

浅析体态律动在小学音乐课堂中的运用

付晨阳

云南师范大学, 中国·云南 昆明 650000

【摘要】小学阶段是音乐教育启蒙的非常重要的阶段, 学生的想象力丰富, 也具有一定创编能力。达尔克罗兹的体态律动教学法提出“体验先于认知”。学生用身体律动将音乐表现出来。这样的教学方法可以通过节奏、视唱练耳和即兴创作获得基本的音乐活动能力。以这样的方式进行音乐教学, 可以更好地培养学生的兴趣爱好, 让音乐课堂增添一份生机。

【关键词】体态律动; 达尔克罗兹; 音乐教育

Analysis of the Application of Body Rhythm in Primary School Music Classroom

Fu Chenyang

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, China 650000

[Abstract] Primary school is a very important stage for the enlightenment of music education. Students have rich imagination and certain creative ability. Dalcroze's body rhythm teaching method proposes that "experience precedes cognition". Students use body rhythms to express the music. Such teaching methods can acquire basic musical activity ability through rhythm, solfeggio and improvisation. Teaching music in this way can better cultivate students' interests and hobbies and add vitality to the music classroom.

[Key words] body rhythm; Dalcroze; music education

1 达尔克罗兹教育思想的基本观点

1.1 达尔克罗兹的音乐教育理论的形成

瑞士的著名音乐教育家—爱弥儿·雅克—达尔克罗兹, 出生于音乐世家, 因此他从小就参加各种音乐活动。1892年达尔克罗兹担任日内瓦音乐学院的教师, 他发现很多学生虽然有着超高的演技, 但是缺乏对音乐的情感反应, 很多学生觉得音乐只是简单的数字表达, 感受不到音乐的流动感和美感。但是一个意外的发现让他萌生了想法: 一个学习节奏很困难是学生, 却在平常走路的时候有“表现力”, 于是, 在上课的时候, 他让同学们在教室空地跟着琴声随意走动, 学生们渐渐地可以把音乐中自己的感受变成了有韵律的动作。1894年, 达尔克罗兹出版了视唱练耳教科书《使用音准练习》, 并以这本书为起点, 开始了体态律动教学法的探究和实验。在教学实践的过程中, 他发现了音乐中的节奏、力度等方面的因素, 需要整个肌体作出反应, 而不仅仅是单纯的唱出来或是弹出来。因此, 达尔克罗兹研究出一套新的音乐教学方法, 虽然受到了家长和学校的极力的反对, 当时还是十分保守的年代, 日内瓦音乐学院的认为达尔克罗兹的教学方法不成体系, 背离了他们的教学方式, 甚至停止了达尔克罗兹的所有课程。但是达尔克罗兹仍然坚持自己的想法, 认为这样的方式能让学生更好的感受音乐, 与音乐融为一体, 作出自身对音乐的最真实的理解。达尔克罗兹一改传统音乐教育机械化、技术式、抽象化的教学方式, 突破常规。随着素质教育的不断深化, 人们不仅仅重视语数英等科目, 也开始重视音乐方面的教育以“动起来”的理念与方法开启现代音乐教学的新方法^[1-3]。

1.2 通过体态律动培养学生的节奏感

“节奏”这一词最早就是出现在达尔克罗兹的教育思想中, 节奏来源于生活, 达尔克罗兹的教育思想是: 认为音乐使人生活的更美好。他希望用体态律动把乐曲情感化为可感、可听、可见的节奏动作与声音, 以唤起体验本能。我们可以在课堂上结合生活中的语言, 激发同学们的兴趣, 小学生拥有极强的好奇心和创造力, 希望用一些贴近学生生活的、学生容易接受的方式让学生在

