

# 2023年体态律动心得体会(大全5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 体态律动心得体会篇一

**摘要：**从节奏律动为核心，切入教学；简单直观为基础，深入教材；即兴律动为特性，难点处理三方面，研究体态律动在音乐歌曲教学中的应用，让学生们在课堂中享受音乐并表现音乐，在体验中感知歌曲并尽享音乐。

**关键词：**音乐；体态律动；歌曲；有效；设计策略

音乐教育是通过培养人对音响内在表现力的反应的感觉教育，这种感觉需要在具体的音乐实践中得以培养和提升。瑞士音乐教育家、作曲家达尔克罗兹强调音乐学习的起点不是乐器，而是人的体态律动。因此，在音乐课堂中设计的律动，能使学生们在体验中主动获得音乐意识的才能，建立学生应有的音乐经验，深入感知音乐元素。下面，着重研究歌曲教学中律动设计的有效方法。

### 一、节奏律动为核心，切入教学

人们把旋律定性为音乐的灵魂，而节奏就是灵魂的载体，没有节奏，旋律就会失去它的地位。以节奏作为音乐体验的核心和突破口，通过动作能够将体验到的音乐内涵外化，使人在自然和放松的情况之下完全地投入诠释音乐的过程。

(1) 关注节拍特点律动。在小学音乐歌曲教材中，要求学生

掌握的节拍有2/4拍、3/4拍、4/4拍、6/8拍等。当然，学生学习新知时，要让学生在无痕的教学中留下有痕的记忆，教师就要抓住节拍的强弱规律特点来设计律动，从而让他们在体验中学到新知。

例1：一年级上册《法国号》。法国莱茵河民歌，3/4拍，大调式，复乐段结构。译词很有儿童特点，采用自问自答形式。一年级学生首次接触三拍子，体验三拍子的强弱特点就是本课教学的重点。

律动设计：1) 第一、第三乐句，左手手心向上，右手敲击左手心，并做画圆圈的动作。第二乐句动作同上，左手敲击右手心。2) 第四乐句双手在胸前从高到低依次做拍手画圆圈动作。这样以简单的拍点动作，身体随音乐摇晃，并在每一乐句的长音处拍手，让学生体会三拍子音乐带来一种像在画圆圈的感觉，从而让他们充分体会三拍子的韵律，同时感知三拍子强弱弱的节拍特点，为歌曲演唱教学做好铺垫。

(2) 围绕特殊节奏律动。在小学音乐歌曲教材中常出现附点、弱起小节、无规律可循的休止符号、切分音等，恰恰就是像这样的特殊节奏赋予了音乐作品的生命，使得歌曲娓娓动听。因此，在律动设计中教师围绕这些特殊节奏进行巧妙设计，让学生借助形象动作感知音乐中的特性。

例2：二年级下册《大树妈妈》。这是一首2/4拍、六声宫调式，抒情柔美的儿童歌曲。全曲有四个乐句，旋律多由二三度音程构成，起伏流畅，后八分休止符点缀其中，使旋律显得轻盈、亲切。显而易见，本课知识与技能就是八分休止符的学习。

律动设计：1) 学生们跟着尤克里里的琴声走，注意不要碰到别人，琴声停，脚步停。2) 再次跟着琴声自由地走，数一数乐曲中有几次八分休止符。3) 学生们扮演小鸟，老师扮演大树，小鸟像星星一样散布在大树周围，在休止符号处停止飞

翔，摆好姿势。

在整个音乐活动中，自始至终以感知八分音符为主线设计律动，让学生在律动中学到新知，并体会音乐抒情柔美、轻盈、亲切的那份情境。

## 二、简单直观为基础，深入教材

体态律动是音乐教育中一种体验音乐本体、表达音乐主体的方法，是音乐体验的反射。就如达尔克罗兹提出，从体验到表达的过程，从信息的“输入”到外化“输出”的过程不能耗费过长的时间，感受到的情绪需要第一时间内表现出来。因此，体态律动对于音乐体验学习来说既直接又直观。

（1）根据曲式结构律动。在以往的教学，教师会通过聆听让学生说出乐段的变化，或通过色彩、线条、色块做出相应的变化反应。但学生往往忽略了排在最前面的体态二字。好的一个体态设计，体态上的表现不仅让学生更深入地体验音乐的内涵，而且也会让课堂动感十足。

