

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： 台北市內湖區碧湖國民小學

執行教師： 林盈君、王千霽 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	台北市內湖區碧湖國民小學
授課教師	林盈君、王千霽
教師主授科目	團體輔導-認識情緒
班級數	1 班
學生總數	21 名學生

### 二、課程概要與目標

課程名稱	團體輔導-認識情緒				
報紙使用 期數及頁數	第 5535 期 · 第 2.3.6.7 頁	文章標題	基本情緒圖鑑、情緒探索地圖、看圖說情緒		
課程融入 議題	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 無特定議題 <input type="checkbox"/> 其他 _____				
施作課堂	團體 輔導	施作總節數	6	教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國民小學 3 年級 <input type="checkbox"/> 國民中學 _____ 年級 <input type="checkbox"/> 高級中學 _____ 年級 <input type="checkbox"/> 職業學校 _____ 年級

#### 1. 課程活動簡介

本課程以「情緒教育」為主軸，透過繪本導讀與動畫影片賞析，引導學生認識並理解多元情緒的來源與功能，學習適切的情緒表達與調節方式。課程初期以繪本《情緒大飯店》與《注意！情緒怪獸來襲》作為引起動機，引導學生辨識基本情緒及其外在表現，並思考各種情緒在生活中的作用。接著透過動畫電影《腦筋急轉彎》，讓學生進一步分析電影角色的情緒活動，加深對「混合情緒」與「情緒控管」概念的理解。

此外，課程結合學習單與心情日記，例如「情緒控制台」與「心理 OK 繃」等活動，協助學生具體練習情緒覺察與自我調節的策略。整體課程設計以培養學生的情緒識別、表達與調整能力為核心，並強調情緒沒有對錯之分，期望引導學生在面對各種情緒時，能夠學習接納自己、理解他人，進而提升心理韌性與人際互動的品質。

## 2. 課程目標

- (1)認識各種基本情緒（如快樂、憤怒、難過、驚訝、害怕、厭惡等）及其功能。
- (2)能透過繪本與影片辨識不同角色的情緒表現。
- (3)學習使用合適詞彙表達自身感受。
- (4)發展情緒調節策略（如情緒轉化、自我安撫等）。
- (5)建立正向情緒觀與接納情緒的態度。

## 三、執行內容與反思

### 1. 課程實施照片與成果



▲美感報紙閱讀時間



▲情緒實果任務



▲ 認識情緒圖鑑

■電影角色記錄區：

鐵樹	表情：歡樂 顏色：黃色	辛辛	表情：悲 顏色：棕色
曼曼	表情：開心 顏色：藍色	歡歡	表情：開心 顏色：紅色
怒怒	表情：生氣 顏色：紅色	忍忍	表情：生氣 顏色：藍色
麻麻	表情：放鬆 顏色：綠色	傷傷	表情：哀傷 顏色：藍色
驚驚	表情：驚訝 顏色：紫色	呆呆	表情：驚恐 顏色：灰色

■參考情緒圖鑑，描繪出你腦中的控制台成員：

■請設定一件真實發生過的事情，試想在這件事發生時，你腦中的控制者是如何安排的？他是如何影響你的？

事件：被罵

第一控制者(表面情緒)	怒怒	影響	這仇！
第二控制者(深層情緒)	傷傷	影響	長傷！

■你的第一控制者在這時首先出現，是因為什麼原因呢？

因為我覺得很不公平。

■情緒寶典：

幸福	苦惱	經驗	希望
活力	開朗	平靜	慮念
冷夏	期待	自由	生氣
狂喜	無聊	舒暢	開通

■心理OK繭：

如果你感覺自己快被情緒淹沒時，你會怎麼做呢？

一號OK繭：亂畫筆記本

二號OK繭：睡覺

-記得重視自己的情緒與感受，為自己的心貼個OK繭囉！-

▲ 情緒單元學習單

## 2. 課堂流程說明

### 第一節、繪本導讀《情緒大飯店》《注意！情緒怪獸來襲》

- 目標：引發學習動機，初步認識情緒的多樣性。
- 活動：
  - (1)師生共讀繪本，介紹六大基本情緒及其特徵。
  - (2)引導學生分享：你曾有過哪些「情緒怪獸」來襲的經驗？
  - (3)小組討論情緒在生活中的角色與功能。
- 核心概念：情緒無對錯，每一種情緒都有其存在價值。

