

身体会唱歌：舞蹈语言在小学低段音乐教学中的实践探索

张可心

天津师范大学，天津 300387

摘要：结合新课标、开启新教材，如何让一二年级的唱游课堂真正“活”起来？连续几年任教小学低段年级，这是我一直在思考和实践的问题。本篇文章将围绕我在音乐教学中运用舞蹈语言的体会，谈谈如何使动作不再是拓展时的点缀，而是贯穿整个教学环节的“音乐理解脚手架”。结合《义务教育艺术课程标准（2022年版）》提出的要求，即1-2年级要“通过身体动作、即兴表演体验音乐要素”、完成“形象捕捉与表演，具备塑造形象和扮演角色的能力”、“能用肢体表现音乐情绪变化”。我从“身体会唱歌”这个角度出发，尝试用舞蹈动作引导他们感受音乐要素、记住歌词、增强集体配合。在《其多列》、《火车波尔卡》这些具体课例中，我将举例说明身体动作如何发挥帮助孩子感知音高、练习节奏、体验力度、记忆歌词等作用。此外，我还通过创设编创小工坊和开展多元评价，鼓励孩子们用自己的身体去表达音乐，以游戏的方式开展音乐的浸润式学习。实践得出，有了身体的加入，音乐课堂既可以变得更生动有趣，也能帮助教师解决教学中遇到的难点，希望这些尝试能为低段音乐教学带来一些有价值的参考。

关键词：舞蹈语言；低段音乐教学；身体动作；具身认知；教学策略

0 引言

相对于一二年级而言，儿童的音乐学习刚开始起步。而在《义务教育艺术课程标准（2022年版）》里面也有提到“要用身体动起来去体验音乐，在唱歌和游动的过程中‘展开有趣的创造’”，其实就是提示我们要使用孩子们的身体作为学习音乐的第一座桥梁。本文课堂实践出发，浅谈以舞蹈带动低段音乐学习具体实践的方法、适用的办法以及思路，希望能给大家一些启发，也希望我的课堂可以更加“灵动”“美好”“多元”。

1 舞蹈语言融入音乐课堂的理论与现实依据

1.1 课标导向与学业要求

课程标准对低段学生的艺术表现提出了明确指引：“能用肢体表现音乐情绪变化”。这说明，身体动作不应只是课堂的“点缀”，而应成为学生理解音乐、表达感受的“支架”。唱游课中“趣味化创造性活动”的设计，也鼓励教师突破静态讲授，创设以动觉参与为核心的学习情境。因此，舞蹈语言的课堂运用，并非随意而为，而是呼应课标、贴合学情的必然选择。

1.2 儿童身心发展特征与教学启示

7-8岁这一年龄段的儿童活泼好动，其动觉记忆强度是听觉记忆的3倍，且神经肌肉通道比听觉通道早成熟2-3年。更关键的是，这个阶段的情感表达，60%依赖肢体动作完成，肢体动作不仅是身体的表达，更是情感的载体。这些特点揭示低段学生的学习本质上是一种“身

体先行”的体验过程，若音乐教学仅侧重“静听”与“模唱”，便难以激活他们最天然、最直接的学习通道。常言道：“情动于中而形于外，言之不足故嗟叹之、嗟叹之不足故咏歌之、咏歌之不足，故手之舞之足之蹈之也。”我们的身体语言是最能够外化情感的一种方式，是儿童情感外化的天然载体，也应成为音乐体验的有效途径。

1.3 具身认知视角下的音乐学习

具身认知理论中，“脑—体—物”三位一体是一种身心一体性，知识学习不可能离开人的身体、环境的支持；一二年级学生活泼好动，在具体形象思维阶段，他们对于乐曲的节奏、旋律、力度等抽象要素理解比较困难，用身体去感受、体验这些要素能建立起一条从“神经—肌肉”直通的身体响应通道。如：教学时运用“走和跑”感受4/8和2/4的不同，用画圈表示延长音、用“切西瓜”表示休止符……化难为易，化繁就简，使得节拍真正内化成学生的本能反应，是“身体体验”的一次认知升级，将音乐知识从单纯的听觉符号或视觉记号，转化为学生的肌肉记忆、本体感觉。音乐知觉也顺应了该年龄段学生的思维发展规律——用身体表达思想、传递情感。

2 舞蹈语言在音乐教学中的核心功能与实践策略

2.1 感知维度：让抽象音乐要素“看得见、摸得着”

对低段学生而言，理解“音高、节奏、时值”

等概念是一大难点。我在教学中为每个音乐要素匹配一个生活化、童趣化的舞蹈动作,建立“音乐—动作”的对应关系,让学生用身体感知音乐。

2.1.1 音高感知:用“空间动作”对应音高变化

音高的“高一低”变化难以用语言描述,却可通过“身体在空间中的位置变化”直观呈现:

- 高音(如高音 do):双手从腰侧向上大晃手,直至举过头顶,同时引导学生“声音像小鸟一样飞上天”;