例3：五年级上册《牧场上的家》。这是一首广泛流传的美国田园牧童歌曲。3/4拍，大调式，旋律优美、流畅。歌曲为带再现的单二部曲式结构。

律动设计：1) 第一乐句弱起拍双手手背相对在身体右侧胯部位做绕腕动作，随着音乐旋律的起伏做上推、收拢动作，并根据音的高低分低、中、高三位做动作。2) 第二乐句动作同上，方向相反在左侧。3) 第三乐句胸前手心相对成一朵花，随音乐旋律起伏做上推、下落，双手左右摆动从上到下手腕处点碰，双手成一朵花向前推。4) 第四乐句同第一乐句动作。这样一来，让学生们以动作来表达音乐，感知音乐中舒展的节奏、重复变化的乐句，更是对乐曲的曲式有了相当清楚的了解，真正让他们走进音乐，享受音乐并表现音乐。

(2) 强调民歌韵味律动。音乐课程标准指出：将我国各民族优秀的传统音乐作为音乐课重要的教学内容，通过学习民族音乐，是学生了解和热爱祖国的音乐文化，增强民族意识和爱国主义情操。强调弘扬民族音乐的同时，还应以开阔的视野，学习、理解和尊重世界其他国家和地区的音乐文化。而小学音乐歌曲教材多以优秀的民族音乐为主，并选材于我国和各个国家，教师在教学中要想让学生们唱好歌曲，感受民歌的韵味就尤为重要了。

例4：二年级上册《彝家娃娃真幸福》。这首歌曲2/4拍，五声d羽调式，一段体结构。歌词简洁形象，旋律欢快、跳跃。歌中采用了“阿里里”这一具有彝族韵味的衬词，使作品具有鲜明的民族风格特点。

律动设计：1) 学生们手拉手，身体侧身跟着音乐做：走走走走 拍拍手，前面三小乐句在胸前拍手，最后乐句双手举高拍手，并围成圆圈。2) 学生们手拉手，加入颤膝，边走边稍晃动手，前面三小乐句在胸前拍手，最后乐句的最后一拍让他们自己摆一个动作造型。

像这样带有彝族韵味简单易学的动作，学生们一做完就在第一时间感知到音乐带来的欢快、愉悦之感，再一次做动作时他们就会由心而发地带着欢快、愉悦的心情做动作。这样，以固定节奏型设计动作不仅切合了歌词的节奏，还让学生们清晰直观地感知到歌曲一段体结构，更让他们体验了一把彝族儿童欢快歌舞的场景。

### 三、即兴律动为特性，难点处理

达尔克罗兹教学体系中提倡，在聆听音乐的同时尽可能地用律动组合充分表达所捕捉到的音乐信息，或根据特定教学目的的即兴突出某个音乐元素。在音乐课堂中，教师要通过即兴的体态律动让学生们有重点的对音乐元素（教学难点）进行强化，从而在无形中解决教学难点。

(1) 抓住和声特色律动。随着新一轮的课改，合唱越来越受人们重视。但是在很多的合唱课中，教师会发现学生学起合唱来非常辛苦、非常无趣。面对合唱，教师更是头疼，学生练了这个声部，那个声部走调了，两个声部都会了，可是怎么也合不起来。在合唱教学中，教师若赋予各个声部一定的角色扮演，让体态律动参与其中，学生定会乐在其中。

例5：三年级上册《美丽的黄昏》。这是一首短小而优美的欧美歌曲，三拍子的旋律优美抒情，主要节奏型“x-x ”□轻盈而有动感。第二乐句是第一乐句上方三度的模进，第三乐句是歌曲大调主音“do”的六次重复。描绘了一幅欧美地区黄昏、教堂、钟声的景色，给人一种雅致、悠闲的感觉。

律动设计：1) 第一乐句踮起脚尖轻盈的自由行走。2) 第二乐句两两就近伙伴拉手，镜前方式前进与后退，舞步不变。3) 第三乐句看老师的手势迈着舞步回到自己围圈的位置。

这样的体态律动抓住音乐和声特色进行设计，不仅解决了歌曲中合唱的教学难点，还把歌曲表达的意境淋漓尽致地表现出来。在这样的不同声部扮演和动作配合下，学生们一下子就融入了角色，二声部合唱在教师的悉心指导下就能精彩呈现。

(2) 紧扣音乐体裁律动。音乐课程标准指出：学习和了解音乐表现要素和音乐常规结构以及音乐体裁形式等基础知识，有效地促进学生音乐审美能力的形成与发展。通过一堂课中一首歌曲教学让学生们由浅入深、层层剥开，不断体验音乐，建立自我音乐联觉，感知出音乐体裁。

