



達克羅茲教學法 之律動教學理念及教學方法

劉英淑／台灣省國民學校教師研習會助理研究員

壹、關於達克羅茲一此人和他 理念的形成

一、生平介紹

愛彌兒·賈克·達克羅茲 (Emile Jaques-Dalcroze)，瑞士音樂家，1865 年出生於維也納，1950 年逝世於日內瓦。自幼受到良好的家庭教育，身為音樂教師的母親，秉持教育大師裴斯塔洛齊 (Pestalozzi) 的教育理念，為達克羅茲打下了穩固的音樂基礎。多年居住在音樂之城維也納，經常有機會接觸各種音樂會、歌劇、戲劇、舞蹈和其他各種不同形式的藝術活動，因此培養了達克羅茲多方面的興趣和表演能力。

達克羅茲曾於 1884 年和 1887 年先後赴巴黎和維也納求學，受教於作曲家德利伯 (Leo Delibes)、佛瑞 (Gabriele Faure) 以及布魯克納 (Anton Bruckner) 門下。在巴黎期間還曾向法蘭西劇院 (Comedie Francaise) 的演員學習戲劇。1886 年赴阿爾及利亞擔任助理指揮，當地阿拉伯民族音樂特殊的不規則小節和不規則拍子的節奏風

格擴展了他在音樂記譜上創新的作法。學成歸國的達克羅茲於 1891 年進入日內瓦音樂學院任教，當時他即以演員、歌唱家、指揮、詩人、作曲家、鋼琴家、民族音樂學家的身份享譽藝壇。因從事教職的機會使得達克羅茲進入音樂教育的領域，從省思、實驗到改革，達克羅茲逐漸形成他的「節奏律動教學」的理念，開創音樂教育的新途徑。

1910 年達克羅茲接受德國商賈沃爾夫·多恩 (Wolf Dohrn) 和哈爾德·多恩 (Harald Dohrn) 的邀請，在德國的黑勒勞 (Hellerau) 建立一所學校及劇院。學校是以達克羅茲理念來教學，劇院則是從事開創性的戲劇表演。第一次世界大戰爆發，達克羅茲過於自由主義的思想為德國當局所不容，被迫離境，重返日內瓦。黑勒勞學校因此而解散，但是在短短四年的開放期間，吸引許多藝術人才前往參觀或學習，其中包括作曲家拉赫曼尼諾夫 (Sergei Rachmaninoff)、帕德雷夫斯基 (Ignace Paderewski)、作家喬治·伯納·蕭 (George Bernard Shaw)、導演兼製作人戴亞葛力夫 (Sergei Diaghilev)、演員兼

導演馬克斯·來恩哈特(Max Reinhardt)、舞蹈家瓦斯拉·尼金斯基(Vaslav Nijinsky)、瑪麗·魏格曼(Mary Wigman)、教育家蒙特梭利、Dorothee Gunther、Gunid Keetman 和卡爾·奧福(Carl Orff)等人。

1915年，達克羅茲在日內瓦創辦傑克達克羅茲學院(Jaques-Dalcroze, The Institute Jaques-Dalcroze)。達氏這套強調感覺、動作與知性的節奏律動教學理念逐漸受到國際的肯定，歐洲、美洲、澳洲、南美洲以及亞洲等地區的國家相繼開辦訓練中心。達克羅茲直到去世為止一直不斷改進其教學方法。他對後人的影響力不僅止於音樂教育，更廣及至一般教育、治療法、特殊教育和心理學等領域。

二、音樂教育理念的形成

論及達克羅茲致力於音樂教育改革之源起，應追溯自他進入日內瓦音樂學院任教。他發現學生在學習樂理時，盡在既有的規則當中尋找避免犯規的斷簡殘篇，不知所以然地做著音符填充的紙筆練習。主修演奏的學生一味地被要求成為賣弄技巧的工匠，而非引導主動地去感受音樂內在的美感。面對當時音樂教學上許多怪異的現象，達克羅茲提出了更多的疑問：

