

中央音乐学院图书馆藏书

书号	H22/
总登	6C1A 97
记号	21586

律動教育 與律動教材

資

51.3.17
新音樂書店印行

律動教育
與律動教材

新音樂書店

印行

在1949年十月一日我們中華人民共和國開國大典的那一天，蘇聯文藝代表團來華訪問。在首都公共體育場我們看見蘇聯代表底舞蹈表演，——無論是單人的或集體的——都是那麼曼妙，那麼動人。

在許許多多的電影裏，——無論是描寫歌舞創作的西伯利亞交響曲或是寫下一代歷史的攻克柏林，我們都可以看見蘇聯人民在他（她）們高呼勝利或酒酣耳熱的時候，怎樣情不自禁地歌舞起來，都是那麼曼妙，那麼動人。

他（她）們那種即景生情，隨心所欲地（術語叫作「即興」）歌着舞着，表現出自己內心底興奮、狂歡、熱愛、……。很顯然地可以看出：這不僅是一兩個人有着突出的技藝，而是多數人具有相當的舞藝水平。音樂和藝術在蘇聯國家內，已經進入了人民的日常生活。無疑的這代表着多數人民底嗜好，可是從另一方面觀察，怎樣才能使多數人民對於音樂有着那樣高的興趣，對於舞蹈有着那樣高的技藝水平呢？濃厚的藝術興趣，熟練的基本技巧，優越的創造能力，都得從幼年開始培養起來，這就是美育。

律動教育，這個名詞在我國比較生疏，雖然創始於瑞士，可是很快的為世界各國所採用。凱洛夫教育學也把它列入體育學科裏面而註作「有音樂伴奏的運動」，其實如果解作「節奏的活動」似乎更能表現出它的特質來。律動教育能够發展兒童底節奏感，增加兒童審美趣味和創作能力，教給兒童控制自己身體底運動，培養兒童領悟音樂底性情，優美地把自己的想像表達出來。這是一個美育和體育合一的教育，也是音樂和舞蹈底基本教育。

在國民黨統治下的中國教育，把音樂和體育列入所謂「四小門」裏面顯然是極端的輕視。音樂與舞蹈不過被看作有閒階級茶餘酒後的消遣品，而不能通過這兩門學科來進行更大意義的教育，提高兒童底品質。而在人民方面，常久生活在水深火熱的環境中，對於音樂和舞蹈也就不可能有學習的高潮和欣賞的熱情。

在解放的今日，情況顯然不同。新音樂的創作，舞蹈的研究，真表現如火如荼，風起雲湧的壯觀。所以我們願意把律動教育的簡單內容和初步的練習方法介紹出來，作為小學唱遊教學的一種參考。

這本薄薄的小冊子，大略可分為三部：一、沿革的敘述，二、基本的練習，三、教材的介紹，全是很簡單、很浮淺，祇能算一種常識的介紹，而不能當作專門的研究。所採取的材料也限於小學低年級適用，理論方面略而不談。我們底目的，不過想藉此引起國人研究律動的興趣，更要緊的是希望由於這本淺薄的小冊，能够引起專家深入的研究而創造出合於中國底民族性、歷史性、時代性、階級性的新律動來。這正是具有悠久的樂舞創造優良傳統的祖國人民大眾所需要的，尤其是我們現在第二代青年所急切需要的東西。

諍陋的知識，粗糙的組織，簡單的內容，一定有不少的缺欠和錯誤，希望教育專家、音樂舞蹈先進們多批評，多指導。

一九五一，八，三。首都

目次

序	32	打鼓	32
律動教育概說	1	蝴蝶飛	33
什麼是律動?	1	鴨子	34
律動教育之沿革	2	人	35
律動創始者達克羅斯	2	人	36
律動教育之發展	3	小軍	37
中國是不是有律動教育?	3	庭大風	38
達克羅斯律動練習之步驟	4	運貨車	39
律動練習的三部門	4	長人	40
達克羅斯律動練習的內容和程序	4	矮人	41
第一練習 隨着音樂表現速度與音質	5	馬跳	42
第二練習 注意和停止	5	汽車	43
第三練習 用兩臂的運動表示拍子	5	跑跳步	44
第四練習 音符的時值・切分法	6	跳繩	45
第五練習 指揮	6	鞋子	46
第六練習 分句法	6	跛子	47
第七練習 節奏的表演	7	狗熊	48
第八練習 加農的練習	7	騎馬	49
第九練習 統御的獨立	8	抱娃娃	50
第十練習 律動的對位法	9	飛機	51
即興音樂	9	滑冰	52
律動的各種基本練習	11	腳踏車	53
步行練習	11	租小車	54
各種速度的研究	12	打毽毽	55
各種強度的研究	14	背綫	56
二拍子	15	蝶行	57
三拍子	21	挑擔	58
四拍子	23	划船	59
律動教材	24	彈絃子	60
普通走步	24	電車	61
跑步	25	火車	62
拍手走步	26	埋伏與崗哨	63
鳥鳴	27	二拍子	64
大鼓	28	四拍子	65
青蛙跳	29	三拍子	66
貓	30	六拍子	67
吹喇叭	31	節奏之變化與其奏法	