例6：三年级上册《摇啊摇》。这首流传于上海地区的民间童谣。2/4拍□d宫调式。全曲平稳优美，有韵律感和动感，词曲结合朗朗上口，好像妈妈在哄宝宝睡觉时的语言和歌唱，具有摇篮曲的特点。

律动设计：1) 在强拍和次强拍处双手在胸前做拍手动作，并画出一大一小的圆，边拍手边走成圆圈。2) 在强拍处用任意一只脚踩一下在呼啦圈里，边拍手边带着摇曳的感觉流动的行走起来。3) 学做划船动作：双手握船桨前三拍从胸前用力向后划船，后三拍双手放松回到胸前。4) 走呼啦圈和划船动作结合，随场景布置情景表演。如右图：坐在船里的学生们划着船儿，同时走呼啦圈的学生们犹如河面上泛起一层一层的水波纹，唱着歌儿摇啊摇，摇到外婆桥。

从拍手律动—走呼啦圈—学做划船—情境表演，一环紧扣一环，律动设计层层深入，情境表演是整堂课律动的汇总，展现精华、亮点部分。创设情境让学生入情入境地表演唱歌曲《摇啊摇》，更好地呈现歌曲所表达的意境，并再现感知，总结出歌曲的体裁——摇篮曲。

#### 四、结束语

体态律动，赋予音乐活力，给予音乐生命，成功地将律动与音乐融为一体，给了学生们触摸音符的机会，让他们知道音乐是有活动的，是有魅力的，是有感染力的。体态律动的训练不注重身体姿态或外表形式，而是着重于对音乐的体验、感受和理解。这需要教师长期地、深入地研究和实践，不断在正确的教育思想下寻找新的突破点，不断创新和丰富教育手段，才能提高学生艺术素养，实现真正的审美教育。

参考文献：

### 体态律动心得体会篇二

体态律动是一种通过控制体姿和动作来表达思想和情感的艺术形式，也是一种促进身心健康的运动方式。在我多年的体态律动实践中，我收获了许多宝贵的心得体会。首先，体态律动可以提高自信心和自我认知；其次，它可以增强身体灵活性和协调性；再次，它有助于释放压力和放松身心；最后，

它能够促进人际关系和团队合作。通过这篇文章，我将详细探讨这些体态律动的心得体会。

首先，体态律动对于提高自信心和自我认知具有积极作用。身体是思维和情感的承载者，通过塑造美丽的体态和流畅的动作，我们可以让自己感到更加自信和出色。在体态律动的练习中，我不仅学会了正确的站姿和行走方式，还学会了控制呼吸和表达情感的方法。这些技巧让我感受到了自己身体的力量和优雅，提升了我在日常生活中的自信心和魅力。同时，通过感受身体的每一个细微动作和姿势，我更加深入地了解了自己的情绪和内心世界。这种自我认知的提升让我更好地理解了自己的需求和梦想，并且在与他人的交流中更加真实和坦诚。

其次，体态律动对于增强身体灵活性和协调性非常重要。通过持续的体态律动训练，我逐渐提高了身体的灵活性和协调性。练习舞蹈动作和瑜伽体式让我感受到了身体各个部位的肌肉和骨骼的协同作用，使得身体从原本的僵硬和不协调变得柔软和有序。这种身体的变化不仅让我在日常生活中更加灵活和健康，还提高了我在其他运动项目中的表现。比如，我在打网球和跑步时，能够更好地控制身体的动作和提升运动效果。体态律动的训练也对我在工作中的表现产生了积极的影响，我学会了如何通过自如的身体姿势和动作来展示自己的专业性和自信心，从而赢得同事和客户的信任和认可。

同时，体态律动也对释放压力和放松身心有着独特的效果。在现代社会，人们通常处于快节奏和高压力的生活状态下，压力和焦虑问题日益突出。通过参与体态律动的训练，我找到了一种途径来舒缓压力和放松身心。舒展各个部位的肌肉和骨骼，调整呼吸节奏，让身体和心灵都得到了放松和修复。在体态律动的过程中，我能够全身心地投入其中，忘记外界的纷扰和烦恼，专注于自己当下的感受和动作，这种专注使得我获得了内心的宁静和平衡。每一次练习之后，我都能感受到身体和心灵的轻松和解放，重新获得力量应对生活中的

