

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：臺中市立光德國民中學

執行教師： 陳怡如 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	臺中市立光德國民中學
授課教師	陳怡如
教師主授科目	視覺藝術
實際授課班級數	1 班
實際教授學生總數	28 名

二、課程概要與目標

課程名稱	對己知多少？情緒處理我知了！				
報紙使用 期數及頁數	安妮 123 特刊一 我與你與他， 第 02-04 頁		文章標題	認識自己的情緒 P2 我生氣了嗎？P2 心裡下雨時，怎麼做？P3 我，是甚麼樣子？P4	
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	早自修- --晨讀	施作總節數	3	教學對象	☐ 國民小學_____年級 ☐ 國民中學 <u>7</u> 年級 ☐ 高級中學_____年級 ☐ 職業學校_____年級

1. 課程活動簡介

善用早自修-晨讀時間以《安妮新聞 123 特刊一 | 我與你與他》為核心文本，帶領學生從「認識情緒」出發，逐步理解「我怎麼了？」「我生氣了嗎？」「心裡下雨時，可以怎麼做？」等主題。課程共三節，依序從情緒覺察、情緒表達到自我認識，讓學生在短時間的晨讀時段中，透過閱讀、書寫與同儕分享，建立基本的情緒素養。

第一節課以《我怎麼了？》與情緒圖鑑為主，學生透過「事件、身體、表情、行為」四步驟辨識情緒來源。

第二節課閱讀《心裡下雨時，可以怎麼做？》，並加入簡化版「聖多納情緒釋放法」，讓學生以安全、非治療性的方式練習與情緒共處。

第三節課使用《我，是什麼樣子？》圈選表，透過 Johari Window 四象限活動，協助學生理解「開放我、盲目我、隱藏我、未知我」，進一步認識自己在人際互動中的特質。整體課程強調閱讀素養、品德教育與生命教育的結合，讓學生在閱讀中學習理解自己、接納自己，也更能同理他人。

2. 課程目標

- 能說出六種基本情緒並理解其特徵。
- 能以「事件、身體、表情、行為」四面向描述自己的情緒經驗。
- 能理解複雜情緒並練習以語言表達感受。
- 能使用簡化版「聖多納情緒釋放法」讓情緒稍微鬆動。
- 能透過 Johari Window 四象限辨識自我特質並理解他人眼中的自己。
- 能以書寫或口語方式分享自我覺察的結果。

三、執行內容與反思

1. 課程實施照片與成果

The image shows three examples of completed worksheets titled "我怎麼了？ (認識自己的情緒)". Each worksheet is divided into four quadrants for "Event", "Body", "Expression", and "Action". The students have filled in these sections with handwritten text and drawings. Below the quadrants, there are sections for "Task 2: Emotion Release" (任務二：情緒釋放) and "Task 3: Emotion Release" (任務三：情緒釋放), which include questions about the student's emotional state and a drawing of their face showing the emotion. The worksheets are titled "我怎麼了？ (認識自己的情緒)" and include a small cartoon character at the top right.

我怎麼了？（閱讀自己的情緒）

你瞭解自己一天當中最早醒來醒來的時候嗎？對睡眠心理學研究，
人有六種基本情緒：包括喜悅、悲傷、憤怒、恐懼、驚訝、厭惡。
無意識、不察覺，有一種情緒都觀察觀察的嗎！



任務1：回憶最近發生的事件...