快乐中学习音乐。有些学生节奏感天生就很好, 可以跟着音乐的韵律律动, 但是也有一些节奏感不太好的学生, 是可以依靠后天的节奏学习锻炼出来的。在小学阶段, 学生本来就处于一个好动的年龄, 我认为刚好可以运用小学生爱动的性格, 加入一些带节奏身体的律动, 这样学生可以在快乐的氛围中感受节奏。音乐课的最重要的作用就是唤醒学生的音乐本能, 作为音乐教师, 应该重视学生的天性, 寻找一条最适合学生学习的方法。节奏也是音乐中最为基本的要素, 没有节奏的音乐就不能称之为音乐。告别以往音乐课堂上枯燥无味; 有助于培养学生学习音乐的兴趣, 让学生在快乐的学习氛围中学习音乐; 有助于培养学生感受体验能力、音乐记忆力、音乐创造力。也许有人认为: 舞蹈也可以锻炼节奏感。但是, 体态律动和舞蹈是有所区分的, 舞蹈更注重形式美, 而体态律动注重的是内心的情感表达, 达尔克罗兹说“舞蹈是通过模仿进行学习的, 而体态律动完全不是动作的再现, 也不强调姿态的优美, 或者说外在形式的绝对精准。体态律动重点在于通过身体动作来反映人的整个身心对音乐的理解并表现出来, 通过身体的运动发展音响与身体的通感, 达到通过官能下意识地反映情感。具体讲, 体态律动的目的在于发展人对音乐的感受力、表现力, 展示自我情感的能力, 促进人的身心和谐。”舞蹈的肢体语言表演给别人, 而体态律动的肢体语言回传给自己。在体态律动中身体被视为最原本的乐器, 借由身体去领会理解和创造音乐, 使心灵触碰到音乐, 身体作为一个重要的、个性化的和可塑的媒介进行音乐理解与表达^[4]。

2 体态律动课堂教学练习

2.1 体态律动三个课堂教学练习

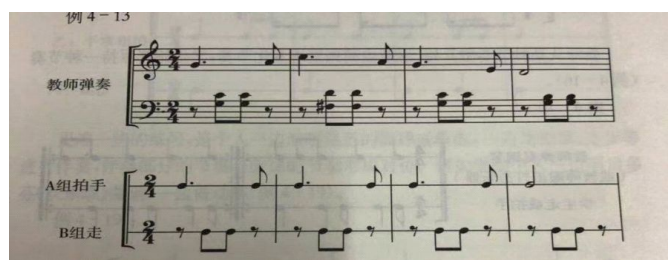
2.1.1 节奏与体态律动结合的基本练习

课堂基本练习节奏有以下几种方式:

第一: 例如可以用模仿小动物叫声的方式来念出节奏如前八后十六节奏或者小切分节奏等学生较难掌握的节奏, 用最贴近学生生活的方式, 来接触、学习、掌握节奏; 也可以老师模仿

动物地叫声来表示节奏,让学生们听辨是哪个节奏型同时可以找班级里名字是三个字的同学读出来节奏。若4个十六分音符也可以找班级里名字是四个字的同学来读,也可以用云南当地最出名的小吃“小锅米线”念出来节奏。按照节奏音符的数量,找到对应的中文汉字,或是模仿小动物的叫声来念出节奏。运用这样的方式,学生们更喜欢学习了解节奏,下课的时候也会听到学生们玩这样的游戏。

第二:运用动作练习节奏,用跑、跳、走、模仿动物走路等方式学习节奏,用律动感受节奏时值的长短。如以下训练:老师先演奏右手旋律,学生们熟记于心后,在跟着旋律拍手,学生们把旋律熟记于心后,再练习走路,老师弹下面的伴奏,学生跟着走路,空拍时候站立不动,练习三到五遍之后,再分小组拍手与走路同时进行,同时进行的时候分小组练习,一个小组拍手,另一个小组的人走路,学生们做练习的时候有时会控制不住自己,本来是拍手的小组,也会控制不住自己走路,所以要进行反复的练习。我认为小组的人数不应该太多,这样作为新的实习老师可以更快的了解班里每一位的学生,一开始做好基础训练,后面同种类的训练会做的更顺畅。学生们练习熟练后,我认为可以让学生自己来做这个训练,上面的旋律拍手,下面的伴奏进行走路,一个人来完成,一开始的训练学生可能会手脚不协调,但是进行几次训练之后,学生就会越来越熟练,后面同类型的训练也会做得更顺利些。学生练习后,老师可以在原有的谱例上增加难度,也可以让同学们自己加以创编旋律,继续练习。让同学们参与到音乐中来,创作出属于他们自己音乐和律动^[5-7]。



