

◆ 缪

力 编著

人民音乐出版社

体 **TITAI** 态

律 **LUDONG** 动

课
KELI
例

体态律动课例

(达尔克罗兹“和乐动作”50例)

缪力编著

人民音乐出版社

图书在版编目 (CIP) 数据
体态律动课例 / 缪力编著. -北京:人民音乐出版社,
2001.3
ISBN 7-103-02096-5
I . 体… II . 缪… III . 律动-音乐教育-教案
IV . J614.6
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 69945 号

责任编辑:胡 涯

人民音乐出版社出版发行
(北京市海淀区翠微路 2 号 邮政编码:100036)
Http://www. people-music. com
E-mail: copyright@rymusic. com. cn
新华书店北京发行所经销
北京朝阳隆昌印刷厂印刷
A4 8.5 印张
2001 年 3 月北京第 1 版 2001 年 3 月北京第 1 次印刷
印数: 1—3,040 册 定价: 18.00 元
版权所有 翻版必究
发现质量问题请与出版社联系

谨以此书献给我的老师

日本东京国立音乐大学 板野 平 教授

前 言

——致音乐教师们

这是怎样的一本书?

当你拿到这本书的时候,可能会感到疑惑:这是怎样的一本书?为什么叫做《体态律动课例·达尔克罗兹“和乐动作”50例》?它有什么特点?对于我们的音乐教学有什么参考价值?

本书是专门为中小学、幼儿园和师范院校的音乐教师们在学习、借鉴达尔克罗兹的体态律动教学法时,提供的具体的课堂教学实例。这些课例可以直接吸收、运用于我们的音乐课堂教学;或将其中的某个课例或一个课例的某个片断应用于音乐课堂教学;也可以将本书作为师范院校和中小幼音乐教师学习达尔克罗兹体态律动教学法的教材。

达尔克罗兹的“体态律动”(即“和乐动作”)教学法是一个具有高深理论和丰富实际技术的现代音乐教育体系。本书运用达尔克罗兹体系的原理,借鉴其方法,并尽可能地联系我国的中、小、幼音乐教学实际来设计的不同层次的课堂实例提供具体的谱例和教学提示。它浅显易懂、简易可行,目的在于使一般的音乐教师能够看得懂,用得上。即使是在偏僻的教学条件十分简陋的农村,教师键盘弹奏水平比较低的情况下,也可以适当选用。当然,在教学设备和师资条件好的情况下,则更能应用本书以达到高水准的音乐教学。相信本书对于当前的音乐教学改革会起到积极的作用。

为什么要编写这本书?

达尔克罗兹教学体系对于现代音乐教育的贡献,突出地表现在以下两个方面:一是将音乐教育与身体的反应(身体动作)结合起来;二是在音乐教学中注重创造能力的培养。首先,我们设法改变传统音乐教学中,单纯地唱歌、枯燥地讲授理论知识、机械地训练技能等缺陷,使音乐教学“动起来”、“活起来”,实现主动的、生动活泼的音乐教育。再则,在我们的音乐教学中,力求改变单纯由“教师对学生进行训练”、“教师怎样教,学生就怎样学”的传统模式,使学生发挥其创造性,让学生主动地去探索、创造、表现,以培养具有开拓精神的年轻一代。从理论上谈这两个问题,深信大家都很赞同,但在实际音乐教学中如何具体体现出来,确实值得探讨。就目前情况来说,我认为借鉴国外音乐教学法可说是一条“捷径”,编写此书,旨在使我们的中小学、幼儿园和师范院校音乐教育系的教师们从中得到一些启发。

学习、研究达尔克罗兹的体态律动教学法必须注重教师的“亲自参与”和“实际操作”。80年代,达尔克罗兹音乐教学法传入我国,引起我国音乐教育界的重视,许多教师的教学中也已应用。但是,对这个体系的学习、研究还是远远不够的,尤其是具体的实际操作能力。在已经面市的音乐教学法著作中,达尔克罗兹体态律动教学理论介绍较多,而实际操作方面的材料却是难得一见,本书恰恰填此空白。

使用本书需要注意哪些问题?

