

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： 雲林縣斗六市鎮西國民小學

執行教師：張雅惠 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

## 美感智能閱讀概述

### 一、基本資料

|          |              |
|----------|--------------|
| 辦理學校     | 雲林縣斗六市鎮西國民小學 |
| 授課教師     | 張雅惠          |
| 教師主授科目   | 國、數、健、綜合     |
| 實際授課班級數  | 六年乙班         |
| 實際教授學生總數 | 28           |

### 二、課程概要與目標

|               |                                                                                                                                                                                                                                      |       |      |                           |                                                               |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|---------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 課程名稱          | 健康教育                                                                                                                                                                                                                                 |       |      |                           |                                                               |
| 報紙使用<br>期數及頁數 | 第 10 期，第 2-7 頁                                                                                                                                                                                                                       |       | 文章標題 | 基本情緒圖鑑、情緒探索地圖、<br>做身體的指揮官 |                                                               |
| 課程融入<br>議題    | ■性別平等教育    □ 原住民族教育    □ 生涯規劃教育    ■ 多元文化教育<br>□ 閱讀素養教育    □ 人權教育    □ 環境教育    □ 海洋教育    □ 科技教育<br>□ 能源教育    □ 家庭教育    ■ 品德教育    □ 生命教育    □ 法治教育<br>□ 資訊教育    □ 安全教育    □ 防災教育    □ 戶外教育    □ 國際教育<br>□ 無特定議題    ■其他__尊重、拒絕與秘密的界線__ |       |      |                           |                                                               |
| 施作課堂          | 健康<br>教育                                                                                                                                                                                                                             | 施作總節數 | 1    | 教學對象                      | ■ 國民小學__六__年級<br>□ 國民中學____年級<br>□ 高級中學____年級<br>□ 職業學校____年級 |

#### 1. 課程活動簡介

在本次《美感智能閱讀計畫》中，我以《安妮新聞》第 10 期中「情緒探索地圖」為核心素材，設計一堂引導學生進行情緒覺察與表達的健康教育課程。課程中透過「基本情緒圖鑑」與「情緒探索地圖」，引導學生認識六種基本情緒（快樂、悲傷、恐懼、憤怒、驚訝、厭惡），並透過圖像與肢體活動，讓學生將內在感受具象化，學習如何用語言表達當下情緒與

感受。活動中讓學生運用報紙中附設的看圖說情緒，標記出自己最常出現的情緒，並與同儕分享「為什麼會有這種感覺」，彼此傾聽與回應，促進同理心的建立。課程最後安排「給自己的情緒圖畫」活動，讓學生對自己的內在對話有所覺察並練習自我安撫。透過本課程，學生能夠從認識情緒、表達情緒到調節情緒，培養良好的心理素養，為日後的人際關係與自我管理奠定正向基礎。

## 2. 課程目標

- (1)認識六種基本情緒（快樂、悲傷、恐懼、憤怒、驚訝、厭惡）及其常見表現。
- (2)學習透過語言與文字表達自己的情緒與感受。
- (3)建立情緒與身體反應之間的連結，提升身體覺察力。
- (4)培養面對各類情緒，尤其是負面情緒時的自我調節與因應策略。
- (5)增進學生在人際互動中的傾聽、同理與尊重能力。
- (6)練習以正向、非攻擊性的方式面對自己與他人的情緒。

## 三、執行內容與反思

### 1. 課程實施照片與成果



指定情緒的圖畫



情緒表演小劇場



情緒表演小劇場

情緒衝突的表演



朗讀情緒相關表達文章

## 2. 課堂流程說明

### ● 課前暖身（5 分鐘）：

- 開場提問：「你今天有感受到什麼情緒嗎？」
- 啟發學生覺察身體與情緒的連結。

### ● 認識六種基本情緒（5 分鐘）：

- 引導學生閱讀《安妮新聞》第 10 期中的「基本情緒圖鑑」。

- 認識情緒的外顯特徵與名稱。

● 探索自我情緒（5 分鐘）：

- 使用「情緒探索地圖」圈選今天最常出現的情緒。
- 鼓勵學生分享原因，促進自我表達與傾聽。

● 身體感受配對活動（5 分鐘）：

- 連結不同情緒對應的身體反應。
- 練習觀察自己身體的情緒反應。

● 情緒表演小劇場（10 分鐘）：

- 小組分享「最近一次感到快樂、難過、生氣或害怕的經驗」。
- 引導學生說出自己希望被幫助的方式，培養同理與尊重。

● 畫指定情緒圖畫（10 分鐘）：

- 畫出今天的情緒圖畫。
- 透過畫圖進行自我對話與情緒轉化練習。

### 3. 教學觀察與反思

在本次以《安妮新聞》第 10 期為核心的「情緒探索地圖」的健康教育課程中，學生對於情緒圖像化的方式產生高度興趣，尤其是透過情緒衝突表演與「情緒畫畫」等設計，能讓學生從抽象的感受轉化為具體語言表達，達到促進情緒覺察的教學目標。

然而，課程實施過程中也觀察到幾個挑戰。首先，一些學生對於分享個人情緒經驗仍感到羞怯或害怕被嘲笑，會以玩笑或轉移話題方式回避。為因應此狀況，在後段加入分組的情緒表演小劇場，讓學生先在小圈圈中建立安全感，再鼓勵部分學生在全班分享，成效比較好。

其次，有部分學生在「情緒與身體感受對應」的活動中理解較慢，顯示對於內在感受與身體訊號的連結還不敏銳。未來可考慮加入圖像化引導卡或角色扮演活動，幫助學生建立具體連結。

整體來說，這堂課成功引導學生進行情緒辨識與表達，但也提醒我在未來課程中應更重視「情緒感受」的建立與表達的引導層次。後續若能搭配「班級溝通文化建構」、「如何聆聽別人」等課程，將更能深化學生的同理心與人際互動品質，達到更長遠的情緒教育目標。