

◎ 尹爱青 主编

当代优秀音乐教育体系 与 教学法研究



Dangdai Youxiu Yinyue Jiaoyu Tixi
Yu Jiaoxuefa Yanjiu

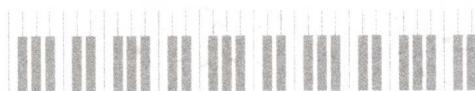


NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
东北师范大学出版社
WWW.NENUP.COM

当代优秀音乐教育体系 与教学法研究

Dangdai Youxiu Yinyue Jiaoyu Tixi

Yu Jiaoxuefa Yanjiu



ISBN 978-7-5602-2500-5



9 787560 225005 >

定价:25.00元

2B

当代优秀音乐教育体系 与 教学法研究



Dangdai Youxiu Yinyue Jiaoyu Tixi
Yu Jiaoxuefa Yanjiu

—◎尹爱青 主编

东北师范大学出版社
长 春

- ☐责任编辑：梅亦霖
☐封面设计：张 然
☐责任校对：曲 颖
☐责任印制：张允豪

图书在版编目 (CIP) 数据

当代优秀音乐教育体系与教学法研究/尹爱青主编.
长春：东北师范大学出版社，2009.5
ISBN 978 - 7 - 5602 - 2500 - 5

I. 当… II. 尹… III. 音乐教育 - 教学法 - 终身教育 - 教材资料 IV. J6 - 42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 058030 号

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 5268 号 (邮政编码：130024)
电话：0431—85691263
传真：0431—85691969
网址：<http://www.nenup.com>
电子函件：sdcbs@mail.jl.cn
东北师范大学出版社激光照排中心制版
吉林省吉育印业有限公司印刷
长春市经济技术开发区深圳街 935 号 (130033)
2009 年 5 月第 2 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
幅面尺寸：170 mm×227 mm 印张：11.5 字数：175 千

定价：25.00 元
如发现印装质量问题，影响阅读，可直接与承印厂联系调换



目 录

第一章	20 世纪教育概观·····	1
第二章	达尔克罗斯音乐教育体系及教学法·····	9
第三章	柯达伊音乐教育体系及数学法·····	30
第四章	奥尔夫音乐教育体系及数学法·····	60
第五章	综合音乐素质教育·····	103
第六章	铃木音乐教学法·····	114
第七章	卡巴列夫斯基新音乐教学大纲·····	137
第八章	科尔曼的儿童创造性音乐教学实验·····	143
第九章	思考与展望·····	170

第一章 20 世纪教育概观

第一节 20 世纪教育的发展

在人类历史发展中,20 世纪是一个非常重要的时期。这一时期,一些发达国家进入了资本主义发展的高峰阶段,科学技术高速发展,社会生产和生活越来越科学化、知识化、智能化、技术化和审美化。教育的作用日益受到人们的关注,逐渐成为社会发展的重要支柱,并在世界范围内出现了教育改革的思潮。

一、20 世纪教育流派及其代表人物

19 世纪末 20 世纪初,欧洲出现了“新教育”思潮,美国出现了“新教育”运动。其教育理论和主张是批判以赫尔巴特^①为代表的传统教育,反对传统教育中以教师为中心、教材为中心、课堂为中心的观点,主张以学生为中心,强调儿童学习的独立性和创造性,强调教学与社会生活的联系,在达尔文进化论思想的影响和自然科学发展的促进下,致力于教育研究和教育实验,并形成了广泛的运动。这一运动也推动了实验方法在心理学和教育学中的广泛运用,其代表人物有德国的赖依(1859—1952)、梅伊曼(1862—1915),美国的杜威(1859—1952)、桑代克(1874—1949),其中影响最大的是以杜威为代表的实用主义教育运动。他们主张以儿童而非教师为中心,以活动课程代替分科教学;他们批判传统教育不顾学生的兴趣和需要,消极地对待儿童,教育内容脱离生活实际等弊病;他们提出“教育即生活”,“学校即社会”,“从做中学”等观点,认为要把教育的重点从教材、教师、课堂诸方面转移到儿童身上,并将其称为“哥白尼式的革命”。这一运动成为

