

# 浅谈体态律动在音乐欣赏教学中的运用

夏雅婷

(南昌市广南学校 江西 南昌 330003)

**【摘要】** 瑞士作曲家、音乐教育家达尔克罗兹一生从事音乐教育，建立了一个完整的音乐教育体系，提出了体态律动的概念，是融身体动作、音乐和情感为一体，用身体参与音乐的表现，获得情感体验的能力。达尔克罗兹认为音乐源于人类情绪和情感的宣泄、表现，人们在听音乐时所产生的情绪和情感可以通过身体动作来感受、体验和表达。

中央音乐学院音乐教育学院，十多年来正在不遗余力的推广一种不同于以往中小学音乐教育模式的素质型体验式学校音乐教育体系，我们亲切的称为“新体系”。笔者是在中央音乐学院音乐教育学院学习的时候才接触到体态律动，在实际音乐教学实践中开始尝试体态律动教学法，并在摸索中看到显著的教学成效。

体态律动发明于达尔克罗兹，与新体系理念下的体态律动还是有区别的，新体系理念下的体态律动是一种教学工具，也是音乐的表达方式，通过音乐作品来学习音乐、培养音乐能力，而不是仅仅局限教会唱一首歌、欣赏一首音乐，而是通过音乐课的学习，关注学生经验，立足情感体验，让学生用音乐的耳朵，张开自己的眼睛，用自己的身体，发现音乐的美，生活的美，世界的美，这样的教学才是可循序渐进，学生的音乐素养能力才会呈螺旋上升的趋势。

那么作为一线的音乐老师，我们怎样才能坚守住自己的岗位，让音乐属于每一个孩子呢？我们需要有新理念的引导，有切实有效的方法，并在教学中的不断反思，努力提高教学水平，使理论与实践结合在一起，呈螺旋上升的状态，通过音乐课让学生获得音乐情感体验的同时，教授学生音乐的相关知识技能，发展学生的音乐实践能力。

在欣赏音乐中，部分教师最为代表性的提问就是：音乐为什么给你这样的感受？你是从那些音乐要素中发现的？这样枯燥的一问一答的理性分析，会使得课堂变得乏味，没有音乐性，更谈不上兴趣了，要发展学生的听觉感知经验，合情合理的运用体态律动进行参与初中音乐课堂教学，培养学生的情感体验能力。人们在欣赏音乐的时候，会产生情感体验，下一层次达到审美体验，最终实现核心素养。在音乐欣赏教学实施中可以运用的以下教学策略。

## （一）从开放到互动，激发自主情感体验

在音乐课堂上，可以是一个开放性的空间，打破原有的教室空间，可以不需要桌椅，学生在教室里或站或坐或走，无论是小组合作、师生互动、学生互动在空间上更为便捷，运用体态律动的音乐活动使学生完成从音乐内容向音乐情感转换的全过程。

### 【案例】：

《金蛇狂舞》在聆听的时候，结合锣鼓节奏的问答，进行体态律动的配合，教师拍腿模或拍胸仿鼓的节奏，学生拍手或拍椅子模仿锣的节奏，进行对话，体会赛龙舟的气氛，并体验到螺丝结顶的节奏特点，还可以学生分组进行锣鼓对话，教师要求学生打出气势，学生在这样的体态律动活动中很快的感受到音乐的节奏特点与音乐情绪。

又如，使用杯子打节奏，虽然节奏复杂，但是具有挑战性，结合音乐一起律动，学生们很有兴趣，2人一组配合到4人一组到8人一组，最后全班一起，甚至到室外操场上，全校一起用杯子打节奏，从开放到互动，乐此不疲的一遍又一遍的练习挑战自己的节奏感。

音乐教育心理学认为，学生对音乐学习的态度会直接影响教学效果，“如当学生觉得音乐的学习很快乐，那么他就会喜欢学、愿意学，表现出强烈的求知欲和兴趣，为音乐学习安排时间。” 教师用体态律动这种方式帮助学生实现内容性动作情感

