



## 音樂課堂的教育實踐

# 在共融與覺察中培養心理韌性

王好茵

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系 博士生  
新北市蘆洲國小 音樂科教師

### 一、蘊含人類情感與文化的音樂，正是體現SEL的學習沃土

於當代教育強調全人教育的觀點下，社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, 簡稱SEL) 已從緊扣輔導相關的課程，逐漸轉化為各學科教學的靈魂。SEL旨在培養學生自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧及做出負責任決定的能力。根據「學術、社會與情緒學習協作組織」(The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 簡稱CASEL) 的架構，這五大核心能力是學業成就與心理健康的共同基石。而在眾多學科中，音樂教育具備其獨特的「非語言情緒表徵」與「集體共鳴」本質，使其成為有利於推動SEL的最佳場域。

音樂教育之所以適合SEL融入，首要原因在於音樂能跨越認知的防衛機制，與大腦的邊緣系統產生連結。學者Hoffman (2020) 指出，藝術教育提供「低威脅、高彈性」的心理空間，此種「審美距離」(Aesthetic Distance) 能降低學生面對壓力時的防衛感，讓他們在安全的情境中探索情緒 (Hoffman, J.D., 2020)。此外，音樂本身即是情緒的載體，無論是樂曲中曲調的起伏、節奏的強弱，又或是和聲的張力、樂器相互回應與交織，都與人類的情緒流動具有高度同步。

因此，在音樂課堂中，學生不僅是在學習音樂相關知識，更是在練習「聆聽自己」與「感受他人」。當學生在合奏中感受到自己演奏的節拍與團體有出入，而努力調整自己的演奏速度時，便是在經歷自我管理與社會覺察的過程。因此，音樂教育與SEL的結合，並非在教學中增加學習內容，而是讓音樂更加回歸其本質：陪伴學生建立自我與世界連結的能力。

### 二、從樂音出發的SEL早已在音樂源流譜成樂章

SEL融入音樂教學，關鍵在於將教學焦點從單純的「精熟技巧」轉向「心理歷程」的引導，以下結合康軒版國小藝術音樂教材，分別從融入方法、教材對應與課堂實踐三個層次進行論述。

#### (一)從生理覺察到情緒標記(Emotion Labeling)

在音樂教學中，融入SEL的首要方法為引導學生建立聽覺訊號，並與生理、心理產生雙向連結。此學習內容可透過教師在教學音樂表現方式時，有意識的引導學生建立覺察機制。

**活動範例** 聲音強弱與情緒定位。

**教材對應** 藝術四上第二單元活動二「歌謠中的故事」——認識力度記號。

從前從前，太魯閣族居住在的地方出現一位巨人，經常搶奪族人的獵物，讓大家很困難。

族人決定勇敢對抗巨人！他們將燒得紅通通的水晶石，推下山，巨人以為是獵物，吞下，痛得滾進海里，只剩下雙腳露出海面，成為現在綠島和蘭嶼。

太魯閣族勇士用智慧與勇氣守護了家園。

欣賞這首展現無比勇氣的歌〈勇士歌〉，想一想，歌曲中的力度記號傳達出什麼樣的情緒？

●欣賞歌曲主題錯誤例

**勇士歌**  
Uyas Shaw Tsaku

太魯閣族歌謠  
胡永寶 Muayang Tadaw  
孫錫瑩整理

稍快板

1. Ye-lu-saw mi Ye-lu-saw mi Ma-da lu ky-e-yug q-ma-ni q-q-ni  
2. Ye-lu-saw mi Ye-lu-saw mi A-na lu-pah-tsun ka-ma-yu-ma-saw ni

q-ma-ni lu-ma-ma ma-da ka-ma-de-yug ma-te-ni lu-a-yug ka-say-lu-ta-ma-ha!  
Ka-say-ma-ma-ya cam-na-pa-hing-saw Ka-say-lu-ta-ma-ha-te-ni lu-ta-ma-ha!