律 動 教 育 概 說

什 麼 是 律 動 ？

律動的定義 律動是舶來語 Eurhythmics 的譯文（有的譯作律動活動，有的譯作韻律活動，有的譯作聽琴運動，在沈穎南譯的凱洛夫教育學上也譯作律動但註明有音樂伴奏的運動）。Eurhythmics 一字是由希臘語蛻變而來。接頭語 Eu，意義是美好；Rhythm 意義是尺度，均衡，調整。所以 Eurhythmics 在醫學上解作脈搏的調勻，在藝術上，如詩歌，繪畫，彫刻，建築等，就意味着結構上的調和，均衡，勻整。但本書所說的律動是專指音樂的感染和體育動作之融和與協調而言。它的意義是：感情的活動與身體的活動合而為一的一種自然的，有節奏的運動或表現。就是說：人們由於敏感地體會音樂節奏的內容，而迅捷地，直覺地發生一種與音樂節奏相適應的情感；同時把自己發生的情感即景生情地，很自然地，有節奏地用動作或姿式表達出來。這個由節奏發動感情，同時又把感情變為節奏的表現或運動，就是本書所要講述的「律動」。怎樣培養兒童，使他們對音樂的刺激有正確的，豐富的感受力，怎樣培養兒童，使他們會把自己的意志和感情敏捷地，美妙地，配合着音樂節奏表現出來，這就是律動教育。

律動與兒童心身之關係 律動教育最初不過僅適用於音樂學習方面；但後來漸漸被判明這種教育對於兒童心身發育有很大的幫助。因為律動教育底目的在促進兒童身體全部的發達，包括自大腦以至四肢，自中樞神經以至末梢神經，皮膚，肌肉……等身體內外全部，這與巴甫洛夫精神肉體的統一原理不謀而合，它訓練兒童有敏銳的感覺，豐富的感情，清晰的理智，弛張隨心的肌肉，靈活的動作，美妙的姿態和健康的體格。它能促進兒童精神的集中，意志的統一，增強它們對於身體的控制力。它能培養兒童的創造性，自覺性，積極性，發展兒童的想像力，思維力，表現力。提高兒童的審美興趣，育成兒童的高尚品質。所以律動對於兒童體育和美育的教養有很重要的關係。

律動練習與音樂舞蹈之關係 律動運動是舞蹈的基本練習。同時音樂習上也需律動訓練。律動訓練是要喚醒全身的節奏感，把自己天賦的藝術能力充分地暢快地發揮出

來，給與生命以最大的動力。

社會是由節奏構成的。自天體的運行以至動植物的生長死滅，可以說無一不具有一定的節奏。我們的藝術，也是建築在節奏基礎之上而繁榮發展起來。我們的生命也可以說是乘著節奏之流而延續着。培養敏銳的節奏感，就是傾略最活潑的生命底泉源。使我們身體中固有的自然美絲毫不受抑制埋沒而全能的表現出來，這是人生底最大幸福。

律動教育之沿革

律動創始者達克羅斯 達克羅斯 (Emile Jacques Dacroze) 瑞士人，一八六五年七月六日生於維也納。八歲入日內瓦音樂學校，後又在巴黎，維也納等處研究音樂。當他在阿爾及利亞充當樂隊指揮者的時候，對於該地阿拉伯民族音樂的特殊節奏感覺異常興趣，開始研究。這就孕育他創辦律動教育的最初動機。後來他在日內瓦音樂學校充任和聲學及視唱教授，發現當時的音樂教育有很大的缺陷，加以矯正，才開始律動教育的初步試驗。

