

一 達克羅茲的生平及理念的形成

達克羅茲 **Emile Jaques-Dalcroze (1865-1950)**

【生平】

1865生於維也納.

1873寫了第一首鋼琴進行曲

1875舉家遷往瑞士日內瓦定居

1877同時就學於一所音樂學院及日內瓦學院就讀

1881 參加由一群致力於表演,寫作及音樂的年輕人所組成的**Bellets-Letters Society**團體.在這期間,他受到同伴們的鼓舞,發表及演出許多作品.

1884前往巴黎,並埋首於更多的學習.跟隨**L'eo Delibes**和**Gabriel Faure**學習作曲,同時也修一戲劇表演的課程.另外,也曾拜師於瑞士籍音樂理論大師**Mathis Lussy**,此人對**Dalcroze**音樂教育中節奏訓練及音樂性表達訓練的教學主張可能有相當的影響.

- **1886**他接受**Algiers**歌劇院助理指揮的職位,並在期間接觸到阿拉伯民謠風的音樂,並從中領悟一些不同於一般的音樂節奏,進而發明一種新的計譜法來表示非均等節拍.
- **1887** 進入維也納音樂學院師從**Anton Brucker**學習作曲.
- **1905**他的教學成就正式得到公眾肯定
- **1910**受邀到德國**Hellerau**建立一所以他的方法來訓練學生的學校
- **1915**回瑞士成立「**達克羅茲學苑**」
- **1930** 芝加哥大學頒給榮譽博士之學位
- **1950** 逝世於日內瓦

【理念形成】

- 教學的問題
- ↓
- 找出改善聽音與視唱的方法
- ↓
- 發現慮動對節奏訓練的效能
- ↓
- 整理整體教學理念
- ↓
- 公諸於世
- **ps. Dalcroze**教學法在歐洲被稱為「**Le Rhythme**」節奏教學法.在亞洲則以「**Dalcroze-Rhythmics**」達克羅茲節奏訓練教學法為名.而英國及北美洲則將之稱為「**Eurhythmics**」律動舞蹈體操.

二 達克羅茲的哲理根據

- 簡單來說就是“透過身體來學習”，達克羅茲是一套教學理念，也可以說是一種教學哲學或手法，藉用上課情境、現場音樂的鋪陳，無論視唱、聽唱、即興或律動，都可以透過身體肌肉的知覺性元素感知，相反的，身體也能夠以同樣的音樂要素反應出來。」簡而言之，達克羅茲教學是一種「透過身體來學習」的系統。
- 因為音樂和舞蹈之間，幾乎有百分之八十的共通性，強弱、快慢、高低、圓滑與斷奏，當我們舞動起身體，就像是水與麵粉和成的麵糰，很難再拆出肢體與音樂的部分。

- 在幼兒成長階段，孩子肌肉知覺性的元素非常重要，『透過身體來學習』，不但達到知覺與肢體發育的協調，我們更驚訝的發現，原來，感知可以透過達克羅茲，可以這麼深刻的融入肢體性。」

以下列了九點關於達克羅茲哲理依據的闡述：

- 1.音樂的來源是人類的情感，而音樂的最初形式是由這些情感轉換成具音樂性的動作。
- 2.人類身體的每一部份都可以回應人類的情感。
- 3.由不同的感覺，所產生的不同肢體反映來回應情感。
- 4.藉由各種不同的姿勢及行動，人們將內在非意識及意識性的感覺帶到外在世界。
- 5.人類把肢體活動當成樂器，將內在情感轉換成音樂形式表達出來。
- 6.人的身體是必須首先接受訓練的樂器。
- 7.整個音樂藝術的根基是人類的情感。
- 8.任何音樂理念都可以轉化成身體律動，而某一身體律動也相對地可以轉化成音樂。

