

在教学过程中充分发挥学生的主观能动性，这是构建一个快乐的体育课堂必不可少的一部分。尤其是对于初中生来说，他们在日常繁重的学习环境中极其想要获得心情的释放，但学校由于自身的局限性而不能给学生提供一种合理的、有效的解压途径。在这种情况下，适当的运动便最释放压力的一种方式。这时，为了充分发挥学生在学习中的主体地位，老师就应该让学生们积极参与到体育课堂的教学过程中。老师应该很好的充当一个引路人的角色，为学生们提供一种积极有效的指导方式。要让学生充分发挥主观能动性，让学生自己去创建一些符合自己年龄阶段的、有效的、安全的体育运动项目，让自己内心的压力获得一些解脱。通过一年一度的运动会，让学生们踊跃参与，自主创建符合大众的、带有趣味性的运动项目。比如：趣味障碍接力、三人四足赛跑以及弹跳投水球等趣味运动项目。在这个过程中，鼓励学生集体参与，或者以体育兴趣小组的形式参与到他们自己所创设的体育项目中去。同时，在这种富有趣味性的体育运动过程中，也激发了学生参与体育运动的兴趣，还培养了他们的团结协作能力。因此，以这样的一种方式去构建初中快乐体育课堂是十分有必要的。

4 充分发挥学生主观能动性

一个高效而快乐的体育课堂的构建是需要老师和同学一起相互配合完成的过程，但在这个过程中，老师不应该以教师身份自居而去过多的干预课堂。而是承认学生作为学习主体的这种身份，充分发挥学生的主观能动性去配合老师构建快乐的体育课堂。老师在体育课堂上，应该充分尊重学生的主体地位，发挥学生的主人翁意识。要尊重学生对于体育课堂不同运动项目的选择，而不应该独断专行的为学生选择体育项目。这样不仅会让学生们越来越讨厌体育课，而且会让他们越来越

不重视运动。同时，也会让学生在心理产生一种体育课可有可无的这种错误的思想观点。所以，为了增强学生对于体育课堂的认识，就必须真正的让他们自己成为主人，主动参加体育运动，自主创建体育项目，去创设丰富多彩的体育活动。体育教师要摒弃传统的体育教学理念，创新自己的教学内容。在日常教学中，为学生提供多样化的体育项目，激发学生兴趣。也应该充分发挥学生在体育学习中的主观能动性，让他们自主创建一些有趣味性的体育活动。鼓励学生们积极参与到其中，充分体会到这些体育运动带给他们的愉悦感。让学生们在体育运动中放松自己的同时，在某种程度上又能够提高他们的学习成绩，这才是我们体育快乐课堂构建的真正意义。

5 结语

综上所述，初中体育对于学生的成长有重要的作用，快乐课堂更是教学的最高境界，让学生在轻松愉悦的氛围下教学，教学的质量相对更有保障。快乐体育课堂是结合初中阶段学生的心理特征和个性特点进行的教学模式，让学生在掌握基本的体育技能，还可以享受快乐体育带来的乐趣和新鲜感。任何一门学科的教学，其主要目的是为了让学生掌握一定的知识基础，然而对于塑造学生的精神健康和身体健康也是很重要的。身体是一切革命的本钱，拥有强健的身心健康是一切教学和生活的基本条件。快乐体育课堂侧重于学生的自身体验和感受，对于学生的全面发展有着积极的影响作用。

参考文献

[1]时维金,沈建华,蔡皓.初中体育教师课堂教学活动空间的研究——基于师生互动言语行为的视角[J].体育学刊,2016,23(04):91-96.

印度古典音乐赏析

徐蓓

(南昌市邮政路小学 江西 南昌 330008)

[摘要] 音乐是一种植根于文化中的艺术，不同的文化土壤会滋生和孕育出不同的具有地方特色的音乐文化。它体现了一个民族的民族精神、观念形态、行为规范、思维方式等总体特征。印度古典音乐传递着本民族音乐文化中先人创造和积累的音乐财富和经验。是整个印度传统文化的重要组成部分。

[关键词] 印度古典音乐赏析

一、印度古典音乐的艺术特征

印度是一个具有悠久历史和古老文化的多民族国家，文化各异，是世界上“保存最完好”的“人种、语言博物馆”。印度音乐同中国古老的音乐文化一样，源远流长。至少有3000年历史。是根植于古老音乐文化土壤中的奇葩异草，它无论在形式上、内容上都显示其独特的风格特性。印度音乐与神话及传统的哲学观念紧密相连，文化艺术的传统极为深厚。印度的音乐主要包括古典音乐、民间音乐和大众音乐四种。其中古典音乐是整个印度传统文化的重要组成部分。它有着严格的体系、不同的学派及独特的风格，是印度音乐文化的主体。

印度古典音乐有两大体系，北印（包括巴基斯坦在内）体系称为兴都斯坦（Hindustani）音乐，是波斯、阿拉伯音乐与北印度当地音乐长期相互影响、渗透、结合后的产物。南印体系称为卡纳蒂克（Carnatic）音乐，是古印度音乐传统的更纯正的继承者，它很少受到北方异族文化的影响，也可以说主要是南方的达罗毗荼（印度南方主要种族）文化的产物。当今的印度古典音乐，虽然可以分为在音阶、形式、演奏风格等方面有许多差别的南北两个体系，但是作为其基础的拉格（旋律的框架）和塔拉（节奏的框架）的理论体系却有很多共同性。

