

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： 桃園市蘆竹區光明國小

執行教師： 林耀梅 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	桃園市蘆竹區光明國小
授課教師	林耀梅
教師主授科目	光明小文青(校本課程)
實際授課班級數	(實際授課 8 班)
實際教授學生總數	(實際教授 230 名學生)

二、課程概要與目標

課程名稱	情緒急轉彎				
報紙使用 期數及頁數	第 10 期，第 3、6、7 頁	文章標題	1. 看圖說情緒 2. 情緒探索地圖		
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 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 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	光明小 文青	施作總節數	16 節	教學對象	<input type="checkbox"/> 國民小學 四 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 (300 字左右的整體課程介紹)

本課程以情緒教育為核心，透過圖像情緒卡、情境故事與情緒探索地圖，引導學生從覺察情緒、理解情緒，到能夠清楚表達並照顧自己的心。第一節課透過「看圖說情緒」活動，讓學生自由選擇卡片並描述圖像帶給自己的感受，在分享過程中認識「情緒粒度」的概念，學習將情緒說得更細、更貼近自身狀態。同時透過小組合作挑選圖卡，培養學生理解情緒沒有標準答案，每個人都可能有不同的感受，進而建立同理的視角。

第二節課則以「情緒探索地圖」為架構，帶領學生辨識角色在不同事件中的情緒反應，練習使用「事件+感受」句型，清楚表達自己的心情。此外也介紹罪惡感、羞恥感等較複雜的情緒，讓學生了解情緒可能同時交織、多層堆疊，並學習以「心理 OK 蹦」安撫與肯定自己。

本課程旨在讓學生透過具體活動建立情緒語彙，增強自我覺察能力，並在班級中形成理解與支持的正向互動氛圍。

2. 課程目標 (條列式)

- 能透過圖像情緒卡辨識並說出至少一種自身感受到的情緒。
- 能利用情緒詞彙將情緒描述得更精確，理解「情緒粒度」的概念。
- 能在同儕分享中傾聽他人情緒並尊重不同的情緒解讀。
- 能從事件、生理反應、表情與行為線索推測情境角色的可能情緒。
- 能使用「事件+感受」句型清楚表達自己的心情與需求。
- 能說出至少一種複雜情緒（如罪惡感、羞恥感）並理解其來源。
- 能透過「心理 OK 蹦」練習安撫與肯定自己，建立基本的自我照顧能力。
- 能在課堂活動中展現主動表達、合作討論與自我覺察的態度。

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

■ 情緒教案（二節課） 設計者:林耀梅

【第一節課：看圖說情緒 × 情緒粒度】40 分鐘

二、課前準備

- 圖像情緒卡（你給的彩色圖片）洗牌後隨機發放。
- 情緒詞彙表（如：緊張、生氣、害怕、開心、安心、好奇、困惑等）。
- 白板或大張海報紙。

三、導入（5 分鐘）

教師展示幾張圖卡，提問：

- 「看到這張圖片，你心裡冒出的第一個感覺是什麼？」
- 「如果再想細一點，可以用更精準的字描述嗎？」
- 「不同人會看到不同的情緒，這就是『情緒粒度』。」

並簡介概念（兒童版）：

情緒粒度＝能把情緒說得更清楚的能力。

例如：不只是『生氣』，有些時候是『委屈、生悶氣、害怕、著急…』。

說得越清楚，越能讓別人理解你、也越能照顧好自己的心。

四、活動一：看圖說情緒（玩法一）（15 分鐘）

步驟

1. 每位學生任選 1 張圖卡。

2. 思考並完成三句話：

- 我看到的是：_____（描述畫面）
- 我覺得這張圖讓我感覺：_____（從情緒詞表選）
- 因為_____（說說原因）

3. 兩人一組分享彼此的情緒解讀。

教師引導語

- 「沒有標準答案，每個人的感覺都值得被聽見。」
- 「你說『緊張』，能不能再說更細？像『害怕、驚訝、擔心』，哪個最接近你的感覺？」
- 「聽聽別人的感受，你可能會發現新的觀點喔！」

五、活動二：情緒粒度練習（玩法二）（10 分鐘）

1. 教師在黑板寫三種情緒，如：

緊張、開心、生氣

2. 小組挑選 **最能代表這三種情緒的三張圖卡**。

3. 小組討論並寫下理由：

- 「為什麼這張卡片最像『緊張』？」
- 「畫面中的哪些線條、顏色、動作讓你有這種感覺？」

六、統整（5 分鐘）

教師提問：

- 「剛剛哪一刻讓你更了解自己的情緒？」
- 「你聽到別人說情緒時，有沒有學到新的形容方式？」

強調：**情緒沒有好壞，說得越清楚就越能照顧自己。**

【第二節課：情緒探索地圖 × 表達情緒 × 情緒 OK 蹦】40 分鐘

二、課前準備

- 情緒探索地圖（可以投影）
- 小晴故事情境（內文 A）
- 情緒 OK 蹦貼紙或畫紙（自製）

三、導入（5 分鐘）

教師問：

- 「你覺得人可以同時又快樂又難過嗎？」
 - 「有沒有過明明很生氣，但其實心裡深處更像是受傷？」
- 引出情緒的複雜性。

四、活動一：A 情緒辨識小練習（10 - 12 分鐘）

題目：小晴的祕密被說出去

孩子從「事件、生理反應、表情、行為」推測可能情緒。

討論題

- 「你覺得小晴是難過？生氣？害怕？三種都有？」
- 「如果你是小晴，可能出現哪些身體感覺？」

五、活動二：B 情緒表達練習（10 分鐘）

教孩子使用簡單句型：學生兩人一組練習三句。教師提醒：

「表達真實感受不是責怪，而是讓別人更懂你。」

當_____（事件），我覺得_____（情緒）。例：

- 「當你忽然不跟我玩，我覺得很孤單。」
- 「當你幫我拿書包，我覺得好溫暖。」

六、活動三：C、D—複雜情緒探索（8 - 10 分鐘）

使用例子讓孩子理解：悲喜交加（畢業、轉學、比賽）

讓孩子舉例「開心與難過同時存在的時刻」。罪惡感 vs 羞恥感（簡化版）

- 罪惡感：我好像做錯事了。
- 羞恥感：我覺得我這個人不好／很丟臉。

教師示例日常情境（忘記交作業、被同學笑、比賽失誤等）。

七、活動四：E 心理 OK 蹦（8 - 10 分鐘）

孩子畫一個「情緒 OK 蹦」，寫上想送給自己的話，例如：

- 「我已經很努力了。」
- 「這不是我的錯，我會再試試看。」
- 「我值得被愛。」
- 「今天的我也很棒。」

可貼在座位、鉛筆盒或書法練習紙的一角。

八、統整（3 - 5 分鐘）

教師收尾：

- 「今天你學到哪一句話可以安慰自己？」
- 「你覺得懂得說情緒、照顧情緒，會讓你和朋友相處更輕鬆嗎？」

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。)

本次課程以圖像情緒卡引導孩子表達情緒，學生參與度高，圖像刺激有效降低情緒語言的表達難度。

學生在「情緒粒度」活動中呈現差異：部分孩子能細分情緒（如由生氣分辨成委屈、緊張等），但也有學生仍停留在單一詞彙，顯示情緒語彙的累積需要更多課堂輸入與示範。

小組討論時，學生能接受不同同伴對同一張圖的不同解讀，開始出現同理性的回應，有助於營造理解與尊重差異的班級文化。

在「事件+感受」句型練習中，有學生仍只描述事件、忽略自身情緒，反映孩子對「內在覺察」的能力仍需更多引導。

罪惡感與羞恥感等複雜情緒引起學生高度共鳴，孩子能理解但不易命名，顯示此類情緒教育在班級中十分必要。

「心理 OK 蹦」活動讓孩子練習自我安撫，學生多能寫出鼓勵自己的語句，展現願意以溫和方式看待自己的能力。

未來可加強方向：

1. 增加情緒詞彙的系統性輸入（閱讀課、語文活動結合）。
2. 更多示範如何從事件轉向感受。