- 樂理、譜號本是具體地存在於音樂當中，有聲音、有律動、有情感，為什麼教學時要將它們抽離聲音，單獨成為眾所陌生的抽象概念？
- 感覺、音感、曲式、和聲、技巧，為什麼教學時要各自獨立？不能相互聯繫，統合發展嗎？

- 要求演奏者專注在手指技巧上精益求精，可以算是完備的音樂教育嗎？要求學習者盲目地演奏、讀譜、抄寫，爲了什麼目的？
- 唱得準、彈得對，夠了嗎？音樂性的表現、詮釋為什麼總是被忽略？
- 會彈鋼琴為什麼不懂和聲學？
- 懂得和聲學為什麼搞不清音樂的風格？
- 學過音樂史，為什麼對人文、歷史仍然茫然無知？
- 講論和聲、移調樂理的教本為什麼總是一付艱澀難懂的專家派頭？他們不能依附在實際的曲例當中，以親和的面貌呈現嗎？

經過觀察與省思，達克羅茲發現傳統的音樂教學最大的弊病在於過份偏重知性的傳授，忽略學習者親身感受的經驗；徒然強調技巧的操練，少鼓勵情感的投入與詮釋。音樂教育應該是結合了身體、知性和情感三方面全備的訓練，目的在培養敏銳的聽覺和身體動作反應力，建立完整的



▲音樂教育應該是結合了身體、知性和情感三方面全備的訓練

音樂概念，具有運用自如的即興創作能力和充沛豐富的音樂感性。達克羅茲首先從自己的教學方法開始改進，他用心地設計了許多視唱練習，透過口唱、默唱、移調、轉調、即興創作等方法來提升學生的音感。從實際的教學結果中發現，這些方法對音感和歌唱能力的改善確實有效，不過尚不足以培養完備的音樂能力。經過更深層的探究，他發現音樂最基本的動力要素是「節奏」，音樂的訓練必須先掌握節奏，從「聽」入門，用身體動作對音樂構成的各種要素直覺地、自由地、表達其感覺與思想，形成對音樂的意識，之後再向認知、技巧上進一步的發展，這個理念後來被稱為「達克羅茲節奏律動教學」(Dalcroze Eurhythmics)。

貳、律動教學

達克羅茲節奏律動教學有三大項目：律動教學 (Eurhythmics)、音感訓練 (Solfege) 與即興創作 (Improvisation)。其中，律動教學不但是一個項目，同時也應用來做音感和即興之訓練，是達氏整個教學理念之中心。

一、理念

達克羅茲從學生身上發現一個有趣的現象：學生無法在樂器上掌握準確的節奏，卻能在自然的走路、跑步動作上保持規律的步伐。他想，如果讓音樂教學與身體動作密切結合，或許可以解決教學上的許多盲點。達氏認為在音樂的各種要素中，最能引起強烈感覺的是節奏，而音樂的節奏與人體的節奏是一致的，音樂引發

身體的動感是人體本能反應。例如：音樂有規律的律動，稱之為「規律拍」，規律拍讓音樂能夠按秩序持續地進行，是驅使音樂不斷前進的動力。人體體內也有規律拍，稱之為「脈動」，表現在心跳、呼吸。人的動作也有規律拍：走路、跑步、跳、跑跳、搖擺等。聽到音樂的規律拍，不需要旁人提醒，人體就會情不自禁地手舞足蹈，搖頭擺腰，這就是本能的反應。

除了規律拍，音樂還有長度（音值）、速度、力度、重音、拍子等要素促使它產生不同的律動。音樂的律動不只是引發人體規律反覆的動作反應，另一方面是它的時間、空間和能量相互之間會隨著音樂各種要素的變化不斷地調適，尋求平衡。故而，音樂律動的「動感形象」充滿了細膩的美感，此時身體會反應出不同快慢、大小、強弱、造型的動作。

