

# 体态律动在改善儿童孤独症社交行为中的探讨

詹欣欣 张与弛\*

四川师范大学

DOI:10.12238/er.v7i5.5100

**摘要：**达尔克罗兹体态律动强调将身体作为一种乐器，是将聆听到的音乐节奏韵律、速度特点、情感变化等表现在肢体反应的一种独具研究价值的音乐教学法。在孤独症儿童群体数量庞大且亟需非药物治疗的康复手段和资源的社会背景下，四川省医疗保障局发布关于将“音乐疗法”纳入四川省医保的通知。为响应国家出台有关“唱游与律动”、“孤独症儿童筛查干预服务”等相关政策，基于音乐体态律动教学法本身独特的教学模式和价值，进一步在少数民族儿歌中搜集适宜特殊儿童康复训练运用且颇具节奏韵律的曲目并挖掘其可行性与实用性，融入音乐治疗手段干预并改善其社交障碍。文章旨在辅助特殊教育机构为孤独症患儿设定产出专业且系统化的音乐课程，创造出更符合时代性、发展性与地域性的特殊儿童康复训练教学方案，从而提供更具说服力的理论依据。

**关键词：**达尔克罗兹体态律动；儿童孤独症；音乐治疗

**中图分类号：**G76 **文献标识码：**A

## The Study of Dalcroze Eurythmics in Improving Social Behavior of Children with Autism

Xinxin Zhan, Yuchi Zhang\*

Sichuan Normal University

**Abstract:** Dalcroze eurythmics emphasizes the body as a musical instrument, which is a kind of music teaching method with unique research value to express the rhythm, speed characteristics and emotional changes of the music heard in the body response. In the social context of the large number of autistic children and the need for non-drug rehabilitation means and resources, the Sichuan Medical Security Bureau issued a notice on the inclusion of “music therapy” in Sichuan's medical insurance. In response to the national policies on “singing, swimming and rhythm” and “screening and intervention services for autistic children”, based on the unique teaching mode and value of the music body rhythm teaching method, the paper further collects songs suitable for rehabilitation training and application of special children's songs in ethnic minority children's songs and explores their feasibility and practicability, and proposes to integrate music therapy to intervene and improve their social disorders. The purpose of this paper is to assist special education institutions to set up professional and systematic music courses for autistic children, and to create rehabilitation training teaching programs for special children that are more in line with The Times, development and region, so as to provide more convincing theoretical basis.

**Keywords:** Dalcroze eurythmics; Autistic children; Music therapy

## 引言

随着2024年全国两会对“特殊教育”领域与“孤独症”关爱支持体系建设的深切关怀，笔者认为应将达尔克罗兹体态律动教学法融入特殊教育中，突破单一接受式聆听的音乐治疗方式，形成系统的音乐体态律动疗法，并且针对患儿个体差异性，侧重适合个体发展的教学模式，有效改善孤独症患儿社交障碍、语言沟通障碍等。

### 1. 达尔克罗兹体态律动教学法概述

达尔克罗兹体态律动教学法，是20世纪瑞士著名的作曲家、音乐教育家埃米尔·雅克·达尔克罗兹提出的教学理论

体系，是世界著名的三大教育体系之一<sup>[1]</sup>。其强调“音乐是动的艺术”，把身体作为乐器，用动作表现音乐，并强调动作应有乐感<sup>[2]</sup>。笔者在长期实践中所运用的达尔克罗兹体态律动更多为锻炼患儿听到音乐指令后能做出正确的身体反应，让其认知于身体作为能够成为被演绎的乐器，融合音乐本身的节奏感，改善其注意力不集中或社交障碍等一系列问题。

### 2. 儿童孤独症与音乐治疗

#### 2.1 儿童孤独症

孤独症，又称自闭症，是指一切广泛性发育障碍，于婴

幼儿时期发病，主要变现为不同程度的语言发育障碍、社交沟通障碍与行为方式局限、刻板等症状<sup>[3]</sup>。据最新数据统计，全球孤独症患者数量已至6700万，我国孤独症患者数量为200万，孤独症群体数量庞大。目前世界上仍然没有一套完整的康复手段能确保将孤独症完全治愈。孤独症患者康复训练是一个长期的过程，家庭承担不起高昂的治疗费用。我国各类特殊教育机构康复训练课程在孤独症康复训练运用中仍存在不系统与不规范性，教师教学水平良莠不齐，部分特教机构很难确保孤独症周期康复治疗效果，已经有许多患者家属决定放弃治疗，这无疑加大了家庭和整个社会的负担。

