

## “乐翻天”鼓号队活动记录表

## 崎岭中心小学乡村少年宫体育小组活动记录表

活动名称：鼓号队

指导教师：黄秋波

活动时间	活动地 音乐室 点
参加人数	50 人
活 动 过 程	

队员按照演奏乐器分组训练，队长负责收发器械。

个人在外出或校内演奏后，保管自己的服装，按时交还，破损按价赔偿。

### 三、新队员的自我介绍

新队员对以往鼓号队参加经历做个简单介绍

新队员基础展示，每位组员自选乐器种类演奏，教师根据其基础进行分类选拔，组成全新乐队编配

语言小结

## 崎岭中心小学乡村少年宫体育小组活动记录表

活动名称：鼓号队

指导教师：黄秋波

活动时间		活动地点	音乐室
参加人数	50 人		
活 动 过 程			
<p>分配鼓手、号手和指挥员</p> <p>1、指挥员：女。要求：五官端正，身材匀称，体格健壮，节奏感强，灵活敏捷，记忆力好。(1 人)</p> <p>2、号手：男。要求：体格健壮，心肺功能好，牙齿整齐，唇薄有劲，乐感较好。(20 人)</p> <p>3、大鼓手：女。要求：体格健壮，身材较高，性格稳定，仪态大方。(5)</p> <p>4、镲手：男。要求：身材好，体力好，乐感好。(5 人)</p> <p>5、小鼓手：女。要求：动作灵巧，反应敏捷，节奏感强，体魄好。(20 人)</p>			

## 崎岭中心小学乡村少年宫体育小组活动记录表

活动名称：鼓号队

指导教师：黄秋波

活动时间		活动地 音乐室
参加人数		50 人
活 动 过 程		
<p>一、示范复习</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1、三年级 1 班和三年级 2 班分别站成一组。</li><li>2、老队员以示范的形式为新队员演示。</li><li>3、新队员回忆所看到的细节。</li></ol> <p>二、组队练习</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1、新队员按鼓号队的站位，排列队伍。</li><li>2、新老队员结对。</li><li>3、新队员练习，老队员指导。</li></ol> <p>三、个别指导练习</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1、新老号手结对练习，老号手把经验传授给新队员。</li><li>2、大鼓和小鼓也结成对，手把手教授新队员。</li></ol> <p>教授内容：（1）号的握法及大鼓鼓棒的拿法</p> <p>                  （2）号的吹法及大、小鼓的节奏打法</p> <p>                  （3）与其他队员的配合节点</p>		

(4) 一些注意事项及小经验

六、巩固练习

新鼓号队全体配合练习

## 崎岭中心小学乡村少年宫体育小组活动记录表

活动名称：鼓号队

指导教师：黄秋波

活动时间		活动地点
		音乐室
参加人数	50人	
活动过程		
<p>一、组队练习</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1、新队员按鼓号队的站位，排列队伍。</li><li>2、新老队员结对。</li><li>3、新队员练习，老队员指导。</li></ol> <p>二、个别指导练习</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1、新老号手结对练习，老号手把经验传授给新队员。</li><li>2、大鼓和小鼓也结成对，手把手教授新队员。</li></ol> <p>教授内容：（1）如何吹出平稳的号音号的吹法</p> <ol style="list-style-type: none"><li>（2）小鼓的节奏稳定、轻快</li><li>（3）与其他队员的配合节点</li><li>（4）一些注意事项及小经验</li></ol> <p>三、指挥学习基本手法</p> <ol style="list-style-type: none"><li>（1）下压(强拍):把指挥棒垂直从上向下压至腰间，符号表示</li></ol>		

为 ↓ ；

(2) 上举(弱拍, : 把指挥棒从腰间垂直向上举, 符号表示为 ↑ ；

(3) 横摆(次强拍): 持棒向右用力挥出约 40cm, 符号表一示为 → 。 (4) 绕圈: 持棒与地面垂直, 转腕使棒沿顺时针方向环绕一周. 符号表示为

## 六、巩固练习

新鼓号队全体配合练习。



## 崎岭中心小学乡村少年宫体育小组活动记录表

活动名称：鼓号队

指导教师：黄秋波

活动时间	活动地点 音乐室
参加人数	50 人
活 动 过 程	
<p>一、组队练习</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1、新队员按鼓号队的站位，排列队伍。</li><li>2、新老队员结对。</li><li>3、新队员练习，老队员指导。</li></ol> <p>二、个别指导练习</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1、新老号手结对练习，老号手把经验传授给新队员。</li><li>2、大鼓和小鼓也结成对，手把手教授新队员。</li></ol> <p>教授内容：</p> <p>号手吹奏训练法</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 姿势：号手吹奏时用立姿，身躯端正而不紧张，右手握号身三分之一处，号体平正，号圈向下。</li></ol> <p>① 站立姿势：右手伸直持站立；喇叭口向腰部对准髋音，号嘴向外；号身与身体正前方成 45 度角。</p> <p>② 立定式起号姿势(起号三步法)： 第一步：右手持号平举至身体右侧，迅速向正前方推出，右手平伸，号嘴向上，号圈向内，号身与</p>	

