

进行，它们带来听觉上、视觉上的冲击。全曲在一个泛音中结束，让人感觉意犹未尽。

尝抚琴瑟——

于是，我就开始了《风雾潺》的修行。第一乐章《风》在引子部分，用琵琶拉开序幕，定了风乐章的基调，引子节奏多变，突出了风俏皮的特点，最后以插指结束引子部分。中段加入插指时，强调了长线条的流动性与灵动性。后半部分左手低音显得尤为重要，是推动旋律的奠基石，虽然出现不多，但对乐曲尾声有带动情绪的作用，并且对主旋律进行了变奏。在尾声处出现了双摇和三指摇等，它推动乐曲走向高潮，让音色细腻绵长，留下了无限的遐想。

第二乐章《雾》的引子部分，节奏稍自由，对插指的要求很高，要有充分的余音延长空间，使音乐细腻深沉。第四到八小节，节奏由慢自由渐快，让音乐具有推动的效果，并在高音上到达小高潮并迅速变弱，烘托了十分压抑的气氛。从第九小节开始，乐曲走向抒情部分，旋律优雅动听，需要注意的是长乐句中气息的流动。最后二十八到三十一小节是这一乐章中的快板部分，节奏也是由慢到快，强调音乐的收缩性和对比性。在三十二小节处对引子的旋律进行变奏，展现出歌曲叹息又无奈的心情。

第三乐章《潺》使用了大量的快速指序，演奏时应该注意力度要保持均匀，营造一种娓娓道来的状态。中段穿插了少量五、六连音的使用，就像水流的动态是不规整的，增强了旋律的动力性。后半段的音符比前面会更密集，再加入一个强有力的击弦，把乐曲推向一个小高潮。最后运用了大量六连音以及刮奏，把乐曲推到了最高点。在尾声处以一个自由又饱满的音符结束。

思之如狂——

《风雾潺》是以自然现象为素材创作的，它没有运用大量的现代技巧去表达情感，而是用淳朴的音调去刻画鲜明的音乐特点，它还有作者想表达的唯美的人性，我们欣赏或者演奏时应要融入意境去体会其中表达的真实情感。

在风雾潺所描写的《风》中，它是自然界的春风，带着春意昂扬的姿态，给人

带去温暖与煦；同时它也是作者的“春风”，在本科期间就荣获了第五届中国音乐最高奖项“金钟奖”银奖等等。因此我们可以看出春风也是理想的代名词，在演奏时让余音像理想般有吸引力。

在风雾潺描写下的《雾》中，从引子的节奏开始，它给人的境界感极强，幻化出一种辽阔高远的气息，同时又保持了神秘的形象，彰显了一种追求高远理想的境界，写出了非常无奈、痛苦的情绪，引发听者与弹奏者无限的遐思。

在风雾潺描写下的《潺》，它更像把人与乐曲都融入大自然中，演奏时保持从容不迫的状态，也要保持激昂向前进的情绪，在最后一小节的尾声一定要使顶端的情感守住，由快渐慢，由近及远，像是回音一般慢慢扩散，直至消失后落下帷幕。《风雾潺》对专业技术和情感处理的要求十分严苛，正因如此，它延展了古筝的音乐表达能力，为古筝塑造了更大的发展空间。

至善至美——

中国传统音乐追求的是一种“意境美”，而西方音乐追逐的是形象鲜明的美。作者身处多元化的潮流中，尊重中西多元化的碰撞，即重视结构的鲜明，又把握住了意境的美感。《风雾潺》在美学上主要体现，一是形象性，在曲调的不断变化中，一直在明确表达唯美的主题。通过音乐情感的不断流露，清晰地表现出风、雾、潺的三种状态。二是审美性，通过聆听或演奏每首作品，每个人都会有不同的感触，尤其是作曲者通过听觉、嗅觉、触觉等一系列感觉器官，再加上鲜明的个人风格与充满色彩性的和声肢体，让人觉得心情得到释放，让艺术得到熏陶。三是创新性，《风雾潺》打破了以往的传统调式“五声音阶”“七声音阶”，而是采用了大胆的“五声音阶+七声音阶”的调式。在一定程度上，突破了古筝的调式结构与演奏方法，拓展了古筝演奏的可能性，使古筝在更多音乐领域上占有一席之地。

《风雾潺》已成为中国当代古筝热门曲目之一。整首乐曲通过新颖的音阶调式、丰富的和声色彩、传统的演奏技巧，拓展了古筝调式音阶体系，增强了古筝演奏的感染力。正是作者把内心的平和与静谧的情怀融入乐曲中，它凭借着优美的旋律与耐人寻味的意境获得诸多音乐爱好者的青睐。

健美操在小学体育课程中的应用和发展

张雯秀

(肥西县桃花镇中心学校 安徽 合肥 230000)

【摘要】健美操是一项能够给人带来热情以及律动的运动，它既满足了人们的运动需求，又满足了人们的娱乐需求，因此在当今社会较为流行。随着新课程改革的不断推进，体育教学已成为小学教育中值得关注的热点课程，在学习的过程中，通过健美操课程的教学，有利于提高小学生对于音乐的审美和对体操的认知，近些年来，健美操逐渐成为小学体育教学的热门，受到了广大孩子和家长的关注，为此我们在体育课程中应用和发展健美操显得十分重要，本文就通过健美操在小学体育常规课程中开展的必要性，提出了在小学体育健美操应用和发展的策略。