對於初學者而言（特別是幼兒），教師單用口頭說明或要求學生靜態的聽音並不足以讓他們具體深刻地感受到活潑的律動感，最直接的方式就是以音樂本身來引發身體自然的動作反應，例如：走路、跑、跳、跑跳等。Dalcroze 讓學生從這些每天習以為常的動作當中，去體會音樂內在的動感，經過不斷的刺激、反應，使「聽而有所動」越發的敏銳。這其中的過程並不單純只有耳朵和身體的運動，它是一種全人，包括聽覺、視覺、認知、肌肉、呼吸、情感等整體的運作。經過這個過程，音樂的意識逐漸覺醒，概念逐漸形成、內化，最終牢靠地成為己有。達克羅茲認為身體對音樂所產生的動作反應是將音樂的律動具體地外顯，身體對音樂反應

的經驗不斷累積，形成肌肉的感覺記憶庫，記憶庫若庫存豐富，反應愈敏銳，動作愈明確，愈能清楚音樂的內涵。進而更加提升對音樂美感的內心感動。

掌握節奏要素，培養身體敏銳的動作反應是經驗音樂的第一步，有好的節奏感為基礎，再逐步加入音樂其他各種要素，由易而難、由具體而抽象，學習有如螺旋盤旋而上，最終建立完備的音樂素養。

二、教學內容

達克羅茲教學的內容涵蓋了音樂所有基本的概念，包括：

- 時間 (time)、空間 (space)、和能量 (energy) 的平衡關係
- 速度 (tempo)
- 力度 (dynamics)
- 句法 (articulation) — 圓滑 (legato)、斷奏 (staccato)
- 基本拍 (beat, pulse)
- 休止符 (rest)
- 重音 (accent)
- 長度 (duration)
- 微分拍 (subdivision)
- 減值和增值 (diminuation and agumentation)
- 單拍子和複拍子 (simple time and compound time)
- 規則拍和不規則拍 (regular beat and irregular)
- 預備拍、拍點和後續拍 (anacrusis、crusis、and metacrusis)
- 節拍 (meter)
- 二與三的轉換 (hemiola)

- 切分音 (syncopation)
- 曲調 (melody)
- 樂句 (phrase)
- 曲式 (form)
- 補空節奏 (complementary rhythm)
- 交錯拍子 (polymer)
- 不規則拍子 (unequal beat)

三、教材

實施律動教學所使用的教材範圍相當廣泛，且富多樣性。從童謠、歌唱遊戲、民歌、通俗音樂、舞曲到古典音樂等，不論人聲的、器樂的作品，都可從中取材。甚至，故事、詩歌、動作、運動、建築、繪畫、雕塑、機器以至於生活中任何具有節奏聲響或可以引發節奏意念的事物均可運用。

從教材運用的方式而言，教師在課堂上即興創作的音樂應先於現成的音樂作品。教師的即興可以針對教學內容的需要隨時提供明確的音樂讓學生聆聽。學生從明確的音樂當中很快的對音樂各種不同的概念有所意識。這是即興音樂比現成的音樂作品在教學上有更多的彈性和因應性的優越性。當學生能夠對課堂的即興教材產生敏銳的反應之後，再將其所累積的經驗，所建立的概念、技能類化到對真實的「音樂作品」上。

四、主要教學活動

達克羅茲的教學設計完全由教師根據其教學目標、對象、環境條件自由地發揮。在此提示若干較常見的教學方式，從中可以發現它們並非既定的模式，任何一

位教師在運用時都可能會有不同的設計：

●探索身體動作

動作的表現是個人感覺、感情和想像經驗累積發展而成的。對於一個初學者而言，盡量先讓他在所處的空間當中自由的、有意識性的去認識自己身體的各種自然的動作，並且探索每一種動作各種不同的表現方式。從局部的、定位式的踏步、拍手、彈指、搖擺到移位式的行走、跑步、跑跳乃至於全身性的伸展、收縮的大動作。