各种挑战。

最后，体态律动对于促进人际关系和团队合作也有着积极的作用。体态律动往往以群体形式进行，通过与他人共同参与体态律动的训练，我能够更好地与他人建立联系和沟通。同样的练习动作和舞蹈姿势让我们彼此产生了默契和协同意识，从而增强了彼此之间的互动和团队合作能力。通过与他人共同协调节奏、互相配合动作、共同完成一段舞蹈或体式，我学会了倾听和尊重他人的意见和建议，并通过自己的努力和贡献来推动团队的发展和进步。这种在体态律动中培养的合作精神和团队意识，我也运用到了其他团队合作的场合中，例如在工作中与同事合作，与家人共同完成一项任务等等。

总之，通过多年的体态律动实践，我深刻体会到了体态律动给我带来的诸多益处。它不仅提高了我的自信心和自我认知，也增强了我的身体灵活性和协调性，有助于释放压力和放松身心，同时还促进了人际关系和团队合作的发展。我将继续坚持体态律动的实践，将其融入日常生活中，让自己更加健康、自信和幸福。

## 体态律动心得体会篇三

在平时的学习、工作中，大家肯定对论文都不陌生吧，论文是一种综合性的文体，通过论文可直接看出一个人的综合能力和专业基础。你所见过的论文是什么样的呢？以下是小编收集整理体态律动运用论文（精选3篇），仅供参考，希望能够帮助到大家。

### 体态律动运用论文1

#### 一、概述

广大教育工作者需要不断学习、理解和研究体态律动，并在小学音乐课堂教学中进行广泛而深入的运用和发展，使体态



律动的教学成果遍地开花。

## 二、体态律动的运用

### 1. 激发孩子音乐学习的兴趣

兴趣是孩子最好的老师，当孩子对一种事物很感兴趣的时候，他就能把所学事物高效地学会和掌握。体态律动具有很多优点，例如“动”这个优点，在学习音乐中，让孩子动起来，使其对音乐产生兴趣，并且对接下来的活动保持渴望和迫切，这样孩子们会比未动的情况下学习到更多的知识。正是由于课堂上引入体态律动，才将课堂的整个气氛调动起来，使孩子们全部融入课堂教学中，使孩子们在感受快乐的同时学到了知识。

### 2. 提高孩子的创新思维和想象力

在课堂教学中，运用体态律动教学法可以提高孩子们的创新思维和想象力。在孩子用肢体去表达思想的时候，正是孩子对思想的理解最强的时候。在孩子们上课的时候，教师可以准备一些音符，让孩子进行理解，并将自己的理解表演出来。每个孩子的想法不同，如果给他们每个人一个高音，他们就会表演出不同的音效，就会谱出一曲美妙的乐曲。在孩子们进行思考的过程中，他们的思维得到了发展和创新，想象力得到了提高。

（1）表演力小学阶段是孩子们最活泼的时期，也是想象力最丰富的时期。在传统的教育体系里，孩子往往会缺失这些一生中最珍贵的东西。如果在课堂中引入体态律动，孩子们就可以通过肢体的律动去表达自己用心感受的东西，表演自己所想表演的东西，在学习音乐的过程中，调动自己与生俱来的表演能力，进而加深对歌曲的认识和理解。例如，在学习《粉刷匠》的时候，孩子们在唱歌的同时，教师引导孩子将自己的理解用肢体表达出来，孩子们就可以把这首歌的歌词

和旋律牢记于心，同时也加深了学生对音乐节奏的理解。

(2) 反应能力在课堂中，如果教师教给孩子的歌曲是通过孩子的表演反映出来的，并且大多情况下是即兴表演，这样，就会锻炼和培养孩子的反应力，久而久之，对培养孩子的反应力是大有裨益的。

### 3. 建立孩子的音乐节奏感和情绪表达

节奏感是音乐最重要的组成部分，而律动运动则可以增强音乐节奏感，提高乐感。引导孩子们通过肢体运动来表达对音乐节奏、旋律等要素的理解，教师可以通过一些简单的音来进行训练。例如，在听到四分音符的时候让孩子们做出下蹲或是拍手的动作，在听到八分音符的时候做出蹦跳的动作。同时，孩子们还可以表达自己的情绪，当听到欢快音乐的时候就会表现出快乐的情绪，当听到悲伤音乐的时候就会表现出伤感的表情。

### 4. 提高学生对音准的认识

传统的教育方法很难调动孩子学习的积极性，运用体态律动的教学方法，教师可以将孩子们带到操场、舞蹈房，画上旋律，先给每个孩子发歌谱，让孩子们进行熟悉，然后带领孩子边走边唱。这种新颖的教学方式对孩子们提高音准方面的认识会有很大帮助。