## 2.2 音乐治疗

张刃在《音乐治疗》一书中解释，音乐治疗是一门集“音乐、心理学与医学”为一体的应用型交叉学科。两千多年前，《黄帝内经》提出“五音疗疾”这一理论，其认为“宫、商、角、徵、羽”五音能够起到预防疾病、调养身心的功能<sup>[4]</sup>。春秋时期《乐记》指出，“致乐，以治心者也”，这是最早的音乐与人社会行为健康相关的史料记载<sup>[5]</sup>。音乐治疗是一种无副作用的非药物治疗，笔者通过各大研究论证发现，音乐治疗对患儿康复训练具有重要的实践意义。四川省医疗保障局首次将“音乐疗法”纳入四川省医保，包括音乐作用于改善失眠、焦虑等亚健康问题与各种身心疾病的学术观点，充分论证了音乐治疗在孤独症患者社交行为改善中的运用是一个有效的、科学的辅助手段。

## 3. 达尔克罗兹体态律动在改善儿童孤独症社交行为中的意义

从理论意义上看，丰富了孤独症社交康复的理论依据，运用体态律动教学法，将患儿身体与音乐感知能力充分调动起来，能有效激发其对音乐的敏感度，进而带动其社交能力与语言表达能力等。且有助于特教工作者充分了解个体的训练需求和特点，制定有效的教学方案。

从现实意义上看，首先，运用体态律动教学法，有效改善患儿社交能力的同时也能促进其更好地融入社会<sup>[6]</sup>，减轻家庭与社会的负担。其次，为特殊教育工作者的教学提供参考性意见，辅助特教机构产出专业化、系统化的音乐实践经验。最后，提升了社会的幸福指数，保障了民生福祉。

## 4. 达尔克罗兹体态律动在改善儿童孤独症社交行为中的实施方案

### 4.1 前期调研

音乐治疗真正运用于孤独症患者康复训练中常为特殊教育或康复理疗行业，患者数量庞大，我国受过系统化学习的音乐治疗师数量供不应求。

许多特殊教育机构设置的音乐课程主要以“唱游课”为

主，这些手段对部分患儿训练有一定成效，他们中有相当一部分对音乐具有可挖掘的天赋潜能。笔者参考诺道夫罗宾斯创造性音乐疗法、RBT音乐疗法以及建立“多层次”社会关系的团体音乐治疗等系统、科学的音乐疗法，总结认为融入“体态律动”的音乐疗法适合改善儿童孤独症社交行为，相对于被动地接受外在音乐输入，融入“体态律动”的音乐疗法会让孤独症患者更具参与感与积极主动性。

### 4.2 实施内容与目的

笔者的音乐体态律动课程主要从“身体律动+节奏+乐器即兴演奏”三方面为训练内容，基于身体律动的练习，能锻炼肢体协调能力；基于节奏的练习，能改善注意力不集中的问题；基于乐器即兴演奏的练习，能提升感知觉能力与团队协作能力；

### 4.3 实施具体步骤

第一，课前问好。采用笔者团队原创歌曲——《Say Hello》，C调4/4拍的儿歌旋律，节奏旋律简单且互动性强，让患儿初步融入课堂氛围，创设一个彼此互相熟悉的环节。

第二，热身活动（身体律动）。任何课程前都需要让患儿身体机能充分活跃起来，才能更好吸收个体或团体音乐体态律动的教学。让患儿在团体的课程中模仿教师拍手或跺脚的动作，并且反复多次示范，患儿间互相学习可产生良好的课堂化学反应。在个体中教学时缺少课程“多层次”的社交关系作辅助，因此更建议在团体课使用“身体律动”的教学板块。选用旋律简洁，节奏轻快的曲目。在少数民族地区授课的情况下可选用《阿西里西》、《多快乐，多幸福》等少数民族儿歌，符合其地域音乐文化，使用少数民族地区熟知的民族儿歌，明朗的G调以及颇具民族特色的韵律节拍，容易让患儿对课程产生浓厚的兴趣。

第三，节奏训练与乐器即兴演奏。对节奏敏感度高的患儿需要侧重于节奏的训练，以此提升其注意力集中的问题。运用达尔克罗兹体态律动教学法，根据教师指出的对应拍点，患儿需及时做出反馈。对乐器更感兴趣的患儿需要侧重于在训练中使用乐器介入，选用一些“鼓”类乐器，如非洲鼓、铃鼓等，乐器的使用对提升课堂积极性和专注度有一定程度的辅助。直观反映患儿个体对节奏把控的准确性，根据其掌握程度高低个性化定制一套教学方案，利于其社交行为的改善。选用旋律律动感强的儿歌或者教师钢琴即兴伴奏，采用“变速”的方法，节奏速度有变化，患儿的情绪也会随之变化。例如快节奏容易使人兴奋产生多巴胺，慢节奏让人心情舒缓。使用“变速”的方法，规避选用让患儿有激进情绪的歌曲。在孤独症患者社交行为能力的改善中找到有效的途径与方法，为有效康复实现可能性。



