

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： 新北市三重區重陽國小

執行教師： 馮亭瑄 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	新北市三重區重陽國小
授課教師	馮亭瑄
教師主授科目	國語、數學、社會、閱讀
實際授課班級數	1 班
實際教授學生總數	28 人

二、課程概要與目標

課程名稱	妙語說書人				
報紙使用 期數及頁數	安妮 123 第 1 期，第 2-8 頁		文章標題	認識自己的情緒、我是什麼樣子?、看圖說情緒、心裡下雨時，可以怎麼做?	
課程融入 議題	☐ 性別平等教育 ☒ 閱讀素養教育 ☐ 能源教育 ☐ 資訊教育 ☐ 無特定議題 ☐ 原住民族教育 ☐ 人權教育 ☐ 家庭教育 ☐ 安全教育 ☐ 其他 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 防災教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 海洋教育 ☐ 生命教育 ☐ 戶外教育 ☐ 科技教育 ☐ 法治教育 ☐ 國際教育				
施作課堂	2	施作總節數	2	教學對象	☒ 國民小學 2 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)

課程以《安妮新聞》為引導文本，旨在幫助學生辨識與接納自身情緒，並學會從大腦的「自動導航」切換為「手動駕駛」，在面對事件時能先暫停一下、覺察身體狀態，而不被情緒的自動反應所控制。

課程首先帶領學生認識快樂、悲傷、恐懼、憤怒、驚訝與厭惡等六個基本情緒。透過填寫「情緒覺察回憶錄」，教師引導學生從事件、生理反應、表情與行為表現等四個具體面

向，細膩地回顧並記錄自己的情緒變化。接著，進入自我特質的探索階段，運用「特質對對碰」活動，帶領低年級孩子分辨「別人眼中的我」與「我不知道的我」，帶領學生透過「哈里發窗」探索「開放我、盲目我、隱藏我與未知我」等四個層面的特質，進而發掘屬於自己的「閃亮之星」與「隱形翅膀」。

為了讓抽象的情緒具象化，結合「妙語說書人」的情緒卡牌實作。學生藉由分析情緒色彩牌卡，學習發現顏色、圖案與心情的關聯，例如：獅子配上橘黃色讓人感到憤怒、蔚藍天空中的飛機則代表著自由與快樂。在此基礎上，學生更進一步動手繪製專屬的「自製情緒卡」，挑選能代表自己感受的三種主要顏色，並寫下創作構想，將內在感受轉化為視覺藝術。

最後，課程引導學生建立「情緒探索地圖」，教導他們分辨「表面情緒」與隱藏在背後的「深層情緒」，例如：生氣的背後往往可能源自於不被信任的委屈或難過。當察覺到內心受傷或出現負向情緒時，學生可以運用「心情 OK 繃」，學習透過轉移注意力、適當抒發與自我肯定等三種方法來為自己療傷，找回健康的情緒表達方式。整體而言，此課程結合了視覺藝術與社會情緒學習，為學生建構了一趟充滿溫度與啟發的自我對話之旅。

2. 課程目標（條列式）

- (1) 引導學生覺察六大基本情緒，學習透過記錄「事件、生理反應、表情與行為表現」來觀察自己，分辨表面與深層感受。
- (2) 透過課程分析卡牌情境色彩，歸納顏色與情緒關聯性。
- (3) 運用色彩與圖案，繪製專屬自製情緒卡，完整表達個人的創作構想，落實美感表達與自我對話的結合。

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。）



教師進行六大基本情緒介紹。



教師引導學生從自動導航到手動駕駛的過程。



學生進行情緒卡牌繪製。



教師與學生進行課程合照。

29

■ 情緒放大鏡：我什麼樣子？

不確定現在自己是什麼情緒時，我們可以試著從以下四個地方觀察：

① 事件	③ 身體
在「情緒」之前，發生了什麼事？	當時身體有什麼反應？
最近有什麼「新」的「事」？	例如：心跳、新「事」的「事」、發「事」...
② 表情	④ 行為
臉上的「表情」是什麼樣子？	我做了什麼「動作」？
☆換你試試看！	☆我會一直想著生日的事。
我「最近」最大的「事」是什麼？	我會跟別人分享。
最近「最」讓我「開心」的「事」是什麼？	我會做「事」。