谱例一

第三:第二种方式练习熟练后,老师可以加大难度,首先在地下画四个大一点的圆圈,每个圆圈都迈一步,同时每个圆圈里放一个小球,学生们遇到一个小球拍一次手。学生们做这个节奏练习的时候,脚上的节奏、速度不变,倘若一个圆圈用脚走的速度以四分音符来代替,圆圈里一个球拍手的速度也同脚的节奏一样,如果圈里有两个小球,双手就要拍出两个八分音符的时值,如果有三个小球,就要拍三下,拍出三连音的节奏,同样,如果圈里有四个小球,就要拍出四个十六分音符。学生们一开始的训练,尽量都是一个圈一个球,等熟悉之后,可以在第三个圆圈中加为两个小球,学生们熟悉后,再从第一个圈内加为两个小球,不断地练习,学生们走完一圈,老师变换小球的数量,低年级的学生,我认为最多加到三颗球,因为从实践上看,小球加的多了,学生们控制不住脚上的节奏和速度,学生们会根据拍完手在走路,对于这样的情况,老师可以放一些重音明显音乐,重音的时候学生们就向前走,时间长可以固定学生们走路的节奏和速度。与此同时,拍手的节奏也会均匀。这样的练习方式不但锻炼学生的音乐节奏学习能力,还可以训练学生身体协调,让学生从不同的角度进入音乐的世界^[8-9]。

课堂实例:

《蒙古小夜曲》:这首乐曲全曲使用一条旋律,但是变换着不同的节奏,我认为这是训练学生节奏很好的乐曲。乐曲中出现八分音符的时候,同学们就跑两步,出现四分音符的时候,同学们迈进一步,当乐曲中出现二分音符的时候,同学们

迈进一步并弯曲一下膝盖,当乐曲中出现全音符的时候,可以向前迈一步,并弯曲膝盖三下。乐曲中还有一小部分合唱的内容,同学们分组做动作,更能感受到节奏的律动。

《对十》:这是一首以对歌方式演唱的儿童歌曲,分为两段,第一段是问句,旋律欢快的,第二段回答第一段文的内容,速度较第一段速度较慢。可以以这首作为练习,同学们先听一遍音乐,找出情绪速度变化的地方,第二遍同学们自己律动,第一段和第二段要有所变化。还有一种练习方式就是找到每个小节的重拍,同学用拍手或踏步的方式表现,训练学生辨别强弱拍。

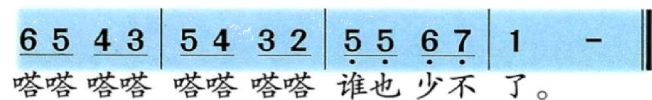


谱例二

2.1.2 视唱练耳与体态律动结合的基本练习

课堂实例:

《时间像小马车》同学们听音乐拍手,由高到低拍音高,首先拍出音阶的上行下行。Do 位置在大腿、re 的位置在腹部、mi 的位置在肚脐、fa 的位置在胸前、sol 的位置在嘴前方、la 的位置在眼睛前、xi 的位置在脑门前、高音 do 在头顶。学生们熟记音阶的位置后,在根据歌曲中的音高位置拍出歌曲中的音高的高低,同学们根据歌曲中的节奏和音高,以从高到低拍手的方式来体现音高位置,提高学生的练耳水平。如以下谱例,学生按照谱例的节奏由高到低的拍手,感受音高的位置。



谱例三

此外,除了乐曲中的练习,还可以增加一些趣味性的练习,唱歌和身体律动分离,例如:

第一:我们唱的是强的音,但是可以做一些较弱的身体律动,轻轻的拍腿等,或者唱的强音而身体律动做一个渐强到减弱;反之歌唱弱的声音,身体律动做强的律动,如拍手或拍桌子,或者唱弱的声音,身体做渐强到渐弱。以这样的方式锻炼学生的歌唱与身体律动分离的练习。

第二游戏:选择两名学生,学生一背对着同学,学生二去藏一根笔或其他文具,学生二藏好后,学生一去找,其余同学用拍手的方式告知同学二藏得位置,同学一离藏东西的位置越近掌声越强烈,如果里的越远,掌声就会越轻。以这样的游戏方式锻炼学生们的视唱练耳、强弱对比。

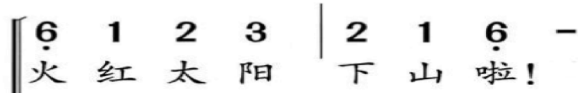
2.1.3 即兴创作与体态律动结合的基本练习

即兴创作在贯穿于每一节音乐课堂中,每节课留有十分钟的时间给学生们进行即兴创作,根据课程的内容、歌词的内容及音乐的情绪,同学们小组进行创编动作和表演,从学生们的动作和表演中,可以看到学生对歌曲的理解程度。

课堂实例:

《蒙古小夜曲》:这首歌曲全曲只围绕一句旋律进行变化(旋律如下),全曲只围绕这一句旋律进行节奏的变化,这节课希望同学们更深入的感受节奏的变化,所以采用了传球的方法:同学们坐成一个圆圈,用左右传球的方式来感受节奏的变化,学生认为节奏和感情没有变化的时候就顺着传球,如果节

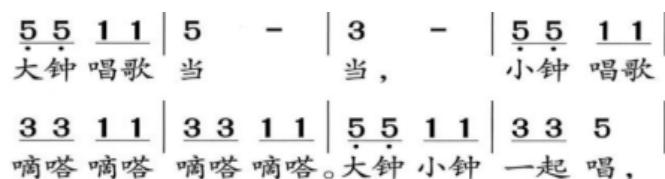
奏或者情感有变化,同学们就往反方向传球,同时也要跟着节奏的快慢来传球。此外,同学们可以自己编创一句旋律或歌词,可以不变旋律改歌词,或不变歌词改旋律的方式,创作好后,老师来弹琴,同学们来演唱、传球。这样的创作,学生们非常的喜欢并投入,演奏并唱出他们自己创编的乐曲或歌词的时候,他们会非常的骄傲且激动,由此激发学生们的兴趣爱好。



谱例四

2.2 体态律动与游戏结合

《大钟和小钟》:这首歌的歌词我认为非常适合学生们的即兴创作及游戏,这首歌曲前半部分单声部的歌词:大钟唱歌:当—当,小钟唱歌:滴答滴答。这两句歌词可以先单独拿出来让学生区分哪个是大钟在唱歌,那个声音是小钟在唱歌。学生能够区分后,老师弹琴,学生首先来想象模仿大钟和小钟的走路姿势,先大钟的走路姿势,再来模仿小钟的走路姿势(因为班级人数较多,所以分小组进行,这样课堂纪律可以得到很好地控制,同学们也可以欣赏到其他人对大钟、小钟的理解)。除了模仿大钟和小钟的走路姿势,还可以加入一些肢体语言。随后第二段的合唱部分,大钟小钟一起唱的部分,要找两小组同学分别来模仿,增加学生之间的配合度。除此之外,老师在钢琴上演奏要有明显的对比,观察同学们是否跟着音乐的强弱来变换他们的动作。



谱例五

3 体态律动在教学中存在的问题及建议

3.1 学生在学习中遇到的问题及老师的解决方法

第一:低年级学生在律动的时候,一开始并不能很协调地跟着节奏来律动,学生们的动作不能完全的放开,有时候让学生自己跟着音乐律动时候,学生们的动作也比较单一,大部分学生想不出新的动作,所以老师要思考,怎样引导学生,激发学生们的创造力,引导大多数同学学会在课堂上思考,大多数同学在带领小部分同学,形成全班都活跃课堂的氛围。

