國小藝術領域社會情緒學習(SEL)融入教案

一、課程設計

<table>
<tr><td colspan="2">課程方案</td><td>音樂引導的專注練習:用音樂與呼吸調整身心的5分鐘練習</td><td>設計者</td><td>方美霞</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>國小低中高年級</td><td>實施時數</td><td>每次5～10分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="5">設計依據</td></tr>
<tr><td>核心素黃</td><td colspan="4">藝-E-A1 參與藝術活動，探索生活美感</td></tr>
<tr><td rowspan="2">社會情緒學習融入</td><td>核心概念</td><td>項目:自我管理
構念:情緒調整</td><td rowspan="2">教學指標</td><td rowspan="2">2-1　引導學生透過藝術創作或活動調整自己的情緒。</td></tr>
<tr><td>次核心概念</td><td>自我覺察</td></tr>
<tr><td colspan="2">議題融入</td><td colspan="3">生命教育、品德教育</td></tr>
<tr><td colspan="2">與其他領域
／科目的連結</td><td colspan="3">全領域適用</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="3">教師自編音樂與正念呼吸吸活動</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備
／資源</td><td colspan="3">1.音樂播放設備（電腦、手機）
2.喇叭或教室音響設備
3.投影設備
4.音樂播放清單(古典樂、自然環境聲音等)
5.安靜且寬敞的教室</td></tr>
<tr><td colspan="5">學習目標</td></tr>
<tr><td colspan="5">學生能透過音樂聆聽與簡單的呼吸活動，感受節奏與身體變化，並在活動中練習專注與身心放鬆。</td></tr>
<tr><td colspan="5">課程相關說明</td></tr>
<tr><td colspan="5">一、課程設計源起
學生進入課堂前，常因前一段活動而處於興奮或分散注意力的狀態。透過簡單的呼吸練習與音樂聆聽，可以幫助學生調整呼吸與身體節奏，使注意力回到當下，為接下來的學習做好準備。
二、設計理論依據
本課程以音樂生理學為基礎，說明音樂節奏與人體生理節律之間的關係。當學生在聆聽音樂時配合簡單呼吸與身體動作，呼吸與節奏可能逐漸產生同步現象（Entrainment），有助於身體狀態轉為穩定與放鬆。</td></tr>
</table>

同時結合音樂心理學與社會情緒學習(SEL)概念，透過短時間且持續的音樂呼吸練習，培養學生覺察自身身體與情緒狀態的能力，並學習以呼吸調整身心節奏。

三、課程簡要說明

本課程利用每節音樂課開始前5～10分鐘的時間，透過不同類型的音樂，引導學生進行簡單的呼吸與身體覺察練習。活動由較動態的身體律動過渡到安靜的呼吸覺察，幫助學生從日常活動的狀態慢慢進入專注與穩定的學習狀態，並逐漸建立自我覺察與自我調節能力。

四、教師引導注意事項

1.多使用正向與鼓勵式語句：肯定已經進入穩定狀態的學生，引導其他學生一起調整，避免直接批評或點名提醒。例如：「我看到有些同學已經慢慢安靜下來，專心聽音樂並跟著呼吸，非常不錯。」、「我發現有些人的肩膀開始放鬆了，這代表你跟上了音樂的節奏，非常棒。」

2.尊重個體差異：呼吸覺察與專注能力需要時間培養，透過多次練習與重複經驗，學生會逐漸熟悉呼吸與身體覺察的方式。

3.持續維持短時間且穩定的練習：每次課堂前進行簡短的呼吸活動，透過持續的練習，逐步建立學生的自我調節能力。

4.營造穩定、安心的課堂氛圍：教師帶領時語速可稍微放慢，在吸氣與吐氣之間保留短暫停頓，讓學生有足夠時間感受呼吸與身體狀態。

音樂選用相關說明

一、音樂選擇原則

本課程在音樂以節奏穩定、速度適中且曲調簡單為主，使呼吸能自然與音樂節奏產生同步現象(entrainment)。

課程採取「音樂漸進原則」，透過不同節奏與音樂氛圍的變化，引導學生逐步調整身心狀態。活動從較活潑、節奏感明顯且學生較容易親近的音樂開始，讓學生透過簡單的身體律動感受音樂節奏，再逐漸過渡到節奏穩定與平緩的音樂，使注意力由外在活動轉向呼吸與身體感受。

二、音樂清單建議

依據音樂漸進原則，建議教師依活動階段選擇不同類型的音樂，引導學生逐步從身體律動過渡到呼吸覺察與安靜專注。音樂不必固定特定曲目，可依節奏、曲調與整體氛圍進行判讀與選擇。以下提供四種類型的音樂建議：