#### 1. 提高孩子的创新能力

在课堂中，让孩子通过一些表演来表达自己的想法，这个过程中会提高孩子的创造力和创新能力。

#### 2. 提高孩子的表演能力

动的过程中让孩子自己进行表演，在一种放松的状态下用身

体运动表达内心情感，孩子在这个过程中的表演能力会得到很大的提高。

### 3. 培养孩子的合作意识

一首歌曲里会有不同的角色，不同角色的配合中，孩子的团结与合作意识得到了考验和培养。另外，一首歌曲可能需要几种乐器共同演奏而成，此时也需要孩子们的相互配合。

总之，随着体态律动教学法在世界范围内的广泛传播，国内外的诸多学者出版了许多结合本国实际情况、体现具体教学内容、展现不同特色的相关书籍，也发表了相关文献。然而，国内对其研究的文献资料并不丰富也较陈旧，对于如何教授音乐教学法的研究也很不充分，更没有形成系统的理论。体态律动将身体与音乐融合在一起，使孩子们在表演的同时找到了音乐的乐趣。因此，如何在小学音乐教学中更好地发挥作用，是每一个小学音乐教育者值得深入研究的重要课题。

### 体态律动运用论文2

**摘要：**小学音乐教学中的体态律动，打破了音乐教学的传统模式，主要强调把音乐与身体的感应和运动紧密结合，让音乐课堂有静有动，使音乐变得更加具体形象。本文主要围绕体态律动在小学音乐课堂中的作用，阐明了如何将体态律动运用到音乐教学之中的观点与看法，以及现阶段体态律动在音乐教学中存在的问题及解决措施。

**关键词：**音乐教育；小学音乐；体态律动；应用

时代的发展对学生素质发展提出了更高的要求，作为陶冶学生情操，培养学生审美能力的音乐课也越来越受到重视。瑞士作曲家达尔克洛兹开创的体态律动，主要强调唤醒人的本能，让学生欣赏音乐感受音乐。因此在现阶段音乐教学中，体态律动是其中必不可少的一个教学组成部分。

## 一、体态律动在小学音乐教学中的影响及作用

体态律动的本质核心是，通过身体动作表现音乐律动从而展现音乐情感，让学生领略到音乐之美。在音乐教学中引导学生音乐中释放自己找到快乐，感受学习过程中音乐的美感。

（一）合理的体态律动能够激发学生的学习兴趣合理的体态律动能够激发学生的学习兴趣，例如一首英文歌让小学生学起来很难，但是如果让他们熟悉音乐，以听为主线，去引导他们拍手、点头、踏脚等做一些简单肢体动作，来调整学生的大脑活动，缓解上课时的疲劳状态。

活跃课堂气氛，使学生有一个良好的学习心情，有利于接下来的教学活动。

### （二）有效的体态律动能够发展学生思维想象力

1. 适当的听觉训练达尔克罗兹曾说过：“一切音乐教育都应当建立在听觉的基础上，而不是建立在模仿和数学运算的训练上。”他认为，良好的听觉是接受音乐教育最重要的禀赋。在聆听的过程中，通过体态律动教学模式，引导学生用身体动作去感受音乐的要素和技能。学生在课堂中通过体态律动锻炼听觉艺术，养成良好的聆听习惯，学生就能感受音乐的不同魅力。

2. 合理的节奏训练律动是一种身体进行有韵律、有节奏的运动。节奏训练在体态律动教学中有着重要的教育意义。教师可以把一些枯燥乏味的音乐知识，通过体态律动中的节奏训练使音乐知识变得生动具体。

3. 有效的即兴创作从某种意义上讲，所有的音乐表演都需要一定的即兴创造能力，无论在音乐创作，还是音乐舞台表演上即兴创作都是离不开的。如果在小学音乐课堂上加入即兴创作，会使整个课堂变得有活力。

4. 积极的体态律动能够提高教师的课堂效率体态律动鼓励学生多动，通过音乐让自己动起来。运用除了耳朵和嘴巴身体其他部分来表现音乐，这样学生对音乐的感受就会变得富有生命力，学习进步的也会特别快。教师从中调动学生的积极性，活跃课堂气氛。

## 二、现阶段体态律动在小学音乐教学中存在的问题

### （一）重视程度不够，教学设施不完善。

在我国音乐教学中以作为培养学生兴趣为主，陶冶学生情操为目的。因此，许多学校的领导都对音乐不太重视，这样也导致老师及学生对音乐产生轻视的态度，并且政府及有关部门没有一些确切针对性的措施，在国家政策上得不到支持，所以发展起来还是很困难的。

