务网和北京市劳动人民文化宫网站）

3、由于培训名额有限，报名额满即止，额满后将筹备开班，故培训班报名额满后将不再招收其他学员。敬请各级工会组织和学员谅解。

4、报名表格需加盖本单位工会公章后再传真、发送邮件，未加盖公章的无效。

5、参加培训的学员要安排好时间，确保每次课程的出勤率。培训出勤情况将反馈给市总工会及学员所在单位工会组织。全勤参加培训且经考核合格的，颁发结业证书。如遇特殊情况不能参加课程的需向培训班负责老师请假说明，如学员无故2次（每次课程半天）未出勤，将视作放弃，并取消该学员的培训资格。

6、开班时间、上课时间、上课地点如遇特殊情况时可能会有所调整。

7、培训地点不提供停车服务，请乘坐公共交通前往。

8、北京市劳动人民文化宫地处天安门地区，安检要求高，请提前抵达，避免因为安检时间较长耽误上课。东门入园人员少，安检时间相对较短，建议从东门安检进入。

9、北京市劳动人民文化宫属全国重点文物保护单位，请勿携带打火机、酒精等易燃易爆物品入园。园内、教室内一律禁止吸烟，学员违规吸烟将取消培训资格并通知学员所在单位。

十二、交通指南：

（一）乘车路线：

公交1路、2路、52路、59路、82路、99路、120路、126路，地铁1号线天安门东站下车（乘地铁者从B口出）。

（二）入园路线：

东门：天安门东站下车，下车后向东至南池子大街，从南池子牌楼向北直行约200米，见“劳动人民文化宫”字样的蓝色路牌，向左转即到。

南门：天安门东站下车，位于长安街路北，向西直行约100米即到（天安门城楼东侧）。

由于南门安检排队时间很长，可能影响上课，建议从东门安检进入。

十三、咨询电话

培训咨询部门：北京市劳动人民文化宫教育辅导部

咨询电话：代老师 65116638

报名咨询：蔡老师 65116667

传真电话：65116659

邮箱：ghwhfw@163.com（邮箱名称为：“工会文化服务”首字母）

北京市劳动人民文化宫

2017年4月6日

附件：古筝基础班教学讲义

**目录**

**第一周课程安排..........................5**

**1、古筝历史概述及曲目欣赏**

**2、古筝结构讲解**

**3、古筝基本技法“勾、托”讲解及练习**

**第二周课程安排..........................8**

**1、“勾托托勾”讲解****及练习**

**2、“大抓”讲解及练习**

**第三周课程安排.........................9**

**1、“抹”和“抹托”讲解及练习**

**2、学习演奏曲目《沧海一声笑》**

**第四周课程安排.........................10**

**1、“小抓”讲解及练习**

**2、“套抓”讲解及练习**

**第五周课程安排.........................11**

**1、“刮奏”和“花指”讲解及练习**

**2、“揉弦”讲解及练习**

**3、复习指导演奏《沧海一声笑》**

**第六周课程安排.........................13**

**1、“套指”和“颤弦”讲解及练习**

**2、学习演奏曲目《大长今》**

**第七周课程安排.........................14**

**1、“固定按弦”和“同度按弦”讲解及练习**

**2、学习演奏曲目《四季歌》上半部分**

**第八周课程安排.........................15**

**1、学习演奏曲目《四季歌》下半部分**

**2、“上滑音”和“下滑音”讲解及练习**

**第九周课程安排.........................16**

**1、复习“上滑音”及“下滑音”**

**2、学习演奏曲目《茉莉花》**

**第十周课程安排.........................16**

**1、复习指导所有演奏曲目**

**2、排演**

**第一周上午课程安排**

**第一部分**

一、古筝历史概述

古筝又名汉筝、秦筝，是汉族民族传统乐器中的筝乐器，属于弹拨乐器。它是中国独特的、重要的民族乐器之一。它的音色优美，音域宽广、演奏技巧丰富，具有相当强的表现力，因此它深受广大人民群众的喜爱。古筝是一件伴随中国悠久文化，在这肥沃的黄土地上土生土长的古老民族乐器。