■ 特質對碰：「我」是什麼樣子？

1. 符合「自己」的「特質」請「用「筆」畫出「特質」。(1-2個)

2. 請「隔壁」的同學「用「筆」畫出「我」符合「自己」的「特質」(1-2個)

誠實	想像力豐富	害羞	活潑
乾淨	好奇質實	認真	開朗
勇敢	溫暖	負責	有領導力
安靜	衝動	隨和	謹慎
貼心	不拘小節	幽默	大方

「我」是什麼樣子？

閃亮之星	內心寶藏	隱形翅膀
自己、朋友都愛到的特質	只有自己知道的特質	朋友知道，但自己不知道的品質
開朗	幽默	目標
勇敢	負責	大方
貼心	溫暖	大方

自己不知道，別人也沒發現，需要透過嘗試和練習才知道！

情緒放大鏡與特質對對碰學習單。

■ 情緒探索地圖

當我「覺得」自己「最」的「時候」，我「會」選擇「山」情緒卡牌！

情緒	情緒卡牌	主要顏色	心情圖	聯想、敘述
生氣		紅、黃、黑		因為火的「覺」覺就是快要爆炸了，就是很生氣的樣子。

■ 自製情緒地圖

☆設計想法

這是一張代表「開心」的情緒卡，主要顏色是「藍色」，我的創作想法是「很多貓咪在一起玩耍，我看牠們可愛的樣子，就很開心。」

情緒探索地圖與自製情緒卡牌。

2. 課堂流程說明

課堂流程	教材
第一堂課 一、引起動機 1. 認識六個基本情緒 學生每人一份《小安妮》，藉由「認識自己的情緒」，引導學生認識快樂(Happiness)、悲傷(Sadness)、恐懼(Fear)、憤怒(Anger)、驚訝(Surprise)與厭惡(Disgust)等六種基本情緒。 2. 提問引導 詢問學生一天當中最常出現的是哪些情緒？能否清楚辨識自己當下的感受？ 二、發展活動 1. 【情緒覺察錄】 帶領學生回想最近感受到的情緒，並教導他們從四個面向進行細部觀察與記錄： (1)事件：發生的人、事、時、地、物。 (2)生理反應：身體出現的變化，如：流汗、心跳加速、發抖等。 (3)表情：臉部五官因情緒而出現的變化。 (4)行為表現：因為情緒而表現出的外在行為，如：打人、躲回房間或擁抱等。 2. 從「自動按鈕」到「手動駕駛」 透過簡報和小故事引導學生理解當我們遇到事情時，身體常會「啪」地直接做出自動反應（例如生氣時心跳加速），這是身體的「自動導航」。引導學生練習不急著按下自動反應，而是先「暫停一下」、「覺察身體」，做出聰明選擇，切換回「手動駕駛」。 3. 「我是什麼樣子？」探索 運用「特質對對碰」活動，結合「哈里發窗」理論，讓學生與同學互相圈選形容詞。進一步討論「開放我」（大家都知道的特質）、「盲目我」（別人看見但自己沒注意）、「隱藏我」（只有自己知道的內心寶藏）與「未知我」（需要嘗試才知道的隱形翅膀），幫助學生釐清「外殼」與「內心」的不同。 三、綜合活動 1. 總結自我覺察的重要性 (1)引導學生分享「特質對對碰」的發現，能幫助他們釐清自己的特質與情緒觸發點的關聯。	 認識六個基本情緒 你有多瞭解出現在自己身上各式各樣的情緒？你知道自己一天當中最常出現的是哪些情緒嗎？你能夠清楚辨識出自己正在生氣、憂慮或難過嗎？這種雖然陪伴我們對生活常有的大小事，但卻常常被忽略，其實情緒可是很重要的！ 01 快樂 Happiness 02 悲傷 Sadness 03 恐懼 Fear 04 憤怒 Anger 05 驚訝 Surprise 06 厭惡 Disgust 情緒覺察錄 事件發生當下？ 清楚的了解出現的原因和規則， 你就可以系統性的去面對進行觀察， 學習覺察情緒！ 事件 生理反應 表情 行為表現 在平常生活的情境中，當我們遇到一些事情時，我們的身體會自動做出反應， 如：生氣時心跳加速、流汗、發抖、臉紅、呼吸急促、 這些都是身體在提醒我們，我們需要冷靜一下、暫停一下、 去覺察自己的情緒，並做出聰明的選擇。 事件 生理反應 表情 行為表現 身體中的自動按鈕 當我們遇到事情的時候，身體常會「啪」地一下直接做出反應 1 當你在跟同學吵架時，心跳加速，呼吸急促，腦袋變得空白時候…… 2 當考卷一發下來，心裡自動冒出「完蛋了」，好害怕」的想法…… 這就是身體被按下「自動反應」按鈕了！ 它正在提醒你可能要先冷靜一下、暫停一下…… 能夠觀察自己的想法、感受、身體狀態，而不會被它們控制 「開放我」：大家都知道的特質 「盲目我」：別人看見但自己沒注意 「隱藏我」：只有自己知道的內心寶藏 「未知我」：需要嘗試才知道的隱形翅膀 特質對對碰! 1 符合自己的形容詞請用鉛筆圈出來。(1-2個) 2 猜隔壁的同學用藍筆圈出！符合自己的形容詞(1-2個) 誠實 想像力豐富 害羞 活潑 乾淨 好奇寶寶 認真 固執 勇敢 溫暖 負責 有領導力 安靜 衝動 隨和 謹慎 貼心 不拘小節 幽默 大方