一、学习、研究达尔克罗兹的体态律动教育理论

在阅读或应用本书的课例之前,务请认真阅读本书有关达尔克罗兹教育理论方面的四篇文章:《达尔克罗兹音乐教学法简介》、《音乐教育与体态律动》、《幼儿教育与体态律动》、《体态律动教学中需注意的几个问题》。当你对体态律动的基本理论和方法有了一个大概的认识,才能比较正确地理解和应用本书中的各个课例。达尔克罗兹的体态律动教学法对于我们绝大多数人来说,还是比较生疏的,不理解它的理论体系仅以课例来学习,很容易“因为照搬而走了样子”,或产生“表面化”的弊端。因此,编者在此再次强调学习、研究该达尔克罗兹教育理论的重要性。

二、选择适合自己的课例,运用于音乐教学

本书编排了6个部分50个课例,虽有其内在的联系和顺序,但不是按难易程度来编排的,因此,在实际教学中不一定照着这个顺序进行。各类学校可以根据实际情况,或选取其中某个课例,或选取一个课例中的某个环节。幼儿园和中小学音乐课大多都有固定的教材,教师可结合原来的教材和本校教学条件,适当选用本课例。如果将本书作为培养或培训音乐教师——学习一种国外音乐教学方法的教材来使用的话,基本上可按照本书的顺序进行。

三、参考本书课例的思路,设计自己的教学方案

将本书提供的课例运用到你的课堂中来时(整课或者部分的使用),最好还是参考它的思路,根据自己的情况进行再设计,哪怕是一项小小的改动。这样,你就能创造出许多新的、属于你自己的教学方法。

四、关于教学乐器和教具的选用

本书课例中使用的教学乐器是钢琴和打击乐器,这是理想的条件。如果没有钢琴和正规的打击乐器,我们也可以因陋就简:风琴、电子琴、手风琴可以代替钢琴,口风琴、口琴、竖笛等也可以用于某些课例。另外,凡是能发出声音的物件,都可以作为打击乐器的代替物(当然要注意教育效果)。学生使用的教具,如球、手绢、卡片等都可以灵活变通使用。教室(活动空间)是一个重要的条件,最理想的是铺有木地板的音乐课专用大教室。也可因地制宜,创造上课条件。但如音乐教室和普通教室一样安置课桌椅,则不利于体态律动的教学,教师可根据具体条件适当更改课例内容。

五、关于钢琴谱例

达尔克罗兹的体态律动教学原本要求教师用钢琴即兴演奏,即根据活动的需要进行即兴弹奏。本书为了给教师们提供即兴弹奏的参考,也为了即兴演奏有困难的教师能够进行教学,每课都编选了谱例。当然,教师可以选用另外的乐曲代替这些曲例,但要注意所选乐曲必须适合教学和活动的要求。此外,本书后附有“体态律动教学中的简易即兴演奏法”,以期待有更多的教师们掌握这种方法,并运用到自己的实际教学中去。

编者

1998年5月

目 录

达尔克罗兹音乐教学法简介	(1)
音乐教育与体态律动	(6)
幼儿教育与体态律动	(9)
体态律动教学中需注意的几个问题	(11)

第一部分 即时反应

一、走走停停的活动	(14)
二、摸摸头,摸摸脚的活动	(16)
三、变换方向的活动	(18)
四、《玩具进行曲》练习	(20)
五、“红绿灯”游戏	(22)
六、《伦敦桥》练习	(24)
七、钻呼拉圈游戏	(26)
八、秧歌舞练习	(28)

第二部分 力度、速度、音高和空间

一、大树和小树活动	(30)
二、敲铃鼓	(32)
三、“公共汽车”游戏	(34)
四、《大鼓和小鼓》练习	(36)
五、呼拉圈运动	(38)
六、“雷公公”游戏	(40)
七、“家在哪里?”游戏	(42)
八、《小司机》练习	(44)

第三部分 基础节奏

一、“龟兔赛跑”游戏	(46)
二、手贴手活动	(48)
三、跑跳步活动	(50)
四、“游 泳”游戏	(52)
五、“木匠和油漆匠”游戏	(54)
六、“袋鼠、大象和松鼠”游戏	(56)

七、“雨中散步”游戏·····	(58)
八、“钟表”游戏·····	(60)

