

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：國立台北教育大學附設實驗國民小學

執行教師：張琇惠 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

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	國立台北教育大學附設實驗國民小學
授課教師	張琇惠
教師主授科目	國.數.生
實際授課班級數	實際授課 1 班
實際教授學生總數	實際教授 27 名學生

二、課程概要與目標

課程名稱	我與我的復原力				
報紙使用 期數及頁數	小安妮新聞第 <u>1</u> 期，第 <u>2-11</u> 頁		文章標題	認識自己的情緒、我是什麼樣子、我越來越會和朋友相處、「好好說話」是練習的	
課程融入 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 ■ 閱讀素養教育 ■ 人權教育 □ 環境教育 □ 海洋教育 □ 科技教育 □ 能源教育 ■ 家庭教育 ■ 品德教育 ■ 生命教育 □ 法治教育 □ 資訊教育 □ 安全教育 □ 防災教育 □ 戶外教育 □ 國際教育 □ 無特定議題 □ 其他_____				
施作課堂	國語. 生活	施作總節數	12	教學對象	■ 國民小學 <u>2</u> 年級 □ 國民中學 _____ 年級 □ 高級中學 _____ 年級 □ 職業學校 _____ 年級

1. 課程活動簡介 (300 字左右的整體課程介紹)

利用《小安妮》孩子利用鏡子觀察臉部的表情，用線條畫出，並試著用 AI 繪圖的結合，欣賞不同風格的我。用多樣情緒文字，讓孩子覺察、理解情緒，用更精準的情緒粒度表達，會更精準。接著，利用周哈里窗的四個不同的我，讓孩子嘗試填寫，並邀請同學協助找出盲目我、隱藏我與對未知我。並記錄他們的發現與想法。教導回到復原力情緒的轉換利用五個方法讓自己可以從高亢區到復原力或由低亢區回到復原力的心情紀錄。利用翻轉燈的創作與色彩設計，結合「大手牽小手」完成，加入對自己溫柔或鼓勵的一句話。和朋友的相處

請小朋友記錄兩年來，是如何認識朋友並成為好朋友的過程。有認識自己的模樣，到與我和我的好朋友，讓孩子有更全面的面向來了解自己。

2. 課程目標（條列式）

- （1）能用鏡子，觀察自己臉部的表情，用線條畫來，並結合 AI 繪圖，欣賞不同風格的我。
- （2）教導多樣的情緒文字，讓孩子理解，並學會用更精準的情緒粒度表達感受。
- （3）引導填寫周哈里窗四個我，並找出盲目我、隱藏我與未知我，分享所學與想法。
- （4）能運用復原力「立即救援策略」，讓孩子從高亢區與的亢區回到復原區。
- （5）翻轉燈結合「大手牽小手」完成創作，加入對自己溫柔或鼓勵的一句話。
- （6）能記錄分享如何和同學認識、成為好朋友的過程，讓孩子更多的面向來了解自己。

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 1-3 節：看鏡子畫自己

請孩子用鏡子，觀察自己臉部的表情和五官的變化，例如：臉上的線條、酒窩、眼皮、眉毛、眼瞼和唇紋……，用線條粗細畫出自己的模樣，再結合 AI 繪圖，欣賞不同風格畫風所呈現的我。

第 4 節：理解並運用多樣的情緒文字

閱讀《小安妮》第 5 頁情緒文字教導，延續二上的學習，讓孩子理解更多樣的情緒用詞，讓情緒粒度表達感受時能更精準。

第 5 節：我是什麼樣子？

閱讀《小安妮》第 4 頁〈我是什麼樣子？〉引設計學習單引導孩子填寫周哈里窗的四個我，並和同學一起找出盲目我、隱藏我與未知我，分享同學眼中的我與認知的我有何不同？感受如何？

第 6-7 節：使用五個復原力「立即救援策略」，讓自己立即鎮定的體驗。

閱讀《小安妮》第 3 頁情緒〈心裡下雨時，可以怎麼做？〉運用 SEE LEARNING「立即救援策略」，取其中五種策略讓孩子體驗：慢慢喝一杯水、找 7 種顏色、推牆、找教室內外 3 種聲音、深呼吸 5 次。並請孩子觀察紀錄如何運用「立即救援策略」讓自己從高亢區或低亢區，如何回到復原區的曲線變化過程與心情轉則記錄。