第二:学生们学习节奏的时候也比较困难,记不住节奏的名字,第一节课学会,第二节课就会忘记。如果用“ti ti”表示两个八分音符,“di li di li”表示四个十六分音符,一开始接触这样的方式,学生们接受的较慢,但是时间长学生们会明显的区分十六分音符、八分音符等。相较于传统的方式用“da”来念出所有的音符,这样的方式我认为更适合刚开始接触音乐的学生。虽然一开始学生们学习起来比较慢,但是从课堂效果来看,这样的方式学生记忆的更牢固。

第三:许多学生在单独唱歌的时候不好意思出声,只有集体唱的时候才敢张嘴唱歌,我认为有一部分原因是学生心里没有音高概念,他们认为自己唱的不好听,害怕被同学笑话,所以不敢大胆地唱出来,我认为柯尔文手势就能很好的解决这个问题。

题,这样的手势,把无形的音高变得肉眼可见,学生们可以“看得见”音高。

3.2 老师在教学中发现的问题及建议

第一:在班级中上大课的时候,学生们太多,老师不能够顾及到每一个学生,很多时候老师更多注意的是善于表现的同学,也喜欢请这一类同学来活跃课堂气氛,因此会忽略课堂上不太活跃的同学,所以,作为老师,应该反思自己,怎样在课堂中注意每一个学生,我认为应该小组合作,尽量每一个组都分一个表现力强的同学,带动一个组的学生都动起来,然后课堂之后进行小组比拼,激发同学们的创造力^[10]。

第二:体态律动非常受学生们的喜欢,但是由于学生年龄较小,学生们的自控能力较差,老师一说“动”,甚至还没开始发号口令,学生们就已经开始晃动,所以我认为老师在教学中,一定要先和立好规则,做好班级常规工作,律动的时候一定要在可控制的情况下进行,教室环境也要保证安全,尽量不让学生在律动中受伤。

第三:我在教学中发现,学生们的节奏感不是与生俱来是相同的,他们的天生条件与乐感都是不同的,所以,作为老师我们应该因材施教,根据学生不同的个体,在整体体态律动的训练中,也要想办法关注他们,慢慢的找到适合他们的方法,慢慢的让他们融入集体中。同时,我们也要鼓励学生克服他们不敢张嘴唱歌的困难,鼓励他们,运用各种方法,引导学生去主动地张嘴唱歌,有自信地演唱和表演。

4 结语

体态律动的教学方法,在小学音乐课堂中非常实用,这样的教学方法,学生们既可以学到音乐知识,注意力还可以集中在课堂上,以这个阶段学生们爱动的特点,融入音乐课堂中,把小学生们阶段性特点,在音乐课堂中发挥到极致。以学生们喜欢的方式来学习音乐,学生更能投入到音乐中,感受音乐,促进学生的全面发展。

参考文献:

- [1] 杨立梅,蔡觉民.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] 陈瑶.达尔克罗兹体态律动教育学模式在小学音乐教学中的应用研究[D].重庆师范大学,2015.
- [3] 李莱.一场动起来的音乐教学革命——论达尔克罗兹体态律动教学法之“动”[J].中国音乐,2019(05):126-131+185.
- [4] 陈旭.达尔克罗兹教学法运用于我国基础音乐教育的探索[D].苏州大学,2014.
- [5] 杨春静.达尔克罗兹教学法在少数民族地区的运用研究[D].云南师范大学,2014.
- [6] 雍敦全.律动音乐教学[M].西南师范大学出版社,2017.
- [7] 张婉雪.达尔克罗兹体态律动教学法发运用于声乐教学的理论与实践研究[D].西安音乐学院,2020.
- [8] 罗英香.体态律动在中小学音乐教学中的应用探讨[N].科学导报,2017-06-13(C02).
- [9] 孔晓霞.新课改背景下音乐教育教学的创新与实践[J].戏剧之家,2020(23):104-105.
- [10] 王忱.浅谈体态律动对一年级歌词教学的帮助[J].北方音乐,2020(06):158-159.