地面垂直与身体平行，同时左手正叉腰。第二步：右手弯曲，手肘向右，小臂与地面成45度，号嘴对准嘴唇中央，号圈向下，喇叭口稍上翘。第三步：号与上身同时向右转动45度。

收号三步法：第一步：回复起号分解动作一；第二步：向右平摆45度；第三步：恢复持号姿势。

开步式起号姿势(起号三步法)：(只能是在立定的情况下用) 第一步：按立定式起号第一步进行，同时右脚顺脚尖方向迈出半步，重心落在右脚，左脚跟离地，左腿绷直，身体保持稳定；第二步、第三步与立定式第二、三步相同。

收号三步法：第一步、第二步与立定式收号动作第一、二步相同。第三步：回复立定持号姿势。注意：右手持号完成动作过程，要注意转动手腕关节；起号时，号身稍上翘，勿下垂。

2、口形 ①双唇成微笑形；

②牙齿在口腔内上下对齐；

③两嘴角轻向外拉并紧闭，唇中留一小缝；

④号嘴轻放唇中间，上唇约占2/3，下唇约占1/3

3、注意：两唇勿向前厥；上唇勿盖下唇，下唇勿包上唇；下巴应平，两腮勿涨鼓；两嘴角用力一致，勿向一侧强拉；号嘴勿重力压唇。

## 崎岭中心小学乡村少年宫体育小组活动记录表

指导教师：黄秋波

活动时间	活动地点 音乐室
参加人数	50 人
活 动 过 程	
<p>一、组队练习</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1、新队员按鼓号队的站位，排列队伍。</li><li>2、新老队员结对。</li><li>3、新队员练习，老队员指导。</li></ol> <p>二、个别指导练习</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1、新老号手结对练习，老号手把经验传授给新队员。</li><li>2、大鼓和小鼓也结成对，手把手教授新队员。</li></ol> <p>教授内容：</p> <p>吹奏练习：吹长音</p> <p>要吸气认真，吸得满，吹气时不要浪费气流，让每一分气流都用在声音上，长音要吹得直，不要颤抖，保持全身稳定。吹长音要有音头，即用舌头将气流送进号嘴内，第一个音发出“吐”，然后平稳将气流吹出，使声音保持稳定，到了结尾勿突然收气。</p>	

# 崎岭中心小学乡村少年宫体育小组活动记录表

指导教师：黄秋波

活动时间		活动地 音乐室
参加人数		50 人
活 动 过 程		
<p>一、组队练习</p> <p>1、新队员按鼓号队的站位，排列队伍。</p> <p>2、新老队员结对。</p> <p>3、新队员练习，老队员指导。</p> <p>二、个别指导练习</p> <p>1、新老号手结对练习，老号手把经验传授给新队员。</p> <p>2、大鼓和小鼓也结成对，手把手教授新队员。</p> <p>教授内容：</p> <p>大鼓手的训练</p> <p>① 站姿：</p> <p>A 立正；</p> <p>B 背鼓：双钩形鼓带左肩右挂；背心形鼓带挂两肩 身体与鼓保持平稳；</p> <p>C 鼓身紧贴腹部；</p> <p>D 右手持槌，槌头紧贴裤缝下垂；</p> <p>E 左手握鼓身把手或鼓身上部横梁，鼓身上部与胸平齐。</p> <p>② 握槌：</p>		