第 8-10 節：翻轉燈創作，寫上一句對自己溫柔或鼓勵的一句話。

申請錦和科技自造中心的翻轉燈，讓孩子彩繪創作，並在燈的上面，寫上對自己溫柔或鼓勵的一句話。當翻轉燈翻到反面燈亮的那一面，溫柔與鼓勵的話也會一同呈現出來。

第 11-12 節：我越來越會和朋友相處，並寫出感謝的話。

閱讀《小安妮》第 9 頁〈我越來越會和朋友相處〉〈朋友是怎麼一回事？〉，討論什麼是真正的朋友？如果朋友教我做不好的事我該如何？那是真正的朋友嗎？做朋友的定義與價值澄清。請孩子寫下我的好朋友，是如何認識的？印象最深刻的一件事是什麼？想對他說的一句話，記錄分享如何和同學認識、成為好朋友的過程，讓孩子更多的面向來了解自己。

2. 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。）

一、我的教學觀察：

（一）周哈里窗四個面向的我，讓孩子更想深入了解自己，學習有好的個性：

經由孩子們間的討論，發現自己未曾了解的自己，例如：不知道自己也有熱情開心的一面，對於自己的害羞別人並未覺察，有很多的個性與面向，是自己卻不知道，但別人卻知道，發現自己需要更用心觀察，才能更了解自己。也有孩子想要學好的個性或成為一個有同理心的人。孩子們也很好奇，為什麼別人也會了解自己的個性，覺得很不可思議。例如：

13 號：我發現同學會有好多個性，原來我生氣的時候我會衝動，我下次要深呼吸控制自己的情緒。我學到原來有這麼多不同的個性，但我的勇敢大家卻不知道，我下次遇到困難，我要克服，這樣大家才能看到我的勇敢，我想到我可以有好的個性，我可以學習。

21 號：每一個人都一定有自己的個性，比如：安靜，有愛心，有一些人他們也不一定知道自己的個性。我學到不能因為自己生氣而傷害他人，每一個人不一定要服從你，世界是大家的，不是你一個人的。我想到每一個人不一定知道自己的個性，而且有一些人是安靜，但他做的事不一定是好事。

4 號：我很有活力，很急，但沒有辦法停下來，原來我有很多個性，而且同學也知道我的個性，我想到為什麼別人會知道我的個性呢？好奇怪喔！我要多了解自己。

9 號：我有很多個性，別人說我很熱情，我很開心，原來我也有熱情的一面。我需要讓別人知道我的害羞，現在我可以比較懂比較多的個性，也可以更了解自己。

18 號：同學說我是隨和的，因為我下課間，樂於跟同學玩，但我自己卻不覺得，現在我敢到很受歡迎的感覺。我有很多的個性，可是自己卻不知道，所以很多個性是需要自己用心觀察才能更了解自己。

14 號：每一個人的個性都不一樣，而且每個人也有自己的優點，如果你的朋友個性跟你不一樣，就不跟他當朋友，朋友一定很失望，所以不管別人個性跟你一不一樣，都一定要好好欣賞別人的個性。

25 號：勇敢是一定要的，因為如果沒有勇敢很多事都不能做，我覺得自己很勇敢，因為我做事情都不放棄，我學到要勇敢做事情，不然有很多事情是無法完成的，所以我會發現

自己勇敢的力量，我想到要有自信是很難的事情，但是如果你沒有自信的話就沒有辦法更堅強。

1 號：有些人覺得我很旺盛，有人說我旺盛的原因是每天都跑來跑去，很有活力，很喜歡交朋友。我學到每個人的感受都不一樣，所以每個人的個性也都不一樣。我想到原來有人覺得我很活潑大方。我發現每個人的看法都不一樣。

2 號：我學到別人眼中看到的，我不一定是和自己想的一樣。我想到老師說不要被別人控制。

5 號：我發現了每一個人的個性都不一樣，我生氣的時候要冷靜和不要亂破壞旁邊的東西，我想到以後我要成為一個有同理心的人。

10 號：我發現我有一點點堅定。我學到大家都有不同的個性，連雙胞胎也是一樣我想到我想像力豐富的話，我有可能當科學家或發明東西。

11 號：我發現每個人都有自己的優點，也有不好的地方。有自己知道的個性，也有只有別人知道的個性。我學到不管別人是什麼個性，我們都不可以嘲笑別人，要好好欣賞他的個性。我想到要把不好的個性改掉，換成好的個性。

12 號：每個人都有自己的個性和特點，我學到大家的個性都是獨一無二的自己。我想到我以前太害羞，所以大家覺得很好笑。

15 號：我發現了我更了解我自己跟家人了，我學到了很多個性，也很了解自己跟好朋友，我想到張老師很努力，教我們全班很多知識，所以我很想謝謝張老師教我們全班那麼多知識。