体验，学生在反复哼唱中，边唱边跳，玩得不亦乐乎，使学生获得音乐情感享受，在音乐游戏中掌握了知识与技能，对音乐产生强烈的兴趣并喜爱音乐。

## （二）从倾听到捕捉，积累音乐聆听经验

我们知道体态律动有三大功能，其中的表情功能尤为重要，学生应学会用心倾听音乐，捕捉音乐元素，积累音乐聆听体验。

### 【案例】：

欣赏《伏尔加船夫曲》时，让学生先倾听音乐，但是往往一下子抓不到歌曲旋律中“ $\overset{\frown}{5} \overset{\frown}{3} 6 \overset{\frown}{3} 0 \overset{\frown}{3} 6 \overset{\frown}{3} 0$ ”的沉重、疲惫感，首先让学生想象搬重物的感觉，然后我们可以借助体态律动，让学生一起拖步行走，并唱旋律“ $\overset{\frown}{5} \overset{\frown}{3} 6 \overset{\frown}{3} 0 \overset{\frown}{3} 6 \overset{\frown}{3} 0$ ”，学生的步态会随着音乐节拍缓慢行走，带着想象搬东西的感觉，逐渐能用身体表现出下坠感和沉重感，体验慢速的滞重的感觉，并感受到音乐形象，并积累音乐经验，以后再听到类似的音乐，可以立刻从自己脑海中的音乐经验库中找到这个经验。不同音乐形象或不同速度、不同节奏的比较。教师弹奏若干首音乐形象有较明显不同的音乐，不间断的演奏，学生聆听乐曲根据直接感受，自由的做动作，并相应的表现出音乐的情绪特点。

例如，教师连续演奏《一二三四歌》、《摇篮曲》、《雪花》、《秧歌舞曲》。演奏时，各曲交替进行，乐曲的顺序不固定，各曲的反复次数不固定。学生音乐做反应活动：听到《一二三四歌》，精神饱满的行进；听到《雪花》，做柔和舒缓的动作；听到《摇篮曲》，全身放松、或者坐下来摇宝宝的动作；听到《秧歌舞曲》，走秧歌步。这样的反复练习，音乐情感的反差使体验更强烈，可以强烈的刺激到学生的听觉、动觉、知觉，锻炼反应能力，积累音乐聆听经验。

体态律动可以大大的丰富体验和加强学生的歌唱音乐情感体验，大脑中，音乐与运动神经是紧密相连的。随着音乐边唱边跳边动的时候，教师也可以很快地直接的判断出学生的已有音乐水平以及掌握的经验。

## （三）从共性到个性，提高音乐创造能力

学生在欣赏聆听音乐的时候，对于接受音乐的表达如速度、力度、旋律都会有一个大范围的相同认知，这是音乐的共性，但是由于每一个人的经历、观念、思维方式、以及欣赏情绪的不同，所表现出来的音乐理解也是不同的，呈现出来的动作是个体化、个性化的，这就是音乐聆听时的个性所在，所以在进行体态律动的时候，每一个人都有属于自己的感受，鼓励学生用身体对音乐和情感自发的做出律动，积累经验，并在越来越丰富的经验基础上，学生会有越来越多的即兴创造。

### 【案例】：

《葬礼进行曲》在聆听音乐的时候，教师带着学生双手挥圆感受音乐节拍，让学生出力度的变化，根据力度的变化，双手也挥圆的力度也随之变化，这样有听觉上的感受，联觉视觉上的感受，最终体会到空间的远与近，用体态律动抓住了学生，用最简单的方法帮助学生最终感受到音乐情绪与音乐形式的美，这是音乐的共性，但是由于每一个学生的欣赏情绪、经历的不同，对于音乐的体态表现也不同，比如：教师要求在音乐结束部分，自

(下转第225页)

学生带上自己喜欢的水果或食物，有了具体的东西，整节课也就有血有肉了。

2、角色扮演：角色扮演是教师在教学中通常使用的一种教学方法。它为学生提供了自我表现，自我发挥和团结协作的机会，还培养了学生的语言交际能力。教学实践证明，小学生对角色扮演非常感兴趣，这项活动需要学生之间密切配合，积极参与。因此，他们在活动中不仅能积极参加语言实践，还能注意协调相互的关系并主动帮助较差的同学，以使活动取得成功。通过这样的合作学习增进了组员间友谊，增强了学生的团结协作能力。

3、小组竞赛：竞赛为学生提供了获得成功的重要机会。针对小学生集体荣誉感强这一特点，在教学中利用小组竞赛的形式，来调动不同层次学生学习的积极性和主动性。在小组竞赛中，只有大家共同努力才能取得胜利。例如，在学完数字1-10后，将学生分组进行报数比赛，说得又快又准的组为优胜组。各小组学生都能认真准备，积极配合。

教师在教学中应运用各种方法培养学生积极参加语言活动的意识，使各层次的学生都能体验到学习的快乐，提高他们的学习兴趣。通过玩、摸、演、唱、画等形式，不仅能刺激学生多种感

官参与学习，还能使不同层次的学生获得成就感。成就是激励学生学习动机的因素，教学论文学生一旦形成了成就感，就会产生更强的进取精神。

总之，在英语教学中要关注学生的感受和需要，把英语教学与情感教育有机地结合起来。小学英语教学既要遵循语言学习的规律，还要结合儿童学习的生理和心理特征，注重情感的培养，寓教于乐，充分调动学生的内在积极性，让学生在轻松愉快的语言氛围中耳濡目染，循序渐进。我们应充分发挥学生学习英语的主观能动性，挖掘学生的学习潜力，促使学生学好英语。

