

教学设计

课程基本信息					
学科	艺术 音乐	年级	七年级	学期	秋季
课题	第一单元 生活中的音乐 学习项目二 音乐开启心灵之窗				
编写教师	孙登珂	工作单位	天津市咸水沽第一中学		
指导专家	王秀会	工作单位	天津市教育科学研究院		
	胡宏莉		人民教育出版社		
教学目标					
<p>1. 能够选择并聆听疏解、调节自己情绪的音乐作品，运用音乐进行“自我疗愈”。</p> <p>2. 通过“音乐冥想”减压训练，能够切身体验音乐在放松心情、自我减压时发挥的积极作用，并学会将减压训练运用到学习与生活中。</p> <p>3. 尝试制作“音乐急救包”，在情绪低落时，有启动聆听“急救包”中音乐的意识。</p> <p>4. 尝试用人工智能技术辅助，创编用来自我调节情绪的音乐，正确认识音乐在心理健康建设中起的积极作用。</p>					
教学内容					
<p>教学重点</p> <p>能够运用“音乐冥想”减压训练，进行自我情绪干预。</p> <p>教学难点</p> <p>认识音乐与情绪的关系，利用音乐的感染力调节情绪。</p>					
教学过程					
教学环节	主要师生活动				
课前准备	<p>一、教师准备</p> <p>根据本节课内容与教学方式制订学生导学案、多媒体课件。</p> <p>二、学生准备</p> <p>1. 自由组合，建立“情绪互助小组”。</p> <p>2. 导学案学习与思考</p> <p>(1)你平时喜欢听哪种类型的音乐？音乐能否影响人的情绪？</p>				

人教教学易课程资源

	<p>(2)当你出现高兴、难过、悲伤等不同情绪时，是否会有选择性地聆听音乐，配合或调节自己的情绪？</p> <p>(3)音乐对情绪干预起到了怎样的作用？</p> <p>(4)哪些音乐会带给我们积极的心理影响？这些音乐有什么特点？</p>
<p>创设情境，激趣导入 (5分钟)</p>	<p>1. 创设情境，组织教学</p> <p>学生边听歌曲《如愿》，边走进教室。组织教学，师生问好。</p> <p>2. 减压体验，激趣导入</p> <p>引导语：请同学们盘腿坐在地上，闭上双眼，深呼吸，放松身心，全神贯注地聆听音乐。</p> <p>教师播放情绪舒缓的音乐作品片段，学生安静聆听。</p> <p>引导语：请同学们说一说，这段音乐给你们的内心带来怎样的感受，音乐对你们的情绪有什么影响。</p> <p>教师总结：这段音乐让我们身心放松，内心宁静。音乐可以在极短时间内改变我们的情绪，抚慰我们的心灵。</p> <p>引导语：今天就让我们走进第一单元“生活中的音乐”项目二学习内容“音乐开启心灵之窗”。</p>
<p>新知探究 (35分钟)</p>	<p>1. 音乐体验活动</p> <p>引导语：音乐不仅是声音的艺术，更是情绪的艺术，它既可以让我们安静下来，也可以让我们激情澎湃……请同学们分组合作，感受并总结音乐的多种情绪，并说一说你们在音乐中联想到的最美好的事物、场景和瞬间。</p> <p>任务一：聆听几首音乐作品片段，感知音乐的多种情绪。</p> <p>曲目单：《步步高》《瑶族舞曲》《西西里舞曲》《浪漫曲》《忆故人》，以及《D大调钢琴协奏曲》第三乐章、《降b小调夜曲》Op.9 No.1。</p> <p>任务二：聆听几首音乐作品片段，想象音乐表现的内容。</p> <p>曲目单：《春节序曲》《沃尔塔瓦河》《母亲教我的歌》《第九交响曲“自新大陆”》第二乐章</p> <p>2. 音乐实践活动</p> <p>引导语：我们每个人都会有很多情绪，开心地、悲伤地、积极地、悲</p>

观地……我们如何正确地认识情绪、接纳情绪、调整情绪、表达情绪呢？

音乐是情绪的艺术，我们的每一种情绪都可以在音乐中找到。那我们处于不同的情绪时会听什么音乐呢？

任务一：情绪游戏

第一步：学生分小组围坐，每位学生用一个词语形容自己当下的情绪，并写在纸条上，由小组内的学生随机抽取。

第二步：每位学生根据自己抽取到的情绪词语，回忆自己处于这种情绪时的场景和产生这种情绪的原因，说一说当时的你最想做什么。如果可以听音乐，你认为听什么类型的音乐最符合当时的情绪，听什么类型的音乐可以改变当时的情绪。

游戏完成后，由组长总结、汇报本组同学选择的音乐类型、音乐作品。

任务二：音乐治疗师

引导语：我们每个人不可避免地都会伤心、难过、愤怒……当这些负面情绪席卷我们之时，我们可以尝试用音乐调节我们的情绪，让音乐平复我们的心情。那我们会选择什么类型的音乐来调节情绪呢？每个人选择的音乐类型会一样吗？

方法一：在已有认知的音乐作品中自主选择合适的音乐，尝试运用不同的音乐进行体验、感受。（教师指导：在选择音乐时，我们要遵循一个原则，即心境一致性效应，这就是我们在悲伤时喜欢听悲伤的音乐的原因，它可以寻求到一致的心境，产生“共情”，从而使消极情绪得到释放，达到情绪调节的目的。）

方法二：可以通过网络，输入情绪关键词进行搜索，找出相关情绪音乐库，选择音乐；还可以运用人工智能，输入情绪关键词，自动生成乐曲。

游戏完成后，由组长总结、汇报本组同学选择的用来调节负面情绪的音乐类型、音乐作品。

任务三：制作“音乐急救包”

分组合作，搜集音乐情绪特征明显的不同类型的音乐作品，并结合本节课所涉及的音乐作品，先按音乐情绪特征将作品分类，再根据自己的需求制作自己的音乐急救包，并阐明音乐作品被选入急救包的原因。

人教教学易课程资源

	<p>制作完成后，由组长任选本组学生的一两个音乐急救包进行分享。</p> <p>3. 师生共同总结：音乐对情绪干预所起的作用。</p>
解压再次体验 (3分钟)	<p>引导语：音乐可以带给我们丰富的想象，音乐可以让我们的生活更美好。这节课的最后，请同学们跟着老师凝神静听，在音乐中放松下来。</p> <p>教师调暗教室灯光，播放贝多芬《第五钢琴协奏曲》第二乐章，用平静、温和、亲切的语调指引学生从头到脚渐进式放松并进行冥想：这段音乐深沉、舒缓，好像是内心的倾诉，而此时此刻，我们的心灵被抚慰……此时内心的情绪好似已经被宣泄出去，让我们抬头仰望星空，静谧的夜空下星光闪烁，我们的内心平静很安详，有点儿淡淡的忧伤，亦有丝丝的渴望，没有紧张，没有焦虑，我们的心灵之窗正静静打开。</p>
课堂小结 (2分钟)	<p>音乐是人类的精神食粮，是人类心灵的寄托。通过本节课的学习，希望同学们能够学会用音乐调节情绪。当我们闷闷不乐时，用一首清新乐曲摆脱忧愁；当我们情绪低落时，用一首温柔低吟的音乐抚慰心灵；当我们遭受挫败时，用一首激昂的乐曲振奋内心。让音乐助力我们成为积极、乐观、健康向上的中学生。</p>