

# 問答式即興訓練器（跟著樂團練習）

練習手冊 · 24 首音軌 · 14 天

## 使用方式

聽主奏吉他在前兩小節彈出的問題。鈴聲響起時就輪到你：在第 3、4 小節回答，這時樂團繼續演奏，沒有主奏。用你自己的話重複同一個問題、換節奏，或結束在另一個和弦內音上。永遠不要從零開始：一律從問題出發。

在指法譜（tab）上，每一欄是依序出現的一個音，並不代表它在小節裡的確切位置。數字是琴格；橫線代表空弦或不彈的弦。音名後面括號裡的數字，是它的拍數。

## 7 種調式地圖

| # | 調式    | 調性      | 音（7 級）                            |
|---|-------|---------|-----------------------------------|
| 1 | 愛奧尼亞  | C 大調    | C4 · D4 · E4 · F4 · G4 · A4 · B4  |
| 2 | 多利亞   | A 多利亞   | A3 · B3 · C4 · D4 · E4 · F#4 · G4 |
| 3 | 弗里吉亞  | E 弗里吉亞  | E3 · F3 · G3 · A3 · B3 · C4 · D4  |
| 4 | 利底亞   | F 利底亞   | F3 · G3 · A3 · B3 · C4 · D4 · E4  |
| 5 | 混合利底亞 | G 混合利底亞 | G3 · A3 · B3 · C4 · D4 · E4 · F4  |
| 6 | 愛奧利亞  | A 愛奧利亞  | A3 · B3 · C4 · D4 · E4 · F4 · G4  |
| 7 | 洛克利亞  | B 洛克利亞  | B3 · C4 · D4 · E4 · F4 · G4 · A4  |

## 問答範例

每個問題各有一份指法譜，附 3 個範例回答。它們只是起點：你的回答要從你自己的耳朵出發。

## 愛奧尼亞·難度 1·80 BPM

調性：C 大調·音軌：pc3-tw-mode-1-ionian-level1.mp3

問題：E4 (1) · C4 (1) · C4 (2) · C4 (1) · E4 (1) · C4 (2)

```
e|0-----0----|
B|---1--1--1----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：E4 (1) · C4 (1) · C4 (2) · C4 (1) · E4 (1) · C4 (2)

```
e|0-----0----|
B|---1--1--1----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：E4 (2) · C4 (1) · C4 (1) · C4 (2) · E4 (1) · C4 (1)

```
e|0-----0----|
B|---1--1--1----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：G4 (1) · E4 (1) · E4 (2) · E4 (1) · G4 (1) · E4 (2)

```
e|3--0--0--0--3--0--|
B|-----|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## 愛奧尼亞·難度 2 · 96 BPM

調性：C 大調 · 音軌：pc3-tw-mode-1-ionian-level2.mp3

問題：E4 (0.5) · G4 (0.5) · F4 (1) · E4 (0.5) · D4 (0.5) · E4 (1) · G4 (0.5) · F4 (0.5) · C4 (3)

```
e|0--3--1--0-----0--3--1-----|
B|-----3-----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：E4 (0.5) · G4 (0.5) · F4 (1) · E4 (0.5) · D4 (0.5) · E4 (1) · G4 (0.5) · F4 (0.5) · C4 (3)

```
e|0--3--1--0-----0--3--1-----|
B|-----3-----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：E4 (3) · G4 (0.5) · F4 (0.5) · E4 (1) · D4 (0.5) · E4 (0.5) · G4 (1) · F4 (0.5) · C4 (0.5)

```
e|0--3--1--0-----0--3--1-----|
B|-----3-----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：G4 (0.5) · B4 (0.5) · A4 (1) · G4 (0.5) · F4 (0.5) · G4 (1) · B4 (0.5) · A4 (0.5) · E4 (3)

```
e|3--7--5--3--1--3--7--5--0--|
B|-----|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## 多利亞 · 難度 1 · 80 BPM

調性：A 多利亞 · 音軌：pc3-tw-mode-2-dorian-level1.mp3

問題：C4 (1) · A3 (1) · B3 (2) · A3 (1) · A3 (1) · A3 (2)

```
e|-----|
B|1-----0-----|
G|---2-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：C4 (1) · A3 (1) · B3 (2) · A3 (1) · A3 (1) · A3 (2)

```
e|-----|
B|1-----0-----|
G|---2-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：C4 (2) · A3 (1) · B3 (1) · A3 (2) · A3 (1) · A3 (1)

```
e|-----|
B|1-----0-----|
G|---2-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：E4 (1) · C4 (1) · D4 (2) · C4 (1) · C4 (1) · C4 (2)

```
e|0-----|
B|---1--3--1--1--1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## 多利亞 · 難度 2 · 96 BPM