右手握槌柄末端；

B 槌柄放于掌心，经食指伸出，六指自然握柄，拇指伸直接柄；

③ 预备击奏姿势：

A “准备好”姿势：右手持槌经体前上举与身体成 45 度；

B “预备”姿势：右手持槌向右摆 45 度。

④ 击奏基本动作：

A 上击：右手持槌从右上方沿 45 度画弧向内转腕敲击鼓面中下部；

B 下击：右手持槌自右下方沿 45 度画弧，向外转腕敲击鼓面中下部；

C 上摆：右手持槌从下往上击后，利用小鼓“滚奏”（××××）一拍的时值，用右臂带动手腕使鼓槌沿 45 度画弧成预备姿势；

D 下摆：右手持槌从上往下击后，利用“滚奏”一拍的时值，用右臂带动手腕，鼓槌沿 45 度向下画弧至体侧。

⑤ 击奏符号：下击            上击            下摆            上摆

指导教师：黄秋波

活动时间		活动地 音乐室
参加人数		50 人
活 动 过 程		
<p>一、组队练习</p> <p>1、新队员按鼓号队的站位，排列队伍。</p> <p>2、新老队员结对。</p> <p>3、新队员练习，老队员指导。</p> <p>二、个别指导练习</p> <p>1、新老号手结对练习，老号手把经验传授给新队员。</p> <p>2、大鼓和小鼓也结成对，手把手教授新队员。</p> <p>教授内容：</p> <p>小鼓手的训练</p> <p>① 站姿：</p> <p>A 立正；</p> <p>B 背鼓：鼓带左肩右挂；</p> <p>C 鼓身紧贴腹部；</p> <p>D 鼓面斜向右上方(垂直鼓面中点线与身体夹角 45 度)；</p> <p>E 双手各持棒自然下垂，左棒尖向上，右棒尖向下。</p> <p>② 持棒：</p> <p>右手动作：握鼓槌末端三分之一处；握棒时掌心向下，掌背向上；</p>		

用拇指和食指第二关节夹紧鼓棒，其余三指轻触鼓棒。左手动作：握鼓棒末端三分之一处；握棒时掌心向上，掌背向下；五指微屈，置鼓棒于虎口和无名指第一关节上，用拇指把棒夹紧。

③ 击奏位置：右棒尖击在鼓面后半部左棒尖击在鼓面前半部

④手位：

击鼓时，右臂弯曲 90 度，上臂不动，下臂上提，高于鼓面约 10cm，用手腕控制鼓棒击奏。击鼓时，左手肘略向外弯曲，下臂上提，高于鼓面约 10 c m，用手腕控制鼓棒击奏。

⑤预备击奏姿势：

A 右手持棒成 45 度斜上举，棒与手臂成一直线(时值一拍)；

B 左手上提成击奏姿势(时值一拍)；

C 右手下收成击奏姿势(时值一拍)；

D 休止动作：右手持棒上提横放于离鼻尖 20 c m 处。

⑥击奏规律：

A 与大鼓齐击时，一律用右手；

B 小鼓单独击奏时，一律采用右左手轮击；

C 击奏手法符号：右手用“0”，左手用“十”表示。

例[ X XX X XX X XX XXXX X  
XX X X  
0 0 十 0 0 十 0 0 十 0 十 0 十 0  
0 十 0 0

注意：手腕灵活自然，左手击鼓要略加力度；每打完一次要离开鼓

面；注意看指挥，把握节奏，勿时快时慢



## 崎岭中心小学乡村少年宫体育小组活动记录表

活动名称：鼓号队

指导教师：黄秋波

活动时间		活动地 音乐室
参加人数		50 人
活 动 过 程		
<p>一、组队练习</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1、新队员按鼓号队的站位，排列队伍。</li><li>2、新老队员结对。</li><li>3、新队员练习，老队员指导。</li></ol> <p>二、个别指导练习</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1、新老号手结对练习，老号手把经验传授给新队员。</li><li>2、大鼓和小鼓也结成对，手把手教授新队员。</li></ol> <p>教授内容：</p> <p>擦手的训练</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 持镲 用红绸布穿过镲心小孔，在内侧打个结。持镲时，用红绸绕中指一圈，各手指自然捏住镲中间凸出部位。</li><li>2. 姿势 身体保持立正，左右手各持一片镲，垂直放在大腿两侧，镲心紧贴裤缝。</li><li>3. “预备”（三声大鼓及休止动作）</li></ol>		