三 達克羅茲的教學目標

- <李春艷認為：>
- *教學過程要由學生主動參與、積極體驗，進而理解與表現音樂。
- *學習以身體去體驗音樂，並以動作表現為音樂體驗基礎。
- <謝鴻鳴認為：>
- *訓練學生先使用最天然的樂器(歌喉與身體)做即興，即旋律即興和身體動作即興，再導入其他樂器的即興。
- <美國音樂教育學家Elsa F.認為：>
- *使用整個身體來建構節奏經驗
- *發展肢體協調能力
- *以身體律動透過節奏經驗反應各種音樂節奏符號
- *從”做”出所”聽”到的音響來發展聽音能力
- *從節奏經驗中統整身體、意念、情感
- *藉由內在表現的能力培養各種音樂創作能力

- < Robert M.A.認為：>
- *訓練能控制內在精神與情感的能力
- *訓練肢體反應與表達能力
- *訓練個人快速、正確、適當及感性的感應音樂的能力

歸納而言達克羅茲教學法的教學目標是：

- 1.訓練兒童能控制內在精神與情感的能力:
- 2.訓練肢體反應及表達能力
- 3.訓練個人快速、正確、適當及感性地感應音樂的能力: 訓練學生使用高度的集中力、判斷力、記憶力及瞬間反應能力。
- 4.透過身體來學習,以培養律動:音樂與身體結合,感受音樂,接受、表現音樂。作出協調、有律動的動作

- **5.培養音感Solfeg:**從固定唱名開始，做爲訓練視譜、記譜及聽音的基礎。並藉由inner-hear內在聽力的訓練來加強心中想像音樂的能力即興創作的技巧以啓發示爲主，達氏使用結合絕對音感及相對音感之優點所創的「達克羅士音階」來演練音樂上的各種基本課題，如音階、音程、全音、半音、和絃、和聲外音、大小調、調式、調性、轉調和聲、對位及即興。

- **6.培養即興Improvisation**

即興創作的技巧以啓發示爲主，藉由自身的直覺，外界的誘導，甚而超乎邏輯性的思考能力。學生在課堂中採用各種形式，即興做出他們耳中所接收到的任何訊息，利用動作、說唱、拍擊、打擊樂器、鋼琴等媒介來體認他們先前自音感及節奏動作課程所學到的音樂概念，並創造出他自己的作品


四 達克羅茲的教學素材

- 進行達克羅茲音樂課時，教師可採用聲樂歌曲，亦可採用器樂曲。這些曲子可能是教師當場即興產生的，也可以採用現成的作品。不過，一般而言，早期課程中，即興的素材較多，而且最好運用學生進度中學習的音樂要素來即興，才能更切合實際需要。
- 教師必須掌握不同風格音樂的本質與內涵，引導學生體驗。

五 達克羅茲的教學內容

- 在達克羅茲音樂教育理念中，可將整個教學內容歸納於節奏訓練，視聽訓練及詮釋訓練。
- *節奏訓練教學內容(速度、力度、節拍、切分音、卡農、交錯拍、相通拍、彈性速度等等)
- *視聽訓練教學內容(譜表視譜、移動式譜表觀念、音階等等)
- *音樂理解能力(樂句情感表達訓練、固定唱名與音級、音階調式聽音訓練等等)

六 達克羅茲的教學手段

- 律動：達克羅採發展出一套非形式化的律動，手勢與動作來感應與音樂節奏相關的速度，長短，力度，重音及其他元素。
- 說白：大多數的人喜歡押韻的詩詞，這可證明人們是喜歡存在於語言中的韻律，說白提供我們許多活生生又有用的節奏訓練素材。例如，當我們說“上學去”，便產生一種“快快慢”之節奏組合，即的節奏型。說白更能作為即興創作訓練進行的管道之一。

- 歌唱：歌曲除了具有節奏外，還包涵了聲音的高低與調式，在達克羅采的教學系統中，運用歌唱來建立學生的視聽能力；也為即興創作提供一種工具。
- 即興創作：採用即興作為教學手段的目的在於發展學生快速、明確地表達某一音樂的思想與感覺，也能幫助學生獲得一種綜合想像，自然，及感性地運用音樂節奏與旋律素材來創造音樂的能力，因為唯有藉著即興創作才能充分把人內在的情感表達出來。即興創作的工具有律動，說白，故事，歌唱及樂器彈奏。