●自由的即興的以身體動作表現音樂

經過探索動作的階段，學生建立了自己身體動作的基本資料庫。接著，讓他們聆聽音樂，自發的以即興的身體動作來表現音樂。鼓勵學生樂於表現是主要的目標，並不須太要求動作的精確。

●身體動作對音樂做精確的表現

此時老師要針對音樂不同的要素精確地即興彈奏，學生必須以身體動作確實地表現，於是會有某些特定的動作來表現特定的要素。例如：行走表現 ，跑步表現 ，跑跳步或跑馬步表現 ，。

●立即反應訓練

這項訓練是達克羅茲教學過程中隨時會進行的活動，不管任何年齡層的學生，達克羅茲均要求他們要時時保持高度的聽覺警覺力和專注力，能夠對音樂隨時的變化做立即的反應。所以在教學中，老師經常會以人聲、琴聲、口令或任何可以出聲的方式來發信號，讓學生做不同方式的反應，目的是避免讓學生的耳朵流於慣性而變得疏懶。

●卡農

這項訓練的目的也是在培養學生的聽力、專注力、反應力以及記憶力。卡農有兩種，一種是間續式卡農 (interrupted canon)，是指老師先做，然後讓學生模仿，是一種回應的關係 (echo)。另一種是連續式卡農 (continuous canon)，是指老師先做，中間不間斷，學生在一或兩個小節之後模仿，師生之間一先一後的主從關係是連續進行的。不論是哪一種卡農，學生在聽覺、動作上都要表現出音樂線條或樂句進行的連續性。

●分部能力

身體分部協調的能力亦是達克羅茲教學所強調的。所謂分部能力就是說在同一個時間內同時做兩種以上不同的事情，例如：腳上走規律拍，手上指揮拍子，耳朵又要聽辨音樂隨時的各種變化以便應變，目的在於使個體能夠在身體感官、認知、情感各方面都能合而為一。

●運用教具，結合生活經驗

在教學中運用教具或模仿生活經驗的活動都是經常可見的，目的在幫助學生更具體地產生音樂意識。針對不同的需要，使用不同的教具。例如球的運用：拍、接、滾、拋、投等動作，表現出時間、力量和空間三項要素的互動關係，而這種現象正好與音樂中許多要素變化的結果是一致的。因此從玩球的過程當中去體會音樂的流動進行是極為貼切的。再舉一例，運用絲襪的拉、扯動作亦可表現音樂流動的起伏，更大的助益是讓學生在不知不覺當中解除他們羞於表現自己身體動作的心態，將注意力集中在音樂的課題上面，有自信地表達自我。

五、教學設計的原則

●由簡單而困難

先從單一的概念開始，每一次只專注在一個概念，作對比的比較，例如：強——弱、快——慢、長——短、高——低、直線——彎曲、圓滑——斷奏等，然後做更細微而層次性的比較，例如：強一點、弱一點、漸強、漸弱、快一倍、慢一倍…，接下去結合兩種以上的概念，例如：強而快或強而慢、弱而快或弱而慢。

●由單純到複雜

達克羅茲教學的課程架構是以音樂概念為中心，根據概念來設計教學活動。音樂的基本概念在任何年齡層都是一樣的，同一個音樂概念會出現在不同的階段。關鍵是，隨著年齡的增加，對於概念的學習會由簡單而逐漸複雜。已學過概念或技能必需繼續在新的教材中出現，並且有所應用，使新、舊經驗銜接起來。

●由具體而抽象

所有的概念都是從聽、動等具體活動開始。當學生能夠在感覺、動覺、知覺上對音樂有具體的意象，然後再來面對樂譜，就能明白樂譜所代表的意義。

●以音樂教音樂

音樂本身就是最好的教師。老師要時常檢視自己是否會在教學過程中加入主觀的想法或過多非關音樂的事物。其實，音樂本身就是最好的教師，讓音樂直接對學生說話，讓屬於音樂本質自然的美感來感動學生。