A、右手拿镲斜上举 45 度，使镲心向左(第一声大鼓)；

B、右手向左下方，左手向右上方镲心相对在胸前交错(第二声大鼓)；

C、双手弯曲，镲心相距 10cm，放在第三颗钮扣前 20cm 处(第三声大鼓)；

D、休止动作与 A 同。

#### 4. 基本手法

①擦：擦心上下相对成 45 度交错擦击，双手与肩同宽；

②合：擦心左右相对，轻轻一合；

③挥：两擦擦击后，双手握擦沿 45 度继续挥出成一直线。左挥手时左手向上，镲心向右上，右手向下，镲心向左下，右挥手时则动作相反。

④煞：演奏结束时，镲心同时按于髁关节自然下滑。

#### 5. 演奏符号

左镲击	右镲击	左挥手	右挥手： /	左摆手 /
合击	煞音			

#### 6. 注意：

演奏两个八分音符时以较小的动作幅度，左右手迅速翻转，连续两次擦击

当演奏 XXXX 时，大镲保持上一拍打完的姿势，

小镲在第三颗钮扣前 20cm，把镲轻轻一合。



## 崎岭中心小学乡村少年宫体育小组活动记录表

活动名称：鼓号队

指导教师：黄秋波

活动时间		活动地点
		音乐室
参加人数	50 人	
活 动 过 程		
一、导入		
1 全力军姿站立练习		
鼓号队是一支仪仗队，队员应该有良好的精神风貌，通过常规军姿站立静默练习，让队员感受到良好的气氛，挺拔的气质		
2 点名		
二、少先队鼓号队总谱 0——2 套的曲谱和吹奏法		
少先队鼓号队总谱		
1、视唱 2、分声部练习		
3、鼓号手的分组练习 4、单音练习		

5、单句练习 6、合练

三、语言小结

### 崎岭中心小学乡村少年宫体育小组活动记录表

活动名称：鼓号队

指导教师：黄秋波

活动时间		活动地点
		音乐室
参加人数	50 人	
活 动 过 程		
一、导入		
1 全力军姿站立练习		
2 点名		
二、少先队鼓号队总谱 3———套的曲谱和吹奏法		
少先队鼓号队总谱		
1、视唱 2、分声部练习 3、鼓号手的分组练习		
4、单音练习 5、单句练习 6、合练		
三、语言小结		



崎岭中心小学乡村少年宫体育小组活动记录表

活动名称：鼓号队

指导教师：黄秋波

活动时间		活动地 音乐室
		点
参加人数	50 人	
活 动 过 程		

一、导入

1 全力军姿站立练习          2 点名

二、少先队鼓号队总谱 5---8套的曲谱和吹奏法

少先队鼓号队总谱

1.视唱

2 分声部练习

3.鼓号手的分组练习

4 单音练习

5 单句练习

6 合练

三、语言小结

崎岭中心小学乡村少年宫体育小组活动记录表

活动名称：鼓号队

指导教师：黄秋波

活动时间		活动地 音乐室
		点
参加人数	50 人	

## 活 动 过 程

### 旗手的训练

1、持旗：立正，右手虎口握杆，旗杆与地面保持垂直并紧靠身体右侧，杆末端在右脚小趾外。

2、扛旗（持旗转扛旗分解动作）：①右手顺旗杆上滑至腰间并把旗杆提到体前腰上部；②左手经体前在右手下方 20CM 处握杆；③左手把杆提起放在右肩上，右手同时顺杆下滑至杆末端 20 CM 处，虎口握杆。

扛旗的姿势：身体成立正姿势，右手伸直紧帖旗杆，左手握杆手背向上，左臂在胸前与身体平行，旗杆与身体成 45 度，杆端至地面的延伸点与足尖的距离 1 米。

扛旗转持旗（分解动作）：①双手握杆，使杆在右侧与身体平行，与地面保持垂直。②左手向下压杆，右手稍松，保持旗杆垂直向下。使旗杆紧靠身体右侧，杆末端在右脚小趾外。③左手离杆，成立正姿势。

### 3、撑旗

①持旗转撑旗（分解动作）：第一步，右手顺杆向上滑至腰间；第二步，右手握杆上提，左手同时握杆末端 20 CM 处；第三步，右手伸直，斜向前上方，手背向右上，拳头与眼平行；左手握杆放至腰间，左臂与身体平行，并紧贴；旗杆与身体上部成斜 45 度，旗杆末端在身体右后侧。

复原（分解动作）：第一步：双手把杆移至右前侧，使杆与身体平

行，与地面保持垂直。第二步：右手握杆下压，左手同时放松，使杆垂直下滑，紧贴身体右侧。第三步，左手离杆，成立正持旗姿势。

②扛旗转撑旗（分解动作）：第一步，左手握杆不动，右手上滑至左手下握杆；第二步，右手握杆不动，左手下握杆末端 20CM处；第三步，右手握杆向前推出，左手同时握杆后摆贴腰，置杆身体右侧。

复原（分解动作）：第一步，双手握杆执旗移至肩上，成扛旗姿势；第二步，右手握杆，左手上滑至右手下握杆；第三步，右手下握杆末端 20CM处。

4，注意：执旗姿势要正确；动作要连贯有力，干脆利落，撑旗时旗杆向前推出，应从右方微绕至前方，力度要适中，避免队旗缠在杆上。

### 崎岭中心小学乡村少年宫体育小组活动记录表

活动名称：鼓号队

指导教师：黄秋波

活动地 音乐室

活动时间

点



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/358011044114006071>