#### 参考文献

[1]黄振远：“情感的内涵及其与英语课程的关系”《中小学外语教学》2003年第十期。

[2]叶奕乾 祝蓓里《心理学》华东师范大学出版社??1992年

[3]党立新：《英语口语在素质教育中的作用》，《淮阴师范学院学报》年第一期。

[4]胡文仲：《跨文化交际学概论》，外语教学与研究出版社。

[5]刘丽、朱丽萍：《情感教育在英语课堂中的应用》，《中国外语语言教育与研究》，黑龙江人民出版社出版。

（上接第71页）

已设计结束的动作以及形式，有的学生体会到了悲痛感，动作会嘎然静止，有的学生会联想到生活中的伤心事（家中的宠物狗去世了），抱着自己肩膀蹲在地上，有的学生在音乐结束后，还在缓慢的行走，因为他觉得音乐结束了，他脑海中的感觉还没有结束，这些都是欣赏音乐的个性，也是因为这些个性的表现，使得结尾的设计立体，多层，像交响乐一样，令人感动，沉醉于音乐的美。

《青春舞曲》通过简单的声势节奏和肢体动作（拍手、拍肩、拍腿、跺脚）来练习体验维吾尔族民歌欢快活泼、节奏性强的特点，学生在音乐中也加上自己的个体感受进行律动，进行分组，也可以即兴加上呼喊声，创造出体态语言的对话。

#### （四）从单一到多维，增强音乐情感表达

音乐是用语言讲不明白的，需要学生体验后才能感受。让学生先体验音乐的要素，由浅入深，由单一的音乐元素入手进行教学，在认识音乐要素后，通过多种方式体验积累感性经验，能够体验到音乐的特点，最终能运用音乐要素进行创造与表达音乐，教师尽量少用或者不用语言和学生交流，而是运用音乐的情感本质，通过表情、动作、体态律动等多维度作为桥梁，增强学生对音乐情感体验能力。

#### 【案例】：

《沃尔塔瓦河》可以在音乐中用不同的动作，区分大调与小调，欣赏《卡门序曲》时，用不同的动作进行主部与插部的判断。

《图画展览会》原版是钢琴演奏的，漫步的主体有好几种变化，教师根据画面情境的感受，从走开始体验音乐情绪，学生自由的走，根据音乐的变化，从速度、配器、力度等音乐要素，展现出不同的走的体态律动，可以鲜明的表达当时的心情，增加情感体验。

实践证明，用体态律动进行音乐教学，学生会沉浸在一种快乐气氛中，身体的协调性、灵活度以及肌肉的控制都得到了发展，律动的互动也可以增加学生的交流与合作能力，锻炼了学生的反应、记忆力、专注里，集体的律动能引发更强烈的情感体验，提高学生的综合能力，进而实现更丰富的情感交流，使学生深切感受音乐所带来的震撼力量，获得成功感。

高建进教授在教学法课上说过：想要真正掌握体态律动教学，一定要了解其功能以及核心理念，要明白做体态律动是为了什么？这点很重要。老师们需要认真地分析研究教材，要有对音乐本质的把握，进行具体分析，不能简单的模仿照搬，而是把理论与实践相结合，真正的运用到我们的音乐课堂教学中。教师不能简单的为了律动而动，应该精心设计音乐要素与身体律动之间的联动关系，使律动更好的反映音乐所要表达的内涵，以有形化的律动来感受无形化的音乐。在音乐课堂教学中体态律动中所有的环节策略都可以纵横交错、相互补充，层层递进，呈螺旋上升的状态。

音乐育人的内涵则着眼于人的“全面发展”，体态律动只是一种教学方法，一种教学工具，无论哪种教学方法都是培养学生的手段，最终都是为了让学生发现、体验到音乐的美，教师在运用体态律动的同时，要挖掘深度，在促进学生学习音乐的过程中，能够积极推动学生的综合素养全面发展，让学生用音乐的耳朵，张开自己的眼睛，发现音乐的美，生活的美，世界的美，提高学生以后在社会中的艺术参与性和创造性。

#### 参考文献

[1]汤胜方，TANGSheng-fang. 试论音乐欣赏课中的体态律动教学[J]. 南方职业教育学刊，2016，6（6）：91-94.

[2]佚名. 浅谈音乐理论知识在音乐教学中的重要性[J]. 北方音乐，2019，39（01）：188+191.