第四部分 重音和拍子

一、“汽车喇叭响”游戏·····	(62)
二、打喷嚏·····	(64)
三、拍皮球(1)·····	(66)
四、二、三、四拍子的拍手活动·····	(68)
五、“赛、赛、赛”游戏·····	(70)
六、学跳舞·····	(72)
七、捶肩·····	(74)
八、学指挥(1)·····	(76)
九、拍皮球(2)·····	(78)
十、拍皮球(3)·····	(80)
十一、“一二三四五”活动·····	(82)
十二、学指挥(2)·····	(84)

第五部分 节奏型

一、跟我学·····	(86)
二、玩绳子·····	(88)
三、“早上好！”活动·····	(90)
四、“再见”活动·····	(92)
五、学着做·····	(94)
六、《玛丽有只小羊羔》练习·····	(96)
七、《划船》练习·····	(98)

第六部分 乐 句

一、《不倒翁》练习·····	(100)
二、“采花”游戏·····	(102)
三、《绿树下》练习·····	(104)
四、《小蜜蜂》练习·····	(106)
五、《小步舞曲》练习·····	(108)
六、《勇敢的鄂伦春》练习·····	(110)
七、歌唱问答·····	(112)

附 录：体态律动教学中的简易即兴演奏法·····	(114)
--------------------------	-------

后 记 ·····	(122)
-----------	-------

参考书目·····	(124)
-----------	-------

达尔克罗兹音乐教学法简介

假如读者对于达尔克罗兹音乐教学法还没有一个概括的了解,务请在学习、应用本《课例》之前,先学习一下有关介绍达尔克罗兹教学法的基础知识。下面简要介绍达尔克罗兹音乐教学法的基本理论和方法。

一、达尔克罗兹教学法的形成、发展及其影响

1.爱弥尔·雅克—达尔克罗兹(Emile Jaques-Dalcroze,1865-1950)是瑞士日内瓦音乐学院教授。他毕生探索音乐课程的改革,创立了以他的名字命名的音乐教学体系(或称教学法)。1892年,达尔克罗兹担任和声学及视唱练耳课程的教学,他发现学生们的演奏技术与其内在的音乐感受之间存在着严重脱节的现象,他们的和声作业是在脱离音乐听觉表象、仅仅依赖“法则”规定的条件下完成的。其结果是声部的进行呆滞笨拙,缺乏流畅性、创造性和表现力。他们的演奏缺乏对节奏细节的理解和表现。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。这就导致了音乐理论的学习成为非音乐性的、公式化的抽象概念的练习。为了根本消除这种弊端,达尔克罗兹开始了一系列的改革实验。

首先,他设计了各种新的练习,把视唱、练耳和读写乐谱的活动与肌体的反应及动作结合起来。如:运用手和臂的动作表达大音阶中各音级之间的音高、倾向和进行的关系。在任教一年以后,他开设了把视唱、练耳、理论、表演和即兴演奏融为一体的综合性课程——高级视唱练耳课,并于1894年出版了两本相应的教科书——《实用音准练习》、《附词声乐练习曲》。这些为他创立的教学体系奠定了基础。

达尔克罗兹感到听力训练并不能保证学生对音乐的深刻体验和把握,他认为这些练习还缺少一个环节,即缺少训练学生把握介于振动与感觉、情感与思维、控制与本能反应、想象与意志等因素之间内在联系的内容,而这些正是音乐家所必须具备的。它观察到节奏感虽差的学生,在自然状态下却能进行节奏的行走;所有的学生都会在音乐伴随下作出点足、摇头、随力度变化改变身体姿态、随乐曲终止而放松等反应,这类身体动作表现得十分自然,近乎本能。他认识到,人体本身正是音乐表现媒体的有机组成部分。音乐的节奏和力度的表现可以依赖身体的运动来实现,人体运动与音乐之间存在着内在的、紧密的联系。基于这个认识,他通过一系列听的活动与身体反应相结合的训练实验,发现了音乐教育需要“动觉”这一环节,并在此基础上创建了“体态律动学”。

然而,达尔克罗兹并没有满足于已取得的成果。在他看来,学生只会听、只会感受音乐还不够,他们还必须会表现音乐,这是一个杰出音乐家不可缺少的素质。为

了培养学生表现音乐的能力,他又开设了即兴表现这门课程。这一课程的开设,标志着达尔克罗兹教学法最终形成。

1905年,达尔克罗兹在苏黎士召开的国际音乐教育会议上阐述了自己的新的音乐教育体系,引起与会人员的关注,并终为大家所接受。1910年,德国工业家多恩(Dhorn)受达尔克罗兹教学法的吸引,出资在德国赫勒劳(Hellerau),为达尔克罗兹建立了一所学校及附属剧院。该校在第一次大战前吸引了大批艺术家前来学习,影响波及欧洲。由于战争的爆发,该学校关闭了,达尔克罗兹又回到瑞士。1915年,他在日内瓦建立了雅克-达尔克罗兹学院,继续从事其教学法的研究与推广工作,直至逝世。