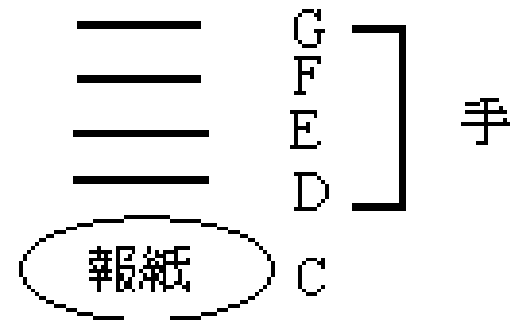
七 以達克羅茲理念設計而成的教案範例

- *單元主題：律動教學
- *教學對象：5~7歲
- *教學者：馬淵明彥
- *教學時間：60分鐘
- *教材分析：
 - 1.較快和較慢的節奏
 - 2.二拍、三拍和四拍的拍型
 - 3.B~G的音高順序
- *教學大綱：
 - 1.利用肢體律動遊戲的方式來使學生了解拍型及拍型的轉換
 - 2.藉由報紙遊戲帶入節奏練習中
 - 3.藉由手的高度使學生唱出音高

- *教學目標 :1.能配合琴聲所彈的拍型走路
- 2.能熟練二拍、三拍和四拍的轉換
- 3.能藉由遊戲模仿老師的節奏
- 4.能看著手勢的高度唱音高
- *教學活動 :
- 模仿老師動作
- 聽音樂走動
- 分辨拍型
- 用報紙作想像

- <教學過程>
- 引導動機
 - 讓學生模仿老師的動作，ex.走路、手或手指的運動...
 - 老師用腳碰地板，每碰一下學生就要拍手拍一下。
- 發展活動
- 活動一：老師彈琴，學生依其拍型去走路或小跑步
- 活動二：兩拍、三拍和四拍的轉換
- 2個人一組，依照老師彈的拍型，小朋友**A**拍小朋友**B**的手，當老師說「hi」的時候，就拍自己的手。
- 老師不再喊「hi」，以重音表示該拍手的地方。

- 活動三：
- 一人發一張報紙，把報紙折成圓形。
- 老師彈琴讓小朋友走動，音樂一停，老師會說要變成什麼，小朋友就要把報紙變成所指定的東西，**ex.**方向盤、輪胎、帽子...
- 最後把圓形報紙當作鼓，小朋友要模仿老師所彈的節奏。
- 活動四：音高
- 把圓形報紙變成中央C，D~G用手比，學生邊看邊跟老師唱。
- 開始加入**B**，也是用手比。
- 綜合活動
- 把圓形報紙變成枕頭，讓小朋友躺下來，老師彈一些較輕鬆的音樂讓小朋友慢慢靜下來。



八 達克羅茲的成效與貢獻

- (一)主要成效
- 受過達克羅茲音樂教學法訓練的學生會有以下四種屬於音樂的能力。
- 音樂基礎能力
- 肢體靈活感應音樂的能力
- 靈活思考與即興創作音樂的能力
- 以內在情感去感應音樂的能力
- (二)附帶成效
- 在全人教育中值得肯定的
- 思考及創作能力的激發
- 身體成長的輔助
- 情感上的滿足
- 社交能力的培養
- (貢獻)
- 根據Rotert.m.A.的看法以下幾項是Dalcroze最偉大的貢獻
- 提出突破性的節奏訓練方法
- 主張唯有讓學生知道如何去分析、歸類及擷取音樂訊息的方法，才能提高視聽訓練與節奏訓練的效益
- 倡導自發性的思考技能

九 結 論

- 達克羅茲強調：「方法只是實現目標的一種手段。」「儘管節奏在藝術上佔重要的地位，但不能把它錯置於一般教育之上，是心靈在指揮肢體，節奏訓練只是培養心靈的一條通道。」達克羅茲教學是一種「透過身體來學習」的系統，因此，音樂能力的獲得要由內心去感應音樂的元素，要用肢體親自去體驗，要注意聆聽音樂，要學生自發性的思考，激發創造的潛能，從小的即興，慢慢擴展，最後能將內在的情感表現出來。
- 其實，不管孩子所受的音樂教學為何，重要的是啓發者與外在可受刺激與豐富的環境。