

小“动作”有大奥妙

——谈体态律动在小学低段音乐课节奏教学中的有效运用

夏 昊

(舟山市定海区小沙中心小学 浙江舟山 316000)

摘要: 体态律动是指用身体运动来体验音乐且转换为对音乐的感受。它不是单一的模仿动作,而是把音乐中的要素通过身体来表达。本文认为小学低段儿童具有好奇、好动的心理特点,且善于模仿各种动作,思维特点具有直观性、形象性。因此,在小学低段音乐课开展体态律动为主的节奏教学则尤为必要。

关键词: 体态律动 低段 节奏教学 实施策略

中图分类号: G623.71 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.33.025

音乐的本质在于情感的体现,音乐教育也应该是通过身体和音乐的结合所产生的节奏运动,来唤起人的音乐本能。对于低段学生,首先应该培养其音乐感受力和反应能力,让他们运用所有的官能参与体会音乐,从而获得体验和表现音乐的能力,其次才是对音乐的见解力。所以,通过节奏律动这一教学手段,可以使学生在“零基础”下对思维和运动形成一种密切相关的转换模式,从而达到大脑与肢体的和谐发展。

著名瑞士音乐教育家达尔克罗兹特别强调:音乐课的最重要的作用是唤醒儿童的音乐意识,这不仅是学习音乐的需要,更是儿童本能的需要。在体态活动的过程中,尽可能去发现和研究儿童身体活动和他们周围世界的自然节奏,特别是游戏活动,将它们引入教师的课堂设计和教学过程中,并应以儿童自己的体验为主,而不能把老师自己的经验强加于学生^[1]。

一、一样是白纸,一样有差异——“零”音乐基础儿童节奏差异巨大

有关研究表明,人的姿态动作、讲话的音调和节奏,都具有性格和精神气质。由此可知,人的气质、性格、动作、肢体都具有一定的联系,而各个表现也因人而异,不尽相同,儿童也亦是如此。

1. 低段儿童节奏能力和表现力的差异

达尔克罗兹的研究表明,儿童节奏反映能力水平表现呈现四个层次。其也列出了低段儿童节奏表现能力上的种种差异,这一研究也为低段儿童节奏教学提供了依据(表1)。

表1

种类	优势	劣势	比例
一类	无	完全没有节奏感	极少
二类	节奏感发展较好	唱不准和听辨旋律节奏	常见
三类	能辨别有节奏的音调	有时候不能识别非节奏性的音响	常见
四类	天生具有音感和节奏感	读谱、和声、音乐分析等有差异	少见

儿童节奏能力的层次差异,有时往往也体现在表现力上,通常会有:能够理解但不能表现;某一肢体表现可以,组合起来有困难;模仿节奏可以,但辨别和记忆有困难;节奏速率不稳定等。

2. 低段儿童节奏能力存在障碍的原因

通过观察低段儿童在课堂教学中的表现,我们不难发现,节奏表现能力存在障碍的原因有很多,但都表现在心理和生理两方面(图1)。

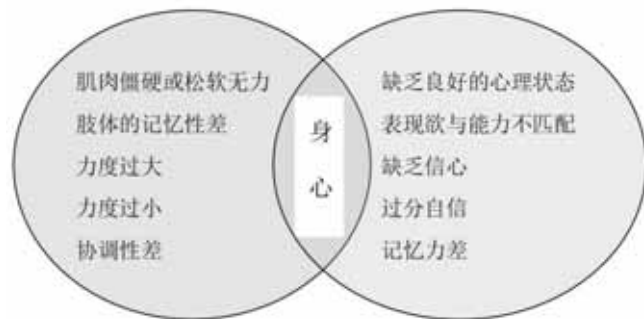


图1

3. 低段音乐课堂教学的弊端

综上所述,儿童节奏能力和表现力培养取决于生理和心理的共同影响,所以,在低段音乐课上,我们要注重儿童的个性和特性。而现在学校教育中,往往忽视了对于低段儿童感觉方

面的训练，而且没有一个能够涉及几个方面的训练课程，往往是单一的、片面的。很多老师在面对低段儿童的时候，往往因为节奏而教节奏，而忽视了孩子对于音高、速率、情感、力度的表达，节奏训练变得单一枯燥、不稳定，容易产生“噪音”。

