

习体育名人的精神品质，并将中国人骨子中的坚韧、努力和拼搏等良好品质发扬光大。

其次，教师可以运用目标激励。即，班级中的不同学生都要结合自身的运动特点，设计相应的运动目标，然后促使学生围绕设定好的运动目标展开体育锻炼。如学生刚开始接触跳绳时，一次只能连续跳5次，那么学生可以将目标设定为一个月后连续跳10次，一个学期接受后连续跳20次，并能够学会多种跳绳花样等。有了具体的目标，学生的运动练习就更具有针对性。如果学生实现了以上目标，那么学生可以通过一定的方式奖励自己，从而形成运动的正循环。

### 三、竞赛活动，营造良好的运动氛围

体育竞赛活动，既能促使学生积极地参与体育锻炼，又能推动课外体育运动的开展，还能促进学生体育运动水平的提升。而且很多体育运动本身就具有一定的竞技性，因此教师要组织学生展开多样化的体育竞赛活动，从而营造良好的运动氛围。

首先，教师可以组织学生展开篮球比赛活动。教师要在班级范围内组建两队男生篮球队和两队女生篮球队，然后结合正规的篮球比赛规则，组织学生展开篮球比赛。当然，教师也要鼓励学生积极参与学校范围以及学区范围内的篮球比赛，从而促使学生在多样化的比赛活动中形成较强的篮球运动技能，敏捷的思维品质和

坚韧、拼搏的意志品质。

其次，教师可以组织学生以小组为单位展开接力赛跑，或者立定跳远的接力赛。以接力赛跑为例，教师可以结合学生的特点，将跑步距离设定为200米或者100米，然后教师开始后，小组学生就要尽量用最快的速度完成奔跑。所以为了团体荣誉，每一个学生都会在课下加强短跑运动的练习，学生们会不断练习起跑与加速，会不断提升自身的爆发力。

学生们要想在体育比赛中取得良好成绩，就必然要加强课外练习。学生可以自发地组建体育社团，与学生们一起展开体育练习。学生也可以结合自己的时间，展开运动练习，因此学生会潜移默化中养成体育运动的良好习惯。

总而言之，新课标背景下的小学体育教学，教师要运用游戏活动，激励教育，竞赛活动等策略调动学生体育运动的积极性，从而促使学生更多地体验体育运动中的乐趣，进而促使学生在循序渐进的体育运动中形成一定的体育技能和运动习惯。

### 参考文献

- [1] 顾敬妹. 开展小学体育活力教学, 实现创新教学理念[J]. 思维与智慧, 2016(20)
- [2] 李海龙. 体育游戏在小学体育教育中的应用[J]. 中国校外教育, 2017(08)

## 提升高中音乐生视唱能力的探讨

杨晓玲

(茂名市电白区电海中学 广东 茂名 525400)

**[摘要]** 在音乐的道路上，我们离不开视唱。如何快速提高学生音乐素养的方法就是通过视唱，在多年教学过程中，经过反复尝试，通过基础训练，难度练习，利用循序渐进科学的教学方法，提高音乐生识谱反应能力和音乐表现力，快速掌握节奏旋律特点，并在高考中取得好成绩。

**[关键词]** 高考；音乐；视唱

在音乐的道路上，我们离不开视唱，在音乐的训练和考试中，视唱无处不在。大多数的考生在高中前都没有接受过正规的音乐训练，其音乐基础和音乐理论知识几乎等于零。如何才能让基础薄弱的考生有效掌握正确的视唱方法，并在考试中取得好成绩，是困扰每位高中音乐教师的难题之一。笔者认为，科学的训练方法能更有效地提高学生视唱成绩。

### 一、细解音乐科高考大纲视唱的要求

每个省份高考音乐统考中视唱的难易程度都有所不同，但是高考要求都是大同小异。根据2020年广东统考考纲，我们知道考试内容完整视唱单声部旋律一首（五线谱或简谱），旋律范围是调号为一个升降号以内的自然大、小调式，和声、旋律小调式及中国民族五声性调式，含调式变音；节拍为 $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$ 和 $\frac{4}{4}$ 拍子；节奏为常用节奏型。考

生视唱要在高考中脱颖而出，首先必须掌握最基本音准和节奏，然后就是视唱过程必须流畅与完整，音乐表现良好。这样才能有区别于其他考生。作为教师，应该先让学生知道视唱训练的目的和意义，让学生了解视唱的重要性，并且在教学的过程中不断培养学生的兴趣，提高学生自学能力，才能不断地超越自我，快速有效提高视唱能力，从而提高高考成绩。

### 二、提高音乐生识谱反应能力和音乐表现力

视唱就是读谱唱谱，学习视唱不仅为了培养识谱能力，更重要的是通过系列的训练，培养学生对音乐的感觉。如把握音准和节奏，调性的感觉，情感的表现等等。训练视唱的方法五花八门，如果训练才最快最有效呢？

