

探究“双减”背景下体态律动“三部曲” 在小学低年级音乐教学中的应用

叶苏萍

赣州市赣县区稀土第二小学

摘要：“情动于中而形于言，言之不足故嗟叹之，嗟叹之不足故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”《诗大序》中的这种说法和现代音乐教学中的“体态律动”法在本质上是相通的。在小学音乐教学中，运用体态律动可以很好地调动学生的学习兴趣，使学生能够完全投入音乐学习中，并用身体来表现自己的内心世界，使学生对音乐所表现的情感有更为真切地感受与把握，在具体教学过程中可以分三步来实施。

关键词：“双减”；小学低年级；节奏；力度与速度；律动与情感

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.02.079

课堂是实施素养教育的主阵地，双减对从事美育教育实施者的音乐老师来说，我们肩上的责任变得更大了。我们该如何进行“以美育人”呢？调整课堂设置、提高更新课堂效率，音乐老师的视角变宽、变远。音乐课堂多元化，因此我利用体态律动丰富课堂教学，激发学生的学习兴趣，下面我就体态律动教学在小学低年级阶段实施来浅谈一些自己的想法。

瑞士音乐教育家达尔克罗兹认为：“教育的很大奥秘在于保证身体和智力练习永远用来相互放松。”音乐作为情感的载体，是最生动的心灵语言。音乐的情绪和情感在不同的学段也有着明显的不同，在小学1-2学段，学生们年龄小，没有丰富地生活经验。因此，对学生的要求只能限于体验音乐情绪和听辨不同情绪的音乐，并能够做出相应的体态动作，从而感受不同音乐情绪的变化，这也正是低年级体态律动的必要所在。

律动和人体本身的运动有密切联系。中国早期的音乐和舞蹈密不可分，这是我们民族处于童年时期最质朴的表达。小学低年级学生的音乐教学，也应该遵循人类认识的规律，把音乐和体态律动结合起来。笔者在多年的教学实践中发现用好体态律动在音乐教学中十分有效，体态律动教学在具体的实施中可以分成三步走。

一、体态律动教学的作用

1、体态律动教学法引导学生想象与创造

体态律动是指将人的肢体动作和韵律感密切结合在一起，使二者相互配合、紧密呼应、通过人的肢体运动将音乐表现和展示出来。最新版小学音乐课程标准中强调了，教师在教学过程中应该重视学生的艺术感知与情感体验，要通过多种教学手段提高学生的审美感知能力、想象力以及创造能力。因此小学音乐教师在教学过程中就应该立足于教学内容以及小学生的认知水平，合理将体态律动教学法应用于音乐教学中，更有效地引导学生想象与创造，更好地实现新课改的目标。

在音乐教学中我认为体态律动教学法非常重要，特别是在低年级，歌曲演唱配合着律动能够更好的、更完善的、更准确的帮助学生理解和表现歌曲，从而充分调动学生的学习兴趣 and 表现欲望。如教材中《云》一课主要是要引导学生认识大自然的美丽，并将相应的审美观念与情感体验融入美妙的歌曲中，引导学生敬畏与热爱自然。这首儿歌虽然节奏平稳，旋律优美，但歌词却将云朵比作帆船，需要学生们在演唱的过程中通过生活中的情绪将“云”拟人化，需要孩子充分发挥想象力与创造力融入歌曲的意境中。在这一节课的导入环节中教师就应该灵活运用体态律动或者是其他方式，提高学生对新课学习的兴趣。如可以采用“形状像浓烟，变化万万千，雨雪是它造，能挡日和天”等谜语导入新课，让学生主动的思考与揭开谜底。

