

113 至 115 年美感與設計課程創新計畫
114 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： 嘉義市立南興國民中學

執行教師： 阮惠娟 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	嘉義市立南興國民中學
授課教師	阮惠娟
教師主授科目	閱讀、國文
實際授課班級數	8
實際教授學生總數	216

二、課程概要與目標

課程名稱	情緒打包中：覺察與辨識的心理實踐				
報紙使用 期數及頁數	第 10 期 · 第 3-8 頁	文章標題	看圖說情緒、情緒探索地圖、基本情緒圖鑑		
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 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 checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>SEL</u>				
施作課堂	1	施作總節數	8	教學對象	<input type="checkbox"/> 國民小學 _____ 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國民中學 <u>八</u> 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

本堂課旨在引導正處於「情緒風暴期」的青少年，讓他們學會辨識、解讀並表達內心複雜的情緒起伏。課程以「情緒便利店」為創意核心意象，透過將學生比擬為在生活中探索的旅人來思辨自己是否也是那位不擅於整頓內在情緒的那位。課堂中我們帶著孩子認知：情緒沒有所謂的好壞之分，每一種感受其實都是獨一無二的感覺與防衛機制。

透過「基本情緒圖鑑」與「卡牌分享」，帶領學生從生理反應與表情中覺察自我；並運用「4F 情緒日記」（事實、感受、發現、未來）與「情緒象限標示」的書寫，具體量化心理天氣，提升情緒粒度，帶領學生看見各項情緒背後可能潛藏的感受，如憤怒背後的挫折，或悲傷背後的恐懼.....。

這是一趟深化自我接納的旅程，我們不只學習以「事件 + 真實感受」的公式進行精準

溝通，更要在面對挫折、產生自我打擊的罪惡感時，學會啟動「疼惜」的開關，為受傷的心貼上「心理 OK 蹦」。透過這堂課的持續練習，學生將如同「打怪練等」般增強覺察力，不再被情緒海嘯淹沒，進而成為自己情緒的真正主人，勇敢迎向更高難度的生命挑戰。

2. 課程目標（條列式）

- 1.增進覺察力：透過觀察事件、生理反應、表情與行為表現，學習精確辨識六種基本情緒（快樂、悲傷、恐懼、憤怒、驚訝、厭惡）。
- 2.提升情緒粒度：學習將看似相近的情緒區分得更細微（如生氣背後的挫折或焦慮），藉此調整自身狀態並培養對他人的同理心。
- 3.掌握表達技巧：練習以「事件+真實感受」的公式進行適當的情緒溝通。
- 4.建立心理韌性：理解情緒無好壞之分，並學會為受傷的心貼上「心理 OK 蹦」。

三、執行內容與反思

1. 課程實施照片與成果







關於情緒 二三事—「我的情緒日記」

情緒就像天氣，有晴天、有雨天，也有午後的雷陣雨。每一種情緒都是我們的一部分，沒有好壞之分，而是保護與提醒我們的自然反應。今天，你的心靈天氣如何呢？讓我們一起記錄下來吧！

班級：八年 7 班 座號：6 姓名：張嘉鈞

<p>第 1 題 Fact 事實</p> <p>日期：8/8</p> <p>和誰有關：朋友</p> <p>當時的狀況： 想跟我借書看，借給了他， 不但沒認真看，還搞怪主角，還有嘲諷</p> <p>對方做了什麼或說了什麼？ 看20-30頁就在那裡說好看， 要原書去書，還問我</p> <p>我做了什麼或說了什麼？ 只是很為他笑一下 然後把書要回來 尷尬</p>	<p>第 2 題 Feeling 感受</p> <p>我當時的感受是什麼？ 很憤怒、生氣</p>
<p>第 3 題 Finding 發現</p> <p>我發現我當時的身體反應是什麼？ 心情有什麼變化？ ① 很不舒服 ② 不开心 無話</p> <p>我為什麼有這些感受？是什麼讓我有這些感受？我從這個經驗中學到什麼？ ① 那本是我的愛書，看50-60頁，還不知道主角 ② 書不要亂借 還我之前就有看過</p>	<p>第 4 題 Future 未來的行動</p> <p>下一次，我可以做什麼或說什麼比較好？ 以後都不借他書</p>

CS 掃描全能王 創建 p1

2. 課堂流程說明

(1) 課堂導入：旅程的起點:

引導學生將注意力拉回自身，為接下來的情緒探索建立心理準備與動機。

(2) 理論奠基：基本情緒與覺察觀點

介紹心理學經典理論：艾克曼的六種基本情緒、情緒覺察的四個觀察點，幫助學生建立客觀的認知架論。

(3) 深化理解：青少年的心理特質與情緒複雜性

扣合學生（青少年）的生命經驗，深入探討情緒的本質：霍爾的情緒風暴期理論、情緒的立體與深層面、情緒粒度。

(4) 實作體驗：正向與負向情緒的分享練習

將安妮新聞製成牌卡，讓學生練習挑選情緒並表達，從理論走向互動，透過小組合作體驗「傾聽」與「表達」

(5) 工具應用與轉化：心靈日記與情緒象限圖

教導學生使用 **Fact**（事實）、**Feeling**（感受）、**Finding**（發現）、**Future**（未來）四個步驟來撰寫情緒日記，將情緒轉化為自我成長的養分。**情緒象限（心靈天氣預報）**：透過坐標軸（正向/負向、強度）將情緒視覺化為晴天、雨天或大風，再次強調「每一種情緒都是自己的一部分，沒有好壞之分」。

(6)課程總結：打包完成

呼應「情緒便利店」的主題，宣布情緒打包完成。在課程尾聲詢問學生「今天的心靈天氣如何？」，引導學生帶著對自己更溫柔的理解，結束這堂課。

3. 教學觀察與反思

- 「情緒詞彙匱乏」的防衛機制：在填寫 4F 日記與情緒辨識時，多數學生起初只能用「還好」、「很煩」等粗顆粒度的詞彙概括。這反映出青少年習慣掩飾真實感受，或缺乏精準轉譯內心狀態的工具。假如能將「基本情緒圖鑑」中的「情緒形容詞副表」附在情緒日記的學習單上，讓學生有詞彙庫可以「點餐」，學生應該能更精準的表達出自己的感受。
- 象限標記的抽象轉譯困難：當要將具體事件的情緒強度與面向，轉化為二維座標軸的「情緒象限標示」時，部分邏輯或空間思維較弱的學生，需要個別指導才能理解如何定位。
- 情緒日記 4F 法學習單囿於時間限制，大部分同學並無法在課堂上完成，更乏分享討論的機會，有點可惜，學生缺少對 Future (未來行動)對策構思的能力，學習單在

Future 的部分可再提供具體選項（如：轉移注意力、深呼吸、找人訴苦），協助學生建立可執行的應對策略。另授課時數建議延長至 2 節課，會更游刃有餘。