

律动音乐教学



雍敦全 主编

“律动”本是达尔克罗斯音乐教育体系的一种教学方法，20世纪末作为一种教学手段被引入中国中小学音乐课堂。在本书中，作者引进了完整的律动概念和原则，并从我国中小学音乐教育教学中的律动现状入手，主要研究了律动在中小学音乐教育中存在的问题、律动在教学中的实践活动、律动教学中常用的教学方法等，第一次系统、全面地为中小学音乐教师和音乐教育研究者阐述了律动在我国中小学音乐教学中的重要性、应用性。



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



新课程音乐教育丛书



四川省 2013 年度教育科研资助金重点项目

律动音乐教学

雍敦全 主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

律动音乐教学 / 雍敦全主编. — 重庆 : 西南师范大学出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-5621-7782-1

I. ①律… II. ①雍… III. ①音乐课—教学研究—中小学 IV. ①G633.951.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 321745 号



 新课程音乐教育丛书

律动音乐教学

雍敦全 主编

策 划: 李远毅 王 菱

责任编辑: 王 菱 李 彦

装帧设计: 张 宏

排 版: 重庆大简广告图文工作室

出版发行: 西南师范大学出版社

地 址: 重庆市北碚区天生路 2 号

网 址: www.xscbs.com

邮 编: 400715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆美惠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 1030mm

印 张: 10

版 次: 2017 年 2 月 第 1 版

印 次: 2017 年 2 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-7782-1

定 价: 36.00 元



律动音乐教学·编委会

主 编：雍敦全

编 委：郭丽欣 陈思远 唐小捷 罗 舒

前言

随着国际国内教育改革特别是音乐教育的不断深入，国家音乐课程标准的制定，音乐教学的改革方兴未艾。各国先进的音乐教育教学理念和方法正不断地向我国教学内容陈旧狭隘与教学方法呆板枯燥的音乐教学中渗透，体态律动便是较早被介绍到我国的一种音乐教学法。要想将体态律动运用到中小学音乐课中，需要我们教师不断更新自己的教学方法，与先进的教学理念与实践方法相结合，使学生在美妙的音乐中快乐地学习。

体态律动出自瑞士日内瓦音乐学院视唱练耳与作曲教授爱米尔·雅克·达尔克罗兹（1865—1950）音乐教育体系。他与另两位世界著名的音乐教育家——匈牙利的柯达伊·卓尔坦和德国的卡尔·奥尔夫齐名。体态律动是其音乐教育体系中最有效的一个部分，由此而发展成为一门独立的学科。他因在教学时发现一位掌握音乐节奏困难，但走路时节奏倒挺好的学生受到启发，而创立了体态律动学。

音乐自产生起便与劳动有着密切的联系。人类表达情感最原始、最简单的方式也许就是辅以一定肢体动作的呼应，这种本能就是音乐、动作、语言统一的雏形。我国古代著名的《乐记》中有这样的记载：“古人歌之为言也，长言之也。说之故言之，言之不足，故长言之。长言之不足，故嗷叹之，嗷叹之不足，故不知乎手之舞之足之蹈之。”该书还写道：“诗，言其志也；歌，咏其声也；舞，动其容也。三者本于心，然后乐器从之。”

古今中外有关音乐与动作、舞蹈、语言紧密结合在一起的论述不胜举。而我们传统的音乐教学几乎除了嘴、手等必动外，几乎与其他人体器官的动无缘。这很难调动学生对音乐产生激情，达到音乐作品震撼人心的神力。我们有些音乐教师传授音乐知识为了技术而技术，为了理论而理论，压抑学生的创造心理，强迫学生绝对地守“规矩”、“坐端正”。这种教授方式以传授为主，强令学生按照老师规定的情绪来表达音乐思想，不让学生自由发挥。这样肯定会伤害学生学习音乐的积极性，实在不符合音乐艺术教学的规律。达尔克罗兹把学生的身体各器官作为乐器，将所听到的音乐再现出来。他的主要教学方式

