

108 至 110 美感與設計課程創新計畫
110 學年度第 1 學期美感智能閱讀計畫

成果報告書

主辦單位： 教育部 師資培育及藝術教育司
執行單位： 新北市立石碇高中
執行教師： 蘇郁涵 教師
輔導單位： 北區 基地大學輔導

目錄

美感智能閱讀概述

- 一、 基本資料
- 二、 課程概要與目標

執行內容

- 一、 課程記錄
- 二、 教學觀察與反思
- 三、 學生學習心得與成果 (如有可放)

同意書

- 一、 成果報告授權同意書
- 二、 著作權及肖像權使用授權書 (如有請附上)

美感智能閱讀概述

一、基本資料

辦理學校	新北市立石碇高中
授課教師	吳瑋琳、張秀瑩、蘇郁涵
教師主授科目	生涯規劃、國文、美術（依照上欄順序）
班級數	1 班
學生總數	15 名學生

二、課程概要與目標(以下紅字部分為舉例說明)

課程名稱：					
施作課堂 (eg.國文)	生活中的心理學與表達 (多元選修)	施作總節數	8	教學對象	☐ 國民小學 年級 ☐ 國民中學 年級 ☒ 高級中學 二 年級 ☐ 職業學校 年級
一、課程活動簡介 (300 字左右的整體課程介紹)： 課程之初，先與學生一起觀看電影「腦筋急轉彎」，將影像作為素材，討論電影中的情緒角色，從劇中的情緒功能延伸反思自己的生命經驗，認識情緒對自己的影響，接著討論大腦的運作機制，包含記憶的歷程、情緒對生理心理的影響，最後討論情緒管理的可能方式，並由學生進行後續的資料收集，整理情緒管理的資訊。接著運用安妮新聞的文字引導，紀錄自己覺察到的情緒事件，寫下自己的生理反應、表情和行為表現，再從安妮新聞的牌卡挑選三張表現自己紀錄的事件，並與同組同學分享，比較同一張牌卡不同人的感受異同之處，並整理圖像和行緒的投射關係，接著藉由自由塗鴉來抒發自己的心情，並紀錄自己塗鴉後的感受。課程末，利用舒壓儀偵測自己的心跳及交感副交感神經的活躍數據，檢測自己所處的壓力狀態和情緒反影靈活度等資訊。					
二、課程目標（條列式） 1. 能認識情緒的身理和心理狀態。 2. 能認識記憶的運作機制。 3. 能運用圖像及語言表達自己情緒。 4. 能嘗試多元情緒管理方式。					

執行內容

一、課程記錄

A 課程實施照片（請提供 5-8 張）：



B 課堂流程說明：（皆為兩節連堂）

第一週：腦筋急轉彎觀影

第二週：映後討論

1. 藉由劇中的情緒角色，討論各種情緒的分類、功能及對身心的影響，適應生活的情緒，理解每個情緒都有意義。
2. 認識記憶以及遺忘曲線，理解記憶與情緒相輔相成，討論有效學習的方式。
3. 情緒管理的方式及應用討論。

第三週：安妮新聞

1. 藉由安妮的引導，紀錄下自己覺察到的情緒事件。
2. 從報紙中的牌卡挑選三張來說明自己紀錄的情緒事件，和同組同學分享。
3. 觀察同一張牌卡自己和同學相同以及相異的感受，並記錄下來，討論圖像與情緒投射的關係，以及符號的象徵意義。
4. 每人拿一張空白圖卡進行自由塗鴉，鼓勵學生除了畫之外也可以用手指塗抹，自由的完成情緒塗鴉，並紀錄感受。