教师可以继续采用体态律动导入的方式，让学生必言想象自己化身为一朵小小的云，随着教师所播放的音乐模仿云飘荡的模样，在音乐播放到一半时，教师也可以参与到体态律动教学中，让班级中的学生能够更懂得跟随音乐的节奏与旋律律动。将体态律动教学法引入到新课导入环节能够激发学生的兴趣、想象力与创造力，学生通过聆听音乐发挥想象模仿云的造型，而教师的引导则可以让通过律动更好地表现音乐，能够让学生在轻松愉悦的教学氛围中愿主动去学习新课，并且可以培养小学生的想象力与创造力以及审美观念。

2、应用体态律动教学法辅助节奏与旋律学习

小学音乐教材中不同的音乐作品的旋律以及节奏有着显著的差异，掌握音乐作品的节奏与旋律也是音乐及课程教学中的重要目标与内容，在这一环节的教学中，如果教师能够有效利用体态律动教学法，能够快速帮助学生抓住音乐作品的节奏与旋律，有利于帮助学生实现音乐感性认知的积累。

通过积极的开展体态律动教学，能够让学生在学

音乐知识时，真正感受到音乐的魅力，明确其与肢体动作组合的意义。节奏就是音乐非常关键的组成部分，一般来说，音乐中的节奏通常有多种多样的状态，比如欢快的节奏，比如忧伤的节奏等，如果单纯的为学生讲述这些节奏的特点，学生很难准确的把握，需要通过比较合适的肢体语言加深印象。

如在《云》一课的教学中，教师可以根据歌曲不同的节奏设计拍手、跺脚以及画云朵的体态动作，引导学生初步感知音乐，并在聆听乐曲后根据乐曲中的节奏采用不同的体态律动进行节奏的练习，不同的律动动作可以让活泼好动的小学生在推动过程中充分感受到不同的节奏，能够在一定程度上提高节奏教学的效果。当然班级中总会有部分学生在课堂教学过程中出现异常活泼好动或随意进行律动的情况，针对这一现象音乐教师可以采用冷处理的方式，表扬体态律动较好的学生，默默地走到异常好动或者是随意进行律动学生的身边进行提醒，在维护学生尊严的同时也避免影响正常的体态律动音乐教学秩序。随后，教师可以利用电子白板用画图形谱的形式呈现出《云》的旋律走向，使学生可以直观感受歌曲旋律的变化并在教师的带唱下学会演唱歌曲。

体态律动教学的意义十分显著，通过合理的运用这种教学方法，能够将音乐的音调充分体现出来，表达出音乐背后的情感，音调与节奏的相互结合能够将音乐的情感表达的淋漓尽致，两者相辅相成。对音乐作品进行赏析的时候，如果学生无法准确理解乐理知识，将难以准确的感悟音乐包含的思想感情，尤其是对音乐作品的音调、旋律等也难以理解清楚。

通过开展体态律动教学，学生可以通过肢体动作感受音乐，这样能够强化学生对乐理知识的记忆，并且锻炼学生能运用到实践中。如在欣赏《魔法师的弟子》这首音乐作品时，老师可以在学生欣赏完后对音乐知识适当的提问，通过他们对音乐作品的赏析，分享了解到的内容，还可以引导学生扮演音乐中的音乐角色，跟随着音乐音调的高低起伏，灵活的改变身体的动作，实现动作与音乐作品的统一。借助于体态律动教学，学生们可以真正感悟到音乐的魅力，稳步提升对音乐的兴趣，在接触到类似的知识后，自觉地使用肢体语言进行表达，为后续的学习打下坚实的基础。

二、体态韵律教学三步曲

1、体态韵律第一步：移船相近邀相见，聆听节奏不枉然

“喜怒哀乐未发谓之中，发而皆中节谓之和。”（《礼记·中庸》）一首歌曲首先要有音乐节奏，能够准确把握节奏，才能是理解歌曲旋律的关键，体会歌曲的思想情感的钥匙。

比如一年级上册《音的长短》这节课教学的时候，首先，让学生们听“时钟的秒针声”“火车汽笛声”和“汽车喇叭声”的声音片段，比较出声音的长短，与之相配合，教师就运用自己的肢体来表示，用双手拉开的距离以示区分：长音时双手拉开的距离较长，短音时双手拉开的距离较短。教师还可以用划线条的方式来表现音的长短。再比如，让学生感受音强音弱的时候，音强就选择击掌或击桌子的方式，音弱就用手轻轻拍腿或肩膀等表示。为了能提高学生的节奏感，教师通过多种生活情景去引导学生，学生感受节拍的转变，能够辨出不同音符的节拍，知道并理解音乐节拍中长、短，音阶之间的不同之处，从而更好地掌握节拍知识。

小学1-2学段的学生，他们年龄小活泼好动。此时我就顺势而为，根据学生好动、好玩的心理特点，把体态律动和学生特点有效结合起来，通过网络，收集一些奥尔夫音乐律动，让孩子们先聆听感知音乐的节奏，启发学生用旋律线条来表现音乐的节奏，最后尝试用自己的身体动作来表现音乐，这样不知不觉就完成了体态律动教学，让学生在快乐中学习。从而把抽象的音乐概念、复杂的音乐知识，转化成生动活泼的体态律动，使它可以形象化、具体化。这种情况下，师生互动就成了一种有效的方法。再比如以游戏开火车的形式，让学生仔细聆听老师用不同节拍拍铃鼓和敲木鱼，然后请个别学生用拍手、拍桌子、踏步等方式，把听到的节奏模仿出来，模仿节奏正确的就可以搭乘小火车，师生互动学生的参与度很高，这样不知不觉就完成由声音感知到动作感知的过程。

这样的课堂，通过体态律动法，让学生从座位上解放出来，不但让他们用动口、动手、动脑、动脑的方式感知到了音乐的节拍，还轻松地愉快地进入音乐情境，并高效地获得音乐知识与技能。

2、体态韵律第二步——大珠小珠落玉盘，力度速度也为先

音乐速度是表达音乐思想的重要前提，能够正确把握音乐的速度是关键。一般我们讲快速，就会跟热烈、欢快、喜庆相联系；而中速则跟豪放、抒情、优美相联系；慢速则会想到安静、孤独和忧伤。假设我们把人体看做是“乐器”的话，我们通过体态律动的方式表现音乐的力度、速度，把听到的声音转化成客观世界的形象和意境，就需要联系我们自身的生活经验和情感经历去进行想象，在这个过程中教师的引导和示范就很重要。

在为一年级小朋友入队做准备教唱《中国少年先锋队队歌》时，我就尝试采用了体态律动法。大家都了解这首歌曲是两段体：第一段节奏宽广，第二段是果断坚定、铿锵有力。但学生却很难理解这些理论性的音乐知

识,要想高效结合本歌曲的速度与力度,我首先尝试让学生原地踏步模仿音乐中乐器的演奏形式,让学生通过参与、体验、表现与音乐产生共鸣,这样采用体态律动让学生表达自己对歌曲的理解,这种方法让学生们的情趣高涨,表现积极,整个教学环节收到了很好的课堂效果。

聆听者听到音乐时的即时反应便是体态律动,它是注重情感状态的变化,而不是强调音乐作品的背景和结构,聆听者通过动作来表达再现音乐。比如,在二年级学习《大海》这首歌曲时,我先用录音播放大海的声音,把它作为切入点,创设一种身临大海的意境,引导启发学生探讨此刻的内心的感受,再让学生聆听歌曲《大海》,思考用怎样的声音去唱这首歌,随后,让学生跟老师琴声模唱旋律,并想象着用身体动作来表现大海的波浪起伏,学生们在演唱歌曲的时候注意到声音的起伏变化和身体的动作相一致,培养学生内心听觉的同时,也结合了生活中的经历去学习课本知识,更好地体会这首歌曲要表达的情感。