是游戏，不以讲授为主。他一开始就强调音乐不仅是“听”的艺术，还是“动”的艺术。对学生而言，不论音乐基础的好坏，年龄的大小，低至婴幼儿，大至音乐学院学生及专业演员、舞蹈演员，甚至老年人等，均适合上这种课程。达尔克罗兹认为：人无不具有天生的节奏本能，不过需要加以诱发和培养。他施教的目的是为了唤醒人天生的本能，培养对人体极为重要的节奏感。建立人的身心和谐，使感情更加细腻、敏锐，使儿童更加健康活泼，激发想象力，促进各方面的学习。他认为单教儿童用手指弹奏乐器，用嘴巴唱歌是远远不够的。首先必须启发他们进入到对乐曲的激情中去，把乐曲的感情化为具体的动作、节奏与声音。

我们在音乐课中完全可以把音乐与体态律动紧密结合起来。无论音乐课是何种内容——乐理、视唱练耳、演唱、演奏、欣赏、创作等——都能揉进律动的内容，让学生把音乐和运动感觉结合起来。具体的体态律动教学可先采用这样的步骤：一边听音乐一边动，理解所听到的东西，把理解到的东西用身体表现出来，采用听、动、讨论、创造等方法。如学习音高概念时可让学生在听见高音时快走，听见低音时慢走。内心恒速训练时让学生先听琴声走，琴声停时手拍节奏。通过表现节拍器的活动，比较、体验各种不同的速度。教师弹奏一段乐曲（可即兴自编），第一遍随节拍器将速度保持在每分钟112拍，第二遍76，第三遍160。此外还可以用其他速度试试。弹奏的力度为第一遍f、第二遍p、第三遍fff。第一遍用连贯的，第二遍用保持音，第三遍用跳音弹奏。让学生看着节拍器，并且根据它的摆动唱歌，体会各种速度并走步。第一遍快、第二遍慢、第三遍各自独立进行，在室内自由走步以控制速度。

通过《小猫和狮子》的歌（可自编），表现小猫（四分音符）和狮子（二分音符）的动作，比较、体验四分音符和二分音符的不同时长。也可用沙袋和气球，用敲铃鼓时托沙袋和敲三角铁时托气球等方式来比较和体验四分音符和二分音符，也可同时进行。可以模仿汽车急刹车和打喷嚏来体验强的感觉，体会钟摆与二拍子的联系，模仿天鹅的飞翔来体验三拍子的感觉。在音乐教学中也可以根据戏剧动作、动物叫声和身体动作、体育运动、舞蹈、日常生活、劳动、自然现象等，以及人类的各种情感、动作、语言等来创作节奏型，创作音乐短剧。

演唱教学时可跟着歌曲的演唱拍手、拍腿、捻指、跺脚、摇晃身体、舞蹈、走动、演奏和敲击乐器、表演、游戏等让学生深入理解歌曲的内涵,让学生真正投入到音乐中去,使他们被美妙的音乐打动。欣赏音乐时根据乐曲段落把学生分成几组,当听到演唱或演奏到自己的段落或主题音调时,做出特定的动作、舞蹈或敲击、打击乐器等。

从国外、我国台湾与香港地区以及国内的某些探索课例上,不难看出体态律动在音乐课的运用中取得了极好的效果。体态律动把学生被动地接受音乐理论知识和技能技巧转变为学生主动地去学习和体验。这极大地调动了学生的积极性,真正让学生体验到音乐作品震撼人心的神奇力量。

希望我们的音乐教师在音乐教学中广泛地采用体态律动学的教育教学理念及教学方法,以丰富我们的音乐教学,从而真正达到国家美育和音乐课程标准的要求,使我们的学生沉浸在音乐的美中快乐地学习。

“律动音乐教学”是我2013年申报并获批的四川省教育科学研究中心的重点研究项目,这也是继“奥尔夫音乐教育体系在我国音乐教学中的应用研究”之后的又一个当今国外运用最广的三大音乐教育体系在我国音乐教学中的应用研究。另外“柯达伊音乐教育体系在我国音乐教学中的应用研究”也已经通过“西南音乐研究中心”重点研究项目的审批并正在研究进行之中。

“律动音乐教学”获项目审批通过之后,我和我的研究生郭丽欣、陈思远、唐小捷、罗舒立即开始相关研究工作,进行了大量的资料收集整理工作,深入中小学一线进行实地调查,根据实际情况进行教学设计和实际教学工作,积累了大量的一手资料,在理论和实际应用方面进行了全面的归纳总结,我们每周都进行研讨交流。

本书即是课题研究的成果之一。适合高校音乐教育专业师生、教育研究人员、中小幼音乐教师、社会音乐教育培训机构等参考。

由于我们所搜集的国内外资料不够广泛和全面,所做调研的学校还不够多,加之应用研究的水平有限,又是国外的经验在我国的应用,书中难免会有不少疏漏,敬请大家批评指正!