【关键词】健美操教学；小学体育；教学应用

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.472

一、健美操在小学体育教学中开展的必要性

1、健美操的运动意义

健美操是一项非常有意义的运动，它结合了音乐，舞蹈，健身，娱乐为一体，因此深受广大人民群众喜爱，健美操是一项有氧运动，通过一段时间的中低程度的运动，伴随着音乐的韵律进行锻炼，有利于锻炼人体的有氧耐力，因此健美操是一项以强身健体为目的的，有意义的健美操运动，健美操可以分成竞技健美操和大众健美操，这两种健美操都是以锻炼身体机能为目的的，学生通过健美操运动，有利于调整学生的不良坐姿，帮助学生塑造形体，另外健美操是在音乐的伴随下进行的韵律性的动作，在运动的过程中音乐的播放还有利于陶冶学生的情操，达到帮助学生舒缓学习压力，放松身心的作用和意义。

2、健美操的社会意义

健美操的魅力不仅在于它是一项简单的体育运动，健美操的比赛项目大多数是集体比赛需要多人参加，因此在日常的训练和比赛过程当中，都是以团队的形式进行训练和比赛的，而健美操团队的训练过程和其他项目一样，都需要通过一个由学生到练到完成的阶段，因此，在教学过程当中应用健美操教学，有利于帮助树立学生的团体意识，比如说当一个学生在健美操比赛中遇到了困难，大家就会一起帮助他，为他加油打气，一起达到一个目的，这种一个团体凝聚成一股力量，一起为了某件事而奋斗的精神，有利于帮助同学们锻炼和培养他们的集体荣誉感，让他们切实的感受到团体精神的力量以及合作的重要性，让学生在日后的学习和生活中懂得如何与他人合作，因此健美操有着重要的社会意义，对于小学生的发展也有着重要帮助。

二、小学体育课程中健美操课程的应用和实施策略

1、注重健美操教学的趣味性，开展多样化的健美操教学

在小学的健美操教学当中，我们的开设目的主要是以培养学生健美操兴趣和帮助小学生进行健身的目的，因此不能以老套的教学形式开展教学，我们的教学目的仍然是以让学生掌握基本的动作要领，死板的教学方式不利于学生的学习，尤其是对小学生而言，如果采用传统的教学模式容易让学生产生枯燥和乏味的感觉，降低了健美操教学的趣味性，要让健美操在小学体育教学当中有序开展，我们需要考虑对健美操教学进行多样化的教学模式改革，根据小学生身心发展的规律，运用多途径，多手段的方式，借助游戏教学的方法，有意识的将健美操课程渗入在学生的游戏教学当中，可以借助一些游戏帮助同学们理解健美操的动作以及动作的变化，从其中感受到健美操的力与美，并且提高小学生对于健美操学习的兴趣，另外，在游戏的过程当中让小学生们在学习的过程中感受到健美操对于形体塑造和身心发展的意义。由此也可以提高小学生家长对于健美操教学的支持程度。

2、创新教学思维，实现多维教学模式

从上述论述中我们可以看到健美操对于小学体育教学有着非常多的好处，根

据教育部的规定，以及安排，健美操已经被列入为了中小学体育的必修课，因此在小学中实行健美操教学，也是对教育工作和教育目标的完善。但就现在小学中健美操教学的开展以及教学大纲的情况来看，许多学校的体育老师还存在着，强调技能掌握忽视学生体育素养的问题，在当前的健美操教学过程当中，我们应当去除原有的传统教学思想从教学的内容和教学的形式上进行创新和改革，比如说在教学过程当中我们可以组织一些竞赛通过分组的方式让小学生们参与到比赛当中，提高学习热情，另外我们还可以联合其他的老师融入一些音乐舞蹈，美术等各个学科知识的联动性健美操，这种方式既帮助学生整合了知识，又增强了小学生的表演力，组织力，创造力和理解力，我们还可以大胆的鼓励学生们自行对健美操进行编排运用，对学会的一些动作进行一个开放式的健美操编排让学生通过自主编排健美操的过程，锻炼他们的音乐审美能力，组织能力和创造能力，提升小学生的综合素质。

3、提高自身素质，加强教研支持

对于小学生而言，他们的身心发展状况还在初级阶段，而小学生主动参与活动的的能力以及创造的能力，主要是需要老师的引导和家长的配合，因此我们在进行教学过程当中，首先应该确保自身能力和素养的完善。因此在日常的教学之余，我们要努力完善自身的水平，提高自身的认识，加强对自己的要求，提高自己对健美操教育的认知，形成正向的教育氛围，首先我们要注重对于健美操内容的创新和编排能力的培养，在目前的体育教师群体中，大多数体育教师都是经过一定的体育专业学习和锻炼的，但是在教学手法上却不尽相同，一些教师，资历较老，对于现阶段的学生创新思维不够接受，因此无法满足当下学生的好奇好动和个性发展，在教学过程当中，我们便要提升自身的教学方式，努力的适应当下学生发展的个性化需求，使自己的教学方法与小学生更加契合，另外，我们还要树立快乐体育的教学思想，在教学过程当中我们要优化小学生的教学内容，树立健康第一快乐体育的教学思想，帮助小学生在良好的快乐的轻松的氛围下学习。运用各种教学方法提高学生的学习兴趣和，并培养学生的创新能力和团队协作能力。

综上所述，健美操在小学体育课程设置当中非常重要，有利于帮助学生的全面发展，因此在教学过程当中我们应当合理安排健美操占小学体育教学当中的位置，通过健美操的学习激发学生的审美意识，帮助学生调动学习积极性，营造良好快乐的体育氛围，增强学生的身体素质，提高体育教学的效果。

参考文献

- [1]陈琛 试论健美操教学中学生表现力的培养[J].兰州教育学院学报, 2013, 29, (11), 87-88.
- [2]王建平 高校健美操教学中学生表现力的影响因素及培养对策研究[J].运动, 2014, (2), 80-81.
- [3]李萍 高校健美操教学中影响学生表现力的因素及对策研究[J].商, 2013, (10), 238-239.