



# 減少壓力學習法-聽音樂學日文

日文四甲 倪靖崙

為了減輕學習者的學習壓力，使他們更有動力持續學習。我選擇用有療癒效果的歌曲作為日語教材。本教材選用「能給大眾帶來鼓勵」的日語歌曲五首作為教材主體，每首歌曲自成一單元。教材內文主要分成「歌詞」、「單字」、「歌詞分析筆記」、「句型」、「練習題」及「思考題」等六個部分及十大品詞說明。

## 動機與預期目標

在日本經歷了長時間足不出戶自肅生活，不知不覺累積了許多壓力，體認到快樂學習的必要性。

因此，此教材的預期目標為，減輕學習壓力的當下，也使日文得到有效的進步。



## 教材內容

以「能給大眾帶來鼓勵」的五首日文歌曲作為本教材主體，各曲目街圍繞著「人生」，講述人生中會遇到的貧窮。

分別是

- 犯錯之時
- 別離之時
- 徬徨之時
- 挫折之時
- 至親離開之時



## 教材內容

歌詞

出示歌詞全文

單字

統整難於N3~N2程度的單字並標示其讀音和中文語意

歌詞分析筆記

使用句構分析歌詞，並將其翻譯為中文，也包含關於單字、品詞、修飾語的說明

句型

統整歌詞中N3~N2程度的句型加以說明並提供例句

練習題

確認學習者對於單元內容的了解，共有三種題型

思考題

讀者可以將自己對於此單元的想法寫下



## 教材內容

### 歌曲介紹

犯錯之時可以聽

King-Gnu「白日」

要抱持著不管多麼後悔，傷害已經造成，如何走出後悔勇敢面對明天的信念。

2019年2月22日發行  
作曲：常田大希  
作詞：常田大希

徬徨之時可以聽

乃木坂46「きっかけ」

做選擇的時候切勿隨波逐流。做出人生中會遇到的一切決定的只有你自己，不是別人。

2012年5月25日發行  
作曲：杉山勝彦  
作詞：秋元康

至親離開之時可以聽

LiSA「炎」

將那些永遠離開我們的重要至親放在心上，並作為心靈支柱，成為我們努力的動力。是一首很正向的歌。

2020年10月14日發行  
作曲：梶浦由記  
作詞：LiSA



## 教材內容

### 歌曲介紹

別離之時可以聽

家人レオ「君がくれた夏」

就算和教會我們關於「愛」這件事的人分開了。我們要期許下一段旅程的開始，期待下一個邂逅。

2015年8月19日發行  
作曲：家人レオ  
作詞：家人レオ

挫折之時可以聽

桜坂46「nobody's fault」

這個世界上有很多我們無法改變的事。想要這個世界為了你運轉等於是做夢。因此與其整天抱怨，不如改變自己。

2019年2月22日發行  
作曲：デレク・ターナー  
作詞：秋元康



## 教材封面

著重在助詞和動詞的活用

助詞と動詞の活用を重視して作成

音樂を  
聴きながら  
日本語を学ぼう

聽音樂學日語

- 歌詞分析筆記
- 單字
- 句型
- 練習問題

- 歌詞分析メモ
- 單字
- 句型
- 練習問題

日本の曲の良さを知り、日本語を学習しつつ、ストレスを軽減 認識到日語歌曲的美好，並能一邊學習一邊釋放壓力



## 教材內裏

## 教材內裏

歌詞分析メモ

時には誰かを知らず知らずのうちに

傷つけてしまった

失ったりして初めて犯した罪を知る

→ 在失去了之後才第一次知道所犯下的罪

戻れないよ 昔のようには煙を吸って見えたとしても

→ 即便是在解開問題的從前也無法回去

明日へと歩き出さなさい 雪が降り頻るうらも

→ 即便是不停也不得不不斷地向著明天前進

歌詞分析筆記

此部分內容特色

- 有相關單字、活用的補充
- 動詞皆會標示辭書型
- 逐字逐句翻譯
- 著重解釋助詞、助動詞的用法和意思
- 標示修飾句

此部分美工特色

- 如同寫在筆記本上背景、字體，避免帶來教科書給人的壓力
- 顏色鮮豔，整體看起來活潑
- 排版較寬鬆，減少壓迫感



共有三大題

練習問題

1. 「選出相同用法的助詞」

2. 「選出意思相近的單字」

3. 「接續確認」

提供例句和其中文翻譯

標明接續

適時補充句型相關概念

