

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： 新北市汐止區汐止國民小學

執行教師： 劉莉茜教師

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

美感智能閱讀概述

一、基本資料

辦理學校	新北市汐止區汐止國民小學
授課教師	劉莉茜
教師主授科目	特需領域-情意發展
實際授課班級數	一班
實際教授學生總數	三名學生

二、課程概要與目標

課程名稱	壓力釋放百寶箱				
報紙使用 期數及頁數	第 16 期，第 2;6-7 頁		文章標題	藝術感受力	
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	情意發展	施作總節數	1 節	教學對象	☒ 國民小學 五 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

國小階段的資優學生在面對課業挑戰上，不單要吸收原班課程的進度也要適應資優班課程快節奏的學習內容，因此我認為讓資優學生學習如何舒壓和與壓力共處是相當重要的事，也是學生成長過程中不可或缺的情意素養。本課程特別規劃「壓力釋放百寶箱」單元，旨在引導學生從「覺察壓力」出發，親身體驗並探索多元的抒壓管道。課程中，學生將實際操作與體驗包括腹式呼吸、書寫創作、動態運動以及藝術創作等豐富的抒壓方式。透過實作與同儕交流，學生能進一步比較並分析不同紓壓方法在面對「焦慮、憤怒或低落」等不同情緒情境時的運用，而此單元的核心重點在於引導學生依據自身特質，梳理並建立專屬的「紓壓策略清單」。這不僅是一份實用的舒壓指南，更期盼在體驗多元的紓壓方式下，

將這些技巧內化為心理資本，進而培養學生在面對未來挫折與挑戰時，具備更強大的自我調適力與心理復原力。

2. 課程目標

- (1) 讓學生探索並體驗多種紓壓方式（腹式呼吸、書寫、運動、創作等）。
- (2) 引導學生建立個人「紓壓策略清單」，培養面對挫折時的復原力。

三、執行內容與反思

1. 課程實施照片與成果



2. 課堂流程說明

一、引起動機

師:上週我們分享了透過書寫心情日誌的紓壓方式，今天我們要一起來感受創作帶來的舒壓效果，準備好了嗎?

二、發展活動

師:請大家先幫我打開安妮新聞第2頁，我們先一起進行一個暖身活動(喚醒你/妳的五官感受)來，接著我們開始做一個小測驗(如果我們計畫一次藝術小旅行!你可以?A:制定詳細的行程表，計劃每個細節、B:大致計劃一些要去的地方，其他看當下心情決定、C:只訂好機票和住宿，其餘的到當地再決定。)，你們發現自己屬於哪種類型?接著我們一起翻開第6頁，是不是看到一個大拼貼空間，請你們使用封面或其他頁面的圖樣一起共同創作一個作品。

三、綜合活動

師:你們覺得在共同創作作品時的感受如何?你們覺得成品有符合自己想呈現的感受嗎?你們覺得透過創作的過程有感到壓力釋放嗎?

3. 教學觀察與反思

這次課程選擇在情意發展課中進行，但發現一節課的時間較短，無論是在小組討論或構思以及在實作過程中都感覺較為匆促，未來在課程時間安排上可以再思考可以如何進行更佳，另外也發現小組成員在共同創作作品的過程中，因為三位學生喜歡的圖案風格有較大的差異，加上時間的限制導致互相討論的時間也有限，因此在最後作品版面的排版上會感覺各自一區塊的感受，也較缺乏統一的整合，這部分是較可惜的地方，也是未來可思考如何調整的部分。