

成果公报

课题名称：音乐教学缓解高中学生压力的实践研究

课题批准号：CGA11135

课题类别：青年专项

学科分类：音乐

课题负责人：赵颖楠

主要成员：王炜、王琳琳、罗佳、张微、孙敏敏、王琼悦

一、内容和方法

（一）研究内容

- 1.高中学生学习压力的状况调查。
- 2.缓解学习压力的音乐教学内容研究，开发适合我校学生的音乐系列课程体系。
- 3.缓解高中学习压力的音乐教学策略研究。

（二）研究方法

本课题主要采用文献分析、问卷调查、观察与访谈等途径进行。

1. 文献资料法

研究文献的收集:通过各种渠道购买相关图书收集资料，到北京图书大厦、北京市教育科学研究院基础教育教学研究中心以及中国知网进行资料的查询与收集，了解国内外音乐疗法的发展，为本课题的研究提供理论支持。

2. 行动研究法

设计音乐心动系列课程，教学内容根据需要进行不断调整。研究如何运用音乐的教育功能，缓解学生的学习压力。

3. 运用个案跟踪调查法

建立学生艺术社团的活动档案，通过对个案成长历程的分析、追踪研究，探索音乐缓解压力的效果。与参加艺术社团的学生进行访谈，了解其在艺术社团学习过程中的感受和收获，作为个案研究的补充材料。

二、结论与对策

我们通过提出音乐教学可以缓解高中学生的学习、生活压力，对该问题进行实践研究。研究表明，音乐课程的开发，针对高中学生缓解学习、生活压力是有一定效果的。因此，在高中阶段连续三年开展音乐课是有必要的。

在研究的过程中通过与学生谈话，班主任及任课教师的反馈表明，绝大多数同学对该课程体系非常认可，但还有少数对音乐并不感兴趣的同学，我们也将深入思考。

对策:针对这样的问题我们提出了相关的对策。

针对音乐基础差的学生和对音乐不感兴趣的学生我们还是采取传统的心理课的方式去调整学生的心态，课程实施过程中，我校音乐组教师与心理组教师走班上课，实行音乐与心理的轮课制，使得不喜欢音乐的学生也能够正常的进行心理调节。

针对有些学生自我调节能力较强，能够适应高度集中的学习节奏，我校领导教师通过讨论将自习课加入到该课程当中来，最终形成了，音乐——心理——自习的三周轮课制。这样缓解了课程设置的矛盾，使得音乐学科金字塔“心动”系列课程体系充分发挥了自己的优势。

三、成果与影响

经过实践教学、组内听课、理论研究、与学生课下研讨不断地提出问题、发现问题、解决问题。最终形成金字塔音乐“心动”系列校本课程，结构如下：



金字塔“心动”系列课程

(一) 课程开设的背景

我校为寄宿制高中，学生更多的时间是在学校度过。通过高一阶段对音乐基础和鉴赏课程的学习，学生已经具备了一定的音乐基础能力。在高二、高三阶段，针对学生心理变化的特点，我们更多安排实践类课程，通过演唱、演奏、律动，

缓解学生内心的紧张情绪，培养其健康的审美情趣及与他人协作的精神，并在演奏活动中享受到美和愉悦，得到情感的陶冶与升华。

我校是北京市示范性高中，学生大多学习成绩优秀。同时，学校也非常注重学生兴趣与特长的培养。因此，我们针对部分在艺术上有着很好天赋和爱好的学生，开设了更高层次的提高课程与尖端课程。为这类型孩子提供更为深广的音乐知识，让他们学习更专业的音乐技能，展示更好的自己，培养良好的心态，树立自信心。

在本校舞蹈课堂教学过程中，发现大多数高中学生都有挺胸、驼背、脊柱部分轻微弯曲现象，在表演舞蹈动作时，他们身体的协调性差，缺乏自信、表情羞涩。创建新型舞蹈教学模式一心随舞动系列课程，改变这种现状，提高他们的学习兴趣、激发热情，塑造高中生良好的形体，让他们的学习和生活压力得到释放。

（二）课程开设理念

高中《音乐课程标准》中强调，以音乐审美为核心的基本理念，应贯穿于音乐教学的全过程。在提高每个学生音乐素养的同时，面向全体学生，以学生为主体，注重个性发展。通过音乐艺术实践，增强学生音乐表现的自信心，发展学生的想象力，增强创新意识。通过音乐教学，使学生树立平等的多元文化价值观，增强学生的民族意识和爱国主义情感。