音樂類型與呼吸活動運用對照表					
音樂類型	音樂建議	活動特徵	教學目標	判讀原則	呼吸法
熟悉曲調、輕快器樂。	節奏明顯、曲調熟悉的器樂音樂，如動畫或電影配樂鋼琴版。熟悉曲調能降低陌生感，幫助學生自然投入活動。	搭配簡單身體動作，如手臂伸展、身體擺動或拍手。	提升參與感，使學生由活動狀態逐漸進入課堂情境。	節奏明顯、曲調清楚、氛圍輕鬆。	律動呼吸
熟悉曲調的古典或器樂音樂。	選擇曲調簡單、節奏穩定的古典或器樂音樂，如小星星、給愛麗絲。平穩曲調有助學生將注意力從動作轉向呼吸。	呼吸與節奏同步，如吸氣四拍、吐氣四拍。	提升專注力，使呼吸節律逐漸穩定。	節奏穩定、速度偏慢、曲調重複。	節奏呼吸
大自然的環境聲	選擇如：海浪聲、森林聲、水流聲。白噪音的頻率有助學生專注於呼吸與身體感受。	身體動作減少，專注呼吸與身體感受。	培養學生覺察呼吸與身體狀態。	大自然聲響	覺察呼吸
低頻的舒緩音樂	選擇無明顯曲調、節奏的舒緩音樂，柔和聲響有助於放鬆與安靜。	安靜聆聽並進行緩慢呼吸。	使身體逐漸放鬆，進入安靜專注的學習狀態	節奏、曲調不明顯、聲音柔和。	放鬆呼吸

三、音樂使用建議

1.音樂音量保持柔和，不宜過大。
2.每段音樂建議約 2–5 分鐘。
3.可依班級氣氛調整音樂類型。
4.曲目不需特意固定，但更換頻率不要過高。

教學活動內容及實施方式

活動類型說明		本教案提供四種音樂引導呼吸活動：律動型、節奏型、覺察型、放鬆型。教師可依班級當下狀態彈性選擇活動，無需固定順序進行。 透過不同類型的音樂與呼吸練習，學生能在短時間內調整身心狀態，逐步建立呼吸覺察與自我調節能力。
一、律動型呼吸	引導重點	讓學生先動起來，透過熟悉音樂建立安全感，使身體與呼吸逐漸連結。
	適合情境	下課剛結束或學生情緒較興奮時。
	適合音樂	曲調熟悉、節奏明確的音樂，例如：動畫鋼琴版。
	實施方式	活動一：氣球呼吸 1.感受音樂：先安靜聆聽音樂幾秒，感受音樂的節奏與速度。 2.想像氣球：想像胸口有一顆氣球，雙手輕放在胸前，像抱著一顆看不見的氣球。 3.配合呼吸動作： (1)吸氣：雙手慢慢打開，想像氣球慢慢變大。 (2)吐氣：雙手慢慢收回，想像氣球慢慢變小。 4.重複練習：跟著自己的呼吸節奏慢慢進行幾次，動作不需太大。 5.回到安靜：停下動作，感受自己的呼吸與身體，注意是否比剛開始更平穩與放鬆。 引導重點 1.動作輕柔、不需誇張。 2.將注意力放在呼吸與胸口的感覺。 活動二：水的三態呼吸 1.冰塊（安定）：站好或坐好，想像自己像冰塊一樣安靜穩定，先自然呼吸幾次。 2.水（流動）：音樂開始後吸氣，想像冰慢慢融化成水，身體可以輕柔地流動。 3.蒸氣（上升）：吐氣時想像水變成蒸氣，身體輕輕向上伸展，再慢慢放鬆。 4.重複練習：吸氣時像水流動，吐氣時像蒸氣上升，讓呼吸與動作逐漸配合。 5.回到冰塊：最後回到安靜站立或坐姿，感受呼吸與身體是否變得更穩定。 引導重點 1.動作柔和、緩慢。 2.將注意力放在身體變化與呼吸節奏。
二	引導重點	透過穩定的音樂節奏建立專注感，使呼吸逐漸與節拍同步，幫助學生的身

、節奏型呼吸		心狀態慢慢安定。
	適合情境	學生注意力分散或需要重新集中精神時。
	適合音樂	節奏穩定的器樂或簡單的古典曲調。
	實施方式	活動一:拍手呼吸 1.感受節奏:先安靜聆聽音樂幾秒，在心裡感覺音樂的拍子。 2.拍手跟拍:跟著音樂節拍輕輕拍手，讓身體感受節奏。 3.加入呼吸:當熟悉節奏後，開始配合呼吸: (1)吸氣:心裡數四拍。 (2)吐氣:心裡數四拍。 4.逐漸減少動作:慢慢停止拍手，只保留跟著節奏進行的呼吸。 5.回到安靜:停下來安靜坐好或站好，感受呼吸與身體是否變得更平穩與放鬆。 引導重點 1.拍手不需大聲。 2.呼吸自然、不需刻意用力。 3.讓節奏逐漸帶動呼吸穩定。 活動二:搖擺呼吸 1.感受節拍:先安靜聆聽音樂，在心裡感覺音樂的節奏。 2.加入身體擺動:跟著節拍輕輕左右擺動:一拍向左、一拍向右。 3.結合呼吸:向左擺動時慢慢吸氣、向右擺動時慢慢吐氣。 4.穩定節奏:讓身體擺動、音樂節拍與呼吸逐漸配合。 5.回到安靜:動作逐漸變小，最後停止擺動，只保留呼吸，安靜感受身體狀態。 引導重點 1.擺動動作輕柔、自然。 2.將注意力放在節奏與呼吸的配合。
三、覺察型呼吸	引導重點	減少身體動作，將注意力放在呼吸與感官感受上，透過自然聲音的想像，幫助學生逐漸安靜下來。
	適合情境	課堂需要逐漸安靜，或學生需從活動狀態轉入專注學習時。
	適合音樂	大自然的環境聲，例如:海浪聲、森林聲、水流聲。
	實施方式	活動一:海浪呼吸 1.聆聽聲音:先安靜聆聽海浪聲幾秒，想像自己坐在海邊，看著海浪一波一

