

达尔克罗兹体态律动教学法在小学音乐教学的应用研究

范冰

宁波大学

摘要：本文探讨了达尔克罗兹教学法在小学音乐教育中的应用，分析了其教学理念、方法和实践效果。达尔克罗兹教学法通过身体运动与音乐的结合，促进了学生对音乐节奏、旋律和表达的理解。研究指出，这种方法能够提高学生的音乐感知能力、协调性和创造力，同时增强他们的团队合作精神。通过对小学音乐课堂的观察和分析，本文总结了达尔克罗兹教学法的有效教学策略，并讨论了其在现代音乐教育中的潜力和挑战。

关键词：达尔克罗兹教学法；体态律动；小学音乐教育；应用研究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2025.01.118

引言

在探索音乐教育的多元路径中，达尔克罗兹体态律动教学法以其独特的教学理念和实践方式，为小学音乐课堂注入了新的活力。这种方法强调通过身体动作来感受和表达音乐，旨在培养学生的音乐感知力、创造力和协调性。本文将探讨达尔克罗兹体态律动教学法在小学音乐教学中的应用，分析其对提升学生音乐素养的潜在价值，以及在实际教学中可能遇到的挑战和解决策略。

一、达尔克罗兹教学法的概述

达尔克罗兹教学法，又称体态律动学教学法，是一种以身体运动为基础，将音乐、舞蹈和戏剧结合在一起的音樂教育方法。这种教学法由瑞士音乐教育家埃米尔·达尔克罗兹在20世纪初创立，其核心理念是通过身体律动来培养音乐感和节奏感。教学过程中，学生通过各种身体动作来体验和表达音乐的节奏、旋律和情感，从而提高他们的音乐感知能力和创造力。

该教学法强调音乐是动的艺术，音乐的进行必须反映其断、连等典型特征，动作应有乐感。例如，在进行“走”的练习时，学生按规定速度走路或摇摆，然后加入不同情感，同时探索不同的方向感和紧张放松的感觉。此外，达尔克罗兹教学法还包括体态律动、视唱练耳和即兴音乐活动三部分内容，旨在通过这些活动培养学生的音乐表现力和创造力。

达尔克罗兹教学法适用于不同年龄和水平的学生，从三岁儿童到专业音乐学生和艺术家。教师在教学中需要具备即兴创作的能力，能够根据学生的动作即兴创作音乐，以促进学生的动作和音乐的结合。

在现代音乐教育中，达尔克罗兹教学法被认为是一种全面、系统的教育方法，能够激发学生的音乐创造力，实现音乐教学的全面性。它不仅对儿童具有启蒙作用，

而且在各个年龄段和不同层次的学生中都能有效运用，具有无限的潜力，对于发掘学生的音乐才能和促进其全面发展具有重要作用。

教师在使用达尔克罗兹教学法时，需要具备准确的听觉能力、创作和演奏旋律的能力、协调伴奏的能力、准确的视奏能力以及用音乐声音再现学生节奏动作的能力。教学法的培养方向是多方面的，内涵丰富，对音乐教育具有重要的启示和影响。

二、“体态律动”在小学音乐课堂中的意义

（一）增强音乐感知能力

体态律动作为一种创新的音乐教学方法，在增强小学生音乐感知能力方面发挥着至关重要的作用。在小学音乐课堂中，通过将音乐与身体动作紧密结合，体态律动使学生能够在多个层面上体验音乐，从而深化他们对音乐的理解。

体态律动通过身体动作的直观性，帮助学生建立起音乐节奏与身体运动之间的联系。例如，在跟随音乐节拍进行拍手、踏脚或摇摆时，学生能够直接感受到音乐的快慢、强弱和节奏变化，这种身体上的直接体验有助于他们更准确地把握音乐的节拍和速度。

体态律动鼓励学生通过身体动作来表达音乐的旋律和情感。在进行律动练习时，学生不仅要注意音乐的节奏，还要尝试用身体语言来传达音乐的情感色彩，如快乐、悲伤或平静。这种表达过程能够提高学生对音乐情感的敏感度和理解力。

（二）激发创造力和想象力

达尔克罗兹体态律动教学法通过将音乐与身体动作紧密结合，为提高学生的创造力和表现力提供了一个独特的平台。这种方法鼓励学生通过身体去感知、理解和表达音乐，从而在多个层面上激发他们的创造力。

首先，体态律动通过身体动作的节奏和流动，让学生在实践中直接体验音乐的元素，如节奏、旋律和和声。这种体验超越了单纯的听觉感知，使得学生能够在更深层次上与音乐产生共鸣，进而激发他们对音乐的个人理解和创造性思考。