（三）课程的设置

通过近几年的实践研究，我校教师根据学生在高中三年不同时期的音乐基础和心理压力情况，总结出一套适合我校学生发展的金字塔“心动”系列课程。具体课程划分如下：

1. 基础课程：针对高一、高二两个年级，分阶段安排的不同层次学习内容。涵盖高一年级音乐鉴赏课程、心随音动（高三年级电影音乐赏析）、心随声动（高二年级合唱表演课）、心随舞动（高二年级舞蹈编创课）。

2. 特色课程：针对高二、高三两个年级，实施校本选修类课程。涵盖心随琴动（高二年级电钢琴交响合奏课）、心随律动（高三年级律动教学）、心随鼓动（高三年级鼓乐打击课）。

3. 提高课程：针对校清音合唱团、飞扬舞蹈团、五度西洋室内乐团、丝韵民族乐团、铿锵鼓乐团开设的选修类课程。此类课程可以让学生更系统、专业的学习音乐、舞蹈方面知识，提升专业水平

4. 尖端课程：针对在艺术团中有着非常突出专业特长的同学根据文化课水平

进行分类培养，一类同学选择参加高校高水平艺术团测试，通过艺术加分，助力高考；另一类同学选择进入音乐类专业院校进行学习。

5. 拓展课程：为丰富校园文化生活，学校每年都会举办各种类型的文艺活动，通过各类活动提升我校师生艺术素养，调节身心健康。例如：举办校园文化艺术节；开展一二·九班级合唱节；走进大剧院欣赏音乐会；高雅艺术进校园；国际艺术游学交流；国际、国家、市、区艺术比赛等多种形式。

（四）课程开设内容

1. 课题研究初期以《心随音动》为例，课程介绍及实施内容如下：

通过多年的实践经验，我校教师总结出一套高三年级阶段性音乐鉴赏课程。该课程共四课时，分为四个阶段授课：分别设立在高三上半学期开学、期末考试前和高三下半学期二模考试前、高考前。每一个阶段针对学生的不同状态帮助学生调整心态，积极面对考试。

该课程共四课时，为四个阶段：分别设立在高三上半学期开学、期末考试前和高三下半学期二模考试前、高考前（鼓乐课后）。

课程内容	实施步骤
《漫步宗教音乐》	该课程通过带领学生欣赏宗教音乐，启发学生对生命的领悟，帮住学生开阔胸襟，思考人生。
《漫步轻音乐》	学生通过欣赏教师选好的轻音乐放松身心，在冥想中梳理自身情绪。
《漫步电影音乐》	在电影故事的背景之下，学生对电影音乐的理解会跟加深入，在高考前规避语言的刺激，通过励志电影音乐，让学生在聆听中树立信心。
《漫步励志音乐》	学生前半节课可以自由选择歌曲，教师为学生列好歌曲单，例如《我相信》、《超越梦想》、《站起来》，振奋学生心情，后半节课回归安静状态，聆听缓压音乐，平复情绪，调整心态，帮助学生真理情绪，为自己高考助力。课程针对学生的不同时期不同状态帮助学生调整心态，积极面对考试。

2. 课题研究拓展阶段以《心随律动》为例，课程介绍及实施内容如下：

在高三音乐教学中，“心随律动”系列课程是运用不同节奏型结合肢体动作

进行分组创编，让学生在律动过程中，激发快乐的情绪，缓解紧张心情。

课程内容	实施步骤
《节奏记忆感知》1课时	<p>步骤一：选用巴西音乐《balaio》，让学生进行音乐划分乐句，每个音乐乐句代表一种音乐形象，不同节拍选用不同肢体表现的动作。例如：第一种乐句选用捻指，第二种乐句选用跺脚，第三种乐句选用拍手方法，重复乐句可以反复使用同一动作。</p> <p>步骤二：将班级学生进行分组，8人为一个小组，可以在老师给的原有动作基础上，进行创编，加入代表本组同学创意的新动作，通过练习，将音乐和动作完美配合，进而锻炼学生对音乐的感知能力和小组创编的快乐。</p> <p>步骤三：各组创编，展示，找同学代表阐述出设计创编的意图，对自己小组创编的评价。</p>
《节奏游戏》1课时	
《身体感知》1课时	
《身体律动》1课时	
《合作、创编》2课时	
《展示、分享》2课时	