- 中音(如中音 mi):双手在胸前水平晃手,对应“声音在胸口位置”;

- 低音(如低音 la):双手向下晃手,直至触碰膝盖,对应“声音像小蚂蚁在地上爬”。

在《理发师》教学中,歌曲“咔嚓,咔嚓”的旋律为“|53|53|”和“|31|31|”,学生初学时易将“53”“31”唱成同一声高。我设计“53”对应“双手剪刀状,从头顶剪刀耳朵”(音高下降),“31”对应“双手剪刀状,从耳朵剪到下巴”(音高下降),通过“空间位置变化”感知音高差异。

2.1.2 节奏感知:用“身体打击乐”构建“人体节奏谱”

低段学生对“×(四分音符)”“××(八分音符)”“0(四份休止符)”等节奏符号理解困难,我将节奏转化为“身体打击乐”动作,让学生通过“跺脚、拍手、拍腿”等动作感受节奏:

- 四分音符(×):双脚同时跺脚1次,嘴里念“咚”;

- 八分音符(××):双脚交替快速小跳2次,念“哒哒”;

- 空拍(0):双手做“切西瓜”动作,不发声,仅用动作提示“停顿”;

- 延长音(—):双手做“画圈”动作,圈画的时间与延长音时长一致。

在《理发师》教学中,歌曲“咔嚓咔嚓”的节奏为四分音符,我让学生双手做“剪刀剪头发”的动作,配合“咔嚓”的念白,感受四分音符的平稳与规整;遇到延长音“沙沙沙——”,则让学生双手做“喷壶”的手指张开动作,结尾的“沙”共有三拍,

喷壶跟着节奏喷三下,动作不停,声音不歇,用游戏的方式解决掉了音符时值掌握这一教学难点。

2.1.3 力度感知:用“动作幅度”对应力度变化

音乐的“强(f)—弱(p)—渐强(cresc.)—渐弱(dim.)”可通过“动作幅度的大—小—渐大—渐小”呈现:

- 强(f):动作幅度大,如双手用力挥臂;
- 弱(p):动作幅度小,如双手轻轻摆动;

- 渐强(cresc.):动作幅度从小说到大,如双手从胸前慢慢向外打开;

- 渐弱(dim.):动作幅度从大说到小,如双手从两侧慢慢收回胸前。

在《火车波尔卡》教学中,“火车启动”段落的音乐为渐强,我设计“绕指(小动作)—绕臂(中动作)—挥舞手臂(大动作)”的动作变化,模拟火车“从慢到快、声音从小到大”的过程。学生通过动作幅度的变化,无需教师解释“渐强”概念,就能准确感受音乐的力度变化——课堂提问“火车启动时,音乐是越来越响还是越来越轻”,绝大部分学生能正确回答,且能通过动作演示。

2.2 记忆维度:用肌肉记忆辅助歌词学习

低段学生记忆歌词多靠重复,但多段歌词或带衬词的歌曲容易记混。我采用“歌词—动作意象”匹配的策略,让学生通过动作联想歌词,将机械记忆转化为身体记忆。

2.2.1 多段歌词记忆:“动作场景化”对应歌词内容

针对多段歌词,每一段设计一组“场景化动作”,通过动作的差异区分歌词段落。以《跳绳》为例,歌曲分两段,第一段侧重“小绳的特点”,第二段侧重“跳绳的效果”,动作设计如下:

- 第一段“小绳细,长又长,小绳两头栓铃铛”:大拇指和食指捏住表示“细”,保持动作横向拉开表示“长”,手臂保持不动,双手捏空拳作铃铛状上下摇晃,表现“小绳两头栓铃铛”;

- 第二段“小绳小,真轻巧,每天锻炼每天跳”:双手做“持绳左右摆动”(表现小绳轻巧)、“双手晃手原地跳”(表现每天跳)。

教学中,先让学生逐段学唱并搭配动作,再进行“动作—歌词”匹配练习(教师做动作,学生说歌词;教师说歌词,学生做动作)。课后测试显示,学生完整背唱两段歌词的正确率明显提升,且能根据动作快速回忆歌词——当忘记“身体健康学习好时,长大为国立功劳”时,做“向上举”和“敬少先队礼”的动作,学生能立即回忆起歌词。

2.2.2 衬词记忆:“动作节奏化”强化衬词韵律

含衬词的歌曲(如《其多列》),衬词无实际意义但韵律感强,可通过“动作节奏化”强化记忆。《其多列》的歌词为“其多列,其多列,上山坡去捡竹叶,带上长刀砍竹筒,其多列,其多列。”其中“其多列”为衬词,节奏为“×××|”。我设计“其多列”对应“双手拍腿2次、拍手1次”的节奏动作,歌词部分对应场景化动作:

- “上山坡去捡竹叶”:双手从下向上做“爬坡”动作,最后双手做“捡叶子”状;