二、手“舞”足“蹈”——什么才是真正的律动

1. 怎样才是体态律动

体态律动的运用，不同于体操，也不同于舞蹈，它强调的是对音乐的体验感受，通过多种感官强有力的刺激，来调动学生投入音乐活动同时，来感受音乐。同时，在人体运动、肌肉系统中也能够找到音乐力度、音高、节奏等相应表现。它也是通过聆听和身体运动所引发的连锁反应。“体态律动”不是单一的模仿动作，它是音乐、听觉、运动觉、情感和思维之间的内在联系过程^[2]。

2. 体态律动在节奏教学中的积极意义

(1) 体态律动有助于建立儿童良好的节奏感

体态律动是一种大脑与肢体配合的身体律动，通过身体的活动，培养孩子感知与表达对音乐要素的了解（表2）。

表2

节奏型	时值	对应的身体活动
全音符	X - -	屁股（或脖子）前后左右绕一圈
二分音符	X -	做游泳状态（划呀、划呀）
四分音符	X	走、走、停、停
八分音符	X X	跳跳

(2) 体态律动有助于提高儿童乐感

乐感训练包括了强拍和弱拍的感知；单一节奏和复合节奏的区别；同一旋律的不同节奏的歌唱；乐感训练如果常以律动方式实施，则动作可以加深印象。例如：人音版第一册《大象与小象》一课中，让小朋友用大而沉重的跺脚声（二分节奏）来表现大象妈妈，而用小而轻巧的垫脚声（四分音符）来表现小象；老师弹奏低沉悠长的和弦音让学生听到和感知大象的笨重（节奏重拍），或弹奏清亮短促的高音（节奏弱拍）来分辨小象的活泼可爱。这些都是结合达尔克罗兹的理论在体态律动的乐感训练。

(3) 体态律动能发展内心听觉

内心听觉是体验和表现音乐重要的音乐能力之一。内心听觉首先建立在明显的感知能力上。其次，将外在的表现转化为内在的感知和体验，能够不依赖乐器和人声想象出音乐以及音响的能力。这是音乐听觉训练的高层次目标，是通过对所有音乐要素的综合训练的结果，短期内难以实现^[3]。

三、一节音乐课，应该怎么“动”——体态律动在课堂教学中的有效运用

从达尔克罗兹理论出发，这里的“节奏”含义不单单是

指音乐理论中的含义，更多的是指与身体运动紧密相关的音响运动要素。教师应该充分利用低年级学生好“动”的特点，通过体态律动来吸引学生的注意力，激发学生对音乐的兴趣。

1. 体态律动——应该怎么“动”

(1) 节奏教学之音值和结构

达尔克罗兹理论认为，每一个音值都是在不同能量与重量下的实践与微差的反应。简而言之，它不单单是在一定时间内所停留的音的长度，还具有一定的审美活动。因此，在让孩子用一个动作来表现一个音值时，我们老师要学会让他们控制身体的力量来感受细微的变化。例如，用肢体动作来感知节拍的不同（表3）。

4/4拍	跨一步 膝盖弯曲	并腿弯曲	身体上提
3/4拍	跨一步 膝盖弯曲	身体上提	

对于简单的节奏型和低段较为规整的乐句，我们也可以运用成倍放慢或者加快频率的动作来感受扩大与缩小时值的效果。在一定程度上来讲，速率的改变，动作使用的幅度和大脑控制的力度也会发生改变（图2）。



(2) 节奏教学之情感体现

在体态律动教学中，结构和音值是前提，而节奏中所体现的速度、力度则是音乐情感所在。对于儿童来说，在聆听音乐时，没有相应动作就很难参与到音乐中去^[4]。例如，突破三拍子节拍的难点从音乐表现要素着手，指听到音乐后，用身体活动的方式表达对音乐的感觉。律动主要表现节奏韵律的特点，三拍子的摇曳感是歌曲的主要节拍特点。在教授歌曲《海》时，让学生先听，跟随音乐身体自然摆动是感受节拍的前提，结合念歌词，通过体态律动结合造型、动作来表现歌曲内容，如月牙、小船、船中摇、小星星等。

2. 课堂教学——“动”的有趣又有意

(1) 根据乐句来律动。

低段学生的抽象思维还没有得到充分发展，常常利用有趣的、具体直观的教学方式，提高他们的学习兴趣。

例如：《闪烁的小星》，此曲结构为ABA的单段体①②③③①②③三句结构，节奏上很简单，但恰恰可以利用体态律动来打造有趣的教学模式。

a老师弹奏乐句①要求学生跟着音乐做动作。

b当老师弹奏乐句②的时候，可以问问学生它与第一句相同还是不相同，乐句②的动作应该跟乐句①相同还是相反？

c完整地乐句①②做一遍，可重复次数。

d听乐句③猜猜，它与①②两句哪句相同？

e听老师弹奏，边哼唱旋律边拍节奏。例如，当旋律上行的时候，从坐着到站着拍手，当旋律下行的时候从站着到坐着拍手，平行的时候将手放在胸前拍手。

f在反复听和做的过程中，旋律已经印在脑中，要求边唱边做动作。

这样的设计，有别于一般教材中根据歌词或舞蹈语汇去创编动作，而是根据节奏、音高、旋律走向、曲式结构，来使学生用动作表现。所以，低段儿童的律动更应该重视对于音高、节奏、曲式这些音乐要素来反应，这也是律动教学的原则。