3. 课题研究拓展阶段以《心随琴动》为例，课程介绍及实施内容如下：

电钢琴交响合奏课是我校的校本课程，可以说成是“一个班级的交响乐队”。教师组织学生利用电钢琴近千种音色组成班级交响乐队，并根据乐曲需要编辑不同的音色，演奏出一个乐队的效果。班级乐队不仅增加了班级凝聚力，还培养了与他人协作的精神。

课程内容	实施步骤
单声部音乐——《蓝色多瑙河》	<ol style="list-style-type: none"> 1.视奏 2.多声部节奏 3.曲式分析 4.总谱合奏 5.音乐处理
交响合奏音乐	
<ol style="list-style-type: none"> 1.古典音乐：《婚礼进行曲》——门德尔松； 《婚礼进行曲》——瓦格纳 2.动漫音乐：《always with me》——久石让 《the changing seasons》——久石让。 3.流行音乐：《贝加尔湖》——李健； 	

《真的爱你》—黄家驹。	
-------------	--

（五）课题成果的反馈和影响

“心动”系列课程的开展，不仅受到了学生们的喜爱，也得到了教育同仁和家长们的关注和支持。

年级主任说道：“音乐改变了部分同学的性格，树立了良好的信心。”

现就读于北京大学的何同学曾写过他入团一学期后的变化：他学会了与人相处，学会了倾听，也学会了欣赏别人。在高考时，以全区第二名的成绩考入北京大学，现在成为了北京大学合唱团的一名团员，继续着自己对合唱艺术的追寻。

某高三学生在课后这样反馈说：“上完音乐缓压课我们感觉很好，有的课让我们很震撼，对眼前的生活倍加珍惜；有的课很安静，让我们能够得到充分的放松；有的课很能带给人动力，让我们对自己充满信心，感谢心随音动缓压课程体系，让我们的高中生活更加饱满而有意义。”

四、改进与完善

（一）突破学科界限，扩大研究范围

更紧密地将音乐与心理学科结合，与心理教师共同研讨，更多发挥音乐缓压作用。随着课程实施的不断成熟，我们希望音乐不仅用于缓解学生压力，还可以探索校园范围内的音乐辅助心理治疗。

（二）注重课程的科学性

教师在课程研发过程中，能够及时调整自己的教学方法，并根据学生反馈修整教学内容。设计研发符合高三学生心理状态、能够帮助学生释放高考压力的课程。

（三）做到不断改进，更新课程，与时俱进。

未来，在音乐课程实施过程中要坚持与时俱进，一方面要考虑发挥音乐的

减压作用，另一方面要将此与音乐的美育功能结合起来，共同作用于教学。使学生们在高中有限的的时间里感受到音乐的无限魅力。

同时，关注课标变化，结合美育要求，保证教学方向正确和稳定的前提下发掘音乐减压缓压功能。多多学习，关注音乐治疗的最新研究成果，多与专业人士探讨，在案例中感受、学习、深入研究，使未来的课程更科学、更成熟、更普遍、更具推广价值。

