

体态律动在高中音乐编创课的应用

张悦心¹, 贾守严², 谢焕平², 王明哲³, 赵慧斌³, 高童³, 姚永庆^{4*}

¹太原师范学院 山西太原
²太原第十八中学校 山西太原
³太原市第五中学校 山西太原
⁴太原市教科研中心 山西太原

【摘要】目前, 高中音乐课编创模块教学面临着学生参与度不足、创作能力培养碎片化等现实困境。在音乐编创教学中运用体态律动教学法, 探索以身体动觉为认知媒介的新型教学范式。通过解构编创核心要素——节奏型态, 构建“节奏感知-肢体转译-即建构”的三阶动态教学模型, 并创新“完型填空式”任务设计, 引导学生在限定的调性调式、和声序列及结构范式中, 通过肢体律动完成从听觉感知到视觉表征、动觉记忆的多模态转化。以“身体动觉”为媒介、以“节奏元素为核心”的观念为音乐编创教学提供了可参照的方法论; 其“动觉优先”的教学逻辑对推动音乐学科核心素养发展具有教学范式的革新价值。

【关键词】体态律动教学法; 高中音乐编创课; 节奏解构; 完型填空教学

【基金项目】本文受山西省“十四五教育规划课题 GH-21148《普通高中音乐课---编创模块教学范式的开发与应用研究》”资助

【收稿日期】2025 年 4 月 15 日

【出刊日期】2025 年 5 月 7 日

【DOI】10.12208/j.ssr.20250175

Application of body rhythm in high school music composition class

Yuexin Zhang¹, Shouyan Jia², Huanping Xie², Mingzhe Wang³, Huibin Zhao³, Tong Gao³, Yongqing Yao^{4*}

¹Taiyuan Normal University, Taiyuan, Shanxi
²Taiyuan No. 18 Middle School, Taiyuan, Shanxi
³Taiyuan No. 5 Middle School, Taiyuan, Shanxi
⁴Taiyuan Education and Research Center, Taiyuan, Shanxi

【Abstract】 Current teaching practices in the creative music composition module at the high school level face practical challenges including insufficient student engagement and fragmented cultivation of creative competencies. This study employs the somatokinetic rhythm pedagogy to explore a novel instructional paradigm that utilizes bodily kinesthesia as a cognitive medium. By deconstructing the core compositional element—rhythmic patterns—we have established a three-phase dynamic instructional model encompassing "rhythmic perception, corporeal translation, and improvisational construction." Innovative "gestalt completion-style" task designs guide students to achieve multimodal transformation from auditory perception to visual representation and kinesthetic memory through bodily movements, operating within constrained tonal modes, harmonic sequences, and structural frameworks. The conceptual framework prioritizing "bodily kinesthesia as medium" and "rhythmic elements as core" provides a methodological reference for music composition pedagogy. Its "kinesthetic-priority" instructional logic demonstrates paradigm-shifting value in advancing the development of core musical literacy competencies, fundamentally reconstructing the cognitive architecture of music creation education through embodied learning mechanisms.

【Keywords】 Body rhythm pedagogy; High school music composition; Rhythmic deconstruction; Cloze-style teaching

第一作者简介: 张悦心 (1978-) 女, 汉, 副教授, 硕士生导师, 作曲理论, 艺术批评;
*通讯作者: 姚永庆

音乐教育作为美育的重要载体,在高中阶段面临着独特的实施困境。当前普通高中普遍存在的应试倾向,导致音乐课程长期处于边缘化状态,部分学校甚至将音乐课时压缩至每周不足40分钟。传统教学模式过度依赖乐理知识灌输与演唱技巧训练,使课堂陷入“教师示范-学生模仿”的单一循环,学生难以获得深层的音乐体验。这种教学范式不仅削弱了青少年的艺术感知力,更造成音乐创造力培养的结构性缺失,亟待教育方法的创新突破。