二、古筝弹奏技巧的变革

古筝演奏技巧，是指演奏者以手指弹拨古筝以奏出音乐的具体方法。古筝最初是靠弹筝人自身的指甲来弹奏古筝的。为了提高弹奏质量，增大弹奏力度和弹奏音量，弹筝人采取了以假甲取代指甲的办法。由于用假甲取代指甲，不但方便省事，不用再有意留指甲，而且有效地增强了弹奏力度，增大了弹奏音量，同时也提高了演奏敏捷度和演奏质量，使古筝的韵味更浓，音色更美，声音更亮，使弹奏出的乐曲更加清脆明快，委婉动听。

古筝演奏技巧上的发展变化，较之其他乐器都大，最早的古筝演奏技巧是很简单的，两手分工极为明确，右手弹奏，左手按弦。曲调也极为简单，基本上是慢节奏单旋律。随着时间的推移，古筝曲目难度越来越大，弹奏技巧越来越复杂，表现力越来越强，表现内容越来越丰富，经历了从单手简单弹奏到双手复杂弹奏，从简单弹拔按弦技巧到复杂弹拔颤按推揉技巧的发展过程。

三、古筝弹奏方式的变革

古筝弹奏方式的变革，主要表现在演奏方面“演”的变革和演奏形式的变革。

古筝“演”的变革，主要是由过去的单一语言变为现在的“三种语言”。“三种语言”即音乐语言、形体语言、表情语言，这三者缺一不可。只有三者兼备，才能充分地表现乐曲内容，深刻地揭示音乐主题。

1. 曲目欣赏：战台风

《战台风》是王昌元创作的一首优秀古筝独奏曲。此曲调气势磅礴，音乐形象鲜明，快速段落紧张激烈，慢速段落优美抒情，给人一种“大弦嘈嘈如急雨，小弦切切如私语”之感。全曲成功地塑造了码头工人英勇果敢奋战台风的英雄形象，讴歌了码头工人大无畏的斗争精神和压倒一切困难的英雄气概。

曲目欣赏：渔舟唱晚

《渔舟唱晚》是由娄树华创作、曹正义订的一首著名古筝独奏曲，在古筝曲目中占有非常重要的地位，此曲曲调优美，如蓝天上的行云，似山涧中的流水；节奏感强， 快慢强弱对比强烈， 音乐效果明显， 表现力突出， 音乐形象鲜明。

**第二部分**

一、古筝结构

古筝基本构造：（1）琴弦 （2）中间为琴码，琴码右侧为演奏区域，左侧为装饰音区域 （3）岳山：分为前岳山和后岳山 （4）面板、侧板、底板 （5）筝首、筝尾、调弦盒（弦轴、琴扳手）

二、假甲

学戴假甲1、大指：将大指指甲戴在指肚上，向指尖左上方斜出45度佩戴。

2、食指、中指：戴在指肚上，顺指甲生长方向直戴；不能超过小关节线，露出假甲的1/3。

三、认琴弦

1、琴弦共21根

2、古筝的定音以五度相生律为准 ：“1 2 3 5 6”