第四週：舒壓儀

1. 認識舒壓儀，以及所紀錄的方式和原理。
2. 藉由紀錄的資訊和數值，檢視自己的身心狀態。
3. 整理情緒、記憶的筆記，進行提問及反思。

二、教學觀察與反思

認識和覺察情緒對學生來說是一件既陌生又熟悉的事情，他們會知道自己正在經歷情緒起伏，但對於情緒的認識和掌握又不是很熟稔，在學生的課堂筆記中可以看到許多有趣的提問和反思，例如有學生寫到：「回憶的心情會影響到記憶，情緒甚至會改變記憶、忘記某些片段，那如果本來的情緒比較強烈，是否會影響較小？」也有一些關於過目不忘和情緒管理的提問，可以感受到這個問題是

學生感興趣的，也是他們生活中必須面臨到的問題，情緒和記憶值得花更多時間和學生一起探索。

三、學生學習心得與成果(如有可放)

情緒圖鑑作業單																			
班級: 503 座號: 姓名:																			
情緒圖鑑 1. 請依照報紙 02 的文字引導，簡單記錄下你覺察到的情緒事件。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">事件</td> <td>對自己的期待落空 / 晚上 / 房間</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">生理反應</td> <td>感到失望難過、疲倦 / 行動變慢、沉默</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">表情</td> <td>沮喪、失落、皺眉頭、低頭、嘴角下滑 ☹️</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">行為表現</td> <td>想一個人待著靜靜、失眠</td> </tr> </table> 2. 從報紙 06~07 的牌卡中，挑選出 3 張牌卡，來表現你剛剛所記錄下的情緒，並和同組同學分享，同時觀察紀錄同學所挑的情緒圖像，和自己感知到的情緒感受是否相似。 同組同學的圖鑑： <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">姓名</th> <th style="width: 35%;">情緒概述</th> <th style="width: 50%;">牌卡感受和自己感受的異同之處</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>...</td> <td>① 孤獨 ② 安靜 ③ 想家 放鬆</td> <td>① 木頭椅 ② 屋子 ③ 鋼琴 異: 孤獨 / 同: 放鬆</td> </tr> <tr> <td>...</td> <td>① 火山爆發 ② 衝動 ③ 情緒爆炸</td> <td>① 火山 ② 火焰 ③ 槍 異: 憤怒</td> </tr> </tbody> </table> 3. 情緒小塗鴉 先閉上眼睛 1 分鐘，重新感受一下自己當下的心情，請在牌卡上隨意自在畫出自己的感受，可以具象也可以抽象，顏色選擇也可以依照自己的心境與想法，遵從心中的直覺吧！ 4. 自由塗鴉是一種抒發情感的方式，請你寫下一句話給今天完成任務的自己吧！ 畫完情緒塗鴉的感受是什麼？ 放鬆很多 ~!!♡ great!! ~能用圖像表達自己的感受是一件很棒的事，美觀並不重要，享受塗鴉的過程就好~			事件	對自己的期待落空 / 晚上 / 房間	生理反應	感到失望難過、疲倦 / 行動變慢、沉默	表情	沮喪、失落、皺眉頭、低頭、嘴角下滑 ☹️	行為表現	想一個人待著靜靜、失眠	姓名	情緒概述	牌卡感受和自己感受的異同之處	...	① 孤獨 ② 安靜 ③ 想家 放鬆	① 木頭椅 ② 屋子 ③ 鋼琴 異: 孤獨 / 同: 放鬆	...	① 火山爆發 ② 衝動 ③ 情緒爆炸	① 火山 ② 火焰 ③ 槍 異: 憤怒
事件	對自己的期待落空 / 晚上 / 房間																		
生理反應	感到失望難過、疲倦 / 行動變慢、沉默																		
表情	沮喪、失落、皺眉頭、低頭、嘴角下滑 ☹️																		
行為表現	想一個人待著靜靜、失眠																		
姓名	情緒概述	牌卡感受和自己感受的異同之處																	
...	① 孤獨 ② 安靜 ③ 想家 放鬆	① 木頭椅 ② 屋子 ③ 鋼琴 異: 孤獨 / 同: 放鬆																	
...	① 火山爆發 ② 衝動 ③ 情緒爆炸	① 火山 ② 火焰 ③ 槍 異: 憤怒																	

自由塗鴉小卡



舒壓儀檢測結果

