

113 至 115 年美感與設計課程創新計畫
113 學年度第二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： 新北市林口區興福國民小學

執行教師： 林逸菁 教師

目錄

一、 美感智能閱讀概述

1. 基本資料
2. 課程概要與目標
3. 執行內容與反思

二、 同意書

1. 成果報告授權同意書
2. 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	新北市林口區興福國小
授課教師	林逸菁
教師主授科目	閱讀
實際授課班級數	2
實際教授學生總數	43

二、課程概要與目標

課程名稱	我的情緒四象限地圖				
報紙使用 期數及頁數	第 10 期 · 第 2 頁		文章標題	基本情緒圖鑑	
課程融入 議題	☐ 性別平等教育 ☒ 閱讀素養教育 ☐ 能源教育 ☐ 資訊教育 ☐ 無特定議題 ☐ 原住民族教育 ☐ 人權教育 ☐ 家庭教育 ☐ 安全教育 ☐ 其他_____ ☐ 生涯規劃教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 防災教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 海洋教育 ☐ 生命教育 ☐ 戶外教育 ☐ 科技教育 ☐ 法治教育 ☐ 國際教育				
施作課堂	閱讀課	施作總節數	4	教學對象	☒ 國民小學 4/5 年級 ☐ 國民中學 _____ 年級 ☐ 高級中學 _____ 年級 ☐ 職業學校 _____ 年級

1. 課程活動簡介

課程以「情緒四象限理論」為核心，結合安妮新聞第 10 期「基本情緒圖鑑」，引導學生認識情緒的不同種類、變化與表現方式，進一步覺察並學習自我調節。

課程中，學生將透過生活情境討論、象限分類與繪製「我的情緒地圖」，探索自己在不同生活情境中的情緒經驗。教師亦會帶領學生辨識情緒的身體反應與行為表現，了解每一種情緒背後可能的想法與需要。

透過具象化的「情緒象限圖」與「基本情緒圖鑑現象卡片」，學生能更有系統地整理自我經驗，並在小組互動與同儕分享中，提升溝通表達與同理理解的能力。

課程最後，學生將設計屬於自己的「情緒調節小秘訣卡」，為未來面對壓力或衝突時建立一套情緒管理工具。此活動不僅強化情緒識讀與反思力，也有助於培養正向的心理素養與人際互動技巧。

2. 課程目標

(1) 認識與辨識情緒類型

學生能認識安妮新聞第 10 期「基本情緒圖鑑」等常見情緒的行為表現、身體感受與內在想法，透解「情緒四象限」增進情緒識讀力。

(2) 覺察並表達自我情緒

透過繪製情緒地圖與情境回顧活動，學生能反思個人情緒經驗，清楚表達自身在各種情境中的感受與反應，提升自我認識與溝通表達力。

(3) 學習調節與關懷他人

培養學生基本的情緒調節策略，學習照顧自己與他人的情緒，透過分享與討論，建立同理理解與正向互動的態度，發展良好的人際素養。

三、執行內容與反思

1. 課程實施照片與成果



安妮新聞第 10 期_腦筋急轉彎



閱讀圖鑑上的小圖卡對照自己今天的情緒



徵求 1~2 位學生與全班分享



小組內部交流與分享個人的情緒四象限地圖

2. 課堂流程說明

(1) 引起動機：

- ① 教師提問：「今天起床到此刻，你有出現哪幾種情緒？你覺得那是喜、怒、哀、還是樂？」「引起你這個情緒的是什麼事件？」請學生兩兩一組分享感受與經驗。
- ② 請學生使用基本圖鑑上的小圖卡對照自己今天的情緒。