3、古筝共五个音区。

4、以倍低音区为例识琴弦音高，剩余音区以此类推。

四、古筝演奏姿势

1、坐姿

（1）身体右侧与前岳山基本对齐，腹部平面与古筝侧板平面基本平行。

（2）上身端正，后背挺直，坐凳子的前半部分，身体与琴身保持一定距离， 大约一拳远，关于距离的原则:肘部无论如何也不能超过背部平面。

（3）尽量不要过度低头，可看到面部。

（4）两脚不要完全并拢，稍留一定距离。“左脚在前，右脚后收”这样平衡性和稳定性都比较好，利于实际演奏。

2、臂部和手部姿势

（1）上臂（大臂）保持自然下垂，也可以根据实际情况适当稍向外展，但幅度不能过大，应将肘部与身体保持一种似贴非贴的状态，这样反应速度会比较快，比较适合演奏需要。

（2）前臂要与古筝面板平行。

（3）腕部要与手臂保持水平状态，或适当拱起一定的角度。手指要自然弯曲，右手拇指和中指分别搭在相隔八度的筝弦上。 “搭桥”是保证演奏者手臂肌肉放松的最基本姿势。

3、演奏中的放松

古筝演奏中的放松，主要指的是演奏者肢体和精神的双重放松。肢体主要是指的是演奏者的腰部、上肢、颈部、面颌等部位，精神主要是指的是演奏者的思想。

**第三部分**

一、基本技法“勾”的讲解

1、古筝基本技法可分为三大类：（1）基本技法：如勾、托（2）复合技法：勾托、抹托（3）组合技法（综合技法）

2、扎桩夹弹是用无名指扶在筝弦或者岳山处作为支点，中指和拇指在弹奏前后均扶在筝弦上，中指和筝弦一直保持接触状态。

3、悬腕提弹中指和拇指在弹奏前后均不和琴弦接触，除了技法琴弦震动的一瞬间手指和琴弦一直保持着脱离的状态。

二、基本技法“托”的讲解

1、弹奏方法:托是拇指向掌心内拨弦的一种技法。托弦的弹奏，首先要保证手部处于自然放松状态，手部成 “搭桥”状。然后运用拇指指尖向掌心内侧拨弦。托也分为夹弹和提弹两种弹法。

2、需要注意的是：①采用扎桩夹弹法弹奏时，弹奏过程中手指与琴弦不脱离接触。夹弹靠拇指掌指关节发力。②采用悬腕提弹法弹奏时，除了拨弦的瞬间，手指始终不与琴弦接触。提弹时靠小关节发力。

1. 基本技法“扶弦”的讲解

扶弦是古筝弹奏中的辅助技法。（1）扶弦要保持搭桥手型，手指自然弯曲，左手食指、中指、无名指三指同时扶在右手拇指弹响的筝弦筝码左侧无调式筝弦上。（2）扶弦点一般在所扶筝弦所在的筝码距离大致为一拃。

**第一周下午课程安排**

一、简单复合技法“勾托”的讲解

1、基本要求：勾托是古筝弹奏中常用的一种简单复合技法。勾托的弹奏，首先由中指向掌心内侧拨弦完成勾的弹奏，接着拇指向掌心内侧拨弦完成托的弹奏。勾托的弹奏，要在中指完成勾的弹奏后，拇指在相应的高八度音所在筝弦上完成托的弹奏，先后产生两个八度关系的音。弹奏时，手要自然放松，保持搭桥状，虎口要尽量展开，拇指和中指自然相对，拇指的指肚朝向中指，用手指所佩戴的假甲平面接触筝弦，假甲平面与筝弦大体垂直。