		波靠近沙灘又慢慢退去。 2.配合呼吸想像: (1)吸氣:想像海浪慢慢靠近岸邊。 (2)吐氣:想像海浪慢慢退回大海。 3.重複練習:讓呼吸像海浪一樣自然往返,不需刻意用力,只要跟著自己的節奏慢慢呼吸。 4.回到安靜:最後回到自然呼吸,安靜坐好或站好,感受身體與呼吸是否變得更平穩。 引導重點 1.呼吸自然、節奏緩慢。 2.將注意力放在聲音與呼吸的感受。 活動二:森林呼吸 1.感受環境聲音:安靜聆聽森林的聲音,想像自己走在安靜的森林裡,周圍有高大的樹木與清新的空氣。 2.專注呼吸: (1)吸氣:想像清新的空氣慢慢進入身體。 (2)吐氣:讓肩膀與身體慢慢放鬆。 3.持續練習:專注感受呼吸進出身體的感覺,讓呼吸逐漸變得柔和而穩定。 4.回到安靜:保持安靜坐好或站好,感受身體與呼吸的變化。 引導重點 1.將注意力放在呼吸與身體感受。 2.透過聲音想像幫助身體放鬆。
四、放鬆型呼吸	引導重點	教師語速放慢並適度停頓,引導學生將注意力回到呼吸與身體感受,使身心逐漸進入安靜與專注的狀態。
	適合情境	課堂準備進入安靜學習時、閱讀或書寫活動前,或需要穩定整體課堂氛圍時。
	適合音樂	曲調以及節奏較不明顯、安靜而舒緩的音樂。
	實施方式	活動一:雲朵呼吸 1.安靜聆聽音樂:輕鬆坐好或站好,先安靜聆聽音樂,讓身體慢慢放鬆。 2.想像雲朵:想像天空中有一朵白雲,在藍天中緩慢飄動。 3.配合呼吸想像: (1)吸氣:想像雲朵慢慢飄近。 (2)吐氣:想像雲朵慢慢飄遠。

		4.持續練習：讓呼吸像雲朵一樣輕柔而緩慢，感受身體逐漸放鬆。 5.回到自然呼吸：最後回到自然呼吸，安靜感受身體與呼吸的變化。 引導重點 1.語速放慢並多留停頓。 2.引導學生感受呼吸的輕柔與身體放鬆。 活動二：靜心呼吸 1.準備安靜姿勢：安靜坐好或站好，先聆聽音樂，讓身體放鬆。 2.專注呼吸： (1)吸氣：感受空氣慢慢進入身體。 (2)吐氣：讓肩膀與身體慢慢放鬆。 3.持續觀察呼吸：專心感受呼吸進出身體的感覺，使呼吸逐漸穩定。 4.回到呼吸：若注意力分散，只需輕輕把注意力帶回呼吸。 5.安靜停留：最後保持安靜幾秒鐘，感受身體與呼吸的變化。 引導重點 1.引導學生將注意力回到呼吸。 2.不需刻意控制呼吸，只需觀察與感受。
教師觀察重點		
1.觀察呼吸節奏 留意學生的呼吸是否由較急促逐漸變得平穩，顯示身體開始進入放鬆狀態。 **2.**觀察身體動作 學生可能一開始動作較多，但隨活動進行，動作可能逐漸減少並變得安靜。 **3.**觀察呼吸配合度 留意學生是否能跟隨音樂節奏或教師引導語進行吸氣與吐氣。 **4.**觀察注意力變化 學生可能從四處張望或交談，逐漸轉為安靜聆聽音樂或專注於呼吸。 **5.**留意課堂整體氛圍 當多數學生呼吸變得平穩並安靜下來時，課堂氣氛通常也會逐漸穩定與放鬆。 **6.**尊重個別差異 學生進入專注或放鬆狀態的速度不同，教師可觀察整體變化，而不需要求所有學生同時達到相同狀態。		

參考文獻:
國小藝術領域學習指標
指標研擬者:國家教育研究院黃祺惠副研究員
資料出處:國家教育研究院研究成果報告─未來的教育:社會情緒學習融入學校領導、學科教學與班

級經營的實踐策略與成效評估(II)(執行日期:2024.4.1-2025.3.31)