### （二）专业教师匮乏。

1. 教师缺乏专业的理论知识学习体态律动对于部分老师来说还是很陌生的，由于它是引进其他国家的教育，它的一些用法对于教师来说不能全面的掌握，并且还有部分老师在运用过程中并没有真正的掌握到其中的真谛，对体态律动教学中的核心内容掌握的不是很到位，欠缺的东西还有很多，在目前来看很多在职的教师很少会参加相关的课程培训，对于律动教师了解的甚少。所以，一些相关的理论知识音乐教师还是很缺少的，导致在课堂中使用体态律动时，大部分教师们都是根据教学大纲的要求来运用的，而并没有真正的理解体态律动教学的根本意义。

2. 教师教学理念落后有效的体态律动对专业音乐教师的音乐素养要求很高，要求教师不仅对体态律动有一个完整的理解，而且重要的是在教学设计上要有所改变。从我国来看，专业教师在课堂的实践能力上还是非常欠缺，教师们在运用体态律动教学时，仍然按照原来的课堂模式进行教学，或者只是

表面模仿教学照搬一些课例，并没有掌握其中的内涵。所以教师教学理念的落后也会影响体态律动在教学中的展开。

### 三、改进措施和建议

（一）完善教学设施，提高学生对音乐的重视程度。

政府及相关部门也要积极支持与配合，完善音乐教学设施，配备专业的音乐教室和教学器材根据相关政策进行统筹规划，设计出总的整改方案。

（二）加强教师专业知识培训，提高教师的'课堂实战能力。

随着科技的发展，教师也应该跟上步伐，不断的充实自己。一些在职教师，应该根据学生实际情况和自身发展的需要来进行教师进修，要学懂学透体态律动教学体系的基本理念，加强专业知识培训和专业技能。

### 四、结语

综上所述，体态律动教学是音乐教学中必不可少的组成部分，它能够将学生学习音乐的欲望调动起来，能培养学生从小就具有良好的音乐素养，同时也加强他们对音乐作品的感受力，对未来创作作品也有很大的帮助，增强学生表现力和创作力。

[参考文献]

体态律动运用论文3

体态律动是瑞士教育家、音乐家达尔克罗兹创立的，是音乐教育体系中主要的教学内容之一。它是指在聆听音乐的时候，通过身体的动作，如摆手、奔跑、转动等来感受乐曲。体态律动不同于舞蹈，也不是体操运动，它强调的是音乐。通过聆听音乐，教师引导学生通过肢体动作去感受音乐的要素，

如速度、力度、节奏、旋律等，让人体成为理解音乐的一种乐器。音乐的要害通过身体这种乐器来表现，并体验音乐艺术的魅力。

## 二、高师音乐教学法

音乐教学法是高师音乐教育专业的必修课，也是直接系统地向学生传授音乐教学理论和教学技能的唯一课程[1]。新课标的基本理念中提到“以音乐审美为核心，以兴趣爱好为动力”“强调音乐实践，鼓励音乐创造”[2]。其中强调学习音乐的基本动力是兴趣，在教学时要注重内容的丰富性和形式的多样性，学生在聆听音乐时能够领会到乐曲中基本的音乐要素，发展创造性思维和即兴编创的能力。新课标要求的这些内容与高师音乐教学法中的体态律动教学法的原则和特点相符合，即通过身体运动来感受音乐的内在韵律。

## 三、体态律动教学法在高师音乐教学法课程中的意义

### （一）突破传统教学模式，为音乐教学打开新视野

在传统的教学法课程中，学生学习的状态经常是被动式的，往往是教师先介绍各种教学方法的原理及教学过程，随后带领学生完成部分课例的教学。但这种教学模式忽视了学生的主观能动性，学生只是被动地认识教学方法，没有主动体验相关教学法的功能与效果。而体态律动教学法则为音乐教学打开了新的视野和窗口，在其教学过程中，学生要通过最直观的动作表现音乐的基本要素。例如，在欣赏舒伯特的《军队进行曲》时，教师让学生用肢体语言感受乐曲表现的场景，有阅兵式走路、拍手、跺脚、敲击课桌；在学习管弦乐合奏《春节序曲》第三部分的时候，同学们可以用律动、打击乐等手段即兴表演，用新的视野感受音乐。

