

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： 花蓮縣立國風國中

執行教師： 葉憬忠 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	花蓮縣立國風國中
授課教師	葉憬忠
教師主授科目	國文、閱讀
實際授課班級數	1 班
實際教授學生總數	25 人

二、課程概要與目標

課程名稱	閱讀心視界-情緒偵探與心靈修復師				
報紙使用 期數及頁數	第 10 期， 第 2、3、6、7 頁		文章標題	基本情緒圖鑑、情緒探索地圖、看圖說情緒	
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	社團課	施作總節數	2	教學對象	☒ 國民小學 <u>七、八</u> 年級
1. 課程活動簡介 處於青春期的孩子，時常被各種情緒塞滿內心，卻不知道從何釐清、表達以及調節。在這過程中，也慢慢地醞釀成情緒風暴，只要爆發便會傷及自身與周遭關愛的人。所以這堂課希望藉由讀報的閱讀理解策略結合情緒教育，帶領同學透過深度閱讀在「技能」與「情意」之中，開啟一場「自我覺察」與「自我管理」的探索。					
2. 課程目標 (1) 能分析文本中的人物情緒冰山，進而覺察情緒的多層次。 (2) 透過文本分析、歸納可運用的調節方式進而省思自身，習得自我管理的策略。					

三、執行內容與反思

1. 課程實施照片與成果



【閱讀心視界】情緒偵探與心靈修復師：

壹、：情緒偵探——解鎖你的「情緒粒度」

閱讀概念：「情緒粒度」(Emotional Granularity)是指你能多精確地描述自己的感受。不僅僅是說「心情不好」，而是能區分出「挫折」、「焦慮」或「懊惱」。粒度越高，大腦越能找到解決辦法。

任務一：情緒詞彙擴充

請就老師老情懷說想，將下列常見的「隨緣情緒」進行細分，寫出至少 3 個更精確的「高粒度」形容詞。

- 參考詞彙庫：尷尬、嫉妒、空虛、無力、愧疚、焦慮、被背叛、不甘心、孤獨、擔憂。

隨緣情緒 (我只覺得...)	高粒度情緒 (其實更接近...)		
生氣 (Anger)	1. <u>嫉妒</u>	2. <u>不甘心</u>	3. <u>被背叛</u>
難過 (Sadness)	1. <u>焦慮</u>	2. <u>愧疚</u>	3. <u>無力</u>
害怕 (Fear)	1. <u>擔憂</u>	2. <u>孤獨</u>	3. <u>尷尬</u>

任務二：閱讀文本中的「情緒冰山」

閱讀策略：推論與分析。很多時候，我們表現出來的行為（水面上）跟內心真實的感受（水面下）是不一樣的。例如：有人大吼大叫（表面是生氣），其實心裡是因為被誤解而感到受傷（深層情緒）。

請分析閱讀文本中的角色，完成下方的冰山圖：

1.【水面上】發生了什麼事？外在表現是什麼？

事件簡述：

生理反應 (如心跳加速、發抖)：

外在行為 (如大吼、哭泣、沉默)：

2.【水面下】真實的「深層情緒」是什麼？

(請使用任務一學到的「高粒度情緒詞彙」填寫，例如：其實我是覺得...)

核心情緒 1：

核心情緒 2：

核心情緒 3：

基來分多交迎的壁爐火光期間，他火畢作響，但哈利卻覺得全身發冷。

貳、心靈修復師——建立情緒急救包

根據《給自己的情緒說明書：當個不被心情綁架的高手》，情緒管理不是要「消滅」情緒，而是學會與之共處。

任務三：歸納情緒管理步驟

請根據閱讀材料，整理出處理負面情緒的關鍵步驟 (可使用條列式或關鍵字)：

1. 覺察與辨識：當情緒來襲時，第一步要先意識到它的存在，並試著叫出它的名字。

閱讀筆記：為什麼要辨識情緒？

2. 身體調節 (暫停一下)：當情緒強烈時，大腦思考會關閉，我們需要透過身體動作來「斷開」自動導航。

文章提到的方法 (寫出兩個)：

3. 接納與傾聽：不要壓抑或否認情緒，情緒是來傳遞訊息的。

閱讀筆記：生氣通常只是代表我們覺得被冒犯；恐懼是為了提醒我們

要保護自己

任務四：我的情緒急救包 (實作應用)

現在，請為自己設計一套專屬的應對策略。當下次「情緒冰山」浮現時，你可以這樣做：

1. 設定情境：寫下一個最近讓你感到壓力的具體事件 (例如：考試考差、被朋友冷落、被誤解)。

事件：

2. 命名情緒：使用高粒度詞彙，精確描述當下的感受。

我覺得：

3. 選擇策略：寫下兩個你覺得最適合這個情境的調節方法 (例如：深呼吸、去散步、聽音樂、睡覺)。

方法 A：

方法 B：

4. 嘗試溝通：如果跟對方溝通，試著用「我訊息」練習造句，表達真實需求。

句型練習：「當... (描述事件) 的時候，我覺得... (描述情緒)，因為我希望... (表達需求)。」

我的造句：

當我考試考差的時候被同學罵的時候，我覺得很孤獨，因為我希望

只要我有進步的時候，你可以誇獎我，這樣我會很開心。

【課堂出口券】閱讀完今天的文章並完成活動後，請寫下一句你對「情緒」的新認識：

情緒其實是「警報器」

這期安妮新聞還有哪篇是讓你感到興趣的？為什麼？
再也不能增加的生物圈二一類危種紅皮書，因為他在說全球的動物都快消失了，看到這篇我很傷心。

2. 課堂流程說明

第一堂：自我覺察-情緒偵探 (採用篇目：基本情緒圖鑑、看圖說情緒)

- (1) 從國中日常情境，帶動學生對於情緒的感知，了解「情緒粒度」的概念。
- (2) 對讀文本 (改寫自哈利波特的短篇小說中) 嘗試從冰山找出真實情緒。

第二堂：自我管理-心靈修復師 (採用篇目：情緒探索地圖)

- (1) 從《給自己的情緒說明書：當個不被心情綁架的高手》(改寫自情緒探索地圖)，找出歸納情緒的步驟以及應對策略。
- (2) 從他者轉回自我-我的情緒急救包：設計一套專屬的自我應對策略。下次「情緒冰山」浮現時，可以嘗試：
設定情境→命名情緒→選擇策略→嘗試溝通：

課程總結：省思及延伸探索

- ◎閱讀完今天的文章並完成活動後，請寫下一句你對「情緒」的新認識
- ◎這期安妮新聞還有哪篇是讓你感到興趣

3. 教學觀察與反思

導入課程時，雖然從學生日常情境出發，但學生對於表達自我依舊需要時間調適，如果還有機會設計類似課程時，或許可以採用便利貼或是借助文字雲等形式，讓團體的動力帶動學生的表達。

此外，整理文本主角的情緒冰山時，事先已提醒圈出文本提及的情緒再做分析、歸納，從學生的反應中可以感受他們對於情感的辨識薄弱，很多時候只有看見表層情緒，沒有看見主角內心真實的需求，甚至可能投入自身的感受於其中。

然而，透過實作後的引導釐清，在一層層的情緒冰層之下，找出關鍵核心時，看見學生豁然開朗的樣子，覺得這太有趣，也更感受到情緒覺察對於學生的難度。我們所做的只是在情緒的縫隙中點亮一盞燈，讓學生可以嘗試看見當中的深淺。