



琴童记每日练琴规划表 | 0-3

初级琴童版 (适合琴龄0-3个月, 孩子进度不同请灵活调整)

这个阶段的练习说明可以在这里找到: <https://qintongji.com/365plan-1/>



____年____月____日

任务栏	今日备注	时长	完成状态	练习说明和推荐资源
任务一: 调弦		1-3分钟		调弦是每天练琴的第一件事, 空弦音不准会对孩子的耳朵有很大伤害。0-3个月琴龄的孩子需要家长帮助调弦, 家长可以使用调弦app, 但我们希望孩子也可以参与调弦, 让孩子告诉家长琴弦的音和标准音是否想同, 是高了还是低了。可以扫码二维码获取标准音并完成识谱, 或者输入网址: https://qintongji.com/gdae/ 
任务二: 空手热身训练		5分钟		初学琴童可以先脱离琴来热身左手和右手的静态动作, 可以扫描以下二维码或者输入网址: https://qintongji.com/365plan-1/  
任务三: 空弦练习		10分钟		空弦练习是每天练习的必须, 可以根据主课老师的意见练习空弦, 或者使用以下趣味空弦练习, 这个阶段可以使用热身列表前1-12条。扫描二维码或者输入网址: https://qintongji.com/dailywarmupbook1/ 
任务四: 主课老师布置的任务+节奏识谱能力初养成		10-15分钟		孩子可以在这个时间段练习主课老师布置的任务, 在主课任务前后, 孩子可以在0-3个月的12周里学习基础的乐理知识和识谱能力 (包含空弦, 音符长度和 4/4拍节奏等), 在练习中学习而不是单纯学习理论知识, 并做对应的练习曲练习, 建议使用滚动练习的方法不断巩固之前学习的技巧。 https://qintongji.com/myfirstviolinfunbook/ 
任务五: 选做 教学视频+音乐欣赏		5分钟		可以交替让孩子看小提琴教学视频和欣赏小提琴经典作品, 教学视频可以在这里找到 https://qintongji.com/zhengquecuowuzishi/ 音乐欣赏可以在 https://qintongji.com 找到 



琴童记每日练琴规划表 | 3-6

初级琴童版 (适合琴龄3-6个月, 孩子进度不同请灵活调整)

这个阶段的练习说明可以在这里找到: <https://qintongji.com/365plan-2/>



____年____月____日

任务栏	今日备注	时长	完成状态	练习说明和推荐资源
任务一: 调弦		1-3分钟		3-6个月琴龄的孩子可能仍然需要家长帮助调弦, 家长可以使用调弦app, 但我们希望孩子也可以参与调弦, 让孩子告诉家长琴弦的音和标准音是否想同, 是高了还是低了, 然后和家长一起来动手调弦, 微调可以让孩子自己来做, 如果高了就逆时针, 低了就顺时针。可以扫码二维码获取标准音并完成识谱, 或者输入网址: https://qintongji.com/gdae/ 
任务二: 动态直弓热身练习		5分钟		初学琴童可以逐步开始规范右手的动态动作, 可以脱离琴做影子运弓的动作, 也可以在琴上感受直弓运动的轨迹, 教程可以扫描以下二维码或者输入网址: https://qintongji.com/365plan-2/   
任务三: 空弦练习		10分钟		空弦练习是每天练习的必须, 可以根据主课老师的意见练习空弦, 或者使用以下趣味空弦练习, 这个阶段可以使用热身列表前1-12条。扫描二维码或者输入网址: https://qintongji.com/dailywarmupbook1/ 空弦练习2加入了节拍器, 每个段落也比较长, 孩子可以逐步尝试空弦练习2 https://qintongji.com/dailywarmupopenstring-level2/  
任务四: 主课老师布置的任务+节奏识谱能力初养成		20分钟		孩子可以在这个时间段练习主课老师布置的任务, 在主课任务前后, 孩子可以在36个月的12周里学习基础的乐理知识和识谱能力, 在练习中学习而不是单纯学习理论知识, 并做对应的练习曲练习, 建议使用滚动练习的方法不断巩固之前学习的技巧。 https://qintongji.com/myfirstviolinfunbook/ 
任务五: 选做趣味曲目+音乐欣赏		10分钟		可以逐步给孩子一些曲目演奏的成就感, 比如铃木曲目+钢琴伴奏, 比如老师作为第二提琴伴奏。跟练资源可以在这里找到 https://qintongji.com/365plan-2/ 继续音乐欣赏, 资源可以在 https://qintongji.com 找到 