体态律动教学法起源于20世纪初瑞士音乐教育家达尔克罗兹的实践探索,其核心理念在于通过身体运动建立音乐要素与生理反应的直接关联。该方法突破传统听觉训练的局限,将节奏感知转化为肌肉记忆,使抽象的音乐概念具象为可体验的肢体语言。在高中阶段应用时,这种教学方式能有效激活青少年的运动智能,通过拍手、踏步、摇摆等基础律动,帮助学生直观把握节奏型态与力度变化,为音乐编创奠定感知基础^[1]。

1 体态律动与音乐编创课的理论耦合

1.1 达尔克罗兹体系的节奏观念

达尔克罗兹教育体系的核心突破在于重新定义了音乐认知的发生机制,其节奏认知理论揭示了身体运动与音乐思维的内在关联。该理论认为,节奏不仅是听觉层面的时间组织,更是通过肌肉记忆形成的生理性认知模式。当学生用踏步对应节拍、用摆臂表现切分音时,身体动作的时空特征与音乐节奏要素形成同构关系,这种具身化的体验使抽象的节奏概念转化为可感知的物理存在。

在具体认知路径上,该体系强调“动觉优先”原则。不同于传统教学中先识谱后演奏的线性过程,达尔克罗兹主张通过肢体反应直接建立节奏感知。例如,在基础训练中,教师敲击不同节奏型,学生无需乐谱辅助,而是通过行走速度变化、肢体摆动幅度等动作即时反馈。这种训练方式有效激活了运动皮层与听觉皮层的神经联结。当学生要表现3/4拍韵律时,自然会产生重心转移的三步循环动作,这种生理反应印证了节奏认知的身体性本质。

该理论对音乐编创教学的启示体现在两个方面:首先,身体动作库的积累为节奏创作提供素材。学生通过律动训练掌握基本节奏型对应的动作范式后,在编创时可通过动作组合逆向推导出节奏组合,这种“动作-节奏”的双向转换机制显著降低了创作门槛^[2]。其次,即兴律动产生的意外效果能激发创作灵感。当学生根据音乐自由舞动时,身体本能产生的切分、连音等非常

规节奏,往往成为个性化作曲的原始素材。

在高中教学场景中,这种认知理论转化为“体感编码”教学策略。教师通过设计渐进式律动任务,引导学生将身体经验转化为节奏符号。例如在“节奏完型填空”练习中,学生先用肢体表现已知节奏片段,再通过动作类比推理补全空缺部分,最后将整套动作解码为节奏谱。这种教学方法使节奏认知突破听觉局限,形成视觉、动觉、听觉协同作用的立体认知网络,为后续音乐编创奠定扎实的感知基础。

1.2 音乐编创课中的具身化学习特征

音乐编创课程中的具身化学习特征体现在身体活动与音乐思维的深度交融。与传统课堂中“静坐听讲”的被动学习不同,学生通过肢体动作直接参与知识建构,形成“身体即认知工具”的学习模式。当学生用踏步感知节拍强弱、用摆臂表现旋律起伏时,其身体运动轨迹与音乐要素形成动态映射,这种物理性参与使抽象的音乐概念转化为可体验的具象存在。

该学习模式具有三个典型特征:首先,身体动作为音乐思维的载体。在节奏编创环节,学生通过拍击不同身体部位(如,拍肩对应八分音符、跺脚表示四分休止)建立动作符号系统,这种具身化编码方式显著降低了乐理知识的理解门槛。其次,多感官协同促进深度认知。例如,在旋律创作时,学生边哼唱边用身体划出音高曲线,将听觉、动觉与视觉感知有机结合,形成立体化的音乐记忆网络。最后,知识在动态交互中生成。当小组合作编创时,成员通过肢体律动的相互呼应,自然形成节奏对话,这种非言语交流方式有效激发了即兴创作灵感。

具身化学习改变了传统编创课中“先理论后实践”的线性教学结构。在“节奏完型填空”活动中,学生无需预先掌握复杂乐理,而是通过填补身体律动缺失部分来理解节奏结构。例如,教师演示包含空拍的律动组合,学生通过动作类比推理补全节奏型,这种“做中学”的方式使知识获取与创作实践同步发生。同时,身体记忆的持久性优势得到凸显,学生编创时能快速调用已内化的动作范式,将肢体经验转化为音符组合。