16 號：我發現大家的個性都不同，這是我們最特別的地方，我學到我們要尊重每個人的個性，因為我們要互相尊重，這是成為一個有自信又有同理心的必經之路。我想到以後我要成為一個有同情心，還要有決心的人，因為我也想要變得更好。

(二) 孩子對即刻救援的復原力，吸收與學習力與學習動機強烈：

結合 SEL 的「即刻救援策略」我發現年紀越小的孩子感受立與運用力比成人快且效果更立即。孩子對於情緒的表達與安撫，很渴望被教導與學習，而且他們的復原力比大人更強大。例如：

11 號：今天是發考卷的日子我很緊張，所以我用深呼吸這個方法復原。今天下課同學在跑，他撞到我還不肯道歉，我覺得好想打他，所以我就推牆復原。早上一早起床，姐姐就一直說我太慢讓我覺得很傷心，我用喝水讓自己慢慢復原。我學到要怎麼從高亢區或低落區回到復原區，我想到以後我覺得高亢區或低落時，我可以用深呼吸、找顏色、聽聲音、喝水、慢慢推強等五種方法復原。

1 號：我學到每個人發洩情緒的方法，有所不同，時間長度也不同。我想到如果沒有任何人可以教導我們，大家就不知道怎麼發洩情緒。我最想要用的方法是喝水，因為有一次我和弟弟吵架，我就喝水，我覺得我變冷靜下來了。

14 號：我想到老師一定很努力的學，而且一定看很多書，謝謝老師教我們這麼多東西，我好感動。我學到跟同學吵架的時候要怎麼做，可以慢慢喝一口水、深呼吸五次、推牆、找七種顏色、找三種聲音，就可以慢慢地冷靜下來，我有學到高亢區、復原區和低落區。

13 號：今天我學到可以有這麼多方法來放鬆，我最喜歡的方法是喝水。我想到有一次我和同學吵架，我深呼吸三次，有幫助我冷靜我覺得這個方法最有效。

23 號：今天我學到遇到發生衝突，要先平靜下來。我覺得對我最有用的是深呼吸五次，我想到我跟姐姐吵完架時，總是控制不了我自己，隨隨便便就對家人發脾氣，我這時候就會去一個安靜的角落，安靜的深呼吸五次，直到我冷靜我這個時候會跟家人道歉，跟家人說對不起我不應該兇你，我是因為跟姐姐吵架了，才生氣打你兇你的。

4 號：我想到如果你生氣，你可能會心跳加速手掌握拳，所以我發現我有這些情緒的話，我就會做以上這些事情，例如我：會推牆或喝水或看書。

(三) 回顧與好友的認識與感謝，讓孩子更懂得珍惜友情與感恩：

利用短文創作分享與朋友認識過程，記下印象最深刻的一件事與想對朋友說的一句話，檢視如何交友，彼此即使發生衝突與誤會，只要溝通與克服，彼此的友誼會更深刻的心路歷程。

12 號：我的好朋友是一位有著金色頭髮的法國小男孩，第一次見面的時候他居然用中文跟我打招呼，他的中文名字是曾○瑞，我們每天都一起寫作業和跑步，是好同學，也是好朋友。他讓我最驚喜的事是當我寫作業的時候，他都會跟我一起討論並且解決很多問題，讓我覺得寫功課的速度變快的！我想對他說：「謝謝你陪我學習和玩耍，讓我們的成績一起變

強吧！」他很特別只要一學習的時候，他變得非常認真。如果我們一起合作，一定可以克服很多作業的問題。

16 號：我和陳○庭是好朋友，我們認識是因為當時他不想跟我做朋友，但我想跟他做朋友。所以他在玩盪鞦韆時，我故意去排在他坐的盪鞦韆後面。為了跟他做朋友，我講很好笑的事情讓他開心。最後，我們成了好朋友。他是我第一個好朋友，他讓我覺得感動的事是他送給我一張卡片，上面黏著一顆糖，讓我好感動，感動到連動都不能動，所以我們變成了最好的朋友。我想對他說：謝謝你這兩年陪伴我一起長大，因為有你的陪伴讓我不寂寞。

二、教學反思

跨域合作與大手牽小手跨班的合作，讓同事與學姐、長情誼，更深刻。

因為翻轉燈線路組裝對二年級的孩子需要多些一對一的協助，邀請本校跨域美感團隊詹羽菩老師與其班上的五年級孩子「大手牽小手」協助二己孩子完成線路組裝，羽菩老師對自畫像與翻轉燈色彩指導的協助，讓孩子的作品更出色，可以補足語文專長的我不足之處。