教育家陶行知先生说过:“处处是创造之地,天天是创造之时,人人是创造之人”。音乐教学中也不存在标准答案,同一首歌曲,会有许多种唱法;同一首乐曲,也有很多种理解。最后,我鼓励学生为歌曲加入自编动作,一个班级小朋友都编创了自己的舞蹈,尽管有的大同小异,动作也不是那么完美,但这是这堂课最大的收获。孩子们这些创造性的萌芽需要我们教师加倍珍惜和呵护。

3、体态韵律第三步——石破天惊逗秋雨,律动情感交融

“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。”(《礼记·乐象》)人格教育的关键是感教育,音乐正是属于情感的艺术。通过课堂教学,让学生在实践中得到情感体验,对音乐产生共鸣,以此塑造孩子们美好心灵,情感得以升华。常言说,语言的尽头就是音乐的开始,音乐与生俱来就具备来陶冶情操、美化心灵的作用。

一年级上册歌曲《龙咚锵》学习中,我首先让学生们聆听《春节序曲》感受音乐表达的欢快喜庆的情感,由此引出民族打击乐器中国鼓和锣,激起学生学习好奇心,我再配合歌曲用中国鼓和锣为歌曲伴奏,学生的学习兴趣被大大提高。再次聆听歌曲时,学生们自然而然的用动作把节奏部分表现出来了。在下一个教学环节中,我就引导学生,找出传统音乐文化的特点,带领学生们随着节拍舞动红绸,体会中国传统节日的魅力,从而热爱我们的传统节日。确立积极向上地生活态度和正

确的人生观取向。再适时配上多媒体的播放演示,学生便在了解中国传统节日的同时,更了解民族的音乐文化,并向学生传达“民族的才是世界的”这种认识,提升了学生对民族文化的认同感和自豪感。

2021年是中国中产共产党建党100周年,为迎接这伟大的日子,我教学生们演唱了《唱支山歌给党听》这首歌。在教唱这首歌时,我也采用了体态律动法。首先请同学们仔细聆听歌曲,感受歌曲的旋律变化特征。再通过多媒体让学生了解这首歌的创作背景,讲解歌曲的结构形式,进一步加深对歌曲的理解。学生们在表现第一乐段的时候身体舒展充满深情,第二乐段情绪起伏变化,声音也随之坚定短促,并握紧拳头。通过学习歌曲,同学们也体会到今天的幸福生活来之不易,从而树立起时代责任感、使命感,爱国情绪油然而生。

随着“双减”政策的实施,中国美育正驶入“快车道”,我们要为孩子们提供全素养的教育,音乐老师利用课堂,不仅要使学生获得知识,提高他们的审美素养,还要让他们的音乐潜能发挥到极致,更要时刻关注学生的情感体验注重提高学生的人文素养,充分发挥音乐的美育教育作用。

体态律动是一种将身体律动和音乐节奏两者结合的音乐理论,是能够唤醒学生身体感知的一种有效的教学手段。一方面,它动能够充分调动学生的各个感官,使学生在情感上产生共鸣,可以让单调的音乐课堂变得更加活泼轻松,拓宽了教学内容,优化了教学形势,也丰富了学生的课堂,给学生带来不一样的学习体验,促进了音乐教育的可持续发展。另一方面,用音乐律动提升学生的想象力和感知力,学生通过肢体动作表达音乐情感,两者完美结合,使音乐知识和生活实践相结合,学生真正做到学以致用。

“人心惟危,道心惟微,惟精惟一,允执厥中”(《尚书》),音乐教学有规律,但音乐教学无定法。校园之舞,起于桑林;桑林之舞,更应当与时俱进,它要求我们音乐教育工作者不断吸收新的教育理念,做到让小学低年级音乐教育律动不止。

参考文献

- [1] 陆婷婷. 借助体态律动,把握音乐节奏[J]. 学苑教育, 2020(5): 83.
- [2] 刘艳. 浅谈体态律动在小学低年级音乐教学中的应用[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2019(10): 187-188.
- [3] 车通晓. 体态律动在小学低年级音乐教学中的应用与探究[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2018(20): 65.