其次，体态律动的即兴性质要求学生在没有固定动作模式的情况下，根据音乐的引导自由地创造动作。这种即兴创作不仅锻炼了学生的快速反应能力，也培养了他们的创新思维和艺术表达能力。在不断的尝试和探索中，学生的创造力得到了极大的提升。

此外，体态律动还强调了音乐与情感的结合。学生在表达音乐时，需要将自己的情感融入动作之中，这不仅增强了他们对音乐情感层面的理解，也提高了他们的表现力。通过身体语言的运用，学生能够更加生动和真实地传达音乐的情感和内涵。

（三）提高音乐核心素养

音乐教育的核心在于培养审美能力，而音乐素养是实现这一目标的基石。音乐素养不仅激发了对音乐美的感知与欣赏，也成为推动音乐审美发展的动力源泉。音乐教师的使命在于培育学生对美的感知力和鉴赏力。尽管音乐本身无形，但它可以通过身体的律动被具象化地表达出来，这恰恰体现了体态律动教学法的精髓。

音乐教育的根本任务是塑造学生的审美情感，音乐素养是这一过程中不可或缺的基础。音乐审美，作为音乐素养的持续推动力，激励着学生去探索和体验音乐的美感。教师在这一过程中，致力于培养学生对美的感知和欣赏能力。音乐虽无形，但通过身体的动态表现，它能够被赋予形态，展现出其独特的美感，这正是体态律动教学法所追求的境界。

教师倡导学生通过体态律动的途径深入探索音乐的奥秘，让学生真正成为音乐课堂的主导者，用他们的身体去真切地体验音乐，用他们的心灵去深刻地领会音乐之美。人类天生具有对美好事物的向往，而音乐素养的逐步提升，正是拓宽音乐审美视野、深化音乐审美理解的关键。通过这样的过程，音乐的形式美、内容美等文化元素得以充分展现，从而激发音乐审美感知的自然产生。

小学生的音乐感知力随着年岁的增长而逐年提升。在小学的中低年级阶段，由于生活体验相对有限，学生对音乐作品的理解可能与实际存在较大差异。然而，随着学生步入高年级，他们的情感体验变得更加丰富，对音乐作品的理解和把握也更为精准和细腻。因此，

在运用达尔克罗兹体态律动教学法时，应根据学生的年龄和认知发展水平，由基础到高级，逐步深化教学内容和难度。

三、“体态律动”在小学音乐课堂教学中的运用策略

（一）用体态律动引导学生做节奏游戏

以人音版教材四年级下册的《山谷静悄悄》为例，我们可以通过多媒体课件展示节奏谱，其中包括拍手、跺脚、弹舌和空拍等动作。这些声势动作被巧妙地放置在节奏格中，目的是引导学生深入体验节拍和节奏，同时感受歌曲所传达的情感。

在教学的第三段，我们鼓励学生起立，随着音乐的节奏进行声势律动。这一环节的设计目的在于创造一个情境，让学生通过参与节奏格子游戏，更加专注地聆听音乐，从而感受歌曲的节奏和拍子。这样的活动有助于培养学生稳定的节奏感，并通过肢体动作来体验旋律的独特之处。

在多次聆听和参与体验的基础上，学生能够更深刻地感知歌曲的情绪。这种深入的体验最终有助于学生理解歌曲的主题，揭示课程的核心内容。通过这种互动和体验式的教学方法，学生不仅能够提高音乐理解能力，还能在享受音乐的过程中，提升自己的节奏感和音乐表达能力。

（二）用体态律动引导学生感知体验

在《钟声叮叮当》这首歌曲的教学中，教师巧妙地运用身体各部位的动作来发挥声势，与歌曲的节奏和旋律走向相结合。教学开始时，教师首先示范简单的拍击节奏，然后鼓励学生模仿这些拍击动作。在此过程中，教师会给出拍击技巧的提示，确保所有学生都能逐步掌握节奏的内在韵律。

随着学生对节奏的熟悉，教师会引导他们加入走步动作，这样不仅丰富了学生的感官体验，还提升了他们的全方位感知能力。在整个教学过程中，教师会考虑到不同学生的能力差异，逐步引导他们深入感受音乐的各个要素，从而实现审美教育的教学目标。

通过这种由浅入深、循序渐进的教学方法，学生能够在轻松愉悦的氛围中，逐步提高对音乐节奏和旋律的感知能力，同时也培养了他们的审美情感和创造力。这种教学方式不仅有助于学生更好地理解和欣赏音乐，还能激发他们对音乐的热爱和探索欲望。

