

主題：「自我覺察樂學共融」—自我覺察正向情緒管理融入腹式呼吸與木箱鼓教學

一、課程理念

以108課綱「自發、互動、共好」精神為核心，結合正向心理學與音樂教育，透過腹式呼吸訓練與木箱鼓節奏創作，引導學生在覺察情緒的同時，學會以呼吸與音樂調節情緒，進而培養正向能量與自我管理能力。

二、課程領域對應

- 主要領域：藝術領域（音樂）
- 融入領域：綜合活動、健康與體育（心理健康教育）

三、課程時間

40 分鐘

四、108課綱學習重點對應

領域	學習重點對應	教學設計對應說明
音樂	A2-III-1 能運用節奏表現音樂情緒	以木箱鼓節奏創作呈現情緒變化
綜合	C1-III-2 能覺察並表達個人情緒	以呼吸與鼓聲覺察並表達內心狀態
健康	B2-III-1 認識壓力與情緒調節方法	學習腹式呼吸與節奏釋壓技巧

五、學習目標（依三向度區分）

向度	學習目標	關鍵字
認知	能說出不同情緒的生理反應與呼吸變化，了解腹式呼吸的基本原理。	Awareness（覺察）
情意	願意透過呼吸與音樂節奏表達自我感受，體驗情緒轉化的正向力量。	Positivity（正向）
技能	能運用腹式呼吸穩定情緒，並以木箱鼓創作節奏表達心情。	Regulation（調節）

六、核心素養對應

素養面向	內涵	在課堂中的展現
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	主動覺察身體感受並以呼吸平靜情緒
B 溝通互動	B2 藝術涵養與美感素養	以鼓聲節奏表達情緒、聆聽他人作品
C 社會參與	C2 尊重多元與團隊合作	在合奏中協調情緒與節奏，展現團隊默契

七、教學流程設計

教學階段	時間	教師活動	學生活動	教學重點
一、導入： 呼吸與情緒 的關係	10 分 鐘	引導學生回想最近的情緒變化，並示範胸式與腹式呼吸差異；播放平靜音樂。	學生實際體驗兩種呼吸方式，感受身體變化。	覺察 Awareness：從身體出發覺察情緒。
二、探索： 腹式呼吸練習	10 分 鐘	教師帶領「四拍吸、四拍停、四拍吐」練習，搭配輕敲節奏幫助穩定呼吸。	學生練習以手拍或輕敲木箱鼓，配合呼吸節奏。	平衡 Balance：用呼吸穩定身心。
三、創作： 情緒節奏即興	20 分 鐘	教師示範以節奏代表情緒（快樂＝輕快節奏、平靜＝緩拍、憤怒＝重拍）。	學生分組以木箱鼓創作「我的情緒節奏」，可先用腹式呼吸調整情緒再演奏。	表達 Expression：用節奏轉化內在情緒。
四、分享： 我的呼吸、 我的鼓聲	15 分 鐘	教師引導學生發表作品，分享呼吸與節奏間的關聯與感受。	學生說明作品意涵，傾聽同學演奏，給予回饋。	共好 Cooperation：傾聽、尊重、接納他人情緒。
五、總結： 情緒與呼吸 的生活應用	5 分 鐘	教師統整：遇到緊張、生氣、難過時，如何用呼吸與節奏穩定情緒。	學生完成「我的情緒呼吸卡」，寫下下次可運用的策略。	調節 Regulation：將策略內化為生活習慣。

八、學習資源與設備

- 木箱鼓（每組1-2個）或桌面代替
- 呼吸練習音樂（舒緩節奏）

九、學習評量設計

評量面向	具體指標	評量方式	工具
認知	能說出腹式呼吸與情緒穩定的關聯	問答、學習單	口頭問答表
情意	願意以呼吸與鼓聲表達個人情緒	觀察、同儕回饋	教師觀察紀錄表
技能	能創作並演奏代表個人情緒的節奏作品	表演評量	表現評量表

評量重點：過程中的自我覺察與正向調整比技術精熟更重要。