### 第二節、情緒圖鑑

- 目標：擴充情緒詞彙，細緻化情緒辨識能力。
- 活動：
  - (1)閱讀「基本情緒圖鑑」。
  - (2)跟據情緒圖鑑，分類常見情緒及其表現。
  - (3)配對活動：根據情境卡片找出對應的情緒。
- 核心概念：情緒有豐富的類別，透過詞語與表情可以更準確表達內心狀態。

### 第三節、《腦筋急轉彎》電影賞析

- 目標：理解混合情緒、情緒轉換與控制的歷程。
- 活動：
  - (1)觀看電影片段，記錄主角萊莉的情緒控制台成員行為。
  - (2)分組討論角色情緒的變化與背後原因。
  - (3)完成「情緒控制台」學習單：讓學生以自身經驗為例，描繪自身的控制台成員。
- 核心概念：每種情緒都有其功能，情緒會交互影響且隨事件轉變。

### 第四節、情緒探索地圖

- 目標：覺察自身情緒經驗，連結表層與深層情緒。
- 活動：
  - (1)學生選擇一段親身經歷，書寫事件中出現的情緒。
  - (2)分析情緒如何影響行為與決策。
  - (3)分享與反思：你認識了哪個以前沒注意到的情緒？
- 核心概念：情緒是有層次的，接納情緒能幫助我們更理解自己。

### 第五節、情緒賓果

- 目標：透過遊戲練習情緒辨識與表達。
- 活動：
  - (1)透過情緒賓果與圖卡，分享自己不同的情緒解讀。
  - (2)學生彼此詢問並交換情緒經驗，填滿賓果格子。
  - (3)遊戲結束後回顧：哪個情緒最常出現？哪個你還不熟悉？
- 核心概念：透過同儕分享與互動，促進情緒詞彙應用與情感交流。

## 第六節、心情日記

- 目標：反思課程內容，建立自我照顧的情緒調節策略。
- 活動：
  - (1) 撰寫「心情日記」，回顧課程中印象深刻的情緒經驗。
  - (2) 填寫「心理 OK 繃」，列出在情緒低潮時可用的自我安撫方法。
  - (3) 小組分享與正向回饋：幫自己的情緒貼上一個溫柔的標籤。
- 核心概念：每個人都需要被理解，也要學會照顧自己的情緒。

## 3. 教學觀察與反思

### 一、教學調整方向：

1. 學生情緒詞彙量有限，表達不夠細緻：課程初期可加入「情緒詞語引導卡」或「情緒分類牆」，幫助學生累積常用情緒詞彙，提升描述與覺察的精準度。
2. 部分學生在情緒分享時表現保留、不易開口：鼓勵以書寫形式（如心情日記）表達，降低口語分享的壓力；教師可示範、營造安心氛圍，逐步建立班級信任感。

### 二、未來教學規劃：

1. 搭配桌遊進行教學：未來可延伸引入情緒相關桌遊，如《同感》、《怪獸來了》等，讓學生在互動情境中實際體驗情緒辨識與人際理解，有助於提升學習的趣味性與應用度。
2. 高年級銜接《腦筋急轉彎 2》：針對高年級學生，可進一步引導進入青春期主題，探討更多關於壓力、焦慮、成長、身分認同等複雜情緒，並結合影片討論與生活經驗連結，深化反思層次。
3. 擴展課程深度與彈性：未來可依年級進行課程模組化設計，中年級著重情緒認識與表達，高年級進入情緒管理與人際衝突處理，讓課程更具系統性與發展性。