雍敦全

2015年12月9日于川音

— 目 录

第一章 体态律动	1
一、体态律动的概念	1
二、体态律动的原则——实践先于理论	6
三、体态律动与舞蹈的区别和联系	6
(一) 体态律动与舞蹈的区别	6
(二) 体态律动与舞蹈的联系	7
第二章 国外先进音乐教育体系中的体态律动	8
一、达尔克罗兹和教育理论的形成	8
(一) 达尔克罗兹的生平概况	8
(二) 简述达尔克罗兹音乐教育理论的形成	9
二、奥尔夫音乐教育体系中的体态律动	10
三、柯达伊音乐教育体系中的体态律动	12
(一) 柯达伊教学法的思想内容	12
(二) 体态律动在柯达伊教育体系中的发展	12
(三) 体态律动在柯达伊教育体系中的运用	13
四、美国综合音乐感中的体态律动	14
第三章 我国中小学音乐教育教学中体态律动现状调查	18
一、我国小学音乐教学中的体态律动	18
(一) 研究方法 with 内容	18
(二) 研究结果分析	18
(三) 体态律动在小学音乐教育中存在的问题	21

二、我国初中音乐教学中的体态律动	24
(一) 初中生身心特征	24
(二) 体态律动在初中教育中的现状	24
(三) 体态律动如何运用于初中音乐教育	25
三、我国高中音乐教学中的体态律动	26
(一) 高中生身心特征	26
(二) 体态律动在教学中的阻碍因素	27
(三) 体态律动在教学中的思考	28
 第四章 国家音乐课程标准对体态律动的阐述——以实践性的角 度对《义务教育音乐课程标准(2011版)》进行解读	30
一、《新标准(2011版)》对音乐、音乐课程的定义	30
(一) 对音乐的定义	30
(二) 对音乐课程的定义	31
(三) 音乐课程的价值	31
二、音乐课程的实践性	32
(一) “强调音乐实践,鼓励音乐创造”	32
(二) “设计丰富的音乐实践活动,引导学生主动参与”	33
三、音乐课程的目标	33
(一) 总目标	33
(二) 学段目标	35
四、音乐课程的内容	35
(一) 感受与欣赏	36
(二) 表现	36
(三) 创造	36
(四) 音乐与相关文化	37
五、音乐课程实施建议	37
(一) 教学中应注意的问题	37
(二) 关于教学内容的几点提示	37

第五章 体态律动在我国中小学音乐课程中的应用	39
一、体态律动在我国小学音乐课程中的应用	39
(一) 体态律动对小学音乐教育的意义	39
(二) 体态律动在小学阶段的实施方法	42
(三) 改进小学体态律动运用现状的建议	44
二、体态律动在我国初中音乐课程中的运用	51
(一) 体态律动在初中阶段的实施	51
(二) 体态律动在初中音乐教学中的实践活动	53
三、体态律动在我国音乐课程中的运用	56
(一) 体态律动的教学思路	56
(二) 体态律动的教学实践	59
(三) 体态律动教学中常用的教学方法	61
第六章 课堂案例	65
一、小学	65
《狮王进行曲》《两只老虎》	65
《老虎磨牙》《猫虎歌》	68
《铃儿响叮当》	70
《田野在召唤》	72
《我们的田野》	74
《其多列》	76
《洋娃娃和小熊跳舞》	77
《大鹿》	78
《小雨沙沙沙》	79
《小青蛙找家》	82
《盆碗碟杯在歌唱》	85
《大海啊, 故乡》	90
《可爱的羊群》	91

《井底的小青蛙》	94
《茉莉花》	98
休止练习	99
音值的学习	103
二、初中	105
《瑶族舞曲》	105
《蓝天白云》	106
《春节序曲》	107
《星星索》	108
《阿西里西》	110
《我们的身体乐队》	113
《走进非洲》	115
《牧歌》	120
《动物狂欢节之狮王进行曲》	122
《拉德斯基进行曲》	125
《婚礼进行曲》	127
《葬礼进行曲》	128
大型活动教室教学	130
普通桌椅教室教学	133
三、高中	135
《吹吹打打搬新家》	135
《国旗国旗多美丽》	138
走走停停的活动	140
秧歌舞练习	141
学跳舞	142
《勇敢的鄂伦春》练习	143
《走进京剧》	144
聆听与感受“爵士乐”的旋律色彩	146