### （二）激发学习的兴趣，调动课堂气氛

生动活泼的教学形式可以培养学生对音乐艺术持续稳定的兴趣和爱好[3]。在小学中年级阶段，学生的身心迅速发展，他们的运动知觉、听觉显着增强，在节奏、旋律方面的表现力更加丰富。这时教师采用体态律动教学法，容易吸引学生的注意力，激发学生的学习兴趣。在讲授初中欣赏课《g弦上的咏叹调》时，作品的曲式分析对于学生来说可能很枯燥，但可以通过手势的律动来表现曲式结构，第一段旋律用食指表示，重复时用手掌表示，出现新的旋律时用食指和中指表示。

最终，学生通过手势能够明确乐曲的曲式，这样就能够避免讲解曲式结构时的枯燥感，也培养了学生的学习兴趣，营造了其乐融融的学习气氛。

### （三）加深对作品的理解，提升教学质量

学生对音乐作品的理解要通过聆听来获取，那么如何让他们听懂作品呢？体态律动教学法能够让学生主动参与感受和体验音乐，并能鼓励学生对音乐作品阐发独立感受和见解[4]。如欣赏《伏尔加船夫曲》时，教师让学生感受歌曲的声音和速度，教师用两种不同的肢体动作表现歌曲里的一段唱腔：53630 | 53630 | ……第一种用齐步走的方式，在休止符处不做停顿，第二种方式是用脚步一顿一顿地行走，带着喘息的声音，学生就能体会到第二种比第一种更能体现纤夫拉纤时的劳累和叹息，感知音乐的形象和意境。欣赏勃拉姆斯的《摇篮曲》时，学生可以借助律动来表现乐曲的旋律，边听乐曲边摇晃身体，从而总结出摇篮曲优美、安静、抒情的特点。律动方式让学生用肢体动作表现听觉的体验，使他们对作品的理解更加深刻，提升教学的质量。

### （四）培养学生的创造思维，保持持久的音乐记忆

新课标强调用形式多样的音乐活动引导学生积极参与，学生在获得内心感受、体验的同时发挥想象力和创造力。在体态律动实践中，学生通过肢体语言能充分发挥自己的想象力。



如欣赏《单簧管波尔卡》时，学生用身体动作来表现流动飘舞的运动状态和感觉。木偶娃娃走到花草地做旋转动作，走到开满枝条的地方做双手飘扬的动作，随后教师带领学生跟随音乐律动，在乐句的第一强拍上用较大的动作幅度来表现，如双手伸开来旋转，表现重拍的特点等。这样的教学过程让学生展示了自己的创造性，形成了持久的音乐记忆。

体态律动教学法以其新颖的教学模式、浓厚的兴趣氛围辅助学生加深对作品的理解，培养学生的创造性思维，也丰富了教育手段，改进了学生的学习方式。

## 体态律动心得体会篇四

体态律动是一个人在动作姿势中自然而然展示出的一种平衡和协调。无论是走路、站立还是运动，我们的体态都会影响我们的外表形象以及内在气质。通过锻炼和培养良好的体态律动，我们能够提升自己的形象魅力，增加自信心。在这个关于“体态律动”的主题下，我将分享一些我个人的体会和心得体会。

### 第二段：姿势与形象

我们的姿势反映了我们的身体素质和心理状态。保持正确的姿势对于塑造良好的形象至关重要。首先，挺直背部，保持一个健康的脊柱是非常重要的。一个强壮而灵活的脊柱不仅可以有效避免腰痛等一系列健康问题，还能使我们显得更加挺拔和自信。其次，注意走路姿势。坚持挺胸、收腹、用力踩脚跟的走路方式，可以让我们显得更加端庄、优雅和自信。

### 第三段：律动与协调

律动是体态的灵魂。具有良好律动感的体态会让我们显得更加灵活、协调和有活力。在日常生活中，可以通过一些简单的运动来培养体态律动。瑜伽、舞蹈以及太极等运动，都可

以帮助我们提高身体的灵活性和协调性，进而改善我们的体态和形象。此外，在办公室或长时间坐姿工作时，我们可以做一些伸展运动来解决肩颈酸痛问题，从而保持良好的体态。

#### 第四段：心理与体态

心理状态会直接影响我们的体态律动。当我们心情烦躁或紧张时，我们的体态往往会变得紧绷和不协调。相反，当我们心情轻松、愉快时，我们的体态会自然呈现出一种优雅和协调。因此，保持良好的心理状态对于展现良好的体态律动非常重要。我们可以通过学习冥想和放松技巧来保持良好的心理状态，从而进一步提升自己的体态形象和自信心。

