

身心感知 多元激趣

——具身认知理论对音乐节奏教学的启示

胡欣

江苏省南京市鼓楼区少年宫 210015

[摘要]近年来,具身认知理论作为心理学研究中的一个新取向,成为一个焦点论题,也为当下音乐教学提供了新的视角。本文基于具身认知理论的核心观念,即强调身体的感知作用于心理的思想出发,探究其在音乐教学过程中对节奏教学的启示,以更好地创设灵动多元的课堂环境,全面提升学生的核心素养。

[关键词]具身认知;节奏教学;核心素养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.1294

一、具身认知理论的概念

具身认知主要强调身体在认知过程中的作用,这种认知形式主要涵盖大脑、身体和环境三要素,是这三种要素互相作用的结果。梅洛·庞蒂认为,“身体主体间是共存的,身体主体与世界也是共存的”^[1]传统的认知方式属于离身认知,其本质是身心分离的。而具身主义与传统的认知观点截然不同,它强调“身心合一”,主张身体在塑造认知的过程中起到关键作用。随着第二次认知革命——即具身认知主义的到来,人们更关注身体对认知产生的重大影响。

瓦雷拉、汤普森等人也提出具身认知具有两个方面的含义:第一,认知依赖于人的经验,而人的经验来自身体的感觉运动;第二,身体的感觉运动能力来源于更广泛的生物、心理、文化情境^[2]。胎儿在母体时,通过听觉能够感受到妈妈的心跳,能够听到妈妈讲话的声音。而在婴儿出生后,由于视力尚未发育成熟是高度“近视眼”,如何分辨谁是自己的妈妈呢?婴儿通过在母体里感受到的熟悉的心跳频率、说话的声音等综合感知最终辨别出自己的妈妈,这便是人类最原始的具身认知。

具身认知理论在当下一些著名的教学法中,已经得到了运用。例如,在蒙特梭利教学法中,孩子通过工作,从自我重复的操作练习中建构完善的人格。蒙特梭利的统感类教具,让孩子除了眼观之外还有身体的接触,通过皮肤的触摸,触觉的感知,来体会物体的形状、材质、软硬度、手感等,培养孩子视、听、嗅、味、触五觉敏锐程度的感官能力。综上所述,我们在音乐节奏教学中,可以运用具身认知理论,创设多元的课堂情境,提高学生的主观能动性。

二、具身认知对音乐节奏教学的意义

传统音乐课“填鸭式”的教学模式,遏制了孩子们对音乐的本能体验。在提倡核心素养教育的今天,具身认知理论无疑与音乐核心素养所倡导的提升学生综合能力发展、实现学科综合的理念不谋而合。

音乐教学中教师除了教授学生音乐知识外,更应让他们自我感知、探究音乐作品。对处在音乐启蒙阶段的小学生,最敏感、最直接感受到的就是音乐的节奏。节奏就像是一首

歌曲的骨架,使得音乐充满韵律性,在具身认知理论引领下优化音乐节奏教学,能够更好地提升学生对于音乐的理解能力与感知能力,课堂氛围会变得更加活跃,对学生提高音乐素养有着非常重要的意义。

我们在课堂上,经常会让让学生跟随音乐围绕教室自由走一走,学生们也容易能根据音乐的节奏而调整自己的步伐频率。维瓦尔第的《四季·春》是一首节奏明快、旋律昂扬的乐曲,在给播放这首乐曲时,学生脸上露出微笑,轻轻随着音乐节奏晃动身体,并随着音乐节奏迈出了轻快而整齐的步伐;而在播放巴赫的《G弦上的咏叹调》时,忧伤的旋律使得孩子们面部开始变得严肃,孩子们的步伐也变得缓慢。可见,对音乐节奏的感知是人与生俱来的本领,这也为如何在音乐教学中利用具身主义设计教学活动提供了思路。

三、具身认知理论下音乐节奏教学活动策略

(一)观察法——模拟节奏

在具身认知理论中,强调学习的情境性,学生是教学主体,要充分调动学生的主观能动性,让身体与环境产生互动,这也是身体与音乐之间深层调谐及交融的体现。

附点节奏是我们在音乐作品中经常遇到的一种节奏型,也是低年级孩子不容易掌握的一种节奏。例如在《幸福拍手歌》中,整首歌曲几乎全部由附点节奏构成:(以第一句为例)

$\underline{X.X} \mid \underline{X.X} \underline{X.X} \underline{X.X} \underline{X.X} \mid X \circ \circ \underline{X.X} \mid$

教师通常会通过按照节奏念词、用手拍节奏等方法来进行附点节奏的教授,但是在教学过程中,学生并不能够准确把握知识点,且课堂氛围单一,学生学习兴趣不高。如何创设一个轻松愉快的学习情境,让枯燥的节奏教学变得生动有趣呢?在教学中,我创设了一个情境:“同学们,今天老师的一只脚受伤了,走起路来一瘸一拐的。”教师在讲台前深一脚浅一脚模仿受伤后走路不便的样子,同学们睁大了眼睛,边看边笑。“你们可以学着老师的样子,一起走一走吗?”教师引导学生站起来跟着模仿一起走,而此时,教师可以将走路的姿势和附点节奏结合起来:

X. X X. X

深 浅 深 浅

在模仿坡脚行走时，附点八分音符用深一脚表现，十六分音符用浅一脚表现，学生们兴趣很高，结合日常生活中见到的坡脚走路的样子，他们很快模仿了一瘸一拐走路时产生的节奏感。“同学们，你们走的很好，其实我们刚才走路时，就走出了这个附点节奏……”这样的教学模式，既有趣又能调动学生积极性，让孩子们在愉悦的情境中掌握知识。

（二）图画法——展示节奏

众所周知，音乐是用音符及各种相关符号记录的，传统的欣赏教学就是带着学生分析乐曲，多是在每听完一遍以后，教师提问学生回答，没有赋予学生个性化的表现机会。在具身认知的启发下，音乐欣赏过程中是否可以用图画的方式个性表现呢？音乐也是一种流动的图画，在引入图画法时，我会先介绍音乐与建筑中的共同元素——节奏，节奏不仅仅存在于音乐中，也更多存在于建筑中。一般来说，在建筑表现中，节奏指一些元素的有条理的反复、交替或排列，使人在视觉上产生动态的连续性，就是节奏感。让学生在教室里寻找哪些地方体现了节奏感，一扇扇窗户、一条条横梁等等。学生通过触摸、观察，找出教室里体现节奏感的地方，此时再转回音乐课堂，进行音乐欣赏的教学。以《打字机》这首乐曲为例，在完整欣赏了这首乐曲以后，我让学生拿起笔，画一画这首乐曲的节奏。因为有了之前的亲身体验身边的节奏感的环节，学生们就创作出不同的图形（以乐曲主旋律图形为例）：



图1



图2



图3

从学生在聆听过程中所绘画的图形不难看出，每个孩子通过图画方式表现的节奏感是不同的：图一，学生用直线根据节奏规律画出了等距离的线条，将乐曲节奏清晰地表现出来；图二，用曲线描绘的节奏，我们除了看到学生用曲线的峰谷表示稳定的节奏之外，我们还感受到他用紧挨着的线条表现出乐曲速度的急促感；图三，用回环式的曲线，除了节奏感之外，我们还能看到因为旋律的不断回环，学生画出了既体现节奏感又呈现旋律感的图画。这种隐喻在节奏中的音乐情感，通过孩子们的画笔生动地跃然纸上，

由此可见，在以身体感知为指导的教学设计中，同学们创造出不一样的节奏图谱，内心对音乐的体验更为丰富，核心素养得到了激发和提升。

（三）律动法——探索节奏

具身认知理论对身体的重视，与我们常说的“做中学”如出一辙，认为实践活动是儿童认识发展的基石。音乐课堂上，我们经常用到一些简单的打击乐器，例如碰铃、木鱼、三角铁、双响筒等等，大多数时候都是教师手持打击乐器进行教学，学生们无法做到人手一个打击乐器，从而降低了课堂互动性。我们是否想过，其实我们的身体，就是一件精密的乐器：我们在唱歌时，气息推动身体内部腔体产生共鸣发出声音，唱出美妙的乐音，我们在敲打身体的不同部位时，便产生了身体打击乐的效果。例如，用手拍腿、拍肩、拍胸，可以让学生在活动过程中，根据音乐的变化而选择不同的拍打部位，让学生在探索中形成体现自己个性化的节奏组合形式。在唱歌教学中，边唱边用身体打击乐的形式拍打出节奏，为歌曲伴奏；同时这种有规律的来自身体的节奏拍打声，又使得歌曲的呈现更加丰富有趣。这种律动也是具身认知理论里“身心合一”最好的体现。将身体作为打击乐，既让学生通过身体而获得的体验和经历作为教学的基础，又通过音乐活动，加深了同伴之间、群体之间的社会关联，这也是音乐教学中身体主体性回归的表现。

再比如，我在进行《粉刷匠》这首歌曲的教学时，学生可以根据歌曲的节奏面对黑板做出刷墙的动作，左右手跟着乐曲交替进行，双脚跟着节奏原地踏步。学生感受到音乐来源于生活，节奏也体现在劳动人民的工作生活中。这种情境式的教学，给学生提供了自我探索的良好教学环境。

（四）创新法——演绎节奏

具身认知理论下，以学生为主体，重视学生的情绪体验和生活体验的教学思路，将在未来指引着音乐教学的发展。在互联网发展迅速的今天，我们可以利用现代化信息技术构建更加多元的智慧课堂，通过网络了解世界各地的音乐文化，以使用到课堂教学当中，让多元文化激发学生学习兴趣。例如在网络上广泛传播的“杯子歌”，演唱者通过敲打杯底、杯身、杯口，以及在撞击桌面、触碰人手的动作转换之间所制造出的节奏感丰富的音乐形式，深受大家的喜爱。再如，“破铜烂铁”乐队，他们把身边的日常物品都纳入“乐器”这一概念中来：扫帚、水桶、棍棒、篮球……一切能敲击发声的物品，都是他们制造音响风暴的工具。而这些表演形式恰恰符合具身认知理论的观点：注重音乐情境中的身体体验，关注学习者与教学环境之间的生态联系。

