

高中音乐鉴赏课教学中融入心理健康教育的探索

道县第五中学 周丽

高中生面临高考、人际交往以及自我认同等挑战，容易引发焦虑、抑郁等心理健康问题。音乐具有独特的情感表达和心理调节功能，能在轻松愉悦的氛围中，促使大脑释放愉悦物质，缓解负面情绪，有效化解学生的内心压力。基于音乐的这些特性，将其与心理健康教育相结合，具有重要的教学实践意义。

一、音乐对青少年心理健康的价值

1. 缓解压力。合适的音乐作品，能有效帮助学生放松身心、减轻学习压力。如《高山流水》轻柔舒缓的旋律能使学生紧绷的神经得以舒缓，暂时忘却学业的紧张。

2. 调节情绪。音乐能够引导学生认识和接纳自身情绪，提升情绪认知与管理能力。如欢快的音乐其强烈的节奏

感，能激发学生的活力，感受到积极向上的情绪力量。

3. 促进自我认知。学生在欣赏音乐时，会不自觉地将自己代入到音乐情境中，产生情感共鸣。有助于学生挖掘内心深处的情感和想法，更深入地了解自己的情感需求、价值观和个性特点。

二、高中音乐鉴赏课教学中融入心理健康教育的策略

(一) 选合适音乐作品

根据学生心理需求挑选作品是融入心理健康教育的基础。如巴赫的《G弦上的咏叹调》旋律舒缓、庄重，带有沉思性，适合在学生情绪焦虑时播放，帮助他们静下心来；《花儿为什么这样红》的曲调悠扬婉转，旋律如诗如画，能传递出积极向上的情感，让学生在欣赏中感受到生活的美好。教师应根据课程

目标和学情，编排多元化的曲目，以满足学生不同心理需求。

(二) 融合音乐元素与心理活动

将音乐元素与心理活动相结合，能增强音乐课的心理健康教育效果。稳定的音乐节奏用于放松训练，缓解身体的紧张感；旋律起伏的作品引导学生进行情绪表达，分享自己的情绪体验。例如，在欣赏《天鹅湖》时，学生随着音乐描绘自己想象中的天鹅形象，表达内心对美的感受和情感波动。同时，教师让学生记录内心感受及自身情绪变化，帮助他们学会通过音乐鉴赏调节情绪的方法。

(三) 丰富课堂互动

多样化的音乐课堂互动，能营造良好的学习氛围，促进学生积极参与心理健康教育活动。小组讨论可以让学生围绕音乐主题分享自己的见解和感受，

角色扮演则可以让学生体验不同的情感和心理状态，即兴音乐创作活动鼓励学生表达自己的情感和想法。如在欣赏《梁祝》片段时，学生扮演男女主角，感受剧中人物的爱情悲欢和心理冲突，让他们在音乐艺术创作中释放情绪，提升心理健康水平。

(四) 关注个体差异

教师应关注学生不同的心理状态和音乐喜好，在课堂上鼓励学生表达自己独特的看法和感受，尊重学生的个性化理解。同一首音乐作品，有的学生感受到快乐，有的感受到忧伤，教师要引导学生分享各自的感受，并进行积极的引导。此外，教师可针对压力较大或存在情绪困扰的学生提供一对一辅导，推荐个性化的音乐曲目，帮助他们缓解心理压力。

创新“双师课堂”模式 赋能教育优质均衡发展

衡阳市石鼓区都司街碧桂园小学 陈琼丽

在教育信息化高速发展的时代浪潮中，衡阳市石鼓区都司街小学教育集团积极响应《教育信息化2.0行动计划》中“三个课堂”建设的号召，创新性地打造了具有校本特色的“双师课堂”模式。该模式以“领衔校+新建薄弱校”的发展架构为依托，通过系统化设计，将教师的主导性与学生的主体性有机结合，精心构建了录播、直播、同步三种“双师课堂”类型，推动优质教育资源共享。作为集团分校，都司街碧桂园小学在实践中深切体会到该模式对教育均衡发展的显著赋能作用。