#### （一）识谱的基础训练

视唱的学习过程中，必须端正学习态度，好的学习态度会让你事半功倍。初次教学，必须培养学生的识谱能力，结合乐理知识使学生记住各个音的具体位置、各个音高的具体唱名。在音高训练中，我们可以细分为三大模块：

1. 从最基础音阶开始练习。我们可以通过一些节奏简单、统一，旋律音高跳跃小且少的练习曲或乐曲，让学生慢慢掌握唱名和音高，逐步练习一些跨度小的音阶。如通过C自然大调的音阶练习，先从小跨度阶开始练习，慢慢扩大；另外需要注意的问题是，此时的音高最好不要超过 $d^2$ 。如：



刚开始接触、学习视唱，学生难免会心浮气躁，这个阶段的视唱速度应该尽量慢些，可以先不管节奏，第一轮可以准确唱对唱名和音高，第二轮再踏着节奏来唱，教师及时鼓励，培养信心，第三轮确保准确无误地唱准音高和节奏，或者一边跟着琴一边哼着曲子，直到准确地唱好。

2. 逐步升级练习。经过3—5个课时的训练，学生对音高的位置基本熟悉后，我们将进行音高位置的巩固与升级训练，也就是识谱能力的提高练习。开始阶段，我们同样需要选取节奏固定、统一的乐曲，但与第一阶段不同的是，我们需要选取音符密度稍大、音程跨度稍大的作品进行进阶提升练习。如：



教学中，主要是增加难度的训练，速度同样宜慢不宜快，教师应不断提醒学生控制视唱速度，注意音程间的距离，注意清楚唱准音高、音名。

### （二）识谱反应能力提高训练

训练每一曲时我们可以先以慢板的速度视唱，经过两遍的练习后，我们转为中板，再转为快板，适当地提高速度。在碰到音符密度大、节奏稍简单的旋律时，我们也可以让学生试着以中板或小快板的速度进行新谱视唱，有的同学音高基本正确，速度基本稳定，勉强完成作品，但听众都为他捏一把汗。这是学生的反应能力还欠佳。我们还要持续锻炼，在厚积中熟悉，在苦练中提高。

### （三）音乐表现力的提高

音乐是多姿多彩的，不同的音乐有不同的表现手法。学习视唱是接触和了解不同音乐作品与风格特点的最便捷的方式。但是我们可以教会学生一些最基本、最常用的表现方式，积累更多风格不同的作品。

1. 积累旋律特点。每条旋律都有独特的旋律线，在旋律的进行中，我们可以根据旋律波动的规律进行情感的处理。如下曲中，旋律以上行和下行交替进行，我们可以在旋律的强弱进行对比。一般旋律的上行可以用渐强，下行可以渐弱。当前后旋律重复相同或模进时，我们就需要让前后的旋律有明显的力度对比。



2. 掌握节奏特点。节奏是音乐的源头，是音乐的骨骼，是增添音乐活力的重要元素。节奏一般可以分为独立型、等分型组合、切分型组合、宽松型、密集型等。不同的节奏都有其各自的特点，不同的节奏组合拥有不同的感情色彩和风格。如宽松型的节奏一般歌唱性都比较强，我们可以更加突出旋律的线条美，让每个音都唱得特别饱满。在视唱的过程可以想象自己处于宽阔的草原上，蓝天白云、视野宽广的情景。

3. 体会曲子风格。各国各民族的音乐风格更是形色各异。在学习音乐的初期阶段，我们让学生接触大量不同风格的作品，了解音乐的背景文化、民族特点等，视唱不同的节拍、速度、结构和风格的曲子，提高学生的审美水平。如：进行曲具有雄壮刚健的旋律和坚定有力的节奏等特点，需要突出曲子的力量、节奏步伐、斗志昂扬等情感色彩。

视唱是高考的必考项，视唱的好与差，反映了高考音乐生学生音乐修养与素质。科学的教学方法可以让学生更快地掌握学习内容，提高视唱能力，在高考中拿到优秀的成绩。在学习的过程中，要注重总结，需要不断地尝试、发现和使用新方法，不断地提高音乐生的视唱能力。

### 参考文献

- [1] 梁莹. 基于音乐能力培养的视唱练耳教学策略研究[J]. 北方音乐, 2019, 39(16): 142-143.
  - [2] 万磊. 中职幼师新谱视唱能力的音准培养问题初探[J]. 北方音乐, 2019, 39(11): 220+222.
- 茂名市电白区教育科学“十三五”规划2017年度研究项目《快速提升高中音乐生视唱能力的策略研究》（批准号为djjy2017134）成果论文。