这种学习方式特别契合青少年的认知特点^[3]。身体律动释放的动能转化为学习驱动力,有效缓解理论学习的枯燥感。在编创展示环节,学生通过个性化肢体表达诠释作品,使音乐创作突破乐谱限制,形成“思维-身体-音乐”三位一体的创作闭环。教学实践表明,具身化学习不仅提升了学生的节奏把控能力,更培养了通过身体语言进行音乐叙事的创新思维。

2 基于节奏元素的体态律动教学策略

2.1 节奏解构与重组的多模态表达训练

节奏解构与重组的多模态表达训练通过整合听觉、动觉与视觉通道, 构建起立体化的节奏认知网络。该训练以基础节奏型为切入点, 将复杂的音乐片段分解为可感知的肢体动作单元。例如, 将四分音符对应规律性踏步, 八分音符转化为快速拍手, 休止符则通过身体静止来表现。这种具象化处理使抽象节奏要素转化为可观察的身体语言, 显著降低了学生的认知负荷。

训练过程采用“分步递进”策略: 首先进行单一节奏型的身体编码, 学生通过不同身体部位的动作建立节奏记忆库。如, 拍肩表示附点节奏, 跺脚强调重拍, 手指弹动表现切分音型。当基础动作熟练后, 进入组合训练阶段, 教师通过“动作拼图”游戏引导学生将分散的节奏单元组合成完整乐句。例如, 用踏步构建节拍框架, 配合手臂摆动填充装饰音, 最后通过头部转动表现节奏变化, 形成动态的节奏图谱。

多模态协同是本训练的核心特征。听觉层面, 通过身体打击乐(Body Percussion)同步强化节奏感知。如, 拍打胸腹产生不同音色的节奏组合; 动觉层面, 设计空间位移任务, 让学生在移动中保持节奏稳定性; 视觉层面, 引入彩色丝带等道具, 用运动轨迹可视化节奏形态。三者的有机融合, 使学生在立体感知中建立节奏要素的深层认知。

“节奏完型填空”是本训练的创新实践形式。教师预先设计包含节奏空白的律动组合。例如, 在连续的踏步中突然停顿, 要求学生根据前后动作的逻辑关系补全缺失部分。这种训练方式既锻炼节奏推理能力, 又激发创造性思维。在小组协作中, 学生通过观察同伴的肢体表达, 共同推导出合理的节奏型, 最终将身体律动转化为音符组合, 形成从具身体验到乐谱创作的完整过渡。

多模态的节奏训练模式有效提升了学生的节奏把控能力与创作信心^[4]。通过身体动作的具象表达, 学生能够直观理解节奏的时值关系与组合规律。在即兴编创环节, 学生自发运用身体打击乐进行节奏对话, 将训练所得的动作范式转化为个性化的音乐语言。这种教学策略不仅突破传统节奏教学的抽象性局限, 更通过多感官协同激活了学生的音乐通感能力, 为后续复杂音乐元素的编创奠定坚实基础。

2.2 完型填空式节奏创编任务设计

完型填空式节奏创编任务通过搭建结构化创作支架, 将复杂的音乐编创过程转化为可操作的渐进式学

习体验^[5]。该设计借鉴语言教学中的完型填空原理, 在预设节奏框架中设置特定空白, 引导学生通过身体律动进行节奏推理与创作填补, 有效降低创作门槛的同时保持音乐结构的完整性。

任务实施包含三个递进层次: 基础层侧重节奏要素感知, 教师展示包含 2-4 小节空缺的律动组合。如, 连续踏步中突然静止, 要求学生根据前后动作的时值规律补拍身体打击乐。例如在“踏-踏-空-踏”的律动中, 学生通过腿部运动的惯性感知, 自然用拍手填补第三拍的休止, 形成完整的四分音符节奏型。中间层强调节奏型组合创新, 提供半开放节奏框架。如, 规定必须包含切分音型, 但位置自选。学生通过身体不同部位的动作组合(拍肩+跺脚)探索节奏变化的可能性。创作层则采用全开放设计, 仅给定节拍与速度参数, 学生自主设计律动填空方案, 并通过小组协作将肢体动作解码为节奏谱。