达尔克罗兹音乐教学法在20世纪音乐教育发展中具有划时代的作用。其体态律动教学已被世界各类艺术学校、普通学校,甚至残疾儿童学校、音乐治疗机构所接受,对奥尔夫教学法的形成产生了直接的影响。达尔克罗兹的音乐教育观念已成为当代音乐教育改革的出发点。他在90多年前思索并力求解决的问题,至今仍有许多是音乐教育改革所面临的课题。他的教学法中的一些基本原则,为我们解决这些问题提供了宝贵的理论依据。

二、达尔克罗兹音乐教学法的基本内容与方法。

体态律动、视唱练耳和即兴表现,是构成达尔克罗兹音乐教学法的三个组成部分。这三个方面相互联系,又各有所侧重,以培养学生的内心听觉、运动觉和创造性的表现能力。

1. 体态律动

体态律动(Eurhythmics)是达尔克罗兹教学法中最重要、影响最大的组成部分。它集中体现了达尔克罗兹的音乐教育思想。达尔克罗兹认为:“人类的情感是音乐的来源,而情感通常是由身体动作表现出来的,人的身体包含感受和分析音乐与感情的各种能力。因此,音乐学习的起点不应该是钢琴、长笛等乐器,而应是人的体态活动。”

节奏训练(节奏反应)是体态律动的中心内容。根据达尔克罗兹的理论,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。”通过这种交流,达到情感与思想、本能与控制、想像与意志之间的协调发展。为了训练、培养学生的节奏意识,达尔克罗兹归纳了30余种基本节奏因素。并以“时间-空间-能量-重量-平衡”作为基本定律和要求,这些节奏因素包括速度、力度、重量、节拍、休止、时值、节奏型、切分、复合节奏等等。

在体态律动教学过程中,所采用的方法是:

(1) 在开始阶段,主要使用即兴音乐材料。最好是使用那些包含学生已学过的音乐要素的即兴音乐。在学生对音乐的要素有了较深的了解之后,再用经典音乐作品。

(2) 通过律动语汇来学习。律动语汇有两种类型:一种为原地类型。包括拍掌、摇摆、转动、指挥、弯腰、旋转、语言、唱歌等;另一种为空间类型。包括走、跑、爬、跳、

滑、蹦、快跑等。这两种类型可以任意结合组成各种形式。如在律动中,可以用脚和身体的动作表示时值,用手臂表现节拍等。

(3)进行上述学习后,教师就可敦促学生把声音的内在性与运动结合在一起,拓展内部听觉和动觉、动觉的想像与记忆力等。

2. 视唱练耳

达尔克罗兹教学法的视唱练耳教学包括了数千种练习,其主要的目的是学习音阶、调式、音程、旋律、和声、转调、对位等。正如体态律动把耳朵和身体作为学习节奏的“乐器”一样,视唱练耳教学是将耳、口与身体,并加上言语与歌唱等形式来作为理想的学习工具的。

达尔克罗兹将体态律动教学方法也应用于视唱练耳教学中。为此,他设计了一系列练习来训练学生的音高、音准和调性感。此方法还通过练习呼吸、姿态平衡和肌肉放松来实现快速读谱所需的技巧。

在视唱练耳教学中,学生首先要学习“一线谱”。



这种学习,要求学生记住 do 音的位置以及其他音与 do 音在线上或在间上所构成的各种可能性,并按上行或下行的顺序把它们唱(说)出来。开始练习时,这些音符可以是同样的时值,熟练后,可逐渐加上不同类型的节奏。教师还可以采用改变读谱方向、省略一些音符等方式,以提高学生的读谱能力和拓展读谱技巧。

3. 即兴表现

达尔克罗兹教学法的即兴表现教学,其目的是以一种想像的、自发的和个性表现的方式,发展使用律动材料(节奏)和声音材料(音高、音阶、和声)的技能,来培养学生创作音乐、表现音乐的能力。