2、勾托分扎桩夹弹和悬腕提弹两种弹奏方法的讲解。

二、训练一首“勾托扶弦”练习曲【P88】。

**第二周上午课程安排**

1. “托勾”的讲解

A、扎桩夹弹的基本步骤：

（1）保持搭桥姿势，中指和拇指分别扶在所要弹拨筝弦之上，无名指在中指后方相邻筝弦上或者附近的岳山上扎桩，做好弹奏准备。

（2）拇指发力，向掌心内运动，拨响筝弦，拇指应顺势搭在前方相邻弦上。

（3）中指发力，向掌心内运动，拨响筝弦，完成勾的弹奏。勾的弹奏完成后，中指应顺势搭在后方相邻弦上，此时中指和无名指同在一根筝弦上。

（4）中指弹奏结束后，无名指顺势前移，扎桩。中指同时前移至拇指所在筝弦的相应低八度筝弦上，做好下一次弹奏准备。

需要注意的是，无名指一般应在托勾全部结束之后再移动。

B、悬腕提弹的基本步骤：

(1)保持搭桥姿势，中指和拇指分别位于所要弹拨筝弦之上，手部与筝弦保持一定距离，做好弹奏准备。

1. 拇指发力，向掌心内运动，拨响筝弦。托的弹奏完成后，拇指应与琴弦脱离。
2. 中指发力，向掌心内运动，拨响筝弦，勾的弹奏完成后，中指也应与琴弦脱离。

（4）手臂或者手腕适当调整，为下一步弹奏做好准备。

1. 学习《勾托托勾扶弦练习曲》【P90】。

**第二周下午课程安排**

一、基本指法“大抓”的讲解

1、大抓是由勾和托弹奏完成，中指和拇指向掌心方向运动，中指和拇指之间是八度音程关系。

2、大抓的弹奏步骤：（1）保持搭桥状态。（2）拇指和中指分别位于要弹奏的上方。（3）以掌关节带动指关节发力，拇指和中指同时向掌心内侧发力。（4）拇指中指同时完成弹奏。弹完后放松回到搭桥状态。

3、大抓分为短音抓和长音抓

4、短音抓的弹奏要领：短音抓弦弹奏要把手适当悬起，手指自然下垂，虎口稍微张开，用食指和中指同时弹奏八度和声音。弹奏时，拇指和中指要同步运动，主要依靠指间关节运动来弹拨筝弦。弹奏结束后，手型随即复原，在进行短音抓弦弹奏时，假甲进入筝弦平面的部分应该少一些，尽可能利用假甲尖部抓弦。

5、长音抓的弹奏要领：长音抓弦弹奏的适用范围和短音抓弦弹奏不同，它主要是在速度比较慢，对声音质量要求比较高的情况下使用。长音抓弦弹奏要求手悬起的高度要高于短音抓，手指下垂程度和虎口张开程度与短音抓大致相同。

二、训练一首“大抓”练习曲 【P196】

**第三周上午课程安排**

1. 基本指法“抹”的讲解

1、抹弦弹奏是古筝弹奏中最基本技法之一。抹，是指利用食指向掌心内侧运动来弹拨筝弦的一种弹奏技法。

2、单独的抹弦弹奏，其具体方法可以分为两种：一种是提弹法，一种是扎桩法。

3、抹弦弹奏大体分三步进行。首先保证手型呈“搭桥”状，手部自然放松。在此基础上适当伸展食指，并要注意保证食指仍然具有一定的弯度。其次食指适度发力，带动假甲弹响筝弦。再次手指弹奏结束后适当放松，恢复到原来搭桥的状态。

二、基本指法“抹托”的讲解，

1、抹托和托抹基本性质相同，是食指与拇指交替弹奏的一种方法，属于简单复合弹奏技巧。

2、抹托的基本步骤：（1）右手保持搭桥手型，位于要弹奏筝弦的附近，左手自然扶弦。（2）根据需要选择悬手或扎桩方法，做好最后的弹奏准备。（3）按照抹弦弹奏要领，开始抹弦弹奏，同时拇指认准筝弦，做好后续托弦的弹奏准备。（4）抹弦弹奏结束后，开始进行托弦弹奏，这一转换过程要圆滑流畅，避免碰触邻弦或者手指互碰产生杂音。（5）结束抹托弹奏，恢复搭桥姿势。