調性：A 多利亞 · 音軌：pc3-tw-mode-2-dorian-level2.mp3

問題：C4 (0.5) · A3 (0.5) · B3 (1) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · C4 (1) · A3 (0.5) · A3 (0.5) · A3 (3)

```
e|-----|
B|1-----0-----0--1-----|
G|---2-----2-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：C4 (0.5) · A3 (0.5) · B3 (1) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · C4 (1) · A3 (0.5) · A3 (0.5) · A3 (3)

```
e|-----|
B|1-----0-----0--1-----|
G|---2-----2-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：C4 (3) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · A3 (1) · B3 (0.5) · C4 (0.5) · A3 (1) · A3 (0.5) · A3 (0.5)

```
e|-----|
B|1-----0-----0--1-----|
G|---2-----2-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：E4 (0.5) · C4 (0.5) · D4 (1) · C4 (0.5) · D4 (0.5) · E4 (1) · C4 (0.5) · C4 (0.5) · C4 (3)

```
e|0-----0-----|
B|---1--3--1--3-----1--1--1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## 弗里吉亞 · 難度 1 · 80 BPM

調性：E 弗里吉亞 · 音軌：pc3-tw-mode-3-phrygian-level1.mp3

問題：G3 (1) · A3 (1) · C4 (2) · B3 (1) · C4 (1) · E3 (2)

```
e|-----|
B|-----1--0--1-----|
G|0--2-----|
D|-----2--|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：G3 (1) · A3 (1) · C4 (2) · B3 (1) · C4 (1) · E3 (2)

```
e|-----|
B|-----1--0--1-----|
G|0--2-----|
D|-----2--|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：G3 (2) · A3 (1) · C4 (1) · B3 (2) · C4 (1) · E3 (1)

```
e|-----|
B|-----1--0--1-----|
G|0--2-----|
D|-----2--|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：B3 (1) · C4 (1) · E4 (2) · D4 (1) · E4 (1) · G3 (2)

```
e|-----0-----0-----|
B|0--1-----3-----|
G|-----0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## 弗里吉亞 · 難度 2 · 96 BPM

調性：E 弗里吉亞 · 音軌：pc3-tw-mode-3-phrygian-level2.mp3

問題：G3 (0.5) · F3 (0.5) · A3 (1) · F3 (0.5) · E3 (0.5) · G3 (1) · B3 (0.5) · G3 (0.5) · E3 (3)

```
e|-----|
B|-----0-----|
G|0-----2-----0-----0-----|
D|---3-----3--2-----2--|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：G3 (0.5) · F3 (0.5) · A3 (1) · F3 (0.5) · E3 (0.5) · G3 (1) · B3 (0.5) · G3 (0.5) · E3 (3)

```
e|-----|
B|-----0-----|
G|0-----2-----0-----0-----|
D|---3-----3--2-----2--|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：G3 (3) · F3 (0.5) · A3 (0.5) · F3 (1) · E3 (0.5) · G3 (0.5) · B3 (1) · G3 (0.5) · E3 (0.5)

```
e|-----|
B|-----0-----|
G|0-----2-----0-----0-----|
D|---3-----3--2-----2--|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：B3 (0.5) · A3 (0.5) · C4 (1) · A3 (0.5) · G3 (0.5) · B3 (1) · D4 (0.5) · B3 (0.5) · G3 (3)

```
e|-----|
B|0-----1-----0--3--0-----|
G|---2-----2--0-----0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## 利底亞 · 難度 1 · 80 BPM

調性：F 利底亞 · 音軌：pc3-tw-mode-4-lydian-level1.mp3

問題：A3 (1) · C4 (1) · B3 (2) · D4 (1) · C4 (1) · F3 (2)

```
e|-----|
B|---1--0--3--1----|
G|2-----|
D|-----3--|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：A3 (1) · C4 (1) · B3 (2) · D4 (1) · C4 (1) · F3 (2)

```
e|-----|
B|---1--0--3--1----|
G|2-----|
D|-----3--|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：A3 (2) · C4 (1) · B3 (1) · D4 (2) · C4 (1) · F3 (1)

```
e|-----|
B|---1--0--3--1----|
G|2-----|
D|-----3--|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：C4 (1) · E4 (1) · D4 (2) · F4 (1) · E4 (1) · A3 (2)

```
e|---0-----1--0----|
B|1-----3-----|
G|-----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## 利底亞 · 難度 2 · 96 BPM

調性：F 利底亞 · 音軌：pc3-tw-mode-4-lydian-level2.mp3

問題：A3 (0.5) · C4 (0.5) · E4 (1) · C4 (0.5) · A3 (0.5) · G3 (1) · F3 (0.5) · F3 (0.5) · F3 (3)

```
e|-----0-----|
B|---1-----1-----|
G|2-----2--0-----|
D|-----3--3--3--|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：A3 (0.5) · C4 (0.5) · E4 (1) · C4 (0.5) · A3 (0.5) · G3 (1) · F3 (0.5) · F3 (0.5) · F3 (3)

