第二单元 走进西藏

雪域风光

蓝天、白云、雪山、雄鹰、喜马拉雅，还有飘在心中的圣洁哈达。让我们一起走进神奇而美丽的西藏，追寻心中的梦想……

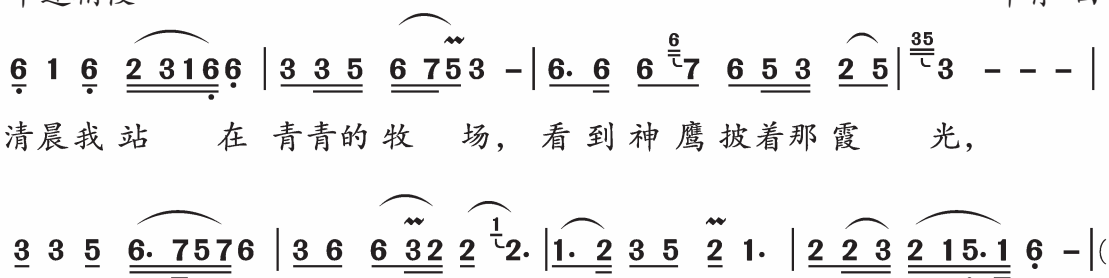
欣赏

天　路

（女声独唱）

1＝$^{\flat}$E　$\frac{4}{4}$　　屈塬 词

中速稍慢　　印青 曲



（片段）

歌曲中“天路”指的什么？为什么被称作“天路”呢？

欣赏

珠穆朗玛

（民乐合奏）

臧云飞 曲

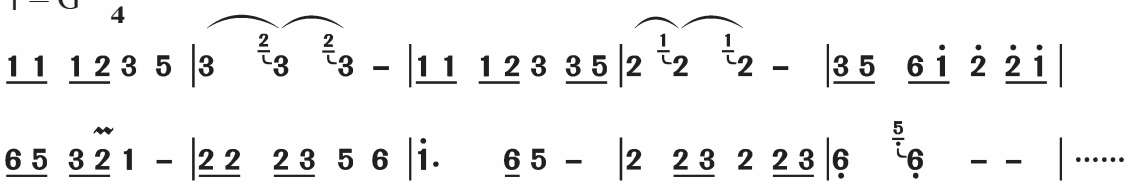
引子：

1＝G $\frac{4}{4}$

抒情、优美、高亢地

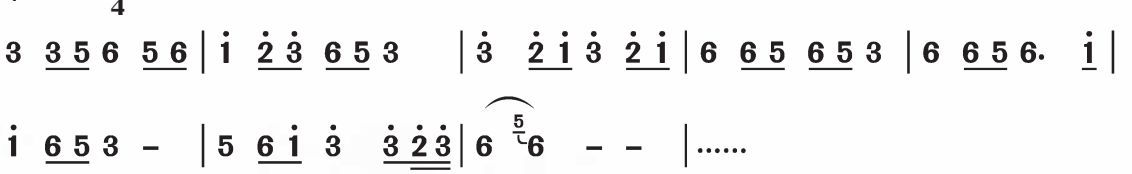
主题一：

1＝G $\frac{4}{4}$



主题二：

1＝G $\frac{4}{4}$



创创做做

1.聆听并唱唱主题一和主题二，说说两个主题在情绪、速度上有什么不同。

2.你能听辨出两个主题的主奏乐器是什么吗？

3.聆听音乐，请记下音乐主题出现的序列。

引子 → 主题一 → [ ] → [ ] →

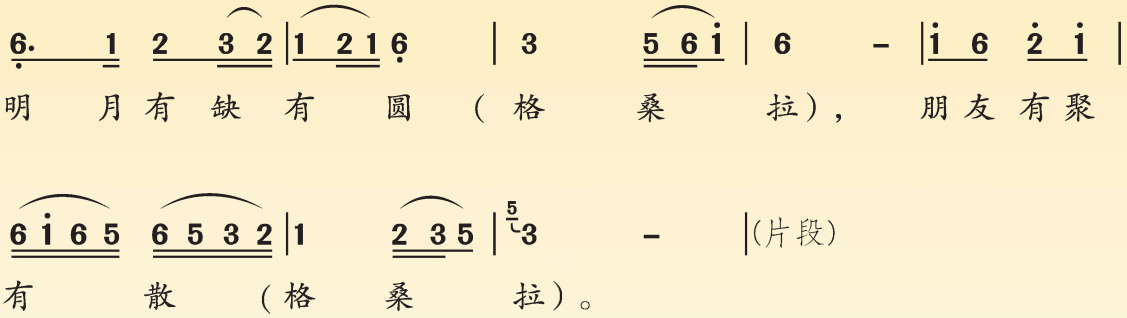
欣赏

格 桑 拉

（女声独唱）

1＝F $\frac{2}{4}$

中速　　藏族民歌



藏族民歌大多具有宽广高亢、优美嘹亮的特点，这首歌带给了你这种感受吗？

才旦卓玛(1937—　　)：藏族歌唱家，曾任西藏自治区歌舞团团长、中国音乐家协会副主席。她的演唱高亢、明亮、婉转动情，以演唱《北京的金山上》《唱支山歌给党听》《翻身农奴把歌唱》等歌曲闻名全国。