一、录播“双师课堂”，资源共享促成长

集团两校依托名师团队录制精品微课，整合各学科优质资源建立共享云盘，为录播“双师课堂”提供资源支撑，也为教学有序运行奠定基础。教师将名师课例融入日常教学，打破原有的“一课一师”模式局限，实现优质资源跨班级、跨校区流动。例如，五年级数学新教师在《组合图形的面积》教学中遇到困难，对于如何引导学生通过分解或添补的方法计算出图形面积，感到有些手足无措。通过调用集团骨干教师杨娜的录播课，借助多媒体演示和清晰的讲解，帮助新教师解决了教学困惑，发挥了教学资源优势。

都司“双师”教学方针是以生为本、智慧交互、兴趣引路、灵动课堂。围绕这一方针，集团两校创新开展学生“双师课堂”，通过“费曼小讲师”思维应用能力比赛、“翰林小学士”语言表达能力比赛等活动，让学生化身“小老师”讲解学科知识，既激发学生学习主动性，又为资源库注入学生视角的新内容，形成“教与学”的双向赋能。

二、直播“双师课堂”，实时互动破难点

在教育领域，教师的专业水平和教学能力对学生的学习效果起着至关重要的作用。因此，集团重点打造名师工程，培养一大批省级教学能手，市区级名师、学科带头人、骨干教师等，为“双师专家讲师团”提供人才基础，这些老师对教材的分析、教学重难点的把握、

教学方法的设计、教育理念的渗透均能起到示范引领作用。直播“双师课堂”正是依托这些名师作为线上主讲老师，带领大家在各学科课堂探索知识。

年轻音乐教师在教学合唱歌曲《外婆的澎湖湾》时，因把握不准四分休止符与切分节奏在歌曲中的唱法这一难点，教学效果不佳。于是，她邀请本部的市级音乐学科带头人刘夏一专老师开展直播“双师”教学。刘老师线上专业讲解、分校教师线下辅助，师生互动非常活跃。这节课不仅攻克了教学难点，更让年轻教师直观学习到名师优质高效的教学方式以及课堂把控技巧，从而丰富自身教学经验，促进自己专业提升，实现“教学相长”。

三、同步“双师课堂”，学科融合提实效

随着社会的飞速发展，知识领域之间的交叉融合日益频繁，跨学科融合教学已成为教育领域的重要发展趋势。面对这一趋势，集团打破传统单科教学模式的界限，创新设计了同步“双师课堂”，由不同学科教师共授一课，促进知识体系整合。

例如，语文教师文娟与美术教师周芳共同执教《小池》一课，两位不同学科的老师通过精心设计教学内容和教学方法，将语文与美术有机结合起来。文老师解析诗词意境，周老师以国画晕染呈现诗中画面，实现“诗画结合”。学生在语言与视觉的双重体验中，深刻理解古诗内涵，同时培养跨学科思维。这种模式打破单科教学壁垒，通过教师协同设计教学环节，将抽象知识转化为多维体验，既提升课堂效率，又为学生综合能力培养开辟新路径。

“双师课堂”的核心价值在于最大化共享优质资源，通过录播的“资源普惠”、直播的“实时引领”、同步的“跨界融合”，激活课堂生态——学生在多元互动中激发兴趣，教师在名师示范中更新理念，薄弱校区在资源流动中缩小差距。未来，集团将持续优化模式，让“双师课堂”成为教育优质均衡发展的强力引擎，助力每个孩子享受公平而有质量的教育。