即兴表现有很多手段,包括律动、言语、故事、歌唱及各种乐器演奏。最初的即兴表现课可以把一个故事改编为律动、音乐或反之。教师让学生自己去发现,并随时根据学生的反应而改变原来的节奏和音响材料。律动课和视唱练耳课的内容也可以用于即兴表现课的学习,例如让学生即兴表现或弹奏带有各种休止符的音乐等。

三、达尔克罗兹音乐教学法的基本原则

达尔克罗兹教学法有以下四个基本原则。这些原则适合于不同年龄的学生和不同的活动方式。

1. 培养学生感知音乐和反应音乐的能力。儿童学习音乐,其感知反应能力的培养主要通过音乐游戏和节奏反应进行训练,随后,不同年龄段的学生,主要是通过身体律动(如踏步、指挥等)来培养其音乐能力。

2. 拓展学生内在的音乐感觉。即拓展学生的内在听觉和动感。律动教学,学生会根据所听音乐,把时间、空间和能量内在地结合在一起。例如:对儿童教学时,可让他们在乐曲中走步(或跑步),在该曲结束时,要求到达某一预定位置,这样,儿童便学会了对时间和空间的把握。年龄大一点的学生可根据乐句来滚球。器乐演奏教

学也可如此,当使用节奏乐器演奏节奏型时,教师事先引导学生感觉音符时值之间的联系为演奏作准备。学生通过迅速浏览乐谱,在心中建立起速度与节奏概念的联系,拓宽了对时间、空间和能量相联系的内在感觉。

3. 培养学生耳、眼、身体和脑之间进行迅速交流的能力。律动教学,由于学生主动地参与音乐活动,他们用来听音乐的耳、视谱的眼,运动着的身体,将其对音乐的理解、反应迅速传达到大脑,即在身体与大脑之间建立起一种持续而紧密的联系。达尔克罗兹通过一系列精心设计的练习,加快了耳、眼、身体和大脑四者相互反应的速度,使他们之间的交流更加迅速。

4. 培养学生大量储存由听觉和动觉所获得的信息能力。再将这些信息转译为各种符号,然后,随意地进行演奏(或表演)。通过这种训练,为学生的表演提供了大量的材料,使学生的知觉更加敏锐。

四、达尔克罗兹音乐教学法在中国

“体态律动”原文 Eurhythmics,原意可理解为“一种和谐的节奏运动”。80年代达尔克罗兹教学法传入我国,使用“体态律动”一词,一直被沿用。而《中国大百科全书》对该教学法使用“优律动”一词。(《中国大百科全书·音乐舞蹈卷》第771页和552页“雅克—达尔克罗兹”条和“瑞士音乐”条)。另外,陈平翻译的美国乔克西等著《二十世纪音乐教学》中的《达尔克罗兹教学法》(The Approach of Emile Jacques-Dalcroze)(载《中国音乐教育》),将达尔克罗兹教学法称为“和乐动作”。笔者认为在“体态律动”、“优律动”与“和乐动作”三个名称当中,“和乐动作”一词比较贴切,但“体态律动”一词又已约定俗成,故本书两种名称并用,文中使用“体态律动”一词。

达尔克罗兹教学法首次传入我国是1982年5月,美国俄亥俄州立大学音乐教育和体态律动教授弗吉尼亚·米德(Virginia Mead)应邀来上海音乐学院大学部、附中及附小进行两周的示范教学,使我们第一次接触到达尔克罗兹体态律动教学的基本原理和实际教学内容。

1990年12月中国音协音乐教育学专业委员会在北京举办“达尔克罗兹体态律动讲习班”,全国各地约200名中小幼及师范院校的音乐教师参加了学习,主讲是我国首位赴日本专修达尔克罗兹体态律动教学法的缪力女士,内容分15个单元,比较系统地介绍了该教学法的基本理论,并进行了实际练习,同时使用了录像资料等增加其感性知识。

在此前后,另外还有两名美国和德国的音乐教育专家来华举办过短期的体态律动的学习班。

在达尔克罗兹音乐教学的理论研究方面,近年来陆续发表了一些文章、著作和译文,如陈蓓蕾的《达尔克罗兹“体态律动”初探》(《中小学音乐教育》1983年第3期),卢向敏、林大春的《达尔克罗兹的音乐教学体系》(《中小学音乐教育》1987年第5期),高建进翻译([英]国德赖维尔著)的《达尔克罗兹体态律动学入门》一书(安徽文艺出版社,1986年),这是我国迄今为止介绍该教学法的唯一专著,此外,秦德祥编著《中外音乐教学法简介》一书(南京大学出版社,1987年)中纪录整理了米德教授讲学