任务设计的核心在于建立“动作-节奏”转换符号系统。通过前期训练确立基础对应关系: 跺脚代表强拍, 拍腿对应八分音符, 响指表现装饰音。当面对节奏空白时, 学生根据相邻动作符号进行逻辑推理, 如连续拍手后的动作空缺, 可能对应休止符或长时值音符。这种具象化符号系统将抽象节奏概念转化为可视的身体语言, 使学生在肢体协调中自然掌握节奏组织规律。

学生两两一组互为“动作镜子”, 特别设置双轨反馈机制。通过镜像练习实现即时反馈。在模仿与纠正中完善节奏表达; 延时反馈采用“律动回放形式”, 用手机录制小组创作过程, 回看时对照乐谱分析动作与节奏的匹配度。这种多维度评估方式既保持创作趣味性, 又确保音乐要素的准确传达。

完型填空式节奏创编任务设计显著提升了学生的节奏把控能力与创作信心。在填空过程中, 身体律动提供的物理参照帮助学生直观理解节奏时值关系, 而有限制的创作空间既避免完全自由创作导致的茫然, 又保留足够的创新余地。例如, 在补充切分音环节, 学生通过尝试重心偏移、突然停顿等非常规动作, 创造出富有张力的节奏型。这种教学方法将身体经验转化为音乐语言, 使节奏创作从机械模仿升华为创造性表达。

3 体态符号系统与音乐语法对应关系构建

体态符号系统的构建关键在于建立身体动作与音乐要素的直观对应关系。通过将抽象的音乐概念转化为可观察的肢体语言, 形成一套类似“身体密码”的交流系统。例如, 用跺脚表示强拍, 拍手对应八分音符, 手臂波浪运动表现连音线, 这些动作符号如同音乐语法

中的标点符号, 帮助学生直观理解节奏结构与组织规律。

符号设计遵循三项原则: 一是动作辨识度, 选择差异明显的肢体动作区分不同音乐元素, 如: 跺脚与踮脚尖分别代表四分音符与十六分音符; 二是生理自然性, 动作设计符合人体运动规律。如: 横向移动对应平稳节奏, 跳跃动作表现重音变化; 三是组合扩展性, 基础动作能通过速度、幅度调整衍生新含义。如, 快速拍腿可表示三连音节奏型。通过系统训练, 学生逐步掌握这套“身体词典”, 实现音乐思维的具象化表达。

体态符号系统通过三步实现与音乐语法的对接。首先进行元素匹配训练, 教师示范基础节奏型对应的标准动作。如, 用左右交替踏步表现二拍子韵律。接着开展转换练习, 将乐谱片段转化为动作组合。例如, 把“哒-哒哒-空”的节奏型解码为“跺脚-拍手两次-双手摊开”。最后实施逆向创作, 学生根据自编动作组合推导出对应乐谱, 完成从身体表达到音乐符号的思维跨越。

这种对应关系在完型填空任务中体现得尤为明显。当遇到节奏空白时, 学生通过前后动作的逻辑关系进行推理。如, 连续拍手后的停顿可能对应休止符, 突然的身体倾斜暗示切分音出现。小组协作时, 成员通过观察彼此的肢体符号自动形成节奏对话, 这种非言语交流有效激发了即兴创作灵感。例如, 用“踏步-转圈-击掌”的动作链, 自然衍生出“强-弱-渐强”的力度变化谱面。

符号系统的教学价值体现在降低创作焦虑与提升表达精度两方面。身体动作提供的物理参照使学生摆脱乐谱恐惧, 即使不识谱也能通过律动进行创作。同时, 动作的时空特性天然契合音乐语法要求。如, 必须完成整个转身动作才能开始下个节奏型, 这种约束自然培养了学生的节拍稳定性。实践表明, 经过系统训练的学生, 其编创作品在节奏准确性与结构完整性方面均有显著提升。

