

113 至 115 年美感與設計課程創新計畫
114 學年度第一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： 桃園市立大有國中

執行教師： 林敏萍 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	桃園市立大有國中
授課教師	林敏萍
教師主授科目	表演藝術
實際授課班級數	10 班
實際教授學生總數	267 人

二、課程概要與目標

課程名稱	情緒探索地圖			
報紙使用 期數及頁數	第 10 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 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	表演 藝術	施作總節數	4 節	教學對象 <input type="checkbox"/> 國民小學 _____ 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國民中學 七 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 (300 字左右的整體課程介紹)

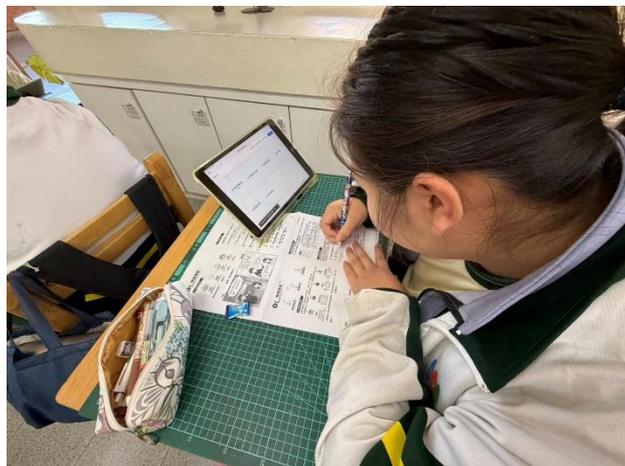
本課程共分為四堂課，以《安妮新聞》「情緒探索地圖」為藍圖，引導學生建立從「身體覺察」到「人際溝通」的情緒素養。第一堂課以「情緒辨識」為主，透過「情緒拍立得」與「情緒蠟像館」活動，讓學生運用肢體展現情緒狀態，並利用「情緒四象限」圖表，學習以能量高低與愉悅程度來定位當下的感受。第二堂課進入「情緒覺察與拆解」，運用《安妮新聞》的看圖說情緒，訓練學生觀察圖像中的顏色與物件，連結個人生活經驗；同時深入探討情緒背後的冰山需求（如愛、尊重、自由），理解情緒是保護自我的生存機制。第三堂課聚焦「表達與調適」，介紹「溝通的魔法」——運用「事實+感受+同理+期待」的「我訊息」句型進行情境演練，取代指責性語言。最後透過「情緒 OK 蹦」學習單，引導學生記錄事件發生時的生理反應與行為，練習接納情緒並尋找自我肯定的抒發方式。

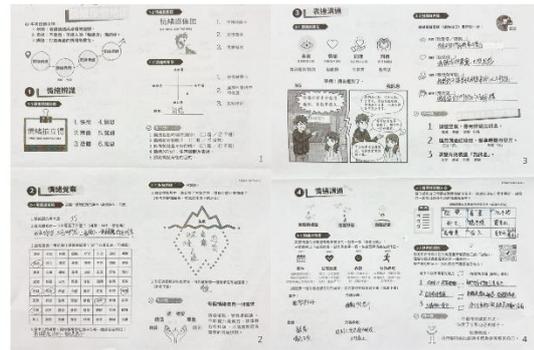
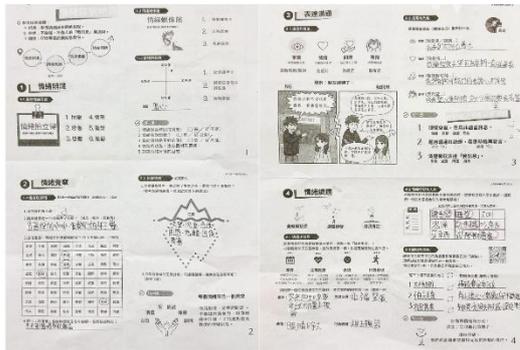
2. 課程目標 (條列式)

- 認知 (理解需求與架構) : 認識情緒背後的心理需求 (如愛與尊重) , 並理解「事實+感受+期待」的正向溝通架構。
- 情意 (培養接納與同理) : 建立接納「情緒無對錯」的態度, 願意在衝突情境中換位思考, 展現對他人的理解與同理心。
- 技能 (實踐辨識與調適) : 能透過圖像細節與肢體語言辨識情緒, 並運用「我訊息」及「情緒 OK 蹦」策略進行合宜的表達與自我調適。

三、執行內容與反思

1. 課程實施照片與成果 (請提供 5-8 張, 如有學生學習回饋可附上。)





2. 課堂流程說明

第一堂：情緒辨識與身體覺察

● 引起動機：

基本情緒圖鑑：帶領學生認識快樂、悲傷、恐懼、憤怒、驚訝、厭惡等六大基本情緒。

● 主要活動：

1. 情緒拍立得/蠟像館：學生抽情緒牌卡，利用肢體展現特定的情緒信號與姿態。
2. 情緒四象限：引導學生依據「能量高低」與「舒適程度」，將情緒定位在象限中並說明原因。

● 綜合活動：

想一想與釐清：討論情緒是否具有對錯？並理解每一種情緒的都有它的功能。

第二堂：情緒覺察與拆解

● 引起動機：

看圖說情緒：學生挑選一張有感覺的情緒牌卡，具體描述畫面中的場景、物件與顏色（練習中性描述），再將牌卡畫面連結至個人情緒及生活經驗。

- **主要活動：**

1. 拆解情緒冰山：觀賞影片（如桑延案例），分析主角表層生氣下可能隱藏的沮喪、無力或愧疚等複雜感受。

2. 需求分析：對應「愛、價值、自由、尊重、認同」等冰山底層需求，找出情緒背後未被滿足的核心。

- **綜合活動：**

理解每一個情緒都來自一個需求，覺察情緒才有改變的機會。

第三堂：表達溝通的魔法

- **引起動機：**

讀懂空氣：學習觀察非語言訊息（表情、姿態、行為），作為溝通的前置判斷，並練習事實與觀點的陳述。

- **主要活動：**

1. 溝通紅綠燈：介紹「紅燈停、黃燈想、綠燈行」原則，引導學生看準時機再發言。

2. 我訊息句型練習：實際演練「事實（具體客觀）+感受（我不提你）+同理（對方立場）+期待（建議）」的四步驟溝通術。

- **綜合活動：**

搭乘時光機：以「影片中的主角」為例，演練如何將指責性的 NG 語言轉化為溫和且有效的「我訊息」，以避免或降低衝突發生。

第四堂：情緒調適與自我肯定

- **引起動機：**

情緒小偵探：引導學生觀察情緒出現的規律，包含事件、生理反應、表情與行為表現四個線索。

- **主要活動：**

1. 抒發懶人包：小組分享並記錄適合自己的情緒解藥，如寫日記、發呆或運動等調適技巧。
2. 缺點的濾鏡：使用正向或中性角度重新看待自己的「缺點」，發掘其中隱藏的優點或潛能。

● **綜合活動：**

接納完整的自己：總結看待情緒的方式決定了自我的樣子，學習接納並成為更完整的自己。

3. 教學觀察與反思 (遇到的問題與對策、未來的教學規劃等等，可作為課程推廣之參考。)

● **遇到的問題與對策**

1. 情緒詞彙量貧乏

觀察：學生在形容感受時，常僅能使用「很爽、很煩、很爛」等模糊詞彙，難以精準定位情緒象限。

對策：提供講義中的「情緒圖鑑」與「四象限清單」作為輔助工具，建立詞彙庫。引導學生從身體感覺（如：心跳很快、手心出汗）切入，協助轉化為具體的心理形容詞。

2. 「我訊息」練習時流於形式或尷尬

觀察：部分學生認為按照「事實、感受、同理、期待」的格式說話很彆扭，甚至帶有諷刺意味。

對策：引入「搭乘時光機」的情境模擬，先示範 NG 語言（紅燈）可能導致的衝突後果，再示範「我訊息」（綠燈）帶來的轉機。強調溝通的重點不在於百分之百正確的格式，而在於「不指責」與「表達需求」的精神。

3. 對部分情緒的排斥感或刻板印象

觀察：部分學生仍存有「愛哭是不勇敢」或「生氣是不對的」等刻板印象。

對策：強化講義中「情緒是生存機制」的觀念，透過「缺點的濾鏡」活動，帶領學生看見負面特質背後的優點（例如：焦慮代表謹慎），引導學生學習與情緒共處，而非壓抑情緒。

- **未來的教學規劃**

跨學科結合：未來可將情緒地圖與輔導、語文領域結合，擴大情緒字彙量的應用。

數位延伸：計畫利用數位工具記錄學生的情緒急救包，轉化為校園生活的常態支持。

深度美感應用：引導學生將情緒與視覺美感（色彩、構圖）做更深層的劇場創作連結。