^① 赫尔巴特(1776—1841),德国哲学家、心理学家和教育家,代表作为《普通教育学》,其教育思想被视为“传统教育派”的代表。

“现代教育”的代表。进步教育运动在 30 年代达到顶峰，以后逐渐衰落。

“二战”后，科学技术迅速发展，世界进入了科技革命的时代。为适应经济与科技发展的需要，增强本国的竞争能力，各国均致力于教育改革，教育改革浪潮不断兴起，有力地推动了教育科学的发展与繁荣。同时，心理学和其他相关学科的巨大进步也给教育发展以有力的支持，出现了以布鲁纳、赞科夫、瓦·根舍因、保罗·朗格朗和瓦·阿·苏霍姆林斯基为代表的教育教学理论。

布鲁纳，美国心理学家、教育家，1986 年撰写了代表作《教育过程》，提出了“结构教学论”，反复强调“结构的重要性”和“学习学科结构的必要性”。他认为，结构具有整体性、转移性和自律性三个特征。学科结构具有再现方式、经济原则和结构的有效力量三个特点，学习结构就是学习事务是怎样相互联系的。他强调指出，我们无论选择何种学科，务必使学生理解该学科的基本结构。他总结其有利之处为：第一，有利于学生掌握基本知识，提高理解能力。他认为，一门学科的课程学习首先应以理解该学科基本的构成原则为基础，懂得基本原理使学科更容易理解。第二，有利课程设计、教材编写和教材大纲的制定。他认为，如果要以一种反映某一知识领域基本结构的方式设计各门课程，就必须对该知识领域有最基本的理解。第三，有利于迁移。他认为，学生学到的概念越是基本，对新问题的适用性就越宽广，领会基本原理和概念是通向适当的“训练迁移”的大道。第四，有利于知识的巩固。他认为，学到的越是基本的原理、基本的概念，就越易理解，也越易巩固。

针对“怎么学”的问题，布鲁纳提出了“发现法”。这是一种用自己的头脑亲自获取知识的方法，布鲁纳将其称为“学习方法”。他认为发现法不仅能使学生认识事物的规律性，而且有助于直觉思维的形成，可以培养学生的科学探索精神、科学兴趣和创造能力。

布鲁纳的教育教学理论立足于现代科学技术迅猛发展的基础之上，抓住了教育过程的核心，解决了“学什么”和“怎么学”的问题，是一种富有科学价值和实用价值的理论。他的思想影响了美国几乎所有学科的课程设计和编制。美国曼哈顿维尔音乐课程计划（1965 年）就是以布鲁纳“结构教学论”思想为基础制定的。

列·符·赞科夫(1901—1977),苏联心理学家和教育学家,代表作为《教育与发展》(1975 年出版)。他从 1957 年起进行教育教学实验,对苏维埃教育科学所作的第一个贡献是提出了传授知识和发展能力相互促进的原理——“发展教学论”,以此来解决学生的能力与知识关系失调的问题。他提出,发展不仅是智力发展,还应是一般发展。所谓一般发展是指包括智力发展在内的整个身心的全面和谐发展。为了取得最好的教学效果,使学生达到最理想的发展水平,他又提出了五条教学原则,即以高难度进行教学的原则,以高速度进行教学的原则,以理解知识起主导作用的原则,使学生理解学习过程的原则,使全体学生(包括最差生)都得到发展的原则。他的教育思想和教育实验推动了苏联 60 年代的教学改革,为社会主义的教育科学作出了重大贡献。

保罗·朗格朗(1910—),法国人,20 世纪 60 年代任联合国教科文组织成人教育局局长。他在 1965 年出版的《终身教育导论》中提出了终身教育思想。他把教育看成一个持续不断的过程,学校教育的结束不是学习的终止,每一个社会成员都应在他的工作中不断进行新的学习以满足不断变化的社会对他们提出的新的要求。他主张教育是一个从出生到死亡不断进行的过程。