律動教育最初是為培養音樂學習者的基本律動感而創製的方法。也和其他發明一樣，這個重要的音樂改革和新教育方法受到當時音樂權威者們底異常輕視。可是經驗和事實證明，節奏感的培養是使兒童提高感受性與表現能力並且充分發揮個性的良好方法。得到心理學者克拉伯果德 (Edouard Claparede) 的贊揚與協助，纔逐漸的創造出兒童律動教育方法來。

達克羅斯最初對舞蹈藝術就有興趣，一八九二年已經在賈尼和散焦班查等具有豐富獨自性的敘情喜歌劇中，獲得了光輝的成就。但他底純真氣質是最適合於用瑞士民俗音樂作基礎的歌曲作曲。他為兒童作了許多歌曲，特別是 Chansons Remandes 和 Chez 兩本樂出的歌曲集裏面，由他自作的樸素的歌詞和舞蹈的結合作品，是值得我們深刻欣賞的。其餘獨唱曲，合唱曲，管絃樂曲等作品，達克羅斯也是與德烈 (I. Daret) 齊名的瑞士現代音樂代表作家。

律動教育之發展 由於達克羅斯堅固的信念和真摯的努力，使律動訓練的方法和內容不斷的改進與充實，終於一九〇二年開始培養律動教師了。最初訓練的課程極為簡單

，僅用兩週的時間便可修習終了；但不久以後在日內瓦和倫敦設立的達克羅斯學校，全部課程的學習，必須用二年或三年的時間才能卒業。由此可以看出律動教育的飛速發展和它內容的如何由簡單而日趨細緻與周備，同時也就可以看出律動教育如何為社會所需要了。一九〇九年才有人以『達克羅斯新教學法教師』的資格出而任教。自一九一〇年至一九一四年（即第一次世界大戰爆發的一年），達克羅斯受吳爾福，多倫（Dr. Wotf Dohrn）和哈拉得·多倫（Harald Dohrn）兄弟之聘，在德勒斯登郊外赫列勞（Heuerau）設立律動專門學校，作為專門培植律動教育的工作和領導人員的地方。同時達克羅斯底律動理論和教材也普遍地為世界各國教育家所採用，結合着自己國家實際情況作適當的推行。律動教育在今日的世界各處都在開着五彩繽紛的，各具獨特風格的，茁壯燦爛的花朵。

中國是不是有律動教育？

「律動」這個名詞，在中國還不時常聽見，可是律動的活動，在中國却早已有了。如史記留侯世家上記載漢高祖對戚夫人說：「為我楚舞，我為若楚歌。」漢書蘇建傳說：「李陵置酒賀武（蘇武），因起舞而歌，泣下數行……。」漢書武五子傳，「華容夫人起舞曰，髮紛紛兮窈窕，骨籍籍兮無居，……座者皆泣。」楊輝報孫會宗書中所說的「拊缶而歌，頓足起舞」。以及我們在古書中常遇見的「應絃歌而赴節」，「應節起舞」等：在上面所引各詞句中的所謂「舞」與「歌」，可以斷定決非是有固定曲譜的歌樂固定的形式舞，而是「情不自禁」，代內心不可遏抑的濃薄的感情而發作出來的呼號與動作。這種「載歌載舞」，或者「聞歌起舞」的動作，不是律動是什麼呢？不過「往者已矣」，古人們究竟是怎樣的起舞，已不可見，不可知，而且到現在恐怕早已失傳了。在現代的小學和幼稚園裏面，低年級的唱遊，教授律動活動的也是很早就有了，不過作專門研究的和從基本上作有系統的講授的還不太多，關於這類書籍也比較缺乏。我們實在需要採取他人之所長，結合着民族獨具的風格，選擇適當的教材，創造出中國的律動來幫助兒童身心的發育和品質的培養。

達克羅斯律動練習之步驟

律 動 練 習 的 三 部 門

律動練習包括三個部門：(一)節奏運動(二)聲樂與聽覺之訓練。(三)鋼琴即奏。三部門之中，節奏運動是一個基本的練習，其他二部是專為音樂家（音樂專家或音樂嗜好者）和律動教師設立的。不過三部門的教材不可能單純的劃分而是彼此關聯着的。例如節奏運動的練習同時也包括着某些聽覺的訓練。

律動練習最好從兒童時代開始，因為節奏感覺是人類「與生俱來」的感覺，而律動的基礎是要在童年更好養成的。聰明的兒童在學習一年節奏運動之後，便可開始聲樂練習，在能了解運動，旋律與和聲的密切關係後，就可以開始鋼琴即奏的研究。這所謂鋼琴即奏是一種迅捷的，自發的，即景生情的器樂作品。自然，想要理想地，自由地，從心所欲熱練地彈奏樂器，對於律動非有相當的基礎和成熟的技巧不可。不過如上所述，一般成人和不想專門研究音樂，不想充當律動教師的人對於這一部門，也可以不練習。