(2)引導學生在情緒發生時覺察並做出明智抉擇，正好呼應了文本中教導學生不急著按下「自動反應」，而是透過覺察來做出「聰明選擇」的學習目標。

2. 課後任務

請學生回家觀察自己一週內的情緒變化，嘗試在想發脾氣或難過時「暫停一下」。

解密「若無其事」

當你受傷時，你是選擇當一隻縮殼的小烏龜，還是勇敢說出來呢？

我的內心(隱微情緒)
看見大家都跑去玩，
大家都不關心我...我在
躲起來哭泣。

我的外觀(大家看到的)
同學看見你和平靜一樣坐在座位
上，臉上帶著笑容，什麼都沒發
現。大家心裡想著：
他應該想自己相處，
我們自己去玩吧!

大家怎麼不
關心我?

從「自動導航」到「手動駕駛」

今天發生了... 看見同學下自動反應，
直接叫喊，冷靜下來。

發生事情 身體覺察 暫停一下 聰明選擇

發現自己正在... 不當情緒受害者，尋找資源協助
這和上節的「情緒探索地圖」有關

第二堂課

一、引起動機

1. 【情緒探索地圖】

複習上節課的情緒覺察，引導學生進入更深層的「情緒探索地圖」。

2. 「表面情緒」vs. 「深層情緒」

教師以「明明弟弟先找我麻煩，害媽媽責怪我」為情境作為舉例，引導學生分享可能會有的表面情緒，如：「被錯怪而感到生氣」，以及可能會有的深層情緒，如因「媽媽不信任我」而感到的難過與委屈等。



妙語說書人 | 課堂實作 【玩法2】妙語說書人

當你覺得...情緒時，
你會選擇哪一張情緒
色彩牌卡?

1. 先選擇1種不同的情緒
2. 挑選覺得最像這1種情
緒的卡片，並把它畫下來
3. 畫出3種顏色是什麼?
4. 你覺得這幅畫什麼?
5. 這幅畫卡給你什麼想
法?