五、成果细目

（一）集体荣誉

2017年5月，举办北京市顺义牛栏山第一中学美育课程成果汇报。

2017年5月，举办“梦想·青春”第二季校园文化艺术节。

2016年12月，北京市顺义牛栏山第一中学被评为“北京市艺术特色校”。

2016年4月，课题成果《音乐教学缓解高中学生压力的实践研究》被评选为顺义区“十二五”课题成果二等奖。

2016年4月，北京市顺义牛栏山第一中被中国舞蹈家学会评为“中国舞蹈教育特色校”。

2013年5月，举办了“梦想·青春”校园文化艺术节。

北京市教育科学规划课题成果公报

(二) 教师荣誉

序号	作者	成果形式	成果名称	字数	完成年月	出版单位或发表刊物名称、期号	刊物(CSSCI)
1	张微	论文	《高三音乐减压课程初探》	2000	2017年5月	新教育时代	CN 12-92
2	孙敏敏	论文	《电钢琴交响合奏的艺术特色》	2000	2017年2月	新教育时代	CN 12-92
3	王炜	论文	鉴“学堂乐歌”，谱校园新曲。	2000	2014年11月	新疆教育出版社	CN 65-10
4	罗佳	论文	《浅析普通高中舞蹈教育的渗透》	1600	2012年10月	“京美杯”征文	
5	赵颖楠	论文	《浅析新课改中素质教育在音乐欣赏教学中的渗透》	1500	2011年12月	北京市中小学音乐教育教学论文评	
6	王琳琳	论文	《想唱就唱，更要唱的响亮》	1500	2011年9月	“京研杯”征文	
7	罗佳	论文	普通高中舞蹈教学的几点尝试	2000	2011年6月		
8	罗佳	论文	浅谈高中舞蹈教学	1800	2011年3月		

9	孙敏敏	教学设计	《电钢琴合奏课—— 《婚礼进行曲》》		2016年9月	基础教育优 秀课堂教学 设计评选	
10	赵颖楠	教学设计	《拉丁美洲音乐》		2015年9月	基础教育优 秀课堂教学	
11	王琳琳	教学设计	走进合唱艺术	1500	2014年3月	新疆教育出 版社	CN 65-10
12	赵颖楠	教学设计	主调音乐与复调音乐	1500	2013年9月	新疆教育出 版社	CN 65-10
13	王琳琳	教学设计	美妙的声音	1600	2012年3月	全国中小学 音乐教学设 计、论文	
14	赵颖楠	教学设计	主调音乐与复调音乐	2000	2012年3月	全国中小学 音乐教学设 计、论文	
15	王琳琳	教学课例	《声韵悠扬》		2017年5月	顺义区音乐 学科研究课	
16	孙敏敏	教学课例	《电钢琴交响合奏课》		2017年2月	顺义区音乐 学科复习课	

17	王琼悦	教学课例	《人民音乐家——聂耳》		2017年1月	顺义区“临空杯”	
18	赵颖楠	教学课例	《拉丁美洲音乐》		2015年7月	全国中小学信息技术创新与实践	
19	张微	教学课例	《电影中的宗教艺术》		2014年12月	顺义区校本课程优质录像课评选	
20	赵颖楠	电脑作品	《主调与复调音乐》		2011年12月	中小学教师电脑作品评选活动	
21	课题组	课题成果	《音乐教学缓解高中生压力的实践研究》		2016年4月	顺义区“十二五”课题成果奖	
22	罗佳 赵颖楠 王琳琳	艺术节比赛 辅导	《丝韵鼓路》		2017年5月	北京市学生艺术节	
23	赵颖楠 王琳琳	合唱团辅导 比赛	《THE SEAL LULLABY》 《香格里拉》		2016年5月	北京市学生艺术节	
24	张微	艺术节比赛 辅导	个人项目器乐组		2016年5月	顺义区学生艺术节	

25	王琼悦	艺术节比赛 辅导	个人项目器乐组		2016年5月	顺义区学生 艺术节	
26	罗佳 孙敏敏	舞蹈团辅导 比赛	《鼓舞青春》		2015年7月	夏纳“非物 质文化遗 产”展演	
27	罗佳	舞蹈团辅导 比赛	《鼓舞青春》		2015年5月	北京市学生 艺术节	
28	张微	艺术节比赛 辅导	《阳光照耀着塔什库尔 干》		2015年5月	北京市学生 艺术节	
29	赵颖楠 王琼悦	合唱团辅导 比赛	《水母鸡》 《Shall we go dance》		2014年7月	魅力校园合 唱节	
30	赵颖楠 王琼悦	合唱团辅导 比赛	《水母鸡》		2014年5月	北京市学生 艺术节	
31	张微	“五度”西 洋室内乐团	《巡逻兵》 《蓝色多瑙河》		2014年5月	北京市学生 艺术节	
32	罗佳 王琳琳	舞蹈团辅导 比赛	《春之韵》		2013年5月	北京市学生 艺术节	
33	赵颖楠 王琳琳	合唱团辅导 比赛	《沂蒙山歌》 《美丽的村庄》		2012年5月	北京市学生 艺术节	