達克羅斯律動練習的內容或程序？

為使一般人對於律動的內容有簡明的概念並為練習便利起見，達克羅斯曾經規定一個示範的目錄。現在介紹在下面，不過有應當附帶聲明的，就是：這個所謂「示範」的目錄，並不是什麼「典型」和「標準」。它祇是雛形的舉例藉此說明律動的性質和內容，使初步研究的人易於了解而已。目錄如下：

- (一) 反應音樂，即表現速度與音的特質。
- (二) 注意與停止的練習。
- (三) 用兩臂的運動表示拍子。
- (四) 音符的時值
- (五) 指揮。拍子的變化，感情的強勢，漸快，漸慢。
- (六) 分句法。
- (七) 節奏的表演。

(八) 加農的表演。

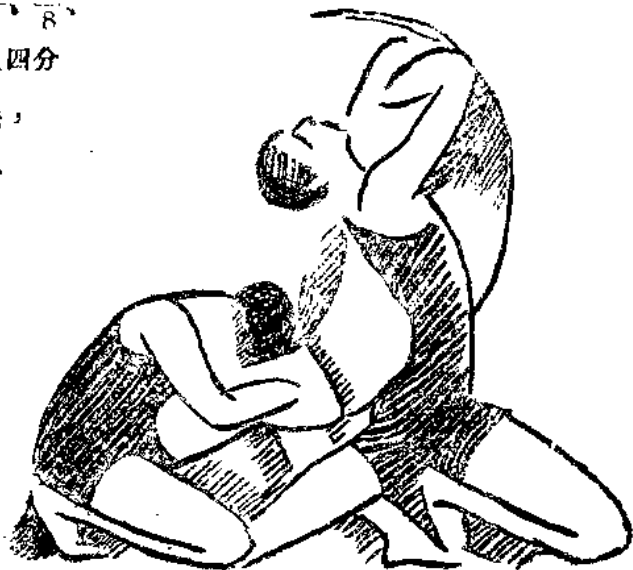
(九) 統御之獨立。

(十) 律動的對位法。

此目錄中所用「表演」，是用肉體的運動表現節奏的意思。

第一練習 隨着音樂表現速度與品質

教者即興(即景生情地，隨心所欲地)彈奏鋼琴，兒童隨其音樂(普通形成圓形)如管絃樂的指揮者一般，用兩臂拍拍子($\frac{3}{4}$ 、 $\frac{5}{8}$ 、 $\frac{12}{8}$ 等)用腳踏着音符的時值而進行。(四分音符是普通的步法，八分音符是跑步法，二分音符是獨步和彎脚運動，附點八分音符和十六分音符結合的是跳躍。)教者使演奏的表現變化。即增減拍子的強度，或變更速度演奏。兒童隨着音樂即興地(隨心所欲的)用速度表現端正的姿態。



漸強的表現型1.第一練習

第二練習 注意和停止

「注意和停止」兩種練習，是精神集中和精神統御肉體的練習，也就是精神與肉體一致的練習。

(一) 兒童合着音樂進行時，隨時發出「退後一步」的號令。因為並無預告，所以兒童須注意聽，須有一聞號令，立即行動的精神準備。

(二) 兒童合着音樂進行時一聽見「停止」的號令，立即停止並且依着號令所限制的休止時間，心中默數着正確的拍子，作一種無聲的計算。這種練習是以筋肉衡量拍子，在律動上是很重要的。初學者往往進行得不勻不是太快便是太慢，這種現象，就是因為精神和肉體還未達到統一的程度，以致心理上進行得快，而筋肉動作得慢，不能起適當配合的作用。

第三練習 用兩臂的運動表示拍子

如在第一練習所說，兩臂的運動可以表示拍子。這是模倣管絃樂指揮者的運動。在 $\frac{2}{4}$ 拍子，臂於正規強勢下拍，第二拍是上拍。在 $\frac{3}{4}$ 拍子是下，橫，上；在 $\frac{4}{4}$ 拍子是胸前交叉，橫上。