第一章 体态律动

一、体态律动的概念

现在普遍存在着一种误解，即当提到“体态律动”时，人们通常认为它就是达尔克罗兹音乐教育体系，或者认为它就是达尔克罗兹音乐教育体系的教学内容。但是，通过大量的文献分析，笔者发现，“体态律动”其实是达尔克罗兹音乐教育体系的一种教学方法。实际上，达尔克罗兹音乐教育体系是由节奏律动、视唱练耳、即兴的音乐活动三个板块组成的，而“体态律动”，则是在教学时贯穿于这三个板块的核心理论。

从字面上的组成来看，“体态律动”可以拆分为“体态”和“律动”两个词语。体态这一词语的语义很好理解，就是指身体的姿态。笔者认为重点是“律动”二字，它包含了两层含义。第一，是动作。动作是人类最基本的行为方式，它又分为有意识和无意识两种，是最能够直接地表达人的情绪和情感的一种方式，可以把它理解为是一种表达人类感受的语言。第二，是韵律感。即用有所控制的身体运动来表现音乐，通过对音乐的体验从而将音乐的信息用身体运动表达出来。

然而，“体态律动”的内涵却远远比其字面本身深刻。它更泛指人们通过不同类型的节奏、韵律和身体运动，来表现音乐风格和表达内心共鸣的过程。音乐的学习过程是需要通过体验来完成的。因此，在音乐体验的过程中仅仅依靠听觉是不够的，还需要调动人类最基本的行为方式，来将音乐变得具体可见，使学生能够领会或表达出音乐中的情感，这才是音乐体验的价值所在。

达尔克罗兹的教学并不是单纯地把音乐元素转换成动作元素，而是激发两者之间的联系，从而将体态律动作为一种教学方法来进行音乐教学。它要求将身体当作一种天然乐器来全身心感受音乐、体验音乐，借助人体的各种动作来充分感受音乐世界中的各种元素，借助人体的各种动作来充分阐释音乐的本质内涵。如此一来就能够将人们所体验到的各种声音感觉和肌体的肌肉感觉充分结合起来，在听觉和感情之间、情感和动作之间、动作和思维之间产生极为密切的联系，增强动作协调能力、情感思维能力。因而这种教学要求学生把身体作为乐器，把听到的音乐再现出来。达尔克罗兹认为，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,在人的身体中包含体现感受和分析音乐与情感的各种能力。音乐学习的起点不是钢琴、长笛等乐器,而是人的体态活动。因此,体态律动的教学目标首先是发展身体的节奏感,训练听觉,用身体运动去感受音乐的节奏,训练包括对声音时值、力度的领会和表现能力、判断分析能力、即兴反应能力。体态律动不同于舞蹈、健美体操,它是以身体作为乐器,通过身体动作——而不注重身体姿态或外表形态——来体验音乐节奏的速度、力度、时值变化等表现音乐所必需的要素,以培养学生利用听觉获得轻松、协调自如的节奏感为目的。体态律动教学从音乐入手,先让学生聆听音乐,然后引导学生通过身体运动接触音乐的各个要素。由于身体的表现使音乐要素成为可以看见的身体活动,这些要素的作用就先后显现出来了。

在具体的教学过程所采用的方法,一是使用即兴的音乐材料进行节奏律动训练。在开始阶段,尽量采用由学生原来已学习过的音乐要素构成的即兴音乐。二是通过律动语汇来学习。律动词汇有两种类型,一种是“原地类型”,如拍掌、摇晃、转动、指挥、弯腰、旋转等;另一种是“空间类型”,如走、跑、跳、蹦等。

“原地类型”动作包括:

拍手——拍手心和拍手掌

摇摆——躯干和手臂的摆动

晃动——头、膝、肩、臀、脚的晃动与转动

指挥——手臂、手的划拍与各种指挥动作

弯曲——躯干、腿、手臂的弯曲

转身——各种方向的转动

踏步——整个脚掌落地的踏步,脚跟和脚尖的点地

说话——朗诵,有节奏的道白,运动中的说话

歌唱——脸部的运动

“空间类型”动作包括:

走——有拍律地行走,漫步、有力的行走

跑——脚掌落地较慢的跑,脚尖着地的碎步

跳——单脚跳进,两腿交替跳进

蹦——双脚跳进

跃——向前跨越

奔腾——有弹性的奔跑,近似于跑跳步

滑行——脚掌擦地面,身体向前倾斜的运动

“原地类型”动作与“空间类型”动作结合。如一边走一边进行手臂弯曲、划拍和各种指挥动作,一边跑一边拍手,一边行进一边唱,等等。

动作与身体位置的结合。如站着、跪着、坐着、躺着拍手,以及摆动手臂、弯

曲手臂、两手伸向天空等。

基本动作加上姿态与体态。如跳跃中双臂与躯干的姿态，行进中的低头与昂首，拍手时手臂的线条运动和各种方位的拍手等。身体不同部位的动作结合可以表现多声部节奏和多种音色。如头、身、手臂、脚和嗓音可以同时结合，若干人同时做不同动作等。身体动作的各种语汇，可以单一使用或结合使用。特别是在教学中，可以从学生伴随音乐的活动中得到许多有益的启发，甚至会有惊人的发现。

改革开放以来，在中国音乐教育事业蒸蒸日上的同时，原音乐教育体系所存在的问题也日益突出。针对苏联教育体系的一些问题，如专业分工过细、学科间相互孤立、教学过分模式化、不够重视培养学生创造性思维等，我国把音乐作为美育手段来实现教育民众的目标，在经过几代音乐教育工作者的努力后终于有了成果。我国的音乐教育家们学习了西方国家的一些先进教育理念和体系，结合我国现阶段国情，实事求是地进行了一系列卓有成效的改革，并在不断的探索中研究符合我国教育实际的教学方法和教育体系。在这些教学方法、教育思想、教育理念中，达尔克罗兹的教育体系无疑得到了我国音乐教育工作者的肯定。可喜的是，本来是以针对幼儿音乐教育为主的教学法，却首先在我国专业音乐教育中取得了成效，并且沿用至今，由此可见达尔克罗兹教学理论的独特魅力。其实，不仅是达尔克罗兹音乐教育体系，许多国家近代音乐审美教育理念与我国传统美学也是不谋而合的。例如，日本音乐教育家铃木始终强调教育的目的是为了培养出良好的公民；让儿童从小就听美好的音乐，可以培养他的性格，使他获得一颗美好的心。而我国思想家、教育家孔子早有“移风易俗，莫善于乐”的教育主张，也就是说，孔子承认音乐有思想性和艺术性，并有净化心灵、教化民众的社会作用。再如，达尔克罗兹就学校音乐教育的目的指出，音乐教育应该触及人的感觉，影响人的精神。我国古代哲学家老子在他的“大音希声”的著名论述中提出，最美好的声音应使人内心和谐平静，而这种和谐能潜移默化地陶冶心灵、升华灵魂。荀子强调，教师要对学生进行启发式教育，首先要了解自己的学生，从实际出发，在深入了解每个学生性格特点的基础上因材施教。“良师益友，学以致用”，学习中遇到疑难问题时，没有比向良师益友请教更便捷的了。荀子还鼓励积极的入世精神。他强调知识须用于实际生活，经受客观事物的检验。他勉励学生，自己的路要自己走，不论事情如何微小，都要亲自去做，因为“不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也”。真正的知识要在用中取得，也要在用中得到体现。

在我国现代音乐教育进程中，越来越多的音乐教育家承认了以感官刺激体验音乐、学习音乐的达尔克罗兹教育理念，并在吸取该教学法精华的基础上，发展出了符合我国教育实际的理论体系。借助“律动”理解音乐适用于儿童，也同样适合其他学习音乐的人群。体态律动的教学理念在科技迅猛发展的今天已架起一座具有现