唱歌

我的家乡日喀则

1＝C $\frac{2}{4}$

轻快、谐趣地

王竹林、马国光 词曲

邓永年 改编

1 1 2 3 | 5 5 | i i 6 i | 6 5 | i i 2 i | 6 i 6 5 | 3 5 3 2 | 1 1 :‖

你的 家在 哪里？就在 日喀 则呀，啊索 啊索 马里 拉， 就在 日喀 则呀。

‖: i 3 | i 2 – | 2 – | 2 – | 2 (0) | 6 i 6 5 |

听 呀 啦啊 啊！日喀 则是 吃起 冰糖

0 0 | 2 5 5 5 | 2 3 1 0 | 2 5 5 5 | 2 3 1 0 | 4 4 4 4 |

啊索 啊索 马里 拉， 啊索 啊索 马里 拉，

i 2 6 i | 6 i 6 5 | 3 5 3 2 | 2 5 3 2 | 1 6 1 0 | 2 5 3 2 |

好地 方， 冰糖 葡萄 样样 有呀，
甜葡 萄， 就要 想起 日喀 则呀，
啊索 啊索 马里 拉， 啊索 啊索

3 2 1 0 | 4 4 4 4 | 3 2 1 0 | 0 2 0 2 | 1 6 1 0 | 0 2 0 2 |

索 索 马里 拉， 索 索

1 6 1 0 | 2 5 3 2 | 1 6 1 0 :‖ 1 1 2 3 | 5 5 | i i 6 i |

马里 拉，啊索 啊索 马里 拉。 你的 家在 哪 里？ 就在 日喀

1 6 1 0 | 0 2 0 2 | 1 6 1 0 :‖ 0 0 | 1 1 2 3 | 5 5 |

马里 拉， 索 索 马里 拉。 你的 家在 哪 里？

6 5 | i i 2 i | 6 i 6 5 | 3 5 3 2 | 1 i ‖

则 呀， 啊索 啊索 马里 拉， 就在 日喀 则 呀。

i i 6 i | 6 5 | 6 5 4 3 | 3 2 1 7 | 1 i ‖

就在 日喀 则 呀， 马里 拉， 就在 日喀 则 呀。

欣赏

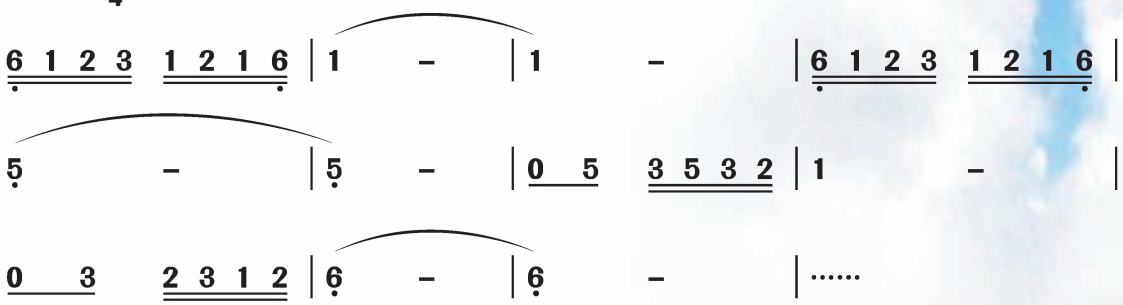
五彩风马旗

（民乐合奏）

主题：

1＝G $\frac{2}{4}$

藏族民间音乐



你知道吗？

风马旗：又称经幡，藏族人民无论生辰吉日还是年节庆典时都要张挂，象征天、地、人、畜和谐吉祥，用以祈祷人畜兴旺及家人平安幸福。

创创做做

1.乐曲中反复运用了两种节奏为乐曲伴奏，请拍一拍下列节奏，分辨是哪两种节奏在乐曲中反复出现。

(1) $\frac{2}{4}$ x xx x xx | x xx x xx ‖

(2) $\frac{2}{4}$ x x·x | xx x·x | xxx ‖

(3) $\frac{2}{4}$ xxx xxx | xxx xxx ‖

(4) $\frac{2}{4}$ x xx | x xx | x xx ‖

2.你还了解哪些藏族音乐文化，请收集相关资料并与同学交流分享。

你知道吗？

扎木聂：又称藏族六弦琴，是在藏族地区流行的弹奏乐器。其音色浑厚、响亮，可独奏或参加合奏，也是西藏传统歌舞和说唱音乐的主要伴奏乐器。

西藏歌舞杰谐

藏戏

藏族神鼓

吹海螺法号的喇嘛

长角号吹奏

山南地区的卓舞

唱歌

童话香巴拉

李众 词
宋小兵 曲
小苏 改编

1＝F $\frac{4}{4}$

空旷、缥缈地

(i - 5 - | ♭7 - 5 - | 6 - 4 - | 5 - 5 -) | 5 5 4 5 6 5 | 5 - 5 - |

1～2. 童 话 香 巴 拉 呀

3 3 2 3 2 1 | 1 - 1 0 | 5 1 1 2 3 2 1 | 1 - 5 - |
童 话 香 巴 拉 呀。 有一个美 丽的地 方，

5 1 2 3 1 2 | 1 - - - | 5 1 1 2 3 2 1 | 1 - 4 6 |
多 么 令人向 往， 那里有清 澈的湖 水，
那里有洁 白的云 朵，