瓦·阿·苏霍姆林斯基(1918—1979),苏联著名教育理论家和实践家,代表作有《给教师的 100 条建议》、《把整个心灵献给孩子》等。他的教育思想集中体现在培养全面与和谐发展的人的教育理论。他认为全面与和谐是儿童个性发展中不可缺少的两个方面。在长期的审美教育活动中,他总结了自己的教育经验,提出“没有审美教育,就不会有任何教育”,并进一步阐述了“审美教育过程既是认识过程,又是情感过程”的重要观点。他认为在这个过程中,概念、观点、判断即全部思维的各个方面与体验和情感的另一方面是紧密相关的。在审美教育中,苏霍姆林斯基非常重视音乐教育的作用。他认为,音乐教育首先不是音乐家的教育,而是人的教育。他强调使用情感的语言作为音乐教育的方法,使音乐教育成为一个强有力的教育手段。没有音乐,就难以使一个正在进入社会的人相信人是美好的。从本质上来说,这个信念是情感素养、美感素养和道德素养的基础。此外,他在关于智育,关于知识与能力的关系,关于共产主义道德教育、爱国主义教育、劳动教养以

及自我教育等方面都有系统的独到论述,影响了许多国家的教育改革,对我国的教育理论和教育实践也起到了积极的推动作用。

此外,法国教育家瓦·根舍因的“范例教学”理论,美国教育家布卢姆的“掌握学习”理论,苏联教育家巴班斯基的“教学过程最优化”理论,美国教育家奥苏伯尔的“有意义言语学习”理论以及保加利亚教育家洛扎诺夫的“暗示教学”,在20世纪的教育改革中都颇有影响。

综上所述,社会发展要求教育改革,教育改革的实践又需要新的教育理论来进行指导,而新的教育理论将在教育改革中产生,并推动教育不断向前发展。

二、20世纪教育的特征

在任何一个社会中,教育的发展都遵循着相应的社会发展规律和教育自身的发展规律。在其规律的作用下,现代教育在发展过程中形成了以下的特征:

第一,努力培养全面发展的、具有时代素质的个体,重视教育目的的全面性。实现人的全面发展是历代教育家所期盼欲达的共同理想,也是教育的最终目的。这种美好的期望直到马克思和恩格斯对人的全面发展进行了科学的论证之后,才为培育全面发展的人奠定了理论基础。

资本主义大工业兴起之后,不论是社会生产领域还是社会工作部门,对人的要求都带有全面的提高。进入社会主义后,社会主义教育把马克思主义作为指导思想,把培养全面发展的人作为社会主义教育的最终目标,这样就使马列主义的全面发展学说不再只是理论上的阐述与要求。在现代知识经济社会里,人的全面发展正付诸实践和实现之中。因此可以说,20世纪教育的特征之一就是培养全面发展的人的思想正由理想走向实践。

第二,重视教育普及,延长义务教育年限。保证每一位公民都能接受义务教育,提高全社会成员整体的科学文化素质。世界各国都普遍重视在本国实施义务教育,逐渐加大教育投资。

第三,终身教育思想的提出与实践。20世纪60年代任联合国教科文组织成人教育局局长的法国人保罗·朗格朗在《终身教育导论》(1965年出版)中提出了终身教育思想。在以后的几年中,人们对此逐渐认同。人们普遍认识到,科技的飞速发展迫切要求知识不断更新,唯有全面的终身教育才能培

养完善的人。

第四，教育观念现代化，教育内容现代化，教育手段现代化，教育形式多样化。在确立和形成现代教育观念的前提下，广泛采用现代科学技术手段，进行教育内容的改革，既注重各门学科之间的相互渗透，将相关课程融为一体，也注重课程的时代性、结构性与其系统性和稳定性的关系，使知识讲解与智力发展、能力培养相统一。

第二节 20 世纪音乐教育的发展

进入 20 世纪以来，面对着科学技术的迅猛发展和新技术革命的挑战，世界上主要国家都把提高国民素质看成国家发展的重要前提条件。

处于 20 世纪大教育背景之中的音乐教育，也应责无旁贷地承担起培养公民音乐素质，以期成为全面发展的社会成员这一任务。从社会发展的角度来说，20 世纪音乐教育在人的全面发展教育中的作用和地位日益受到重视。从音乐文化本身的发展来说，广大社会成员的广泛参与和对音乐文化的认同，才是一个社会真正的音乐文化生存和发展的基础。例如：1986 年，应美国国会“研究艺术教育”的要求，全美教育基金会向美国总统和国会提交了一份题为“走向文明——关于艺术教育的报告”。这份报告认为：21 世纪的挑战不仅来自科技教育方面，也有许多来自文化教育方面，如艺术教育就关系到美国公民的素质和美国文明的性质。报告还指出，艺术教育是人类走向文明的一个重要途径。它不仅会使人理解和认识过去的文明，而且能更好地理解自己和建设未来的文明。

在 1986 年美国音乐教育者全国大会修订的《学校音乐方案：描述与标准》中，将音乐教育的基本思想概括为 10 条，大体上是这样阐述的：

1. 音乐是一个具有自身特点的知识体系，技能和思维方式独具特色，因而具有学习的价值。对社会的每一位成员来说，音乐表演能力、音乐创造力及音乐听赏能力是一种高度的愿望和追求。

2. 学校教育的重要目的之一是向下一代传递我们的文化传统。音乐是文化传统中的一种最辉煌的现象，大多数家长希望他们的孩子不仅熟悉牛顿

和爱因斯坦的成就,而且要熟悉莎士比亚、米开朗基罗和贝多芬的名作。

3. 学校有义务帮助每名发展其音乐潜能。音乐潜能是人的基本能力之一,连同身体运动潜能和其他各种潜能存在于每个个体之中。遗憾的是,音乐潜能在许多人的生活中未得到充分的发展,所有人都应该在尽可能多的领域中验证他们的潜能程度。

4. 音乐为创造和自我表现提供了一个途径,它使我们能表现出高尚的思想和感情。音乐包含着人类的想象,它使我们能够表现我们的独创性,这些功能在电子技术日趋占据统治地位的当今世界显得尤为重要。

5. 音乐学习能够帮助学生更好地了解人类,它为其他各种文化的学习提供了便利的渠道。

6. 学校音乐教育给我们在其他课程上有困难的某些学生提供了一个成功的机会。每名学生都有在某一方面成功的要求,学校教育绝不能仅仅认可千篇一律的智力活动,而使具有其他能力的学生招致注定的失败。

7. 音乐学习能增强学生的满足感,并促使他们追求更复杂高深的音乐。正规的音乐学习能增强他们的感受力,提高他们的鉴赏水平,拓展他们的音乐视野,这些都将增加人在其一生的音乐参与活动中所获得的愉快程度。

8. 音乐是现存各种符号体系中最有力和最深邃的一种。正如我们每个人都必须学习语言和数学符号体系一样,音乐和美术所呈现的各种符号体系也是每个人所必须学习的,因此,这种能力应该在一切机会中得以培养和加强。

9. 重要的是,应使年轻一代认识到,生活的方方面面并非全部都可以用数量来说明,人必须处理主观性的问题。另外,并非所有的问题只有一种正确的答案,在这方面,音乐恰恰能教给学生许多东西。音乐与学校课程中的其他学科有着本质的区别,它在许多方面比其他学科更与生活相似,教育急需这种生活上的平衡观。

10. 音乐能振奋人类精神,提高生活的质量,丰富人的经验。它在以往的人类社会中一直扮演着重要的角色,并将永远如此。

20 世纪出现的达尔克罗斯^①音乐教育体系的理论与实践,强调音乐教

^① 达尔克罗斯 (E. J. Dalcroze, 1865—1950), 瑞士音乐教育家。

育的目的之一是发展音乐能力。他认为,单教儿童用手指演奏乐器是不够的,首先必须启发儿童进入到音乐的激情中去,把乐曲的情感化为具体的动作、节奏和声音。他的音乐教育观念体现为,音乐教育应唤醒天生的本能,培养对人体极为重要的节奏感,建立身心的和谐,使感情更臻细腻敏锐,使儿童更加活泼健康,激发想象力,促进各方面的学习。他一方面承认音乐教育过程是在儿童的主动参与和积极体验的前提下的感受、理解、表达的审美情感过程,另一方面强调音乐学习应以身体动作去体验音乐,并以动作表现个体独特的音乐体验为基础。

其后在德国出现的奥尔夫^①音乐教育体系,在教学方式和内容上不同于达尔克罗斯。他采用的是以节奏为基础内容的创造性的儿童音乐学习方式,又称为元素性音乐教育。它不仅是音乐学科的基础教学方法,更重要的是对人们整个身心的一种基础教育。这绝非完全是音乐教育本身的事,它关系到人的素质的全面培养。奥尔夫力求利用自然原始的音乐素材,给儿童一个综合的、自然的音乐体验,使儿童在自由自在地参与音乐活动之时,感受音乐,欣赏音乐,创造音乐和学习音乐。音乐教育的目的是再现人类原始活动和精神,发展创造力。

20 世纪 20 年代,匈牙利人柯达伊的音乐教育思想和实践立足本国国情,成功地培养了大批有相当音乐修养的、热爱本民族音乐文化的音乐爱好者。他坚持音乐教育应立足于发扬本民族文化精神。他的“让音乐属于每个人”思想,在世界音乐教育发展中产生了巨大的影响。他创设的以歌唱教育为课程主要内容思想,不仅成为匈牙利音乐教育的基础,而且使他的教育体系成为世界上最具影响的音乐教育体系之一。

20 世纪 40 年代,日本的音乐教育家铃木镇一^②,通过教幼儿演奏小提琴的实践,发起了著名的才能教育运动,以“母语学习”的方式,开发和培养儿童的音乐潜能。他认为,学习音乐的目的并不是一定要成为音乐家,而是通过音乐学习来培养人格,使人类具有真正美好的心灵和感觉。铃木先生要求在音乐教育中以教育者良好的榜样、真诚的爱心和严格的要求为根本影响因素,这使他的教育实验成果斐然,获得了世界音乐教育界的关注,成为

① 奥尔夫 (C. Orff, 1895—1982), 德国音乐教育家。

② 铃木镇一, 日本音乐教育家。

20 世纪后半叶比较有影响的音乐教育体系。

值得一提的是,被《新格罗夫音乐和音乐家词典》誉为“20 世纪极具影响”的詹姆斯·穆塞尔^①以他大量的音乐教育理论著作为现代音乐教育学的形成作出了不可忽视的贡献。他历时 30 年写出的《音乐教学心理学》,至今仍是许多音乐教育专业学生的必读书。

此外还有 20 年代美国科尔曼的儿童创造性音乐教学实验、苏卡巴列夫斯基的新音乐教学大纲、60 年代美国的曼哈顿维尔音乐课程计划和综合音乐素质教育以及卡拉博·科恩音乐教学法等,都为 20 世纪的音乐教育发展作出了贡献。

综上所述,20 世纪的音乐不仅体现了它的社会化、民主化、多样化的特点,并且已经成为学习人类交流,学习学会生存发展,学习创造的一种基本形式和一种重要手段,而且同时包含着更重要的态度和个性的情感教育因素。

受教育科学、哲学、心理学、美学、音乐学和其他相关学科发展的影响,20 世纪的音乐教育发展中出现的这些音乐教育体系与方法,都具有相当完善的教育内容、教育方法和教育系统。他们不仅探索了学习音乐知识、技能的可能性和方式,更重要的是,他们更注重音乐学习在人的能力和素质成长中所起的关键作用,并对此进行了有价值的科学思考和教学实践。

[思考与练习]

1. 20 世纪的教育改革是如何影响 20 世纪音乐教育发展的?
2. 试述音乐学习和提高国民素质二者之间的关系。

^① 詹姆斯·穆塞尔 (James Mursell), 美国音乐教育家。

第二章 达尔克罗斯音乐教育体系及教学法

第一节 概述

20 世纪世界儿童音乐教育的发展,在一定程度上可以说是以一些独立而富于特色的儿童音乐教育体系的形成、确立和传播为标志的。其中,最早在世界范围获得广泛关注的,有着相当完善的教育目标、内容、形式、程序、方法和教材系统,并对以后出现的音乐教育体系及教学法有着重大影响的一个儿童音乐教育体系就是达尔克罗斯教学法。达尔克罗斯音乐教育体系建立至今,已有将近 100 年的历史了,它对 20 世纪后来相继出现的各种音乐教育改革的思想、体系都具有深远影响。今天它仍然朝气蓬勃,充满生命力,原因就在于它不但在音乐教育中开创了一个全新的领域,并且仍在不断地与时俱进地发展着。

