

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： 屏東縣中正國民小學

執行教師： 賴盈君 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 | 屏東縣中正國民小學 |
| 授課教師 | 賴盈君 |
| 教師主授科目 | 國語、數學、彈性、健康及綜合 |
| 實際授課班級數 | 1 班 |
| 實際教授學生總數 | 24 名 |

二、課程概要與目標

| | | | | | |
|---------------|---|-------|------------------------------------|------|--|
| 課程名稱 | 我的情緒調色盤 | | | | |
| 報紙使用 期數及頁數 | 第 10 期，第 2、3、 6、7、12 頁 | 文章標題 | 基本情緒圖鑑 情緒探索地圖 看圖說情緒 情緒與色彩 | | |
| 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 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 checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>SEL</u> 課程 | | | | |
| 施作課堂 | 6-1 班 | 施作總節數 | 5 | 教學對象 | <input checked="" type="checkbox"/> 國民小學 <u>六</u> 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

本課程旨在帶領學生展開一場由內而外的情緒探索之旅，透過結構化的三個階段，提升情緒素養與心理韌性。首先，課程以【基本情緒圖鑑】為基礎，引導學生認識六大基本情緒。透過拆解生活事件，引導學生記錄當下的表情、生理反應及行為表現，建立精準的自我覺察能力，理解「身」與「心」的連鎖反應。接著，利用【看圖說情緒】活動將視角從自我延伸至他人，透過觀察不同的圖片，學生不但可以表達個人對圖片的情緒感受及原因，也可以練習換位思考，探索不同人對同一圖片的解讀差異，藉此培養細膩的觀察力與同理心。最後，課程將在【情緒與色彩】的藝術創作中進行統整。學員將運用色彩心理學將抽象的感受具象化，在創意的流動中釋放壓力，讓課程在溫暖、包容與療癒的氛圍中圓滿落幕。

2. 課程目標

(1)能認識情緒，察覺事件及情緒間的關聯性。

(2)練習換位思考，理解同一張圖片中，不同角色可能有不同的感受。

(3)建立學生情緒詞彙庫，提升自我覺察能力，並學會以適當的方式表達與調適情緒，同時培

養對他人的同理心

三、執行內容與反思

1. 課程實施照片與成果

The collage displays student work and classroom activities. The top row shows four pages of handwritten student reflections on emotions, with titles like '開心' (Happy) and '期待' (Expectation). The middle row contains two photos of students working in groups at tables, and two photos of students presenting their work to the class.

2. 課堂流程說明

依照「**認知 → 覺察 → 表達 → 同理**」的順序來安排：

(1)利用【**基本情緒圖鑑**】，介紹情緒六種基本情緒，並請學生寫出情緒及發生的事件，並將當時的表情、生理反應及行為表現記錄下來。

(2)利用【**看圖說情緒**】將視野拓展到他人與社交情境，了解同學對不同圖片產生的情緒及原因。

(3)最後以【**情緒與色彩**】進行統整與創意抒發，讓課程在療癒的氛圍中結束。

3. 教學觀察與反思

※教學觀察三階段：

第一階段：自我覺察（基本情緒圖鑑）

- **觀察點：** 學生對於情緒詞彙的掌握度與身體連結。
- **教學現場紀錄：**
 - 初期學生多慣用籠統詞彙（如：很煩）來描述負面情緒。透過【基本情緒圖鑑】的引導，學生開始能區辨「憤怒」、「恐懼」或「厭惡」的微細差異。
 - 在拆解生活事件時，學生對於「生理反應」的覺察較為陌生。經過引導（例如：生氣時手會握拳、緊張時胃會痛），學生能成功建立「事件—情緒—生理—行為」的連鎖認知，發現原來身體是情緒的訊號站。

第二階段：換位思考（看圖說情緒）

- **觀察點：** 觀點取替的能力展現。

- **教學現場紀錄：**

- 此階段氣氛轉為熱絡。對於同一張圖片（例如：一隻鳥在樹上），學生 A 解讀為「自由」，學生 B 則解讀為「無聊」。
- 透過討論，學生親身體驗到「每個人戴著不同眼鏡看世界」的事實。觀察到學生從原本急於否定他人看法，轉變為好奇詢問彼此的差異性，展現出同理心的萌芽。

第三階段：藝術統合（情緒與色彩）

- **觀察點：** 非口語的情緒釋放與創造力。

- **教學現場紀錄：**

- 課堂氛圍從熱絡轉為沉靜與專注。色彩成為了安全的出口，部分平時較沈默或不善言辭的學生，在選用色彩時展現了豐富的內心世界（如使用大面積的深藍色代表平靜或憂鬱）。
- 創作過程中，學生不僅是在「畫」，更是在「整理」前兩個階段學到的概念，達到了療癒與統整的效果。

※教學省思與成效

1. **具象化的力量：** 情緒往往是抽象且流動的，本課程透過「圖鑑」、「圖片」與「色彩」三個具象化媒介，成功降低了學生談論情緒的門檻。特別是將生理反應列入觀察，讓情緒管理不再是大道理，而是可操作的身體覺察。
2. **同理心的實踐場域：** 以往教導同理心容易流於口號，【看圖說情緒】提供了一個低風險的練習場域。因為討論的是「圖片」而非「學生本人」，學生更有安全感去表達與猜測，進而無形中練習了換位思考。
3. **由內而外的賦能：** 課程結構從「我」到「我們」再回到「我的創作」，讓學生在理解自己的同時也連結他人。最後的藝術創作不只是勞作，而是一種心理韌性的展現——即使有負面情緒，也能透過色彩轉化為美的形式。

※未來教學優化建議

- **深化生理連結：** 在第一階段，可加入簡單的「正念呼吸」或「肌肉放鬆」練習，讓學生在覺察到生理反應（如心跳快）當下，能有即時的調節工具。
- **作品分享機制：** 在最後的色彩創作階段，若時間允許，可安排小組分享，但需嚴格建立「不評論、只欣賞」的規範，確保安全的分享氛圍。