```
e|-----0-----|
B|---1-----1-----|
G|2-----2--0-----|
D|-----3--3--3--|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：A3 (3) · C4 (0.5) · E4 (0.5) · C4 (1) · A3 (0.5) · G3 (0.5) · F3 (1) · F3 (0.5) · F3 (0.5)

```
e|-----0-----|
B|---1-----1-----|
G|2-----2--0-----|
D|-----3--3--3--|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：C4 (0.5) · E4 (0.5) · G4 (1) · E4 (0.5) · C4 (0.5) · B3 (1) · A3 (0.5) · A3 (0.5) · A3 (3)

```
e|---0--3--0-----|
B|1-----1--0-----|
G|-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## 混合利底亞 · 難度 1 · 80 BPM

調性：G 混合利底亞 · 音軌：pc3-tw-mode-5-mixolydian-level1.mp3

問題：B3 (1) · C4 (1) · E4 (2) · C4 (1) · A3 (1) · G3 (2)

```
e|-----0-----|
B|0--1-----1-----|
G|-----2--0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：B3 (1) · C4 (1) · E4 (2) · C4 (1) · A3 (1) · G3 (2)

```
e|-----0-----|
B|0--1-----1-----|
G|-----2--0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：B3 (2) · C4 (1) · E4 (1) · C4 (2) · A3 (1) · G3 (1)

```
e|-----0-----|
B|0--1-----1-----|
G|-----2--0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：D4 (1) · E4 (1) · G4 (2) · E4 (1) · C4 (1) · B3 (2)

```
e|---0--3--0-----|
B|3-----1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## 混合利底亞 · 難度 2 · 96 BPM

調性：G 混合利底亞 · 音軌：pc3-tw-mode-5-mixolydian-level2.mp3

問題：B3 (0.5) · C4 (0.5) · A3 (1) · G3 (0.5) · B3 (0.5) · D4 (1) · E4 (0.5) · C4 (0.5) · G3 (3)

```
e|-----0-----|
B|0--1-----0--3----1----|
G|-----2--0-----0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：B3 (0.5) · C4 (0.5) · A3 (1) · G3 (0.5) · B3 (0.5) · D4 (1) · E4 (0.5) · C4 (0.5) · G3 (3)

```
e|-----0-----|
B|0--1-----0--3----1----|
G|-----2--0-----0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：B3 (3) · C4 (0.5) · A3 (0.5) · G3 (1) · B3 (0.5) · D4 (0.5) · E4 (1) · C4 (0.5) · G3 (0.5)

```
e|-----0-----|
B|0--1-----0--3----1----|
G|-----2--0-----0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：D4 (0.5) · E4 (0.5) · C4 (1) · B3 (0.5) · D4 (0.5) · F4 (1) · G4 (0.5) · E4 (0.5) · B3 (3)

```
e|---0-----1--3--0----|
B|3-----1--0--3-----0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## 愛奧利亞 · 難度 1 · 80 BPM

調性：A 愛奧利亞 · 音軌：pc3-tw-mode-6-aeolian-level1.mp3

問題：C4 (1) · D4 (1) · C4 (2) · A3 (1) · C4 (1) · A3 (2)

```
e|-----|
B|1--3--1----1----|
G|-----2----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：C4 (1) · D4 (1) · C4 (2) · A3 (1) · C4 (1) · A3 (2)

```
e|-----|
B|1--3--1----1----|
G|-----2----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：C4 (2) · D4 (1) · C4 (1) · A3 (2) · C4 (1) · A3 (1)

```
e|-----|
B|1--3--1----1----|
G|-----2----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：E4 (1) · F4 (1) · E4 (2) · C4 (1) · E4 (1) · C4 (2)

```
e|0--1--0----0----|
B|-----1----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## 愛奧利亞 · 難度 2 · 96 BPM

調性：A 愛奧利亞 · 音軌：pc3-tw-mode-6-aeolian-level2.mp3

問題：C4 (0.5) · B3 (0.5) · A3 (1) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · C4 (1) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · A3 (3)

```
e|-----|
B|1--0-----0--1-----0-----|
G|-----2--2-----2-----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：C4 (0.5) · B3 (0.5) · A3 (1) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · C4 (1) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · A3 (3)

```
e|-----|
B|1--0-----0--1-----0-----|
G|-----2--2-----2-----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：C4 (3) · B3 (0.5) · A3 (0.5) · A3 (1) · B3 (0.5) · C4 (0.5) · A3 (1) · B3 (0.5) · A3 (0.5)

```
e|-----|
B|1--0-----0--1-----0-----|
G|-----2--2-----2-----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：E4 (0.5) · D4 (0.5) · C4 (1) · C4 (0.5) · D4 (0.5) · E4 (1) · C4 (0.5) · D4 (0.5) · C4 (3)