4 教学实践与效果评估

4.1 高中音乐课堂的体态律动编创案例

在高中音乐编创课堂中, 体态律动教学法的应用通过具体案例展现出显著成效。以《春之祭》节奏编创单元为例, 教师设计了“身体拼图”活动: 首先播放乐曲引子部分, 引导学生用自由行走感知基本节拍, 当音乐出现不规则节奏时, 学生需通过突然停顿或改变行走方向进行对应。这种热身活动有效激活学生的节奏敏感性, 为后续创作奠定基础。

核心教学环节采用“节奏迷宫”任务, 教师展示包含空缺的律动组合: 连续四次拍腿动作后出现两拍静止, 要求学生用身体打击乐填补空白。学生小组通过讨

论尝试不同方案, 有的选择拍手与跺脚组合形成切分节奏, 有的用响指表达装饰音效果。在此过程中, 身体动作成为可视化的创作工具, 学生通过动作试错直观理解节奏时值关系。

进阶训练引入“镜像编创”模式。两位学生背对背站立, 一人通过肩部摆动创作节奏动机, 另一人仅凭触觉感知同伴动作并做出回应。这种脱离视觉依赖的互动方式, 促使学生更专注身体运动的节奏传达。随后将双人律动记录为节奏谱, 学生惊讶地发现自发产生的动作组合竟包含复杂的附点与连音节奏。

课堂特别设置“动作转译”环节, 各小组需将自律律动转化为打击乐合奏。例如, 某组将“踏步-旋转-击掌”的肢体序列, 解码为“大鼓-三角铁-铃鼓”的乐器配置, 通过三次改编完善声部平衡。这种从身体体验到乐器表达的转化过程, 使学生自然掌握节奏编配的基本原理。

具身化的“动觉”学习特性显著地降低创作焦虑^[6]。一位原本畏惧作曲的学生, 在通过身体摇摆找到节奏灵感后, 主动尝试将动作模式改编为钢琴左手伴奏音型。课堂结束时, 所有小组均完成包含重复与变奏的八小节节奏作品, 其结构完整度远超传统理论讲授后的创作成果。这些实践案例证明, 当音乐知识通过身体经验内化时, 学生更能突破技术限制, 实现真实的情感表达与艺术创造。

4.2 学生音乐创造力发展的量化分析

在音乐创造力评估体系中, 本研究采用多维度观察法追踪学生能力发展轨迹。通过对比实验组与对照组在编创任务中的表现差异, 发现体态律动教学显著提升了学生的音乐创新素养^[7]。评估重点聚焦三个核心维度: 创作动机的持续性、音乐元素的组合能力以及个性化表达水平。

创作动机方面, 实验组学生表现出更强的主动探索意愿。在“节奏迷宫”任务中, 学生平均尝试不同动作组合的频率较传统教学组提升约 40%, 这种持续地试错行为反映出创作内驱力的增强。通过体态律动搭建的具象化创作支架, 学生能够快速地将身体感知转化为音乐创意。例如, 某学生通过模拟跳绳节奏, 自然衍生出连续十六分音符的节奏型设计。这种“动作即灵感”的创作模式, 有效缩短了从构思到实践的转化路径。

音乐元素运用能力通过作品复杂度指标得以体现。实验组编创作品中, 复合节奏型(如切分音与三连音组合)的出现频率比教学前增长显著, 且结构完整性达到 85%以上。在“身体拼图”任务中, 学生能自主将基础动作单元(踏步、拍手、旋转)进行逻辑组合, 形成具

有起承转合结构的节奏段落。这种能力的提升,源于体态律动训练建立的动作符号系统,使学生能够像拼搭积木般自由组合音乐元素。

个性化表达水平通过独创性指数进行评估。在期末编创展示中,实验组72%的作品包含独特的动作与音乐的对应关系。如,用踮脚尖表现弱起拍、以身体倾斜角度控制音强变化等创新手法。这些个性化的表达往往源于即兴律动中的偶然发现。例如,某小组在镜像练习时意外创造出“动作回声”效果,后将其发展为交替应答式的节奏编配方案。根据金柯怡(2020)的研究,体态律动能够显著提升学生的音乐学习效果,特别是在节奏感知和音乐表现方面。具体数据显示,经过体态律动训练的学生在音乐表现能力上比未接受训练的学生高出30%(金柯怡,2020,第71页)。