埃米尔·雅克·达尔克罗斯(Emile Jaques Dalcroze, 1865—1950)是瑞士日内瓦音乐学院视唱练耳、和声与作曲教授,也是世界著名的音乐教育家之一。他出生在维也纳一个富足的瑞士商人之家。母亲尤莉(Julie Jaques)是一位音乐教师,非常注意培养儿女们学习艺术的兴趣。在他早期的生活和教育中,母亲给了他充分的音乐熏陶,使他从小就热爱音乐。7



岁时,他就写出了第一首进行曲和第一首歌曲。这种对音乐的热爱之情和早年获得的音乐教育的体验,使他日后的音乐创作和音乐教育研究都获益匪浅,并为他的教育哲学的形成和教学改革的实践打下了坚实的基础。10 岁时,达尔克罗斯随家迁居日内瓦。16 岁时,他开始活跃于音乐社团活动中,创作了许多音乐喜剧,并亲自参加了其中的演唱和演奏。19 岁时,赴巴黎随 L. 迪利比斯(Leo Delibes)和福雷(Gabriel Faurer)学习音乐。同时,他

还向瑞士著名音乐理论家马蒂斯·路西 (Marthis Lukssy) 学习音乐理论。21 岁时, 于阿尔及尔歌剧院, 任副指挥。22 岁入维也纳音乐学院, 向交响乐作曲家布鲁克纳 (Anton Bruckner) 学习作曲, 毕业后回到瑞士。1892 年, 27 岁的达尔克罗斯受聘于日内瓦音乐学院, 此后著有多部作品, 其中很多都是生动地表现了瑞士民间音乐风格特色的杰作。

在教学生涯的早期, 达尔克罗斯便意识到音乐学院里的许多专业课存在问题: 学生的演奏动作技术与内在音乐感受之间严重脱节; 为了发展卓越的技巧, 强调训练个别官能, 而对音乐的表现却很少; 老师对音乐专业学生的教育几乎完全忽视了发展自我进行音乐表现的能力, 致使他们在演奏时缺乏对节奏细节的理解和表现; 在完成音乐理论课习题时, 只能是对各种和声和作曲规则的呆板再现, 声部进行缺乏流畅性, 无表现力和创造性。这类问题反映出传统教学方法的弊端: 书面符号与实际音响的分离, 技术与艺术的割裂。这导致音乐理论的学习成为非音乐性的、公式化的抽象概念练习, 音乐演奏的练习成了一种近似麻木状态的动作重复。为了帮助学生根除这种弊端, 达尔克罗斯开始了一系列的实验。

首先, 他结合自己的教学内容, 开设了高级视唱练耳课程。这是融视唱、练耳、理论、表演和即兴演奏为一体的综合性课程。将传统音乐理论和知识教学中的通过音乐符号表达抽象概念变成通过音乐音响获得对音乐知识和概念的基本体验, 设法帮助学生发展音乐感受力、听觉能力、创造能力、想象力、记忆力及演唱演奏能力和音乐解释能力。例如, 为了提高对音准、调性和中心音的感受能力, 达尔克罗斯运用手臂高低不同水平的动作表示自然大调音阶中各音级之间的音高、倾向和进行关系。他还发明了一种即兴歌唱法, 要求学生必须用音乐式的“语言”来“说话”。1894 年, 他编写的两本相应的教科书得以出版, 名为“实用音准练习”及“附词声乐练习曲”。这两本书为他的教学体系的形成奠定了基础。

第二节 基本内容与教学方法

一、基本内容

达尔克罗斯的体态律动学包括体态、律动、视唱练耳和即兴创作三个方

面的内容。这三方面内容各自拥有独立的教学目标、教学内容、教学方法和教材体系。但在实际教学中,这三方面内容又常常有机地结合在一起。因为这种以倾听和动作去感受音乐,再以创造性的、即兴性的身体动作来表达出这种体验的学习过程本身就包含了听、动和表达。

(一) 体态律动

体态律动又称和乐动作,是由身体对音乐作出反应的练习组成,帮助学生通过整个身体的反应对节奏等音乐要素加以体验。体态律动是达尔克罗斯教学法中最著名、影响最大的组成部分,它集中表现了达尔克罗斯的音乐教育思想。达尔克罗斯认为:“人类的情感是音乐的来源,而情感通常是由人的身体动作表现出来的,在人的身体中包括发展感受和分析音乐与情感的各种能力。因此,音乐学习的起点不是钢琴、长笛等乐器,而是人的体态活动。”^① 体态律动的目标是在一堂课结束的时候,学生不是说“我知道”而是说“我体验到”,从而丰富他们的情感世界,并能迁徙到生活中去。