琴童记每日练琴规划表 | 6-9

初级琴童版 (适合琴龄6-9个月, 孩子进度不同请灵活调整)

这个阶段的练习说明可以在这里找到: <https://qintongji.com/365plan-3/>



____年____月____日

任务栏	今日备注	时长	完成状态	练习说明和推荐资源
任务一: 调弦		1-3分钟		8岁以上6-9个月琴龄的孩子应该已经有能力自己微调琴弦, 可以使用调弦app, 需要大幅度调整弦轴时家长可以帮忙
任务二: 动态直弓+空弦+右手 独立性练习		5分钟		右手技巧决定音色, 这个阶段的琴童可以针对右手的细节做更多训练, 可以从空手的热身开始, 而后继续每日空弦练习。教程可以扫描以下二维码或者输入网址: https://qintongji.com/365plan-3/ 继续空弦练习2 https://qintongji.com/dailywarmupopenstring-level2/   
任务三: 左手独立性练习		5-10分钟		每天跟着以下互动乐谱练习 舍夫契克 OP1 NO1 的左手颗粒度练习曲, 可以扫描二维码或者输入网址: https://qintongji.com/sslefthand/ 
任务四: 音阶练习		10-15分钟		建立音准的最佳方式仍然是音阶的练习。可以先使用赵惟俭音阶的纠音功能来逐个音对音准, 请先从这几个基础音阶开始训练。当孩子用过以上训练建议了一定音准之后, 可以使用赫利美利第一阶段的音阶练习。第一遍先跟着老师的标准音准来演奏, 然后跟着钢琴伴奏练习音阶。因为有钢琴伴奏, 可以加深孩子的音准认识, 并且相对比较有趣。 https://qintongji.com/365plan-3/ 
任务五: 主课老师布置的任务		20分钟		
任务六: 选做 跟钢琴伴奏演奏简单曲目		10分钟		这个阶段孩子们主要还在巩固直弓和空弦这样的基本功, 所以可能会比较枯燥乏味。为了让孩子们有成就感, 我们建议每1-2周让孩子完成1首有钢琴伴奏或者双提琴伴奏的表演曲目, 可以给孩子录像, 让他们看到自己用小提琴演奏的过程, 家长一定要给孩子多多的鼓励。铃木一跟练在这里: https://qintongji.com/suzuki-book-1/ 



琴童记每日练琴规划表 | 9-12

初级琴童版 (适合琴龄9-12个月, 孩子进度不同请灵活调整)

这个阶段的练习说明可以在这里找到: <https://qintongji.com/365plan-4/>



____年____月____日

任务栏	今日备注	时长	完成状态	练习说明和推荐资源
任务一: 调弦		1-3分钟		8岁以上9-12个月琴龄的孩子应该已经有能力自己微调琴弦, 可以使用调弦app, 需要大幅度调整弦轴时家长可以帮忙
任务二: 动态直弓+空弦+指部 关节灵活度挑弓练习		5-10分钟		右手技巧决定音色, 这个阶段的琴童可以针对右手的细节做更多训练, 可以开始右手挑弓Colle动作的练习, 而后继续每日空弦练习。教程可以扫描以下二维码或者输入网址: https://qintongji.com/365plan-4/ 继续空弦练习2 https://qintongji.com/dailywarmupopenstring-level2/ 
任务三: 左手独立性练习		5-10分钟		每天跟着以下互动乐谱练习 舍夫契克 OP1 NO1 的左手颗粒度练习曲, 可以扫描二维码或者输入网址: https://qintongji.com/sslefthand/
任务四: 音阶练习		10-15分钟		建立音准的最佳方式仍然是音阶的练习。可以先使用赵惟俭音阶的纠音功能来逐个音对音准, 请先从这几个基础音阶开始训练。当孩子用过以上训练建议了一定音准之后, 可以使用赫利美利第一阶段的音阶练习。第一遍先跟着老师的标准音准来演奏, 然后跟着钢琴伴奏练习音阶。因为有钢琴伴奏, 可以加深孩子的音准认识, 并且相对比较有趣。 https://qintongji.com/365plan-4/
任务五: 主课老师布置的任务		20-30分钟		
任务六: 选做 视奏能力训练+钢琴伴奏演奏		10-20分钟		这个阶段孩子们可以开始逐步加强视奏能力了, 可以使用篠崎第一册带指法教材。 篠崎视奏在这里: https://qintongji.com/xiaoqibooks/ 铃木一跟练在这里: https://qintongji.com/suzuki-book-1/ 