实价值的桥梁,因为现代社会迫切需要具有开拓创新能力的人才。随着社会的变化,人们正迫切追求自身与社会的协调发展,个人自由而充分地发展个人的创造性。创造性能力强表现为具有强烈的创新感知,也表现为具有丰富的想象力、敏锐的直觉、创造性思维和动手实践能力。而艺术教育在培养人的创造性方面具有特殊的作用。长期以来,在音乐教育上,我们一直采取的是传统的、聆听多于参与的方式,这虽然在某些方面也有一定的优势,但在培养创造性思维、动手实践能力上却收效甚微。因此,在音乐教学实践中引入体态律动是一种有益的尝试,以律动体验、感受音乐从而理解音乐艺术的内涵,会得到意想不到的成功。不过需要改进的,是如何更接近学生的特点,更有助于陶冶学生的情操和培养其创造性。这种教学方法还渗透着对人格发展的影响,使人的心理压力得到释放,从人性出发,历久弥新,与时俱进。与传统上注重学科发展的理性学习不同,律动教学法注重培养人的感性认知,挖掘人的情感和内在力量。其最大特点是没有放之四海而皆准的标准,每个人都可以通过自己的理解拥有自己的认识,进而发展出一套最佳的方法。这种律动教学法可以从最简单的步骤开始,在大家都已熟练掌握的情况下再进入复杂的步骤。一个简单的元素最后可能发展成为大型的回旋曲式结构的音乐作品。教师用身体的律动来教节奏与旋律,学生不是机械地数拍子重复记忆,而是凭内心的音乐感觉来记忆音乐,这种学习方式有趣、活泼。学奏音条乐器时从拍腿的手势开始,从音条乐器抽出一部分,人人可演奏和即兴变化,这样的训练可使学生的音乐技巧和创造能力日渐增长。在欣赏音乐作品时,同样可以引导学生通过各种各样的律动练习来体验身体的放松和开放,一系列的身体探索练习不仅能使学生用听觉来感受音乐,还能通过学生的内心与身体来感受。这些活动需要细致的观察能力、创造能力和即兴表演能力,非常有趣,而且能训练内心的感觉。它与传统的舞蹈学习有着天壤之别,每个人都可以创造属于自己的个性化动作,尽显每个独特生命的精彩,从而内心满足甚至豪情万丈。

体态律动教学方法正是以其全部力量弥补了专业化音乐教育的不足。实践证明,当学生参与这种活动时,他们会沉浸在一种快乐和良好的自我感觉之中。这既是一种学习社会交往的游戏,又是一种艺术上的感受、体验与追求。这种律动不同于舞蹈,又与舞蹈有很大的联系。作为施教者要意识到,如果你以优美的舞姿为标准来要求大部分的学生,那他们可能会缺乏信心,可能会认为这是高不可攀的。所以要有效地缓解学生的紧张情绪,开发学生的肢体运动感觉,主要是让学生充满兴趣、自信,体会在公众面前坦然展示自己的快乐和满足,音乐教育的目的不就在于此时此刻得以体现了吗?这也就是在音乐教学中体验律动所带来的作用吧。

体态律动教学法作为一种影响深远且行之有效的教学方法,在我国音乐教育界已得到了较为普遍的认可,并取得了很好的教学效果。然而,对于体态律动音乐教

学活动中教师角色问题的研究至今仍然比较薄弱。所谓体态律动音乐教学中教师的角色,就是指在体态律动音乐教学活动中教师应具有的角色特征。它受体态律动音乐教学的特点及教学规律的制约,音乐教师在体态律动音乐教学活动中的角色特征必须与之相符,这与传统音乐教学中教师的角色不同。运用体态律动教学法进行音乐教学,最为突出的特点是强调学生的主动参与。它打破了传统音乐教学中以教师教授为主、学生被动接受的模式,将音乐作为动态实践使学生参与其中,更加凸显了音乐教育学科的教学性质——音乐是人类的一种有目的的实践活动。在体态律动教学中,非音乐操作行为的介入,使学生能以个人的动作和姿态感受并学习音乐,使音乐教学不再局限于耳朵聆听、喉咙歌唱、手指演奏的功能性教学,而是借助人的身体来实现对音乐艺术的感受、理解与表现,获得对音乐的更加深层次的领悟,促进学生身心的全面发展,实现对学生进行审美教育的更高目标。