节奏训练是体态律动的中心。根据达尔克罗斯的理论,体态律动的目的就是“借助节奏来引起大脑与身体之间迅速而有规律的交流”^②。通过这种交流,达到情感与思想、本能与控制、想象与意志之间的协调发展。达尔克罗斯说:“体态律动的所有练习都是为了加强集中注意的能力,使身体习惯于自我控制,能随时并迅速地执行大脑的指令,获得联结意识和潜意识及调整潜意识的能力。”为了训练和培养学生的节奏意识,达尔克罗斯归纳了30余种基本节奏因素,其中主要以时间——空间——能量——重量——平衡作为基本定律和要求,包括速度、力度、单声部曲式(乐段、主题、主题与变奏等)、切分、对位曲式、赋格、复合节奏等。

下面是关于节奏动作练习的举例:^③

① 随着音乐而动,并表达相应的速度和音色。教师在钢琴上即兴演奏,学生(通常围成一圈)用手拍出节拍,用脚走音符的时值。例如:正常走路的步伐表示四分音符,跑步表示八分音符。教师随时变化演奏的力度和速度,学生也用与之相应的不同动作来表达自己对此变化的体验。

① 曹理. 普通学校音乐教育学. 上海:上海教育出版社,1993:68.

② 同上书:71.

③ 尹爱青. 音乐教学指导. 长春:北方妇女儿童出版社,1997:71—73.

② 记忆与抑制。这是有关心理控制的练习，可以训练大脑与身体之间的协调性。例如：当在音乐进行中不规律地出现一个不协和的音程时，学生听到后必须马上改变原有动作的方向、力度或速度。这就要求学生必须充分地注意倾听音乐，并立即作出反应。这种反应既包括心理反应，也包括肌肉的动作，可以是节拍变化，也可以是音调变化。当一个特殊信号出现时，学生必须停止原来的动作，并默数拍子（从一拍到四拍或更多），然后再重新开始动作。这是一种内心听觉和内心节奏的训练（默默数拍子的时候，常常会越数越快）。

③ 手臂的画拍动作。用一双手臂的动作表示音乐中的节拍。如： $\frac{2}{4}$ 拍，预备拍双臂伸直高举在头的斜上方，强拍两臂向下，落在胸前，弱拍两臂向上伸直至预备拍势。 $\frac{3}{4}$ 拍，预备拍同前，第一拍同 $\frac{2}{4}$ 拍强拍动作，第二拍双臂侧平伸，第三拍同 $\frac{2}{4}$ 拍弱拍动作。 $\frac{4}{4}$ 拍，预备拍动作同前，第一、三、四拍同 $\frac{3}{4}$ 拍动作，第二拍双手触摸双肩。还可以随着音乐，几个人一组联合完成一个特定节拍。例如：由4个人联合完成一个 $\frac{3}{4}$ 拍的画拍动作，连续下来，4人保持在一个稳定的拍子中，动作准确，速度一致。

④ 时值和切分音。这是音的时值练习。当教师弹奏的音乐中出现四分音符时，学生每一拍走一步；出现八分音符时，每一拍走两步；三连音时，每一拍走三步；二分音符，走一步加一弯腿；全音符时，走一步加三次腿的摆动。切分音练习要求更高一些，例如：当教师均匀地弹出 $\frac{4}{4}$ 拍的音乐时，学生要根据拍速，在拍前或拍后落脚，形成切分音的动作和感觉。同时，双手要有规律地拍出节拍。这是一种集中注意力、脑体协调的练习，可以用来帮助理解复杂音符和切分音等乐理知识。

⑤ 乐句。学生用动作表示出对乐句的出现和结束的理解，如改变行走方向、运用不同的手臂动作、改变步伐、变化队形等。这是一种练耳和即兴的综合训练，在注意倾听音乐的同时，创造性地以一种新的方式表达出乐句的变化。

⑥ 节奏的领悟。用身体动作来领悟和表达音乐要素。教师弹奏，学生用自己的身体动作来表达所听到的音乐中的节奏、节拍、明暗、快慢，这种动