第四練習 音符的時值、切分法

在指示音符時值的練習，教者奏四分音符兒童每拍進行一步。在八分音符，每拍進行二步；在三連音符，每拍進行三步。

全音符和二分音符也能表現。全音符，進行一步和腳的三次或三次以上的運動。二分音符，進行一步與彎膝的運動。

切分法更要多加練習。教者用一樣的速度演奏。例如在 $\frac{4}{4}$ 拍子用四分音符演奏。兒童依着號令把一小節或多小節用切分法步行。就是在拍子的前面或後面開始用切分法。因此兩臂須繼續着有規則地打拍子。這是精神與肉體的統一和了解複節奏與切分法的一種練習。



漸強的表現型 2. 第一練習

第五練習 指揮

指揮的練習，是一個兒童如管絃樂的指揮者一般，站在數兒童前面指揮的。用兒童能進行的速度，指導漸強，漸弱，速度的緩急，輕重的感想，以及強勢等等。正規的強勢在各小節第一拍的，常用腳踏。除此以外，其餘的拍子加強勢的叫作感情的強勢。須要用手勢來表示(？)這種練習從指揮者一方面來說，是兒童律動活動自發的，即興的，最初的練習。但其他兒童所練習的，是和第一練習相同。

第六練習 分句法

音樂同談話一樣，是由句子組合起來的。聲樂家在新句子前面呼息。在律動練習中



第八練習 加農的練習

教者用一定的速度即興地（即最生情地，隨心所欲地）奏旋律，兒童聽了旋律的節奏，隨即表演其節奏，這就叫作加農。這練習與第一、二、三、四、七練習

有連帶關係，而且在表演前樂句時，還要集中精神去聽次樂句。

蘇格蘭的 *Burning* 和 *Three Blind Mice* 等歌是由歌者先唱一句，其他歌者隨着唱下去的。此種歌曲的唱法和加農的練習是根據同一法則的。律動的學者對巴哈的難的『賦格』也不感覺



間，對於句子可用種種方法來表示。例如：把全體的方向改變把個人右臂的運動改為左臂的運動等……。

第七練習 節奏的表演

如在目錄中所說，達克羅斯的「表演」是用身體運動，表示音樂要素的意思。在這練習中，教者彈奏若干小節，兒童一面聽着節奏，一面把所聽的節奏表現出來。表示音符的時值，強勢的起伏，描影法，緩急，根據樂譜再現節奏……等等。它結合着律

動的各種要素。即：聽覺的訓練，節奏與音的分析，精神集中和表演，節奏所必需的肉體反應等。



集團的指揮。指揮的一例第五練習

長縮。因為學者能了解賦格作曲的根本，即希臘音樂的規律，所以能够舉重若輕，不感困難。

第九練習 統御的獨立



統御的獨立 左右臂各作獨立的動作第九練習

這是複節奏的練習。兒童在同一時間表現着各種不同的節奏。兒童能用左臂指拍 $\frac{3}{4}$ ，用右臂拍 $\frac{4}{4}$ ，同時還用腳步行 $\frac{12}{8}$ 的節奏。當然這是有許多變化的，而且一手拍二拍子，另一手拍三拍子，對初學者是困難的。這種練習還有一種形式，就是使兒童用手拍着一個樂節，另外用腳踏着另一個樂節。例如：兩臂拍着三拍子，兩腳步行着四拍