5 5 5 6 7 6 5 | 5 - 5 - | 3 3 2 3 2 1 | 1 - 5 - |
拥抱着 宝石般的 蓝 天。 悠扬 动 听的歌 声，
追逐着 翡翠般的 草 原。 无忧 无 虑的欢 笑，

4 4 4 4 3 2 1 | 2 - 2 - | 3 3 2 3 2 1 | 1 - 4 6 |
缠满了 曼陀铃的 琴 弦， 幸 福 快 乐的花 朵，
飘成了 酥油茶的 香 甜， 吉 祥 如 意的哈 达，

5 5 5 2 3 1 2 | 1 - - - | 5 - - - | 5 5 4 5 6 5 |
淹没了 大地和山 川。 哎 童话香 巴
祝福着 天上和人 间。

5 – 1 – | 5 5 4 5 6 5 | 5 – – – | 3 3 2 3 2 1 |
拉 呀， 仿 佛 那么 遥 远。 童话香 巴

1 – 5 – | 4 4 4 4 3 2 1 | 2 – – – | 5 – – – |
拉 呀， 你就在我的 身 边。 哎

5 5 4 5 6 5 | 5 – 1 – | 4 5 6 5 6 4 | 5 – – – |
童 话 香 巴 拉 呀， 仿 佛 那么 遥 远。

3 3 2 3 2 1 | 1 – 5 – | 4 4 4 4 3 2 1 | 1 – – – :‖
童 话 香 巴 拉 呀， 你就在我的 身 边。

结束句

5 – 5 – | 5 – – – | 5 – – – | 5 – – – | 5 – – 0 ‖
香 巴 拉。

0 0 0 0 | 5 1 2 3 2 1 | 5 1 2 3 2 1 | 5 5 5 5 | 5 – – 0 ‖
童 话 香巴 拉， 童 话 香巴 拉， 童 话 香巴 拉。

欣赏

弦　子　舞

（民乐合奏）

主题：

1＝F $\frac{4}{4}$

行板　　藏族舞曲

5 3 5 6· i | 6 5 6 2 5 | 6 5 3 2 – | 2 – – – |

5 3 5 6 5 6 | 3 2 1 6 5 | 2 5 6 3 2 | 2 1 6 5 6 1 |

2 1 6 5 – | 5 – – – | ……

欣赏

踢　踏　舞

（群舞）

主题：

1＝F $\frac{2}{4}$

热烈地　　藏族舞曲

6 6 5 | 6 6 6 | 2 3 1 2 3 1 | 6 6 6 | 2 3 1 2 3 1 | 6 6 6 | ……

唱唱两段音乐主题，比较两段音乐的节奏、旋律、速度各有什么特点。

你知道吗？

弦子舞：又名谐，流行于藏族地区，以巴塘弦子最为出名，表演时由一名舞者边领舞边用胡琴伴奏。弦子舞舞姿舒展、柔美、流畅，音乐速度较慢，旋律优美抒情、连贯，富于歌唱性。

踢踏舞：又名堆谐，雅鲁藏布江上游地区藏民所跳的自娱性圆圈舞。由于舞蹈中有许多踢和踏的动作，故称踢踏舞。藏族踢踏舞特点是脚踏节奏，上身松弛摆动，载歌载舞，音乐节奏鲜明、热烈、活泼。

创创做做

1.我们一起来学一学、跳一跳。

踢踏舞：

弦子舞：

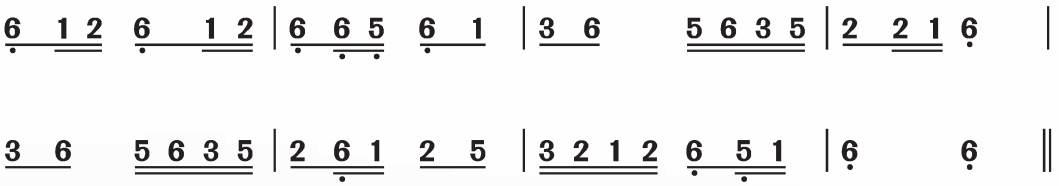
2.唱唱下面旋律片段，你认为哪些音乐适合跳弦子舞或者踢踏舞，随音乐跳一跳。

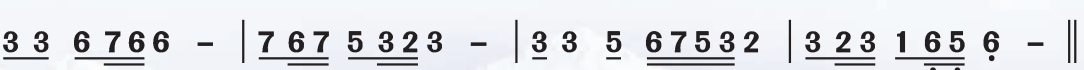
(1) 1＝C $\frac{2}{4}$

欢快地

(2) 1＝F $\frac{2}{4}$

欢快地



(3) 1＝E $\frac{4}{4}$

优美、舒缓地