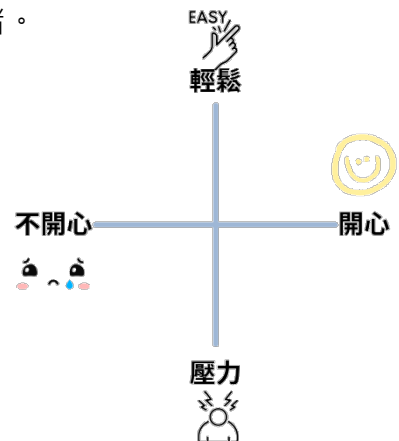
(2) 發展活動：

- ① 概念建立：認識情緒四象限：

以開心/不開心（右/左）為 X 軸，

輕鬆/壓力（高/低）為 Y 軸，

分為四個象限圖（四格圖）。如圖：



- ② 經驗連結：請學生課前先完成我的「情緒事件簿」學習單，寫出最近四天的「開心/不開心；輕鬆/壓力」的感受經驗，並用數字標記當時感受的強度。
- ③ 圖像整理：繪製「情緒四象限地圖」引導學生填入個人「情緒事件簿」中的數字畫進象限圖中，幫助學生視覺化自己的情緒分布。提供範例讓學生設計四象限圖。
- ④ 分享與討論：小組內部交流與分享個人的情緒四象限地圖，徵求 1~2 位學生上台與全班分享，透過分享引導學生理解「每種情緒都是有意義的功能與訊號」。
- ⑤ 製作「我的情緒調節卡」：為自己常見的情緒設計一個安撫與調節方法（如深呼吸、聽音樂、跑步等）。發下卡片，鼓勵學生回家和家人討論與分享。

(3) 綜合活動：課程總結與回饋：

- ① 回顧重點：邀請學生口頭總結課程學到的兩件事。
- ② 教師提問引導反思：
 - 「你今天畫完自己的情緒四象限後，有沒有發現什麼？」
 - 「哪一種情緒你最近出現得最多？背後的原因是什麼？」
 - 「今天學到的調節方法，你覺得哪一種方法最適合你？」

③ 正向強化與情緒接納：

- 「情緒沒有好壞，每一種情緒都有它想透露的訊號與功能。」
- 鼓勵學生遇到情緒時，先認出它，再選擇適合的方式照顧自己。

④ 學習遷移：

- 鼓勵學生將今日製作的「情緒調節卡」帶回家，與家人分享內容。
- 請家人也一起寫出他們常見的情緒與調節方法，親子對照與交流。

3. 教學觀察與反思

(1) 教師教學面向

① 課程內容略顯豐富，需分段引導

本次課程嘗試在一堂課中涵蓋「情緒四象限概念」、「事件經驗討論分享」、「象限圖繪製」及「情緒調節策略設計」等多項目標，雖具整體性與深度，但實施過程中發現學生在短時間內難以全面吸收，出現理解混淆與操作困難的情況。建議後續可將課程劃分為兩階段，第一節聚焦於「認識與書寫情緒」，第二節進行「象限整理與策略運用」。

② 教具與引導語需更具體明確

在情緒象限的概念建立上，X 軸與 Y 軸的抽象定義（開心/不開心、輕鬆/壓力）對學生而言較難掌握，特別是感受力尚未發展成熟的學生。建議後續教學中搭配具體的生活範例、圖像說明、情緒小劇場或簡單的身體感受連結（如：心跳加快、想哭、想發脾氣等），降低抽象理解難度。

(2) 學生學習面向

① 部分學生對情緒感受較遲鈍，表達有限:

從小組分享與學習單書寫情況觀察，部分學生難以具體描述自身最近的情緒經驗，也無法明確指出造成情緒的事件與感受變化。顯示這群學生的「情緒感受力」與「自我覺察能力」仍待培養，可能與平時較少情緒對話或缺乏自我觀察習慣有關。

② 情緒辨識能力不一，象限分類效果有限:

在進行四象限分類時，有學生難以區分「開心但有壓力」與「不開心但很輕鬆」等混合情緒情境，說明他們尚未具備同時處理複數情緒構面的能力。未來可加入更多示例討論，讓學生練習處理「複合型情緒」的分類與理解。

③ 調節策略設計具創意但實用性待提升

大多學生能設計出「自己喜歡的安撫方式」，但與實際情緒狀況的連結仍薄弱。例如：某些學生將「玩手機」列為安撫策略，卻未思考其可能導致的負面影響。教師後續可加入「策略效果分析」環節，引導學生比較不同方法的正面影響與可行性。

(3)小結建議

- ① 調整教學節奏與順序，先聚焦「覺察與命名情緒」，再進行分類與調節。
- ② 強化學生日常的情緒對話與感受觀察，搭配情緒圖卡或情境繪本輔助。
- ③ 鼓勵學生以日記或心情表達的方式，逐步練習自我情緒辨識與表達能力。