```
e|0-----0-----|
B|---3--1--1--3-----1--3--1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## 洛克利亞 · 難度 1 · 80 BPM

調性：B 洛克利亞 · 音軌：pc3-tw-mode-7-locrian-level1.mp3

問題：D4 (1) · B3 (1) · C4 (2) · D4 (1) · C4 (1) · B3 (2)

```
e|-----|
B|3--0--1--3--1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：D4 (1) · B3 (1) · C4 (2) · D4 (1) · C4 (1) · B3 (2)

```
e|-----|
B|3--0--1--3--1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：D4 (2) · B3 (1) · C4 (1) · D4 (2) · C4 (1) · B3 (1)

```
e|-----|
B|3--0--1--3--1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：F4 (1) · D4 (1) · E4 (2) · F4 (1) · E4 (1) · D4 (2)

```
e|1-----0--1--0-----|
B|---3-----3---|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## 洛克利亞 · 難度 2 · 96 BPM

調性：B 洛克利亞 · 音軌：pc3-tw-mode-7-locrian-level2.mp3

問題：D4 (0.5) · B3 (0.5) · B3 (1) · C4 (0.5) · E4 (0.5) · C4 (1) · B3 (0.5) · C4 (0.5) · B3 (3)

```
e|-----0-----|
B|3--0--0--1----1--0--1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 A：結束在主音：D4 (0.5) · B3 (0.5) · B3 (1) · C4 (0.5) · E4 (0.5) · C4 (1) · B3 (0.5) · C4 (0.5) · B3 (3)

```
e|-----0-----|
B|3--0--0--1----1--0--1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 B：節奏反轉：D4 (3) · B3 (0.5) · B3 (0.5) · C4 (1) · E4 (0.5) · C4 (0.5) · B3 (1) · C4 (0.5) · B3 (0.5)

```
e|-----0-----|
B|3--0--0--1----1--0--1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

回答 C：同樣的形狀，在音階裡往上兩級：F4 (0.5) · D4 (0.5) · D4 (1) · E4 (0.5) · G4 (0.5) · E4 (1) · D4 (0.5) · E4 (0.5) · D4 (3)

```
e|1-----0--3--0-----|
B|---3--3-----3-----|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

# 伴奏用的和弦進行

| 代號 | 和弦 ( 4 小節 )              | 速度          |
|----|--------------------------|-------------|
| P1 | Am7 - Dm7 - E7 - Am7     | 60 與 80 BPM |
| P2 | C - Am7 - F - G7         | 60 與 80 BPM |
| P3 | Dm7 - G7 - Cmaj7 - Cmaj7 | 60 與 80 BPM |
| P4 | Em7 - A7 - Dmaj7 - Gmaj7 | 60 與 80 BPM |

用節拍器維持速度。從 60 BPM 開始，當你可以不跟丟節奏地即興時，再提高到 80 BPM。

## 無主奏測驗

這是兩首音軌，各有 6 輪。沒有問題：每次鈴聲響起，你就在和弦上彈出自己的回答。把自己錄下來，並和你覺得最難的那個調式的音軌 1 比較。

## 14 天練習流程

| 天數    | 音軌            | 怎麼做                        |
|-------|---------------|----------------------------|
| 第 1 天 | 愛奧尼亞的音軌，難度 1  | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |
| 第 2 天 | 多利亞的音軌，難度 1   | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |
| 第 3 天 | 弗里吉亞的音軌，難度 1  | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |
| 第 4 天 | 利底亞的音軌，難度 1   | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |
| 第 5 天 | 混合利底亞的音軌，難度 1 | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |
| 第 6 天 | 愛奧利亞的音軌，難度 1  | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |
| 第 7 天 | 洛克利亞的音軌，難度 1  | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |
| 第 8 天 | 愛奧尼亞的音軌，難度 2  | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |
| 第 9 天 | 多利亞的音軌，難度 2   | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |

|        |               |                            |
|--------|---------------|----------------------------|
| 第 10 天 | 弗里吉亞的音軌，難度 2  | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |
| 第 11 天 | 利底亞的音軌，難度 2   | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |
| 第 12 天 | 混合利底亞的音軌，難度 2 | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |
| 第 13 天 | 愛奧利亞的音軌，難度 2  | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |
| 第 14 天 | 洛克利亞的音軌，難度 2  | 聽 3 遍，然後即興 3 個回答 ( 10 分鐘 ) |

有問題嗎？ [escueladigital86@gmail.com](mailto:escueladigital86@gmail.com)