事实上,音乐教师的角色问题已经引起了国内学者的关注。尽管许多文章还停留在诸如对达尔克罗兹体态律动教学法授课方法实例,以及对奥尔夫教学法进行探讨的层面,但是,也有学者在其研究著述中意识到音乐教师角色的转变在音乐教学实践中的重要性,有的学者甚至明确地提出了音乐教师角色转变的问题。例如谢嘉幸先生曾就我国新一轮基础教育课程改革指出,中小学教师在教学中的角色将发生根本性的改变,教师将随着学生学习方式的改变而重建自己的教学方式。他立足音乐教育对学生创造能力与健全人格培养的长远目标,提出教师的角色主要是教师从知识技能的传授者向音乐生活的指导者转变,将教学的重心由传统的向学生传授知识向促进学生发展转变,将教与学的关系由传统的依赖教师的“教”向学生主动的“学”转变,师生关系由教师的居高临下向师生的相互平等转变,教学由模式化向个性化转变。虽然谢教授对于教师角色问题的思考是基于新一轮基础教育改革的指导思想,即为了激发学生学习的兴趣、愿望,使其掌握一定的学习方法,并得到全面、自主、有个性的发展,但这对于我们探究体态律动问题是有启发的。首先,教师指导学生通过聆听来感受音乐,这是整个教学过程的起点。只有通过聆听才能引起听者对音乐的共鸣,唤起其对音乐的本能的感受与想象。要把聆听与肢体动作结合起来,加深内心对音乐的感受和对音乐的印象。然后,学生在教师指导下运用肢体动作直观地表现音乐。也就是运用身体的不同部位,以各种不同幅度的动作对音乐旋律的高低起伏、强弱变化、速度快慢、节奏舒缓做出反应。学生在聆听音乐并运用身体的动作体验音乐的同时,会发现更多的肢体动作与音乐要素的关系,将音乐的节奏与身体的律动相互贯通,从而初步建立起音乐要素与身体动作的对应关系。

二、体态律动的原则——实践先于理论^①

体态律动作为体验和表达音乐的方法，是从音乐入手，先让学生用耳朵聆听音乐，然后引导学生通过身体运动去接触音乐的各个要素。当学生把音乐要素变成可以看得见的身体运动之后，这些音乐要素的含义就显现出来了，学生也从中了解了这些音乐要素。实践先于理论的原则，就是在学生体验到所要学习的事物之后再教他们规则。让他们先有感官，然后获得见解。

学生的身体运动会反映音乐的一切基本要素，这些要素都可以和学生运动时的能量、空间、时间融合在一起。所有的速度标记例如快板、行板、渐快和渐慢；所有的力度要素例如强、弱、渐强和渐弱都可以用身体动作加以表现。所以在学生学习的过程中，通过了解体态律动的表达，这些要素的含义就会轻而易举地被学生吸收。

因此在音乐教学活动中，教师应该让学生亲身参与音乐实践，使他们在这一过程中体验音乐然后认识音乐，从而进行创造性的音乐活动。在音乐课程结束时，学生对音乐应该是“我体验到了”，而不是“我知道了”。

三、体态律动与舞蹈的区别和联系

（一）体态律动与舞蹈的区别

笔者观察到，很多教师把体态律动和舞蹈混淆起来了。在教学中，很多老师想在课堂中使用体态律动这一教学手段，但是由于没有正确地理解其含义，以为只是简单地设计几个舞蹈动作，让学生在音乐中表现出来而已。

其实，从性质上就可以完全把两者区分开来。体态律动是随音乐即兴动作。而舞蹈是一种艺术表现形式。

从体态律动与舞蹈所表达的内容上来看，律动是人们通过身体对音乐所作出的即时反应，是用身体动作直接表达音乐元素和音乐的情绪。然后从中表现对音乐情感方面的体验。在体态律动中，音乐是本体、律动是方式。而舞蹈表演，是通过舞蹈演员来表达所扮演的角色的情感，舞蹈的动作是根据角色的需要以及演员的技能来创编的。在舞蹈中，音乐起的是烘托气氛的作用，舞蹈并不要求表达音乐本体元素，音乐元素对舞蹈的动作创编并不起决定性的作用。

舞蹈的动作设计通常是由舞蹈编导来完成，然后通过精心的排练最后形成完整的舞蹈作品。而体态律动是人们在积累一定的动作元素后，进行自由组合从而形成的律动组合，而不是单纯的模仿。

^①杨立梅，蔡觉民：《达尔克罗兹音乐教育理论与实践》，上海教育出版社，2011年，第16页。