(二) 教师荣誉

序号	作者	成果形式	成 果 名 称	字数	完成年月	出版单位或发表刊物名称、期号	刊物 (CSSCI)
1	张微	论文	《高三音乐减压课程初探》	2000	2017年5月	新教育时代	CN 12-92
2	孙敏敏	论文	《电钢琴交响合奏的艺术特色》	2000	2017年2月	新教育时代	CN 12-92
3	王伟	论文	鉴“学堂乐歌”，谱校园新曲。	2000	2014年11月	新疆教育出版社	CN 65-10
4	罗佳	论文	《浅析普通高中舞蹈教育的渗透》	1600	2012年10月	《京美杯》 征文	
5	赵颖楠	论文	《浅析新课改中素质教育在音乐欣赏教学中的渗透》	1500	2011年12月	北京市中小学音乐教育教学论文评	
6	王琳琳	论文	《想唱就唱，更要唱的响亮》	1500	2011年9月	“京研杯” 征文	
7	罗佳	论文	普通高中舞蹈教学的几点尝试	2000	2011年6月		
8	罗佳	论文	浅谈高中舞蹈教学	1800	2011年3月		

9	孙敏敏	教学设计	《电钢琴合奏课—— 《婚礼进行曲》》		2016年9月	基础教育优 秀课堂教学 设计评选	
10	赵颖楠	教学设计	《拉丁美洲音乐》		2015年9月	基础教育优 秀课堂教学	
11	王琳琳	教学设计	走进合唱艺术	1500	2014年3月	新疆教育出 版社	CN 65-10
12	赵颖楠	教学设计	主调音乐与复调音乐	1500	2013年9月	新疆教育出 版社	CN 65-10
13	王琳琳	教学设计	美妙的声音	1600	2012年3月	全国中小学 音乐教学设 计、论文	
14	赵颖楠	教学设计	主调音乐与复调音乐	2000	2012年3月	全国中小学 音乐教学设 计、论文	
15	王琳琳	教学课例	《声韵悠扬》		2017年5月	顺义区音乐 学科研究课	
16	孙敏敏	教学课例	《电钢琴交响合奏课》		2017年2月	顺义区音乐 学科复习课	
17	王琼悦	教学课例	《人民音乐家——聂 耳》		2017年1月	顺义区“临 空杯”	

18	赵颖楠	教学课例	《拉丁美洲音乐》		2015年7月	全国中小学 信息技术创 新与实践	
19	张微	教学课例	《电影中的宗教艺术》		2014年12月	顺义区校本 课程优质录 像课评选	
20	赵颖楠	电脑作品	《主调与复调音乐》		2011年12月	中小学师生 电脑作品评 选活动	
21	课题组	课题成果	《音乐教学缓解高中学 生压力的实践研究》		2016年4月	顺义区“十 二五”课题 成果奖	
22	罗佳 赵颖楠 王琳琳	艺术节比赛 辅导	《丝韵鼓路》		2017年5月	北京市学生 艺术节	
23	赵颖楠 王琳琳	合唱团辅导 比赛	《THE SEAL LULLABY》 《香格里拉》		2016年5月	北京市学生 艺术节	
24	张微	艺术节比赛 辅导	个人项目器乐组		2016年5月	顺义区学生 艺术节	
25	王琼悦	艺术节比赛 辅导	个人项目器乐组		2016年5月	顺义区学生 艺术节	

26	罗佳 孙敏敏	舞蹈团辅导 比赛	《鼓舞青春》		2015年7月	夏纳“非物质文化遗产”展演	
27	罗佳	舞蹈团辅导 比赛	《鼓舞青春》		2015年5月	北京市学生艺术节	
28	张微	艺术节比赛 辅导	《阳光照耀着塔什库尔干》		2015年5月	北京市学生艺术节	
29	赵颖楠 王琼悦	合唱团辅导 比赛	《水母鸡》 《Shall we go dance》		2014年7月	魅力校园合唱节	
30	赵颖楠 王琼悦	合唱团辅导 比赛	《水母鸡》		2014年5月	北京市学生艺术节	
31	张微	“五度”西洋室内乐团	《巡逻兵》 《蓝色多瑙河》		2014年5月	北京市学生艺术节	
32	罗佳 王琳琳	舞蹈团辅导 比赛	《春之韵》		2013年5月	北京市学生艺术节	
33	赵颖楠 王琳琳	合唱团辅导 比赛	《沂蒙山歌》 《美丽的村庄》		2012年5月	北京市学生艺术节	