子。此等練習最初是數學的，但由於精神肉體之統一，不久自然能够熟練。

第十練習 律動的對位法

律動的對位法，是欣賞『不演奏的拍子』的練習。教者即興地（即最生情地）作一個主題。例如：用 $\frac{5}{4}$ 子，二個二分音和一個四分音符

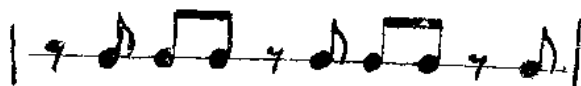


節奏的對法第十練習

兒童步行着第二拍和第四拍與第一、三、五拍對位。即如

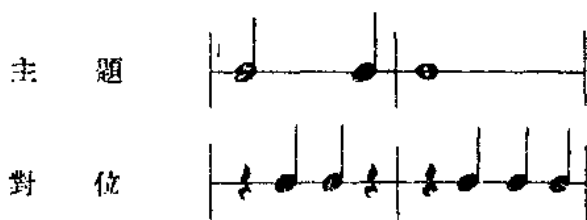


若命他們用八分音符對音位時，他們即用不演奏的八分音符對位。例如：



這是正確地分析停止和節奏時值的練習。再進一步練習更複雜的形式，是主題和對位同時實現。例如：兒童習簡單旋律的主題，一邊唱着旋律，一邊作律動的對位法，像

律奏似的步行或作身段。即如：



這是很有趣味的練習。在全體音和節奏的形式是相同。

即 興 音 樂

律動練習所用的音樂，都是即興（即景生情）作成的。由於時間，空間，人事，感情等等的不同，練習時不能採用既成的音樂。達克羅斯為兒童作了『動作之歌』，也作了造形運動練習用的音樂。但這不過備教師採用而已。大部分的音樂非即興地（即景生情地）創造不可。因為律動練習主要的方法是以聽覺的練習的即興（即景生情）為主。僅僅學了律動的二三種練習，而自命為教師的人，只能機械的學會一些動作的皮毛，而不能領悟中心的要素，那就是：由於各種音樂節奏的嫺熟與了解而培養出即景生情隨心所欲地即興創作能力。

律動練習之最高成就，在於精神意志的統一，能使人達到忘我的地步。有一個參觀律動練習的合唱指揮者說：我們所犯的錯誤，依着律動練習的確可以矯正過來。我們在大眾看着我們的時候，常常不能專心工作而想他們對我是如何看法的。這是很無價值的事情。專心於工作，對於誰看與不看就無暇去管。真實的歡喜是絕對的忘却自己。

以上就是達克羅斯所提倡的律動運動概括的說明。

律動의 各種基本練習

這一章敘述的練習方法，從文字上看起來，未免令人感覺機械，呆板，瑣碎，繁雜；但實體上做起來，却活潑而有興趣。如果循序漸進，也不致感到什麼特別困難。最要緊的還是在實踐中掌握住理論的原則，結合實際情形靈活運用，不要死硬的才好。

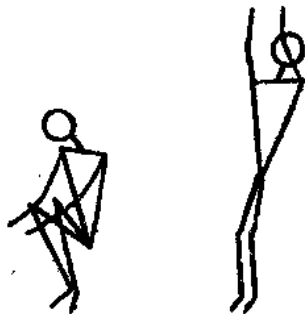
步 行 練 習

像某些拳術家那樣，用一種笨拙的氣力使全身肌肉都緊張僵硬起來，那就不可能使你自己的身體敏捷活潑地依着音樂節奏或號令做出快慢隨心，變幻自在的動作和姿式來。律動步行的練習，首先要注意不可使兒童作體操式的『使勁』。必須教全身肌肉鬆弛使各個關節發揮彈簧性的力量來推動運動，並且把重心放在腹部。

在步行時，雖然兩臂向上抬，但不可作伸臂想，而是用肌肉振動的力量使它自然盪動起來；雖然兩腳向前移動，但不是兩腳拖着身軀走，而而是以腹部爲重心的體重前移。

在練習步行之前，應作下列的預備練習：

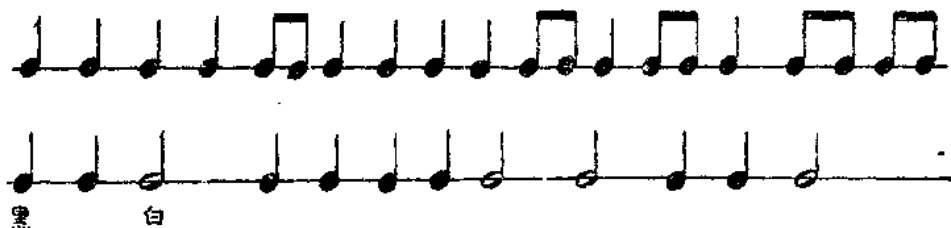
(一) 腳稍向左右開，用最舒適的姿式蹲下。蹲下時頭、胸、腰、臂、上肢、各部肌肉鬆弛，彷彿將上體全部的重量都堆放在膝上而迫使兩腿屈曲。但在蹲下的剎那間，立刻又用兩膝底彈力和腹部力量，使兩膝伸直，輕輕地往上跳。如此反復練習，就能得用腹部運動的要領，並練習膝關節的彈力。



(二) 上述運動熟練後，再進一步作向上，向前，向後跳躍的練習。



(七) 在四分音符速度的步行中，突然改為八分音符速度。



(八) 若知道八分音符的速度是四分音符的二分之一，二分音符的速度是四分音符的二倍，就可以教音符的名稱。

(1) 最初只教黑（四分符音）白（二分符音）和旗（八分音符）的名稱。黑的拍手，旗拍肩，白的拍膝，加以各種節奏的變化，使兒童愉快地練習。

(2) 在步行運動中由教者叫出一種音符名稱，學者立刻就照上述的動作表演出來。