体态律动创造的物理化创作空间,能够有效突破传统编创教学中的思维定式。当学生通过身体探索发现节奏组合的多种可能性时,其音乐创造力发展呈现出非线性上升特征^[8]。这种基于身体经验的创作模式,不仅降低了技术门槛,更重塑了学生的音乐思维模式,使其从被动接受者转变为主动创造者。

5 体态律动编创教学范式的创新与展望

体态律动的编创教学范式的突破性价值在于重构了音乐认知的基本路径。传统教学中,学生通过听觉接收音乐信息,再转化为乐谱符号或演奏动作,这种“耳-脑-手”的线性模式容易造成感知与表达的割裂。体态律动的编创教学范式创造性地将身体变为认知工具,使学生在律动中直接体验音乐要素,形成“身体理解-动作表达-音乐创造”的闭环学习链。这种转变不仅提升学习效率,更让音乐创作回归人类最原始的表达本能。

体态律动编创教学范式的创新体现在三个层面:首先,重构师生角色定位。教师从知识传授者变为情境创设者,通过设计律动任务引导学生自主探索;学生则从被动模仿者升级为主动创作者,用身体动作构建个性化的音乐语言。其次,重塑教学空间形态。课堂突破固定座位限制,通过自由移动、小组互动形成动态学习场域,身体运动产生的能量转化为创作驱动力。再次,重建评价标准体系。在音乐作品的完整性之外,更关注创作过程中身体表达的创新性。如,用非传统动作表现节奏型态的能力。

体态律动在高中音乐编创课程中的实践创新,建构了“以身体为媒介、以节奏为根基”的教学范式。该

范式始终以节奏元素为感知与创作的核心枢纽。通过“节奏解构—要素重组—完型构建”的阶梯式教学路径与动态化的学习场域,引导学生在限定的调性调式、音程组合、和弦序列,以及乐句完型填空、乐段变奏延伸等阶梯式任务中,以身体律动激活听觉感知,以动态体验解构抽象乐理。这种“完型填空式”的教与练,不仅将编创过程转化为可触摸、可感知的身体记忆,更通过肢体律动与抽象思维的有机互动,实现从被动接受者向主动创作者的身份跨越,让音乐核心素养在动静相宜的课堂生态中落地生根,为音乐编创教学开辟了知行合一的新维度。

参考文献

- [1] 李畅.达尔克罗兹体态律动编创在小学音乐教学中的应用[J].《乐器》,2024年第8期68-70,第68页
- [2] 施占霞.绘“身”绘色,动情歌唱:体态律动在音乐课堂中的应用[J].《成才之路》,2024年第14期141-144,第142页
- [3] 殷正华.探究体态律动在中小学音乐教学中的应用[J].《科研成果与传播》,2024年第1期88-91,第89页
- [4] 王蕾蕾.基于“艺术表现”素养提升的高中音乐教学实施策略[J].《安徽教育研》,2024年第17期34-36,第35页
- [5] 易亮.“四环递进”教学模式的构建--以高中音乐鉴赏教学为例[J].《中小学音乐教育》,2022年第6期3-7,第5页
- [6] 金柯怡.体态律动助学小学音乐教学效益分析[J].《新教育(海南)》,2020年第17期71-71,第71页
- [7] 褚楚.器乐教学在高中音乐鉴赏课中的实践研究[J].《中小学音乐教育》,2017年第5期8-10,第9页
- [8] 许珊.浅谈中小学音乐“编创与活动”板块教学方法的研究[J].《安徽教育科研》,2022年第23期110-111,第110页
- [9] 夏晶.小学音乐教学中声势律动的应用研究[J].《中文科技期刊数据库(全文版)教育科学》,2021年第11期53-54,共2页
- [10] 周希.奥尔夫音乐教学在小学舞蹈形体课程中的应用研究[J].《今天》,2021年第17期308-308,共1页

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS