

SRL 表單

第一堂課：音樂與情緒的基本認識

1. 這堂課的目標是什麼？我希望學到什麼？
2. 在課堂上聆聽了哪些音樂片段？這些音樂讓我感受到什麼樣的情緒？
3. 我能辨識出音樂中的哪些情緒元素？（速度、音色、力度等）
4. 在小組活動中，我如何運用情緒四宮格進行音樂與情緒的對應？
5. 今天的課程有幫助我更好地理解情緒與音樂的關聯嗎？ 是/否
6. 有哪些部分是我覺得困難的？我可以怎麼改進？
7. 我計畫如何在下次課堂中應用這些新學到的技巧？

第二堂課：音樂中的情緒表現與範例分析

1. 這堂課的目標是什麼？我期望能更清楚理解哪些音樂元素？
2. 我聆聽了哪些不同情緒的音樂片段？
3. 我能辨別哪些音樂元素（如速度、力度、音色）是如何影響情緒的表現？
4. 在小組討論中，我是否能有效地分析和表達我的觀點？ 是/否
5. 我在哪些分析過程中遇到困難？是什麼讓我感到挑戰？
6. 今天的課程對我如何表達或理解音樂中的情緒有幫助嗎？ 是/否
7. 我如何計畫在未來的音樂欣賞中運用這些知識？

第三堂課：音樂情緒創作（技術與素材運用）

1. 我期望在這堂課中學到什麼？
2. 我選擇了哪種情緒進行音樂創作？我為什麼選擇這種情緒？
3. 在創作過程中，我使用了哪些音色、節奏和力度來表現情緒？
4. 與組員合作時，我們的創作是否順利？我們是如何分工的？
5. 我的創作表達了我想要表達的情緒嗎？有什麼需要改進的？
6. 我學到哪些新的音樂編輯技巧或素材使用方法？
7. 下一次，我將如何改善我的音樂創作過程？

第四堂課：音樂情緒故事線的創作

1. 這堂課的目標是什麼？我希望在創作音樂故事線時達成什麼？
2. 我們的小組選擇了怎樣的情緒轉折來表達？
3. 在故事線中，我們是如何決定使用哪種音樂來表現高潮或緩和情緒的？
4. 我在小組合作中表現如何？有沒有遇到溝通或合作上的困難？
5. 我是否認為音樂成功地表現了情緒變化？為什麼？
6. 今天我最大的收穫是什麼？有什麼挑戰讓我覺得需要改進？
7. 在接下來的創作中，我可以如何提升我的創作能力或表現技巧？

第五堂課：情緒與音樂的表達與反思

1. 回顧這一系列課程，我認為我學到了哪些有關音樂與情緒的知識？
2. 我的作品展示中，有哪些地方表達情緒特別成功？
3. 在創作過程中，我遇到哪些挑戰？我是如何克服的？
4. 我是否能清楚地解釋創作過程中如何使用音樂表達情緒？ 是/否
5. 我對這次創作有什麼反思？我認為自己在哪些方面還能進步？
6. 經過這五堂課，我是否覺得能更好地用音樂表達和管理自己的情緒？ 是/否
7. 在未來的學習或生活中，我如何計畫繼續使用音樂來管理我的情緒？

行為觀察檢核表

行為類型	具體行為	觀察結果 (√：有/X：無)
自我覺察與情緒表達	學生能夠辨識並清楚描述音樂中的情緒（如速度、音色、力度對情緒的影響）。	
	學生在聆聽音樂片段後，能自發地表達自己感受到的情緒。	
	學生能清楚辨認並分享自己在創作音樂片段時的情緒選擇與原因。	
自我管理與情緒調節	學生在創作或合作過程中表現出冷靜、自信，能有效調節自己的情緒。	
	當遇到挑戰時，學生能夠冷靜處理，並積極尋找解決方案。	
社交意識與合作能力	學生在小組活動中，能聆聽並尊重他人的意見，展現出對他人情緒的同理心。	
	學生與同組成員有效合作，能夠與他人協商共同決定創作過程中的音樂元素與情緒表現。	
	學生能在合作中表現出積極參與，並尊重小組內的分工與協作過程。	
反思與責任感	學生能反思自己的音樂創作過程，並提出改善創作或表達情緒的方法。	
	學生在展示或分享作品後，能自我評估音樂作品的效果，並反思如何表達情緒更為準確。	
情緒管理與音樂應用	學生在情緒波動時，能夠使用適當的音樂素材或技巧來調節情緒。	
	學生在完成作品後，能夠解釋音樂對其情緒的影響，以及如何運用音樂來表達情緒。	
創造力與決策能力	學生能在音樂創作過程中展現創新思維，嘗試不同的音樂素材來表現指定情緒。	
	學生能為作品中每個音樂元素的選擇（如節奏、音色、力度）提供合理的解釋。	
表現與自信心	學生在分享作品時，能自信地展示並解釋其創作思路和情緒表達過程。	
	學生能在討論與分享過程中，積極參與並提出自己的觀點和見解。	

使用說明：

- 1.自我覺察與情緒表達：教師觀察學生是否能夠正確識別音樂中的情緒並進行描述，這部分反映學生的自我覺察能力。
- 2.自我管理與情緒調節：關注學生在課堂活動中是否能有效調節情緒，尤其是在遇到挑戰或創作過程中。
- 3.社交意識與合作能力：觀察學生在小組合作中的表現，是否展現出良好的團隊合作與同理心。
- 4.反思與責任感：學生是否能夠反思自己的創作過程並提出改進的方法，是否對自己的創作選擇負責任。
- 5.情緒管理與音樂應用：觀察學生在面對情緒波動時，是否能有效運用音樂進行調節，並在創作中表達情緒。
- 6.創造力與決策能力：學生在創作中是否展現創新思維，並能合理解釋音樂創作中的每個選擇。
- 7.表現與自信心：教師可以評估學生在展示和分享作品時的自信心與表達能力。

行為願望清單

課程前 vs 課程後

項目	課程前	課程後
情緒辨識與表達	學生對情緒的辨識較為模糊，不易區分情緒種類，也不擅長用適當的方式表達情緒。	學生能清楚辨識自己和他人的情緒，並能利用音樂作為情緒表達的一種媒介。
情緒管理	學生面對情緒起伏時，可能較容易被情緒控制，缺乏適當的情緒管理技巧。	學生學會透過音樂來舒緩情緒，並且能在情緒低落或高漲時選擇適合的音樂進行自我調節。
音樂欣賞與創作能力	對音樂中的情緒表現認識較少，傾向於被動聆聽音樂，不易理解音樂如何影響情緒。	學生具備分析音樂情緒元素的能力，能主動創作音樂，並將其與不同情緒相結合。
社交技巧與團隊合作	在團隊合作中，學生可能缺乏溝通技巧與合作精神，容易各自為政或產生衝突。	學生透過小組創作與討論，提升了合作溝通能力，學會與他人協調、表達意見並共同完成作品。
同理心與社交意識	學生較少關注他人的情緒與需求，缺乏對他人感受的敏感度與同理心。	學生通過音樂學習他人情緒表達的方式，增強了對他人情感的同理心與理解力，能夠更尊重和體貼他人。
自我反思與成長	學生在日常生活中較少進行自我反思，難以意識到自己的情緒模式和行為後果。	學生在音樂創作與課堂分享中經歷了自我反思，能更深入思考自己的情緒變化及行為，並尋求成長。
責任感與決策能力	學生在面對決策時可能較為隨意，對選擇的後果考慮不充分，難以做出負責任的選擇。	學生透過音樂創作過程，學習如何為自己的音樂選擇負責，並在日常生活中培養負責任的決策習慣。
音樂與情緒的應用	學生可能將音樂視為娛	學生學會在日常生活中

	樂，缺乏將音樂作為情緒管理或自我表達工具的意識。	使用音樂來表達情緒、減輕壓力，並將音樂融入到情緒管理與生活中。
--	--------------------------	---------------------------------

改變總結

1. 情緒覺察與管理：學生將能更清楚地理解自己的情緒變化，並掌握如何通過音樂來表達和管理這些情緒，這將使他們在面對壓力或困難時能有更多的方法來自我調節。
2. 音樂的實用性提升：學生不再僅僅把音樂視作一種娛樂，而是能夠運用音樂來幫助自己處理情緒、舒緩壓力，甚至在與人交流時使用音樂增進溝通。
3. 社交與合作能力增強：透過小組活動，學生會變得更擅長溝通和合作，理解團隊中的每個角色及其重要性，並能與他人建立更好的合作關係。
4. 同理心的提升：學生在音樂表現與情緒表達的過程中，會逐漸培養出更多的同理心，能夠更加理解他人的情緒和需求，並對他人表現出更多的關懷。