三、训练一首“抹托”练习曲 【P144、P146】

**第三周下午课程安排**

一、学习演奏古筝曲《沧海一声笑》 。

**第四周上午课程安排**

1. 复合技法“小抓”的讲解

1、小抓弹奏技法是一种由抹弦弹奏和托弦弹奏构成的复合技法。此技法运用食指与拇指一起向掌心方向运动，共同弹奏出和声音。

2、小抓的基本弹奏步骤：

（1）将手悬停在筝弦上方，保持搭桥姿势，做好弹奏准备。

（2）利用手腕调节，使拇指和食指靠近需要弹响的筝弦。

（3）靠拇指和食指的掌指关节带动指间关节，最终带动假甲尖把弦弹响。在整个弹奏过程中，掌指关节要起到一个辅助稳定和调整角度的作用。

（4）弹奏时，随着手指离弦高度的增高，手腕随着稍稍拱起。（5）弹奏结束后，手部要恢复到搭桥状态，为接续弹奏做好准备。

3、弹奏时需注意一些细节问题：①腕部不能塌陷②控制手指的运动，避免指甲之间的摩擦。

二、训练“小抓”练习曲【P199】。

**第四周下午课程安排**

一、组合技法“套抓”的讲解

1、套抓技法是大抓弹奏技法和小抓弹奏技法套在一起弹奏和弦的组合技法。

2、以常见的右手套抓为例，步骤是：（1）右手手腕悬起，中指、食指、拇指、分别位于所要抓奏筝弦的上方，左手自然扶弦，做好弹奏准备。（2）中指、食指、拇指同时触弦，并同时以一致的力度拨响筝弦。（3）筝弦拨响后，右手中指、食指、拇指要立刻离开筝弦，恢复搭桥姿势，左手在拇指拨响的筝弦上扶弦或进行柔弦颤弦等。

3、在“三指”同奏时，尽量保证“三指”基本在一条弹奏直线上。手指的弹奏力度要相对统一，不能出现强弱不统一的情况。

二、训练“套抓”练习曲【P200】。

**第五周上午课程安排**

一、基本指法“揉弦”的讲解，训练一首“揉弦”练习曲【P133、P135、136】

1、揉弦的基本要求:手要放松，呈“搭桥”状，食指、中指、无名指、同时轻轻的扶在被弹响的筝弦上，拇指和小拇指自然下垂，不要上翘或折回。拇指不要和食指贴靠在一起，小拇指不要和无名指贴靠在一起。与扶弦不同的是，揉弦的手型要更圆滑一些，拱起的弧度要比扶弦大一些。这是因为揉弦需要腕部发力，弧度较大的手型有利于进行运动传导。在保证手型的基础上，利用腕部关节的活动带动手指上下运动，对筝弦进行有规律的、力度较小的、速度较快的按压和放开。这样，便产生了装饰性质的揉音。

2、目前最常见的揉弦方法有两种，一种是臂动揉弦法，一种是腕动揉弦法。

3、揉弦的基本步骤：（1）左手以搭桥手型位于筝码左侧目的筝弦之上，右手以搭桥手型位于筝码右侧目的筝弦之上，双手各自做好弹奏准备。（2）右手拨弦，左手在右手拨弦后的瞬间开始揉弦。（3）右手拨弦完毕，恢复准备姿势，左手揉弦动作要持续至余音消失，或到右手进行下一次拨弦为止。