歌詞大意：  
1.我是勇士，我是勇士，我沿著山谷，我繞過蛇木群，  
我穿過森林，我翻過山林，我避過河流，給我看仔細點！  
2.我是勇士，我是勇士，雖然我曾被嘲笑，你們這些男人，  
小心他的勇猛，七個膽的野人，給我看仔細點，好好看我吧！

認識力度記號

<i>f</i>	<i>p</i>	<i>mf</i>	<i>mp</i>
強	弱	中強	中弱

#### 教學實踐

教師在引導學生認識弱(*p*)與強(*f*)時，除了說明音量的物理性定義，也可以設計一個「音量感受計」活動。在活動時，請學生輕閉上眼睛，當教師用琴鍵彈奏極弱的音樂時，引導學生覺察自己的呼吸速度、肌肉鬆緊度等與生理相關的察覺；接著再使用強力度(*f*)演奏相同樂音，演奏後向學生詢問：「當音樂表現弱力度與強力度時，肌肉的鬆緊、呼吸的速度有沒有變化？在這兩種力度中，你聆聽的感受分別是什麼？」

透過引導問句與討論，可以對應到SEL中自我覺察的能力。學生透過音樂聆聽練習，有意識的「標記情緒」。當學生學會將「大音量、快節奏」連結到「興奮或急迫」；「小音量、慢節奏」連結到「平靜或安然」時，便開始在心中建立一系列自我情緒的導航系統。未來當在生活中感到壓力時，更有機會能覺察生理信號，進而採取情緒調節的行動。

### (二)以文化同理培養「社會覺察」

教材中的選曲不僅是演唱、演奏音樂的合集，更能透過聆聽多元文化的音樂，幫助學生理解不同文化中的背景，並建立換位思考與同理心。

**活動範例** 音樂裡的故鄉風景，文化同理對話圈。

**教材對應** 藝術五下第二單元「歌詠故鄉」。

### 2

## 歌詠故鄉

臺灣各地因文化不同，傳唱出許多動聽的歌謠。這首宜蘭民謠〈丟丟銅仔〉，就是在描寫火車經過山洞時的情景。

**丟丟銅仔**  
tiu tiu ting a  
(閩南語)

宜蘭民謠

稍快板

40

以前的火車進站或行進時，都會發出很大的汽笛聲響。試着，一起模擬這些聲響，搭配語言節奏為歌曲配上頑固伴奏。

① 模擬古早火車的汽笛聲

② 模擬火車行進的聲音

除了上方的語言節奏，你也可以選用不同的樂器為歌曲伴奏。

〈撐船調〉是一首客家民謠，內容生動刻畫客家族迎接新年的歡樂場景。一起聆聽這首曲子，體驗鄉土民情。

**撐船調**  
chang sui diau  
(客語)

客家民謠  
配詞者不詳

中板

42

許多臺灣原住民族群生活在大自然，〈山上的孩子〉描繪山林裡孩子們快樂生活的情景。一起欣賞這首曲子，感受臺灣族對家鄉山川的深厚感情。

● 欣賞曲主題譜例

**山上的孩子**

魯凱族歌謠

中板

43

### 教學實踐

在「歌詠故鄉」單元中，其選曲橫跨閩南〈丟丟銅仔〉、客家〈撐船調〉、原住民族文化〈山上的孩子〉。教師在教學時，可以帶領學生認識其曲調背後的文化背景，引導學生從「聆聽音樂」昇華至「感受他人文化的生命脈絡」。

以〈丟丟銅仔〉與〈撐船調〉為例，這兩首樂曲分別代表不同地域背景下的生活節奏與辛勞。教學時可以引導學生觀察這兩首民謠在節奏與語氣上的差異：火車過山洞的規律與撐船擺盪的律動。在此教學歷程中，教師可提問：「如果生活常常需要藉由火車往返，或是得搭上湍急河裡的船，你會有什麼感受？心情會不會依據不同交通工具有什麼不同？在日常生活中，搭乘這兩種交通工具會發現什麼聲音？感受如何？」透過提問，引導學生進行換位思考，理解音樂如何承載不同族群在特定環境下的情緒記憶。

而在聆聽〈山上的孩子〉時，可以讓學生透過曲調想像其歌詞內容，並帶領學生探討原住民文化中對於大自然與土地的情感連結。教師可以邀請學生分享：當我們聽到這首歌的曲調時，腦海中浮現的場景是什麼？看到魯凱族語版的翻譯歌詞後，你對歌詞的想像和原版的魯凱族歌詞有無不同？透過對比，讓學生能覺察到不同文化對於「快樂」與「活力」的表現形式差異，進而培養尊重與多元價值的社會覺察能力。

引導性提問設計讓SEL適切的隱含在音樂學習中，使學生在理解不同文化背景的生活時，學習尊重多元觀點並反思自身生活經驗。透過三首樂曲於課堂的討論與對話，除了可以練習演唱技巧，更在社會覺察能力扎根，學會帶著溫柔的心與同理情感去欣賞世界上每一種聲音。

### (三)從合奏(唱)談討「自我管理」與「人際技巧」

在音樂課堂中，對學生與教師來說，合奏(唱)極具挑戰，然而共同演奏(唱)卻也是體現高藝術的學習價值。在這樣團體共做的活動學習，無論是教師或學生，其情緒通常較易受環境與他人波動，也因此很適合於該場域學習人際關係技巧。

**活動範例** 合奏(唱)中的情緒管理與合作對話。

**教材對應** 藝術六年級——「小小愛笛生」(兩聲部直笛合奏)。

熟悉高音Sol指法後，和同學一起合奏〈可愛小天使〉。

可愛小天使  
(二部合奏)

稍快板 瑞士民謠

49

### 教學實踐

在合奏課堂中，常出現進度領先者對進度落後者的不耐煩，或進度落後者因反覆出錯而產生的習得性無助感，此時教師應將教學重點從「完美演出」轉向「關係修復」。當其一聲部卡關時，不急著修正演奏技巧，而是暫停演奏，進行歷程回顧。

教師可以詢問進度較慢的同學：「剛才那一段亂掉的時候，你的心跳是不是變快了？會感到緊張嗎？」再詢問進度快的同學：「當你看到夥伴練習卡住時，除了催促，我們還能給予什麼樣的提示來提醒他或支持他？」

透過這種支持型的溝通，合奏課堂轉化為人際關係技巧與負責任決定的練習場域，完成曲子後的成就感不僅僅來自於演奏能力，更來自於「我們共同度過了這個困難」的心理韌性。這種具備心理安全感氛圍中練習的經驗，能讓SEL更有效的內化。

## 三、以人為本的真、善、美：看見音樂教學的SEL綻放

在音樂教學中，教學者仍須從音樂觀點著眼教學設計，而非從SEL觀點進行音樂教學設計，因此仍須強調其藝術教學本位不變，SEL的融入並非將音樂課轉化為情意輔導課程。回歸藝術教學的本質，仍是對美感的追求、技法的練習與對藝術形式的理解，不應因融入SEL而改變其核心價值。然而良好的社會情緒能力，能支持學生專注於音樂美感的探索。如同Eisner(2002)所言：「藝術教導我們，過程往往與結果同樣重要，且世界上的問題並不一定只有單一答案。」(Eisner, E. W., 2002)。

身為第一線教育工作者，在從事SEL融入教學時，需要意識到自身的社會情緒素養是最有效的隱形課程。當教師展現出對學生錯誤的包容、對音樂細節的熱情，以及在課堂衝突中穩定的調節能力時，SEL便已在課堂中發生；而在課堂中，當教師給予學生更多表達「感受」的空間，而非僅表達「對錯」的空間，其和諧之樂音也在課堂中悠然揚升。

最後，在藝術領域中，音樂、視覺、表演的教材內容往往具有橫向連貫的課程設計，倘若不同藝術專長的教師能夠進行跨科共備，建立一套藝術領域教師的情緒共通語言，不僅能夠降低SEL融入於課程中教師的焦慮感，也能讓學生理解——藝術是透過不同技法表現出人類共通情感，強化學生對自我覺察、自我調節的使用靈敏度。

願音樂課堂成為一個安全而自由的學習場域，讓學生在曲調、節奏與和聲的流動中，不僅習得美感，更能慢慢長出理解世界、共融他人的能力，即便音樂課程於生命歷程停歇，學生帶走的是一份足以終身受用的心理韌性，讓他們能在人生起伏中，依舊坦然的奏出屬於自己的樂曲。

### 註釋：

註一：本文所引述之「康軒版教材」單元，係依據最新12年國教藝術領域教材架構，結合SEL核心能力進行之課程轉化設計。

註二：文中關於「情緒標記」與「生理覺察」之教學策略，參考自情緒智能(EI)理論，並根據國民小學教育情境進行在地化調整。

註三：教學實踐部分為筆者個人紀錄與感受，其撰寫旨在提供教學現場之教育工作者具體操作參考，非單一絕對的教學標準。