奥尔夫说过：“让孩子自己去找，自己创造音乐，是最重要的。”我们也可以借鉴以上这些表演形式，设计出有趣的节奏教学方法。比如在课堂上，让学生寻找身边可以表现

节奏的物品：凳子、墙面、书本、窗户上的玻璃等，在老师播放音乐时，请同学们任意选择教室内的物品进行节奏的拍打敲击。在不同的物体上，演绎出不同的节奏型，在教室这个空间内，犹如上演了一场节奏“交响乐”，学生在这个过程中体会到创造的乐趣、合作的成效，深度刺激学生的音乐感知能力，学生通过节奏的身心互动，加深对音乐语言的理解与感悟。

综上所述，在互联网时代下，教师可以通过各类网络平台搜集丰富有趣的艺术形式，运用到我们的音乐节奏教学中来，设计更多的游戏活动，使得节奏教学内容更加丰富、形式更加有趣、效果更加显著。

在强调核心素养培养的当下，具身认知理论无疑给传统的音乐节奏教学带来新的启发。身与心、教与学的融合统一，体验与认知、环境与行为交互渗透，优化课堂教学内

容、多元激发学生的创新意识和创造能力，这些都共同促进学生全面、和谐的个性化发展。反思我们的教学，在未来的课堂上，利用多媒体等来创设多元的音乐教学环境，精心设计具身认知的教学环节，师生协作，让音乐课堂返璞归真，让学生的音乐素养得到更大程度的提高，让孩子们在音乐中体验世界。

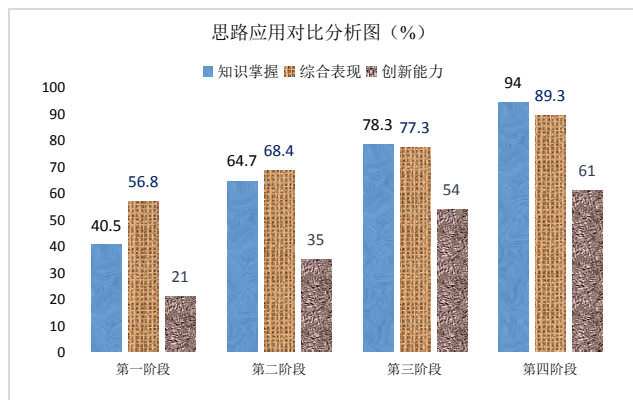
参考文献

- [1] [法]莫里斯·梅洛-庞蒂. 知觉现象学[M]. 姜志辉译. 北京: 商务印书馆, 2001: 257.
- [2] 瓦拉笛等. 具身心智: 认知科学和认知经验[M]. 李恒威等译, 杭州: 浙江大学出版社, 2010: 22.
- [3] 曹周天. 具身认知理论引领下的有效教学变革, 当代教育与文化, 北京, 人民教育出版社 课题教材研究所, 2021.1

(上接第2340页)

结论与展望

通过对城市轨道交通专业进行该种数字化闭环思路系统建设与四个阶段初步应用，课堂定性电子化定量调查统计得到如下表所示结果。课外学生自主学习与行业动态信息掌握及专业岗位理解率在原来40.5%的基础上逐步提高为64.7%、78.3%最后高达94%，课堂教学吸引力与学生学习积极性在原来56.8%的基础上逐步提高为提高到68.4%、77.3%最后高达89.3%，创新与专业比赛热度从最初的21%逐步提高为35%、54%最后高达61%。



但该系统建设有待完善的地方还有很多：1、校企信息共享深度融合，才能发挥最大人才供需调配；2、进一步应用高新技术实现课堂与现场的实时性共享，例如以城市轨道交通专业为例，利用5G通信技术和传感技术，实现课堂多媒体教学与地铁闭路电视进行孪生信息共享，实现学生学习即时实训的效果；3、进一步完善闭环教学法理论基础，例如师生脑图闭环、校企动态信息闭环等。

参考文献

- [1] 政府工作报告[R]
- [2] 杨雪团, 大学教育中互动式课堂使用与满意度调查[J], 教育现代化, 2019.13.055
- [3] 刘婷婷, 芬兰人才培养体系与奥卢大学课堂教学方法的总结与思考[J], 教育现代化, 2019.51.079
- [4] 刘静, 大学课堂教学交互方法研究[J], 科技文汇, 2020.04.490
- [5] 王纾, 全国高等职业教育满意度调查报告[R], 中国社会科学网, 2018.08

作者简介:

靳皓宇, 男, 1989.12, 汉, 内蒙古乌兰察布, 硕士研究生, 工程师。