#### 4.4 实施结果

实践得出,孤独症患儿个体存在差异性,对音乐体态律动的侧重点需要针对其个体需求进行调整,患儿也对不同音乐元素的敏感程度也有所不同。在研究过程中结合“融合教育”理念,强调教师需要根据学生的不同需要,顺应其发展特性进行“因材施教”<sup>[7]</sup>。例如笔者团队在音乐体态律动授课过程中遇到的云云和多多(化名),云云会对节奏的把控更准确,因此笔者会选取节奏律动感更强的音乐用于她个人的康复训练中。那么多多则是对乐器演奏更感兴趣,笔者便会在团体音乐课的过程中让其成为“乐器演奏小助手”的角色,必要的时候让其加入手摇铃、手鼓等易上手的乐器,在个人单独接受音乐干预时,多采用钢琴听辨音高的形式,并且让其通过音高变化做出相应的身体的律动反应。根据音乐体态律动课程学习可以发现更适合其个体发展的训练方案,在康复训练过程有侧重点,会比特教机构普遍采用的音乐课程更易产生周期成效。

音乐体态律动干预康复训练的手段是长期跟踪以及效果评估的过程,笔者在第1次上课、第10次上课与第20次上课都做了效果测评,发现制定个性化的训练方案后患儿的成效更为显著,虽说目前仍然没有将其完全治愈,但相较于最初的评估结果来看,部分孤独症患儿的社交行为已经有所改善。

### 5. 研究创新点与优势

#### 5.1 设计“个性化”的实施方案

通过音乐体态律动授课初步判定适合其个体康复训练的音乐侧重点,包括但不限于音乐训练形式、选曲风格、歌曲节奏等,通过每月1~2次的家庭回访对训练方案的不足进行改善,筛选设计个性化、定制式的实施方案。

#### 5.2 设计“地域性”的实施方案

由于其少数民族地域音乐文化特色,四川甘阿凉少数民族地区的孤独症患儿不适用普通患儿的选曲,应该设计符合

“地域性”的实施方案。基于音乐体态律动教学法本身独特的教学模式和价值,进一步在少数民族儿歌中搜集适宜特殊儿童康复训练运用的曲目并挖掘其可行性,切实保障甘阿凉少数民族地区患儿康复的有效性。

### 6. 结语与展望

“语言的尽头是音乐的开始”。音乐因其独特的魅力,为这些来自“星星的孩子”打开了一扇通往美好世界的大门。笔者见证太多孤独症患者家庭的不易,压力来自生活、心理各方面。国家出台政策保障此类群体的发展,社会也在持续为孤独症群体发声。笔者期望为孤独症群体献出自己的一份绵薄之力并且做到让这个研究方向不断创新和可持续发展。让更多来自“星星的孩子”感受异彩纷呈的美好世界,聆听沁人心脾的“音乐”符号,谱写属于他们自己的人生乐章。

总之,我们期待未来能够有更多的研究和实践推动我国音乐治疗的发展,并为孤独症患儿的康复带来更多的希望与机遇。

#### 参考文献:

- [1]代寒钰.达尔克罗兹教学法在音乐教学中的实践运用——以学前教育专业为例[J].戏剧之家,2023(34):176-178.
- [2]高峰.《音为爱 所以乐一四感三层理念下的音乐教学理论与实践》[M].浙江:浙江大学出版社,2022(1).
- [3]陈为玮,朱小烽.自闭症谱系障碍儿童动作发展特点与运动课程开发研究[M].浙江:浙江大学出版社,2023(4).
- [4]陈锐洋.中国传统音乐应用于音乐治疗实践的类型与方式[J].大众文艺,2022(16):82-85.
- [5]张刃.音乐治疗[M].北京:机械工业出版社,2020(8).
- [6]李秀云,詹心欣,张金子,格桑梅朵.达尔克罗兹体态律动教学法在特殊儿童音乐教学中的应用[J].世纪之星,2023(5).
- [7]张与弛.融合教育理念在特殊教育音乐表演专业人才培养中的应用[J].琴童,2023(11):126-128.