(2) 根据拍子来律动



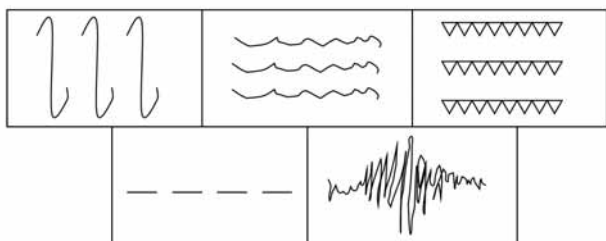
在低段音乐教学中，主要是以二拍子和三拍子歌曲为主。教师应该引导学生在强弱规律情况下，进行创编体态律动（图3）。

这是为人音版一年级《其多列》编创的节奏律动，曲谱中以两段体为主，四个乐句，主要以八分音符和四分音符为主。课前，通过拍手、拍腿让学生自己发挥想象创编出符合强、弱规律的体态律动。二拍子课程与教学的歌曲可以拍手表现歌曲的强弱规律：拍全掌、拍半掌或拍手、拍肩。教师可以请小朋友做拍手、晃头、摆动身体的律动来表现歌曲的节拍，使学生可以更快、更准地把握音乐的节奏。因为乐曲的重复和变化不止在旋律上有所体现，有时候，我们可以通过其他节奏、音色、强弱拍作为音乐发展手段，建立起牢固的内心音乐节奏感。

(3) 根据乐曲的图形谱来律动

在低段欣赏教学中，老师要将音乐所表现的事物，通过图形谱的方式来启发学生律动。例如，器乐曲欣赏《鸭子拌嘴》就是其中一个特别的例子。

a用图形来体现各种动物的声音，请你做个选择（图4）：



以上是小猫、蜜蜂、小狗、小鸟、鸭子的叫声，请你边模仿、边选择，并说明为什么？

b听《鸭子拌嘴》开头的散板，请同学们模仿这是什么动物？猜出动物后，随着音乐来模仿鸭子说话，声音大，动作则越大，声音小，动作则小。

C然后，出示节奏谱，擦手——小钹；拍凳子——双响筒；拍手——三角铁等各种律动方式来模仿乐器所发出来的节奏和声响。

这样的练习目的是让全体学生参与音乐，因为每段音乐都有自己的音乐语汇，加入理解了一段后，其他乐段也会有似曾相识、触类旁通的感知性；又将节奏谱对应律动体，学生就能更深入地体验音乐。教师教得不费力，学生学得也更有兴趣。

当然，教师运用体态律动深入课堂节奏教学应照实际情况，通过各种有效的课堂教学活动，引导学生走进音乐（低年级学生通过体态律动），来弥补教学上的不足。音乐是流动的艺术，而体态律动则是灵动的艺术，也是低段儿童对音乐感受和理解的最直接、最喜爱的方式。

教师要充分利用低年级学生好“动”的特点，在教学过程中，让学生“不厌其烦”地动起来，跟随着音乐而流动的动作，培养儿童听觉的专注力和耳朵的“观察”能力；在参与和体验的过程中，能够培养他们对音乐的学习兴趣，加深他们对音乐的理解和体验，激发了学生的创造性思维。所以，我们应充分发挥“体态律动”这个有效的法宝在低年级音乐课堂中的作用^[5]。

参考文献

- [1]蔡觉民,杨立梅.达尔克罗兹音乐教育理论与实践[M].上海:上海教育出版社,2011.
- [2]谢嘉幸,郁文武.音乐教育与教学法[M].北京:高等教育出版社,2006.
- [3]李坦娜,修海林,尹爱青.奥尔夫音乐教育思想与实践[M].上海:上海教育出版社,2011.
- [4]廖夏林.体态律动教学在中小学音乐教育中的应用[J].抚州师专学报,2003(02):101-103.
- [5]马静.体态律动在低年级音乐课堂中运用的探究和实施[J].生活教育,2014(01):90-92.