二、基本指法“刮奏”的讲解，训练一首“刮奏”练习曲【P217】

1、刮奏指的是左手或右手用拇指和食指在筝码右侧或筝码左侧进行的顺序性划奏。

2、刮奏分为柱内刮奏和柱外刮奏两种。

3、刮奏的弹奏技法：

(1)单纯性的刮奏，由拇指、食指等在筝码右侧完成从高音到低音或者从低音到高音的自然音阶序列弹奏，或从筝码左侧从前至后。从后至前按弦序自然排列弹奏。

（2）用单手的食指和拇指交替弹奏，使上行和下行音阶连贯奏出，或在筝码左侧用左手的食指和拇指向前和向后划弦弹奏。

（3）利用双手食指或拇指，进行先后交替弹奏，使上行或下行音阶成组连贯奏出。

二、复习指导课，排练《沧海一声笑》 。

**第五周下午课程安排**

1. 基本技法“花指”的讲解

1、花指是指用左手或右手的食指或拇指，在较小音域范围内进行的一种节奏较自由的多音连奏技法。

2、花指的技法标记符号多标记在音符的左上方、音符中间或音符前面、后面。

3、花指大体分为四种类型：拍子前面的短音阶划奏；拍子中间的短音阶划奏；正拍上的短音阶划奏；拍子后面的短音阶划奏。

4、完整的右手大指花指弹奏，步骤如下：（1）手部保持搭桥，整体自然放松，拇指位于花指的起音附近，做好弹奏准备。正常弹奏位置距离前岳山10厘米左右，不可太近，否则影响音色和音量。(2)在前一步骤的基础上，拇指后展，同时其他四指也要有一定程度的相应展开，这是为了对称，以保证手部整体的平衡。此时手腕往往会有一点左拐的动作，手的位置也有变化，出现一个倾斜角度。（3）在前一步骤的基础上，以手腕的活动为引导，带动拇指进行弹奏。右指大指花指的运行路线为正前方的直线或右前方的斜线。

5、花指的弹奏和后续音的弹奏必须衔接紧密，不能有任何空隙。

二、训练“花指”练习曲【P216】。

**第六周上午课程安排**

1. 组合技法“套指”的讲解

1、套指是由简单的复合技法勾托和简单的复合技法抹托构成的。凡是在原理上属于勾托抹托组合而成的技法，都笼统的成为套指。

2、套指有两种弹奏方法：一种是扎桩夹弹法，另一种是悬腕提弹法。以一组最简单最具代表性的单套指勾托抹托为例：（1）保持搭桥的手型，手部自然放松。（2）按照勾的弹奏要领，在中指第一次拨弦的时候，随着中指的移动节奏，拇指适当外展，做好托弦的弹奏准备。（3）按照托弦的弹奏要领以及节奏要求，开始拇指的拨弦，这时要随着拇指的移动节奏使中指恢复到搭桥时的位置，同时，食指适当伸展，移动到目的筝弦附近，做好后续抹弦弹奏的准备工作。（4）按照抹弦的弹奏要领进行食指的拨弦，同时拇指在食指的弹奏过程中重新回到准备位置，保持搭桥状态，为后面的弹奏做好准备。

3、需要注意的问题：一是身体和手臂姿势的调整。二是运指方向的把握。三是左手辅助技法的练习。

1. 训练“套指”练习曲【P172】。

**第六周下午课程安排**

一、基本指法“颤弦”的讲解，训练一首“颤弦”练习曲【P134】

1、颤弦总体上可分为两大类：臂动颤弦法和腕动颤弦法。

（1）臂动颤弦法的要领是，上臂带动前臂，前臂带动手腕，手腕带动食指、中指、无名指，在筝弦上做出有力而稳定的颤动，奏出颤音的效果。利用臂动颤弦法颤弦时，腕关节一般是保持不动的，整体动作以肘关节为中心，依靠上肢肌肉完成。

（2）腕动颤弦法的要领是，用手腕带动手指，使已处在筝弦上的 “三指”指尖在筝弦上频频颤动，奏出颤音效果。

2、颤弦时，要求肘部自然弯曲，弯曲程度随着所颤筝弦的变化而变化。

3、颤弦的基本步骤：

（1）左手以搭桥手型位于筝码左侧目的琴弦之上，右手以搭桥手型位于筝码右侧目的琴弦之上，各自做好弹奏准备。

（2）右手弹响筝弦，左手在右手弹奏完的瞬间开始颤弦，频率在每秒四至六次左右。

（3）右手拨弦完毕，恢复准备姿势。

二、学习演奏古筝曲《大长今》 。

**第七周上午课程安排**

1. “固定按弦”的讲解

1、固定按弦是指利用左手在筝码左侧下按筝弦，从自然音上取得人为音的一种弹奏技法，通过固定按弦获取的人为音为固定按音。比如，在3和6音所在筝弦上通过按弦技巧奏出4和7音。