#### 第五段：结语

体态律动不仅仅是外表形象的展示，更是一个人内在美的一种体现。通过保持正确的姿势，培养良好的体态律动，我们能够提升自己的形象魅力，增加自信心。同时，良好的体态律动也对我们的身体健康和心理健康有着积极的影响。因此，只有我们注重姿势的调整和体态的塑造，才能在外表和内在上达到更高层次的协调和平衡。让我们每天从走进一步，树立正确的体态和美丽的形象。

### 体态律动心得体会篇五

达尔克罗兹（1865~1950），瑞士音乐家、教育家。他出生于奥地利维也纳，但他的国籍是瑞士。他认为：以往的音乐教育是非音乐性的，也就是不符合音乐的本性。音乐本身离不开律动，而律动和人体本身的运动有密切的联系，因此，单纯地教音乐、学音乐而不结合身体的运动，至少是孤立的，不全面的。在他任日内瓦音乐学院的音乐理论教授期间（大约在1900年）提出的一个音乐教学学说，又称“体态律动学教学法”。

达尔克罗兹的整体教学方法，既得到了广泛的支持，也受到了激烈的反对，有些人难以接受他给传统教育带来的巨大冲击。达尔克罗兹为此进行了艰苦的奋斗，并取得了胜利，先在国外获得承认，后来瑞士政府也不得不承认。达尔克罗兹逝世后，他的教育体系进一步得到发展，为后来的音乐教育家树立了典范，也影响到奥尔夫教学法和柯达伊教学法的形成，具有创新和先导意义。

达尔克罗兹体系的最终确立经历了三个阶段。它始于视唱练耳的教学改革，后来是长时间的方法探索、构建“体态律动”的理论基础，最后以即兴创作教学的引入为标志，确立了一个完整的、新的音乐教学体系。

达尔克罗兹认为，音乐是人类情感的反映，其最初的形式是把情感转化为具有音乐性的动作。这些动作是人类的肢体动作。通过肢体动作，把肢体当作乐器，将人的内在情感转化成音乐的形式表达出来。音乐中的快慢、强弱、有规律的节拍运动可以通过身体来感受。音乐教育既不是单纯的技术练习，更不应该是脱离音响的理论知识和规律的传授，它首先应该是对音响运动和情感的体验。艺术教育的目的应该是全面的发展人的能力。

体态律动。体态律动是训练身体对音乐做出反应的练习，要求学生把身体作为乐器，把听到的音乐再现出来。体态律动不同于舞蹈，它是以身体作为乐器，通过身体动作，体验音乐节奏的速度、力度、时值变化，以培养学生利用听觉获得轻松、协调自如得节奏感为目的。体态律动一般分为位置运动和空间运动两类。位置运动即固定地点的运动，如拍击、指挥、唱等；空间运动即脱离固定地点的移动活动，如走、跑、跳等。

歌唱、视听训练。通过视唱练习，训练耳朵，身体与语言、歌声结合起来，培养学生的音乐表现力。这种视唱法与一般的不同。它先采用一线谱，通过读唱音名来认谱。后按等时

值读每个唱名，再练习以不同速度或临时用教鞭指谱视唱法。可以培养学生的视听能力，以固定唱名法为主要教学手段；帮助学生发展听觉和记忆能力，发展内心听觉。教学过程中可使用诗词的语言节奏，帮助学生感觉和积累音乐节奏的经验。

即兴创作演奏。强调即兴创作是音乐基础教育中必不可少的因素，是全面培养音乐家素质的重要环节。

体态律动教学方法正是以其全部力量去填补了极端专业化音乐教育的一个空白。

达尔克罗兹教学法的主要特点是立足于听（音乐），而且是以教师的即兴伴奏为主；要求学生把身体各器官作为乐器，把所听到的音乐再现出来；教学方式主要是游戏，发现个别学生松懈、涣散时，立即变换，永远处于新鲜状态；教师的音乐造诣、随时发现问题、及时诱导等各方面的“即兴能力”，直接关系到教学的效果；学生不论音乐基础高低、年龄大小，小之三岁儿童，大之音乐学院的学生及专业演员、舞蹈家，都适合上这种课。

达尔克罗兹的“体态律动教学法”解决了音乐理论与实际音响、音乐相分离及技术的练习与艺术的表现相割裂的弊端。其保持新鲜感，这样的教学不是以熟练的技能，完美的结果为目标，而是要在不断变化的活动中调动学生的参与、体验和发现。达尔克罗兹体系已经成为一种由哲学思想、教育观念和一系列策略构成的开放体系，它不是一成不变的方式方法，而是需要教师根据教学对象和所处的环境，来解决如何把这些思想和策略转化为具体的方法，并付诸实践。其理论中有相当多可取之处待我们学习，加以利用和发展。