二、印度古典音乐的构成

拉格（Raga）和塔拉（Tala）是印度古典音乐构成的两大基本要素。也是音乐创作的理论基础。印度古典音乐就是建立在拉格和塔拉这两大支柱上的即兴演奏与演唱。印度句梵语古诗这样说：“旋律为母，节奏为父。”

（一）拉格——旋律的框架

拉格是Raga的译音，来源于古代梵语词根Rani，原义是“感染”人的心灵（色彩、情绪）。拉格是一种旋律的框架，通常由五到十个音符组成一段旋律，用来作为旋律组织和灵感启发的素材，在实际表演时选择一段作为旋律即兴的基础。因此，学习印度音乐必须记住大量的“Raga”。拉格有很多种（一般说有200种，常用的50种），每种拉格都有它自己特有的音阶、音程、特定的旋律片段，在音乐理论中拉格可理解为是一种具有调式、旋律音型和色彩等因素的印度古典音乐的基本结构，可以说与我国戏曲音乐中的曲牌相类似。拉格是一种精神、情感的表达，演唱（奏）拉格必须对应不同的季节、不同的时辰演唱（奏）拉格，如春天的拉格、求雨的拉格等，其中渗透了哲学思想、审美原则和信仰的因素。

但是，拉格只是一种框架模式，需要靠音乐家的即兴表演加以丰富、完善。在印度古典音乐（特别是在北印度）中杰出的歌唱家、演奏家根据拉格、塔拉的基本旋律和节奏进行即兴表演的部分可达全部音乐的50%—90%。因此表演艺术家往往也就是作曲家，对于印度人来说，音乐是倾听现场的实际演奏。

（二）塔拉——节奏的框架

塔拉（a）是一种节奏的框架，塔拉（Tala）一词源于梵语，意思是拍手。“塔”和“拉”又各具不同意义。“塔”指的是塔安达巴——湿婆的宇宙之舞；“拉”是拉西亚——湿婆神妃的舞蹈，象征着印度塔拉就像湿婆的宇宙之舞一样生生不息、永恒不断。

塔拉是一种非均分的循环式节拍，是曲调和音乐形式内部结构的标准。一个节拍周期最少3拍，最多则达128拍，共有100多种。常用的约有15到20种左右。相同单位拍的塔拉，其重音也可不同。在一个节拍周期中的每个小节第1拍分别称作萨姆（Sam）、塔利（Tali）、卡利（Kali）。萨姆是印度音乐节拍的起始音，也是乐师（声乐/器乐）的终止音。由于印度音乐即兴是重要的元素，有了萨姆可让各乐器、声乐适时找到共同的起始点或终止点。

在印度音乐中，鼓是掌握速度和节奏的主要乐器。无论在声乐演唱、器乐演奏或舞蹈演出中，鼓都是必不可少的乐器。每种塔拉都有基本口诀。就是一种模拟鼓敲击声的拟声词（在北印度常用的鼓是塔不拉鼓（Tabla），南印度则是魔力单根鼓（Mridangam），不同的演奏方法会产生不同的声音，类似中国口读的锣鼓经），这种E1诀构成鼓语，并可由此组成鼓的乐句和乐段。印度音乐家在演奏中常有鼓语的演唱段落，非常精彩。

塔拉还可以称为“达”（TaD）。该词的原义是手掌，在演奏中，音乐家用拍手掌的方法计算节奏。这种手势是将听众和演员的感觉紧密联系在一起的重要桥梁，观演关系由此产生，形成互动效果。例如，

在印度的古典舞蹈。婆罗多舞（BharataNatyam）、卡塔克舞（kathak）巾有只随着鼓的节奏舞蹈段落，节奏感、舞蹈者和鼓师之间的呼应对答展现了塔拉作为印度音乐与舞蹈律动的完美结合。

三、印度古典音乐的保护与传承

南印度有一条著名的格言：“如果艺术和科学能得到保护和滋养，它们就会像金刚石那样发出耀眼的光辉，否则它们就会成为毫无价值的碎石子”。在今天的印度，传统的音乐、舞蹈受到全社会的重视和尊崇，印度政府、社会以及教育机构十分重视保护、发掘传统音乐、舞蹈。印度的中小学教育把学习古典音乐作为必修课程，总统每年都亲自为十几位杰出的音乐家、舞蹈家颁发大奖。

印度音乐不但源远流长，而且还在蓬勃发展，印度的音乐家们都充满着继承传统的使命感，向世界展示绚丽多彩的印度音乐文化。近年来，印度也开始受到西方流行音乐的冲击，但它却拥有着恒定不变的音乐之根——印度音乐独有的韵味，这些区别于其他各类音乐的不同之处，使它在世界音乐之林中独树一帜。风格鲜明，是印度人民在南亚的特殊环境、信仰、人文气氛中的独特创造。

参考文献

[1]Comparative Study of Ancient Gurukul System and The New Trends of Guru-Shishya Parampara.Sanyukta Kashalkar.American International Journal of Research in Humanities Arts and Social Sciences.2013

[2]印度婆罗门教历史常新的“古儒库拉”教学模式，曹彦，世界文化[J]，2016（05）

[3]古代印度的教育，马驷骧，杭州大学学报（哲学社会科学版）[J]。1985（02）