的内容要点。陈平翻译的美国乔克西等著《二十世纪音乐教育》中《达尔克罗兹教学法》(《中国音乐教育》1992年第1期~第2期),《普通学校音乐教育学》(曹理主编 上海教育出版社,1993年),《中学音乐教学法》(邵祖亮主编 上海音乐出版社,1993年)等音乐教育著作中都有介绍达尔克罗兹音乐教学法的章节。这些都比较详细、具体地介绍了该教学体系的理论和方法。

目前在我国关于达尔克罗兹教学体系的研究和应用尚属起步阶段,特别是在实践操作方面的学习应用还不够充分,相信在不久的将来,能有更多的教师在自己的教学实践中吸收、运用达尔克罗兹的音乐教育思想和方法,使该教学理论和方法在我国也能生根、开花、结果。

(本文的第一、二、三部分选自曹理主编《普通学校音乐教育学》第三章第一节第66页~73页,杨力、许靖撰稿,上海教育出版社,1993年版,编著者做了少量改动)

音乐教育与体态律动

体态律动是达尔克罗兹音乐教育体系的一个重要部分。达尔克罗兹经过对音乐、舞蹈、戏剧等多种艺术领域的研究,创造了这种新的音乐教育方法。体态律动通过身体运动(动作)对音乐加以“反应”,从而促进人的各种感官和机能的发展,并不断发掘出对音乐的感受能力、表现能力以及创造能力。体态律动的特点是排除单纯的音乐技术训练,通过人的自然的表达方式学习音乐。这种通过人的自然的表达方式学习音乐,正是当代音乐教育着力提倡的一种教育手段。下面简单介绍体态律动在教育上的功能和特征:

一、通过体态律动训练发展、提高人的感觉机能

人们认识外部世界,首先是依靠我们的感觉器官,即人体的感官:听觉、视觉、触觉、味觉、嗅觉。其中,听觉十分重要,并经常使用,所以,一个人从幼儿开始,培养、体验“听”的能力极为重要。听觉与脑的发育有着密切的联系,听觉经验直接影响脑的发育,影响着思考力、想像力、创造力的发展。另外,听觉和视觉、触觉也有密切的联系,听觉和视觉、触觉的关系是相互促进、相互发展的。体态律动教育的目的就是:通过体态律动促进“感觉器官—脑的作用—身体活动”这三者之间的紧密联系,训练发展、提高人的感觉机能。

二、体态律动教育的必要性和教育效果

一个人从0岁至8、9岁期间,是人脑发育最活跃的时期。因此,体态律动教育在促进儿童脑的发育方面,尤其在提高感觉机能方面,可以发挥良好的效果。体态律动教育能够促进以下几个方面的发展:

- 集中注意力
- 调整身心的协调能力
- 反应能力
- 记忆能力
- 思考能力
- 想像能力
- 创造能力

提高了上述能力,使他们身心得到充分的发展,就是体态律动教育的根本目的。

三、伴随着身体活动进行教育的重要性

达尔克罗兹认为,一个正常儿童的才能是通过后天培养发展起来的,这个理念已经为大家所公认。尽管如此,有些儿童的身心发展带有某些“抵抗感”,影响其才能的充分发展,这一点在幼儿的启蒙教育中尤其值得注意。通过体态律动教育可以

帮助孩子去掉各种各样的“抵抗感”，使他们的才能充分地、自然地得到发展。

体态律动教育方法就是在孩子的身体活动当中寻求发展的源泉。就是说，只停留在感官方面接受外界的刺激是不够的，这样还不能使脑得到充分的发育、使各种感官变得敏锐、敏感。而有意识的通过身体的运动，再延伸到五官的感受，才能使脑得到充分发展。

在身体活动过程中，最为重要的是身体的节奏运动，结合着肌肉的动作，进行思考，进行想像，产生感情。达尔克罗兹认为，人类的身体是最神圣的，一切生命的源泉在于身体。人的身体活动是和精神活动紧密联系的，为了身心的平衡，必须加强身体活动的训练。