在中小学音乐教育的广阔图景中，合唱艺术以其独特的集体性、合作性与表现力，成为落实音乐学科核心素养不可替代的载体。2025年湖南省中小学生建制班合唱比赛覆盖全省3175所中学、41207个班级的盛况，印证了合唱教育在当代美育体系中的蓬勃生命力。本文基于音乐教育的审美感知、艺术表现、文化理解、创意实践四大核心素养，深入探析合唱在中小学音乐教育中的多重价值与实践路径。

一、审美感知：听觉敏锐度的精细化训练

合唱通过多声部织体的复杂音响结构，要求学生精准捕捉音高、节奏、力度与音色的微妙变化。例如演唱湖南民歌改编曲目《一根竹竿容易弯》时，学生需在方言韵味与声部交织中感知和声色彩的流动，从而理解作品的地域文化意境。这种沉浸式听觉体验，将抽象的音乐美育转化为可操作的感知训练。研究表明，长期参与合唱的学生对音乐要素的敏感度显著提升，能更敏锐地辨别音色层次与情感表达。

二、艺术表现：协作能力的集体锻造

合唱的本质是“个体融入群体”的艺术实践。在湖南省建制班合唱比赛中，全员参与模式要求每个班级实现声部均衡、呼吸同步、情感统一。这一过程使学生深刻体会——

1. 协作性表达。合唱要求参与者克制个人音色特质，服从整体音响效果，有效培养学生的协作意识和自我调控能力。

2. 表现力升华。邵阳市大祥一中的实践显示，两个月建制班合唱排练后，班级纪律性提升40%，协作冲突减少65%。这种训练熔铸了规则意识与集体荣誉感，呼应了素质教育“学会共处”的目标。

三、文化理解：多元文化的活态传承

合唱曲目库承载着丰富的中外文化基因。例如湖南省赛事要求演唱教材红色歌曲及中宣部推荐作品，学生在演绎《游击队歌》时，通过对创作背景的挖掘，将爱国主义情感内化为“血肉记

合唱教育

· 音乐核心素养培育的共振之声

邵阳市大祥区第一中学 孙叶香 邵阳市大祥区华夏方圆学校 彭志红

忆”。地方文化传承同样焕发新生：当学生演唱融入湘西方言或苗族滑音技巧的民歌时，方言韵味、地域符号与劳动场景共同构建立体文化认知图景。这种基于艺术实践的文化浸润，比文本阅读更具感染力和记忆度。

四、创意实践：二度创作的动态空间

合唱排练绝非机械复制乐谱，而是充满创造性表达的二度创作过程。实践中，教师可通过三种路径激发创意。

1. 声音造型设计。引导学生用轻柔哼鸣表现晨雾，用弹性顿音模仿雨滴，通过力度布局推动情感起伏。

2. 声部创编实验。鼓励学生为熟悉旋律编写简易副声部，如襄阳市教师在《梦之船》教学中简化声部，用“小鱼儿”比喻低声部增强趣味性。

3. 跨学科融合。将合唱与诗词朗诵、肢体律动结合，如某校演唱《春晓》时加入自然音效与身体打击乐，拓展艺术表现维度。

五、实践启示：从舞台到常态的素养转化

湖南省建制班合唱比赛的实践表明，当合唱真正融入日常教学，其育人效益远超舞台呈现。未来需构建长效生态——

1. 课程融合。开发分级曲目库，小学阶段以卡农、轮唱奠定和声基础，中学融入多声部经典作品。

2. 评价改革。增设过程性评价维度，关注参与度、协作力等素养发展，如湖南省试点“进步幅度奖”激励薄弱班级。

3. 师资赋能。推广“教研共同体”模式，通过城乡教师结对攻克声训技术难点。

合唱的本质是灵魂的共振。当童声在集体的和谐中找到归属，美育便完成了从技艺到生命的飞跃。合唱教育通过四大核心素养的融合培育，正成为立德树人的有效载体——它不仅是音乐能力的训练场，更是通过集体声场中的情感共鸣，塑造具有审美品位、协作精神、文化自信与创新意识的全面发展之人的熔炉。