●精熟悉教學內容或教材

教師根據目標來準備教材，不論是即

興的音樂或是現成的音樂作品，事先都要有充分的準備。即興的音樂必須要精確地表現出所要教學的音樂要素，現成的音樂作品則要事前仔細分析，理解其中的音樂要素、曲式、結構。

●活動設計從學生的舊經驗為出發點，按部就班依序發展

教師應該要掌握學生的起始能力，從他們已知的舊經驗出發去引導學習新的事物，新、舊經驗再連結，又將成為下一步學習的基石。教學活動要有連續性、系統性。教材也必須具有層次的銜接與發展。

●教學活動難易合宜、動靜有致

活動的難易度應做合理的分配，讓學生在易學和挑戰二者中獲得成功的喜悅和自信。此外，活動的動、靜亦應有適當的調配，使得教學發揮最大的效益。

●隨時激發學生從「做中學」的興趣和行動

有活力的教學是讓學生自發地“隨音樂而動”，以眼神、動作、表情來提示活動，引導學生將全部的精神專注在音樂的



▲有活力的教學是讓學生自發地“隨音樂而動”

課題上，隨時有所反應，無暇懶散。

●教學彈性化，隨時因應學生個別差異

達克羅茲教學的設計決定於老師。因為學生個人背景不同，經驗有別，自然對音樂有不同的反應。教師要根據學生的年齡、程度、學習成效來設計教學。針對學生的個別差異，隨時在教材、教法方面有所因應。這也就是為什麼達克羅茲強調教師課堂上即興創作的重要。

●反覆演練是必要的，但必須是有目的的，有效果的

達克羅茲教學強調反覆演練的重要性。反覆的目的在於釐清盲點、鞏固概念、精熟技能、深植內化。每一次的反覆必定是為了某種目的而做的，而反覆的結果必須是有效的。

六、附加學習成效

在達克羅茲的教學過程中，人人都要隨時專注於來自聲音、環境、人群各方面的刺激，並立即以各種身體動作予以回應。長期下來，自然養成一種專注的習慣性。

透過身體動作的表現，學生得以自由地、自發地、充分地表達個人心中對音樂內涵的認知理解與心理感受。藉此，自我表達能力逐漸獲得發展，同時，出自於每一個人內心真誠的表達，呈現的方式雖各有不同卻受到同等的尊重與接納，這對學生自尊自我形象的建立具有正面積極的效益。

學生學習的過程之中不斷有機會在活動中扮演領袖或服從者的角色。當身為領

袖時，必須自信地、有主見地帶領他人進行活動；當身為服從者時，必須毫無異議地順從領袖的領導，在團體中與大家從事一致的行動。無形之中，學生培養出社會的合群性。

參考文獻

- 楊艾琳 "達克羅茲教學法" 錄自達克羅茲教學法研習手冊，國立台北師範學院主辦，(民國八十五年)。二頁，21-29。
- 謝鴻鳴 達克羅士節奏教學月刊 第一卷 第一期，(1994年4月)，3頁。
- Abramson, Robert M.(1986) *The Approach of Emile Jaques-Dalcroze in Lois Choksy, Robert M. Abramson, Avone E. Gillespie, & David Woods. Teaching Music In the Twentieth Century* (pp.29-30). Englewood Cliffs, NJ:Prentice-Hall.
- Cambell, P.S.(1990) *Eurhythmics, Aural Training, and Creative Thinking*. In Polly Carder ed., *The Eclectic Curriculum In American Music Education* (pp49-50) Reston, VA, Music Educators National Conference.
- Mead, Virginia Hoge(1994) *Dalcroze Eurhythmics In Today's Music Classroom*. (pp.6-12, 20-24), New York: Schott Music.
- Mead, Virginia Hoge "More Than Mere Movement Dalcroze Eurhythmics" *Music Educators Journal* Vol.82, no.4 (1996):pp.38.