- “带上长刀砍竹筒”:双手做“握刀”状,向一侧做“砍击”动作。

教学后,学生演唱衬词时的节奏正确率从

一小部分人唱对到全班都能唱对，且能自主将衬词与动作结合。

2.3 互动维度：在集体共舞中营造温暖课堂

低段学生需要通过互动建立联结、培养合作意识。我常设计“同桌共舞、小组创编、全班联动”等形式，让舞蹈成为连接彼此的纽带。

2.3.1 同桌共舞：建立“双人默契”

同桌共舞适合简单的动作配合，旨在培养学生的“双向互动”能力。例如《拉勾勾》、《打花巴掌》、《理发师》、《音乐是我好朋友》等等歌曲，都需要同桌二人配合完成，以《火车波尔卡》为例，设计“火车车厢”动作：

- 同桌A做“火车头”（双手前伸做“开车”状）；

- 同桌B做“火车厢”（双手搭在A的肩上）；

- 音乐响起时，两人同步做“踮脚走”（模拟火车前进），遇到“鸣笛”段落，A高举手臂，B拍手配合，下一乐段时二人转身交换位置。

通过课堂观察发现，大部分的同桌能通过眼神、动作调整配合节奏，原本羞涩的学生，在较为开朗的同伴带动下，也能主动参与，在整个班级活跃的气氛中，大胆的表现自己。

2.3.2 小组创编：培养“团队协作”

小组创编（4-6人一组）适合复杂的动作设计，旨在培养学生的沟通、协商与创造能力。以《竹子冒尖尖》为例，创编主题为“竹子生长过程”，步骤为“分工、创编、展示”三部分：小组内确定“想法记录员”、“动作示范员”、“调度协调员”等；逐句讨论歌词对应的动作，如“竹子扎成小竹排”，有小组设计“四人并排，双手搭肩，左右摇晃”（模拟竹排在水中）；小组上台展示，其他小组用“掌声”投票。

创编过程中往往会出现“动词不统一”“想法不一致”等问题，在实际创编过程中，有一些小组的同学因为“竹子是向上长还是向外长？”这一问题产生争议，但最后又会达成一致：“先向上长、再向外长。”课后对学生学习情况作的反馈表发现，绝大多数的同学都认为“小组创编使我感到开心，因为可以和同学们一起想主意”。

2.4 从模仿到创造：让身体学会“思考”

参考文献：

[1] 中华人民共和国教育部. 义务教育艺术课程标准(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.

[2] 刘沛. 音乐教育的实践与理论研究[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2015.

[3] 李姝娜等. 奥尔夫音乐教育思想与实践[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2019.

[4] 叶浩生. 具身认知: 原理与应用[M]. 北京: 商务印书馆, 2017.

作者简介: 张可心(1996—), 女, 民族汉族, 籍贯河北唐山, 学历本科, 研究方向: 舞蹈教育学。

在课堂中，我不仅带领孩子们模仿老师的动作，更希望他们能用身体“想”音乐、“编”音乐，效果直接翻倍。比如学习歌曲《雁群飞》时，孩子们在学唱时，用自己的臂膀模仿大雁相依相伴飞翔的姿态：“晴天高”变成“手比圆圆的太阳，由下至上升起”，“白云飘”变成“双手变成柔软的云朵从头顶飘下来”，“排成一字一行齐”时，孩子们“把手臂打成一字，搭在同伴的肩膀上，形成了大雁似的一字型”，课堂一下子变成了“大雁们”翱翔的天空，无需多言，孩子便已懂得了团结的力量与快乐。

在无数个音乐课堂的“小小编舞工坊”中，我鼓励学生们为每一句歌词设计一个动作，全班投票选出最喜爱的版本，再围成圆圈依次传递、共同演绎。这个过程，每个孩子都成为了舞蹈动作的创作者，他们不单是在做动作，更是在用身体理解歌词的意境、感受音乐的起伏。从模仿到创造，正是一个让音乐内化于心的过程。

2.5 多元评价：看见身体表达的闪光点

课堂一“动”百态，相应的评价方式也随之有了新的转变，针对更直观的身体语言，我还设计了符合他们身心发展特点的体态激励评价的方式，例如：红色小花代表“节奏小标兵”，蓝色代表“创意小火花”，黄色代表“优美小舞者”，不仅如此，老师还会用手机把每个小组表演的美好瞬间一一记录下来，最后放出来大家一起观看、评析；或者采取小组轮流的方式各自展现，让学生们学会观察别人的优点，加以肯定。由此构成了从结果入手、向过程延伸、帮助学生自我发现的进步阶梯。

3 结语：让身体成为音乐教育的生长点

只要孩子们用手脚触碰乐声，音乐的教学就会从接受变成发芽，长成自己的。作为一名音乐教师，我们更要相信孩子们的身体里天生就蕴含着学习的智慧，为孩子们点燃身体表达之灯，让音乐之树通过每一次身体律动生根发芽，使之成长为一个能够陪伴孩子们走过人生美好时光的音乐精灵！