四、体态律动教育与想像力、创造力的发展

无论什么样的孩子，都具有想像和创造的才能，问题是他们的这种才能常常被深深地埋在心灵的深处。我们必须设法将他们的这种潜在才能发掘出来，这是我们教育者的义务。那么，用什么样的手段和方法进行发掘呢？体态律动教育就要从身体活动当中，寻找受教育者的创造力的源泉。体态律动教育特别强调培养和发展儿童的想像力和创造力。

现在人们都已经认识到，“灌输式”、“填鸭式”的教育模式是没有任何好处的。为了避免陷于这种教育模式，就要寻找新的教学方法，体态律动教育一般都带有游戏性，这对于儿童来说，就是在玩的过程中发挥想像力和创造力。

本书基于上述理念，以游戏为中心，有故事、有表演、有唱歌、有乐器演奏等等，将各种各样的活动结合在一起。依照孩子们自己的意志去创造；按照孩子们的生活态度，去思考和活动。教师不应该从“大人的思考角度”来指示孩子们必须这样做、那样做，而是让孩子们从“自己的角度”去思考，在游戏中自然而然地进行活动，同时也学到技术、语言、音乐等知识和技能。这一点，是决定体态律动教育是否成功的首要条件。

五、体态律动要从日常生活当中选取活动的素材

体态律动使用的音乐，要尽可能地使用学生们的熟悉的、喜爱的歌曲和熟悉的旋律。儿歌、童谣、幼儿园和中小学音乐教材中的歌曲都可以是体态律动使用的音乐。本书选用的音乐基本上都是这类音乐。当然，在许多情况下，为了配合活动，教师可即兴弹奏音乐。

体态律动中大量采用游戏，游戏活动的素材是十分广泛的。配合着歌唱活动，把周围生活中的各种事物、现象“编”到音乐游戏活动当中去。要做到这一点，教师应注意观察儿童生活周围的各种事物，选取其中适合的内容当作音乐游戏的素材。下面提示的内容可以作为选材的参考：

- 自然现象。如：山、川、石……，风、雨、雪、雷、太阳、月亮……
- 动物。如：兔子、乌龟、狗熊、大象、松鼠……
- 交通工具。如：飞机、火车、摩托车、游艇……
- 节庆。如：节日、运动会、音乐会、生日聚会、圣诞节……
- 体育活动。如：拍球、滑雪、跳绳、踢毽、拔河……

○ 传统儿童游戏。如：抓子、“赛赛赛”、“石头剪子包”……

○ 故事。如：古老的童话、日常生活中的小故事……

总而言之,体态律动的素材来自儿童的生活、以及他们所想到的事物。而且正是因为活动内容与生活紧密联系,体现了艺术教育与生活休戚相关,也显示了艺术教育的重要性,体现了通过体态律动教育培养情操,舒展情绪,进行教育。

六、体态律动和舞蹈、体操的区别

体态律动和体操、舞蹈是不一样的,为了清楚地加以区别,用以下两点加以说明:

1. 体态律动注重动作的“偶然性”。

体态律动和体操、舞蹈都是进行身体的运动。体态律动也和舞蹈一样,多取材于生活中的动作,表面来看似乎和舞蹈没有什么区别,但是,体态律动没有事先规定好动作,它配合着音乐的变化,即时作出“动作反应”,在“反应”活动中培养敏锐的感觉,这是体态律动的显著特征之一。而体操、舞蹈基本上是按照规定好了的形体动作进行的。

2. 体态律动以音乐为主体。

体操和舞蹈是以“动作”作为中心,音乐只是作为动作的伴奏或衬托,音乐是为配合动作而存在的。而体态律动则相反,它是以音乐为主体,不仅要听辨音乐的强弱变化、速度变化、节奏型、乐句以及旋律与和声的变化等,同时,还要“和着”音乐的变化作出“反应”,通过活动、动作增强感受能力和敏感度。所以,体态律动教育基本上是通过即兴弹奏(即使是使用了现成的旋律)指导学生进行即兴的身体动作反应。

以上两点表明,体态律动是在促进儿童成长过程中一种教育形式。希望有更多的教师能够理解、掌握这种教育方法,使更多的孩子接受体态律动教育。

(本文根据[日]板野 平著《体态律动专集》第10~17页编译改写而成)