（三）用体态律动引导学生感受作品结构

在人音版第九册的《乡间的小路》中，A段的旋律

显得轻松而富有活力，它主要通过双手模仿脚步的节奏来实现，男女生配合进行二声部的节奏练习。在这一过程中，女生们轻柔地拍打自己的腿部，形成“X X”的节奏模式，而男生们则通过轻打舌头发出“X—”的节奏。每当教师唱完一段旋律，就会走到一名学生旁边，鼓励他们模仿各种植物的形态。而到了B段，旋律变得抒情而悠扬，学生们则通过流畅的动作来表达这种情感。通过这样的教学方式，学生们能够更深入地理解和体验A段的节奏感、乐句的划分以及与B段情感上的鲜明对比。

（四）用体态律动引导学生表达情感

音乐的节奏是其不可或缺的基本组成部分，它在传递音乐情感和营造氛围方面扮演着关键角色。快速的节奏往往与热情和快乐的情绪相连，而慢节奏则更多地与庄严和悲伤的情感相联系。因此，教师在教授音乐时，应该引导学生通过身体动作来感受和理解音乐节奏的多样性。

例如，在教授《瑶族舞曲》时，教师可以让学生跟随音乐的节奏行走，帮助他们体验到曲子中的宁静与优雅。而在欣赏《伏尔加纤夫曲》时，教师可以让学生以缓慢的步伐行走，让学生感受到歌曲中纤夫的沉重与压抑。

指挥动作同样是体验音乐情感的重要方式。在表达愤怒、激昂或慷慨等情绪的音乐中，指挥动作往往需要更加夸张和有力；而在表达温柔、平静或舒缓情绪的音乐中，指挥动作则更为细腻和柔和。教师可以在教学中适时地加入这些指挥动作。

例如，在教授《中国人民解放军进行曲》时，教师可以使用快速而坚定的指挥动作，以充分表达解放军的坚定意志和勇猛精神。而在教授《向新世纪诉说》时，教师则可以适时地加入缓慢而柔和的指挥动作，以体现音乐中的悲壮和深沉情感。

通过这些教学策略，教师不仅能够帮助学生更深入地理解音乐的节奏和情感，还能够提高学生的音乐欣赏能力，培养他们的审美情感，从而实现音乐教育的深层次目标。

（五）用体态律动引导学生创设情境

《小青蛙找家》是人音版第一册的一首曲目，旨在培养学生的节奏感和空间感，通过游戏化的教学方式，使一年级的学生能够愉快地参与到音乐学习中。教学过程根据歌曲的故事情节进行情境创编，分为三个阶段：模拟小青蛙离家、帮助小青蛙找到家以及表演小青蛙回家。

在模仿小青蛙离家的环节，重点是让学生感受并体验节奏“X X、XX X”的律动，同时培养他们的内心听觉和对肢体动作的空间感知。具体步骤如下：

1. 游戏邀请：教师手持青蛙手偶，发出邀请并念出歌谣，学生们则以小青蛙的“呱”声作为回应。

2. 练习节奏：学生们学习并练习“X X”和“XX X”的节奏。

3. 游戏热身：学生们根据“X X”和“XX X”的节奏原地跳跃，同时注意跳跃与休息的交替。

4. 池塘游戏：学生们聆听音乐，选择适当的“节奏和休息”时机在荷叶上跳跃。随着音乐的节奏，在“池塘”中自由地进行律动，同时保持轻盈的跳跃动作。

通过这一系列的教学活动，学生们不仅能够更好地理解音乐的节奏，还能在轻松愉快的氛围中提升自己的音乐素养和身体协调能力。

结语

综上所述，达尔克罗兹体态律动教学法在小学音乐教育实践中扮演着至关重要的角色，它指导并引领着教学的方向。音乐教师肩负着激发学生对音乐的热爱和提升他们的音乐实践技能的使命。通过将达尔克罗兹的教学法作为连接学生与音乐的桥梁，教师鼓励学生利用自己的动作去主动体验和理解音乐。这种方法通过手与脑的协同工作，唤醒了学生内在的音乐感知能力，同时促进了他们创新思维的发展。

在课堂上，音乐教师应引导学生不断提升自己的音乐素养，以充分展现音乐的感染力和艺术的吸引力。通过体态律动的体验，学生不仅能够感受到音乐的美，还能享受音乐带来的艺术享受，并深入理解音乐作品中的深层含义。这种体验促使学生在音乐学习的过程中培养出对音乐的热爱，对生活的热爱，并激发了他们终身学习音乐的愿望。通过这样的教学实践，学生能够在享受音乐的同时，建立起对音乐艺术的深刻理解和持久的情感联系。

参考文献

- [1] 陈文博. 达尔克罗兹音乐教学法在小学音乐欣赏教学中的应用 [D]. 华中师范大学, 2018.
- [2] 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.
- [3] 张叶琳. 达尔克罗兹体态律动法对小学生音乐创造性思维的启发初探 [D]. 西南大学, 2022.

作者简介：范冰，2000.03，女，汉族，江苏盐城人，学历：硕士研究生，研究方向：音乐教育。