2、同弦固定按弦的弹奏步骤如下：（1）右手弹响第一个自然音，也就是弹响准备弹奏按音的前方相邻音。（2）左手做好下按的准备，手指扶在要下按的筝弦上。（3）在左手下按之前很短的时间内，右手手指扶在正在震动的筝弦上，人为的停止筝弦的振动。（4）左手迅速下按筝弦直至到达准确音位。（5）右手弹响筝弦。

3、固定按弦的弹奏要一次到位，不要缓腕造成二次按弦。要防止按弦指的移动或上下滑动。保证按音在音高上的准确。

1. 学习演奏古筝曲《四季歌》

**第七周下午课程安排**

一、“同度按弦”的讲解：

1、同度按弦是指利用左手在筝码左侧下按筝弦，从自然音上取得与其上方相邻自然音同度相合的人为音的一种技法。

2、同度按弦的基本步骤：“三同”

（1）左右手均保持搭桥状，在各自的弹奏位置做好弹奏准备。

（2）右手同时拨响相邻的两根筝弦。

（3）在右手弹奏的同时，左手食指中指无名指的指尖，在筝码左侧离筝码十六七公分处寻思下按相邻筝弦中音高较低的筝弦，使所按弦的原音高上升为其上方相邻音的音高，构成同度和声。

3、同度按弦和固定按弦 按弦要有力迅速，按弦指小关节不能塌陷，按弦要一次到位，不要缓腕，按音要准。

二、训练“按弦”练习曲【P232】。

**第八周上午课程安排**

一、基本指法“上滑音”的讲解

1、上滑音，是在右手奏响某一筝弦后，左手按照一定规律下按筝码左侧对应的筝弦，使奏出的音产生的由低到高有节奏变化的技法，运用这种技法弹奏出的音为上滑音。

2、上滑音弹奏的基本要领：（1）先弹后按，即右手先把筝弦弹响，然后左手“三指”在按弦将音滑到应该滑到的音高。（2）左手完成下滑弦弹奏任务后，要将音保持在止音的音高，等下一个音奏响或余音消失后再抬起。（3）起音，即本音的时值占滑音总时值的三分之一强，二分之一弱。（4）过渡音时值占滑音总时值的三分之一强，止音，即变化音时值占总时值的三分之一弱。有时为了表述的简洁明了，会将过渡音和变化音统称滑音，本音和滑音时值的比例各占一半。

二、训练一首“上滑音”练习曲 【P243】 。

**第八周下午课程安排**

一、基本指法“下滑音”的讲解

1、下滑音，是先利用左手在筝码左侧下按将要弹奏的筝弦，使之具备所要求的音高，然后在右手奏响筝弦后逐渐放开筝弦使之还原，使奏出的音产生高到低有节奏变化的一种技法，运用这种技法弹奏出的音为下滑音。

2、下滑音弹奏的基本要领是：（1）先按后弹，即左手“三指”先按到上滑弦要求的起音音位后，右手再弹奏。（2）由高到低放回本音，过渡音放开。（3）下滑音的起音，即变音的时值占整个滑音总时值的三分之一强，二分之一弱。（4）过渡音的时值占滑音总时值的三分之一弱，止音，即本音的时值占滑音总时值的三分之一弱。

二、训练一首“下滑音”练习曲 【P244、P245】。

**第九周上午课程安排**

一、复习“上滑音”及“下滑音” 。

二、学习演奏古筝曲《茉莉花》下半部分。

**第九周下午课程安排**

学习演奏古筝曲《茉莉花》下半部分。

**第十周上午课程安排**

1. 带领学员排练《沧海一声笑》、《大长今》 。
2. 带领学员排练《四季歌》、《茉莉花》 。

**第十周下午课程安排**

一、组织彩排演出曲目《沧海一声笑》、《大长今》、《四季歌》、《茉莉花》 。

二、布置演出舞台、演员服装服饰、舞台音响调试等等。