顏色	顏色	顏色	顏色	顏色	顏色
紅	黃	藍	綠	紫	粉
白	黑	灰	棕	金	銀

二、發展活動

1. 繪製心情圖卡 (妙語說書人實作)

(1) 第一階段:

引導學生從《情緒探索地圖》既有的情緒卡牌中，先選擇一種情緒，再根據該情緒挑選符合的卡牌。接著記錄其主要顏色、心情圖案，並寫下聯想與敘述（例如：觀察到獅子配上黃、橘配色，會讓人聯想到憤怒與生氣）。

(2) 第二階段:

學生自行選擇一種情緒，開始親手繪製。過程中需決定3種主要顏色、設計心情圖案，並記錄下自己的創作構想與為何這樣畫的設計想法。

妙語說書人 | 學生實作

情緒色彩卡實作流程

顏色	顏色	顏色	顏色	顏色	顏色
紅	黃	藍	綠	紫	粉
白	黑	灰	棕	金	銀

獅子代表憤怒，
配上黃、橘色，
讓人聯想到憤怒與生氣。
獅子代表憤怒，
配上黃、橘色，
讓人聯想到憤怒與生氣。
獅子代表憤怒，
配上黃、橘色，
讓人聯想到憤怒與生氣。

妙語說書人 | 課堂實作 **自製情緒卡**

1. 先選擇1種情緒
2. 主要3種顏色是什麼?
3. 你為什麼會選擇這3種顏色?創作構想是什麼?

我會選擇1種情緒:
這3種顏色是: 紅、黃、藍。
這3種顏色是: 紅、黃、藍。
這3種顏色是: 紅、黃、藍。

2. 教師進行創作引導

(1)挑選色彩：選出能代表該情緒的3種主要顏色（例如：黃、橘配色讓人感到憤怒；粉色背景帶有甜蜜幸福感）。

(2)設計心情圖案：畫出對應的心情、表情圖案。

(3)寫下創作構想：說明這張圖卡讓自己聯想到什麼，以及為什麼這樣配色的想法。

三、綜合活動

1. 以「心情OK 繃」進行總結

提問學生「當自己的心裡下雨時，可以怎麼做？」。

2. 教導學生使用「療傷OK 繃」的三個具體方法來走出負向情緒—轉移注意力、適當抒發、自我肯定。

鼓勵學生未來能靈活運用這些方法來照顧自己的心理健康。



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。）

本次以二年級學生為對象進行《安妮新聞》「妙語說書人」的情緒覺察課程。對低年級孩子而言，要覺察並具體描述情緒並非易事，因受限於認知與語彙的發展階段，孩子們往往只能看見「冰山以上」的表面情緒（例如：單純表達「我很生氣」），若要進一步追問情緒冰山下更細膩的原因與深層感受，對他們來說是極大的挑戰。

在教學觀察中，教師現若直接詢問「你為什麼有這個感覺？」效果十分有限，因此，我轉而透過具體的生活情境舉例與提問來為學生搭建鷹架。例如，運用「明明是弟弟先找我麻煩，卻惡人先告狀害我被媽媽罵」的貼切情境，引導孩子分辨表面的「生氣」與深層的「媽媽不信任我而感到的沮喪與難過」。透過這樣具體的舉例與提問，學生才漸漸能卸下防備，將自身真實的情感表露出來。

此外，本次課程突破低年級表達限制的關鍵在於「繪畫與色彩的轉化」。對於尚無法用精準文字表達深層感受的二年級學生，畫筆成為了最安全的溝通媒介。在「妙語說書人」的活動中，學生透過觀察既有圖卡，學習將情緒與顏色、圖案連結（例如：獅子的表情與黃、橘配色讓人聯想到憤怒），進而在「自製情緒卡」的環節中順利地透過挑選三種主要顏色及創作構想，將內心難以言喻的細部感受流露在畫紙上。這種跨域結合美感的任務，大幅降低了情緒表達的門檻。

當學生成功透過發表與畫作將情緒具象化後，進一步引導他們思考處理情緒的方法。從教導他們覺察身體的「自動反應」，練習深呼吸「暫停一下」切換回「手動駕駛」，到最後引入「心情 OK 繃」的概念，讓孩子具體明白當心裡下雨時，可以採取「轉移注意力、適當抒發、自我肯定」等三種行動來為自己療傷。

帶領低年級孩子進行情緒教育課程需要有「具象化」的教學策略，若能透過貼近生活的提問、色彩聯想與圖卡繪製，將能幫助這群二年級的孩子跨越了發展上的限制，不僅讓他們看見自己的情緒冰山，更賦予了他們面對負向情緒時的實用解方與行動力。