1、情境：發生了什麼事？	2、身體：當時身體有何反應？
認為老師生氣	氣力
3、表情：臉上的表情獲得如何？	4、行為：當下做了什麼動作？
平語	不動

任務2：查看情緒地圖：

Q1：你覺得此事讓你感受到哪些情緒呢？（快樂、悲傷、喜悅、驚訝、憂鬱、憤怒）

Q2：根據產生這些情緒的原因，分別用幾星五環圖標或簡單圖畫呈現出來

喜悅 生氣 平語 憂鬱

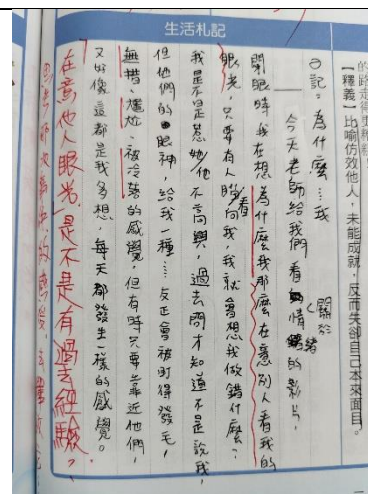
①地球上的人總是吵的
②最在意是吵
③反來復去
④也有吵

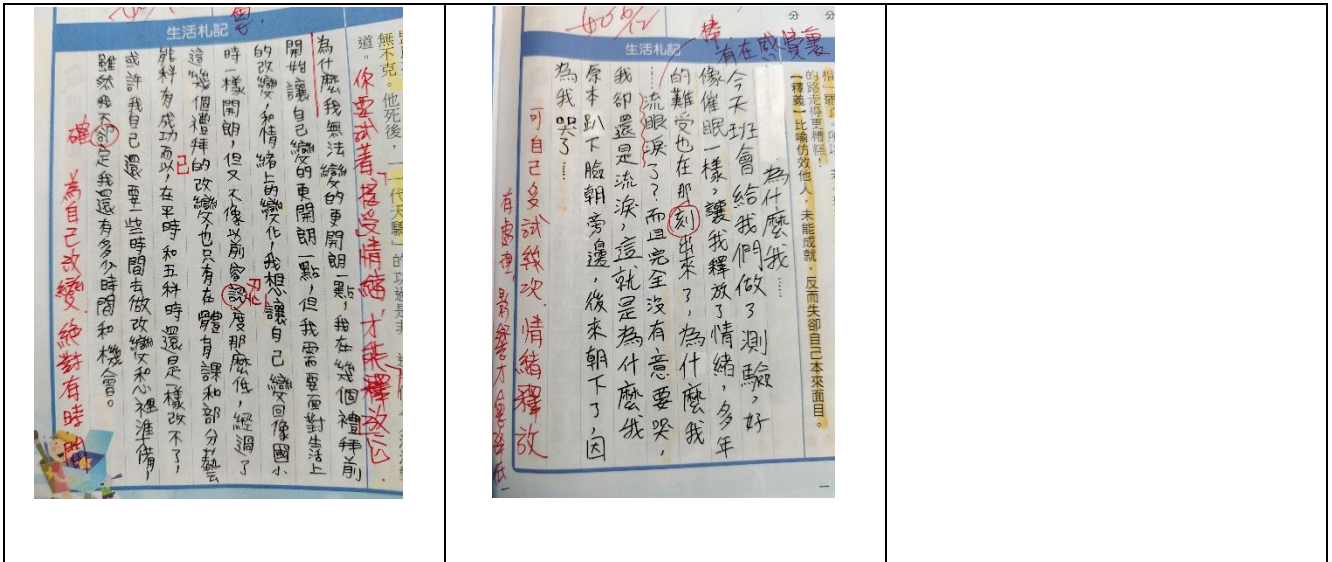
原因之一：

情緒文字：

高興 開心 好奇 緊張 放鬆 欣慰 興奮 沮喪 冷靜 期待
滿足 快樂 平靜 驕傲 驚恐 害怕 羞愧 後悔 得意 嫉妒 自憐 哀怨 忌妒

近緣：姓 姓名：翁新怡 編號：11





2. 課堂流程說明

第 1 節 | 認識情緒：我怎麼了？

- 閱讀《我生氣了嗎？》與《我怎麼了？》
- 以四步驟（事件、身體、表情、行為）分析個人情緒
- 參考情緒圖鑑圈選感受
- 完成情緒覺察學習單

第 2 節 | 表達情緒：心裡下雨時，可以怎麼做？

- 閱讀 A-E 區塊（情緒表達、複雜情緒、自我對話）
- 教師引導討論複雜情緒
- 加入「聖多納情緒釋放法」三步驟練習：
 1. 注意到情緒
 2. 允許情緒存在
 3. 問自己是否願意讓情緒鬆一點

第 3 節 | 認識自己：我，是什麼樣子？

- 使用圈選表以紅筆圈出自己的特質
- 以藍筆圈出同學眼中的特質
- 將形容詞填入 Johari Window 四象限
- 小組分享「我發現了什麼」

3. 教學觀察與反思

1. 學生在情緒語言上的表達能力明顯提升 透過「事件—身體—表情—行為」的結構化引導，學生能更具體描述情緒來源，避免以「我很煩」「不知道」帶過。
2. 聖多納情緒釋放法有效協助學生安定情緒 簡化版三步驟（注意、允許、鬆動）操作簡單，學生能在短時間內讓情緒變得較柔軟，適合晨讀時段使用。
3. Johari Window 活動增進人際理解 學生對「盲目我」特別有興趣，從同儕的回饋中看見自己未察覺的特質，增進班級正向互動。
4. 學生願意分享的程度高於預期 文本貼近生活，加上活動具安全感，學生願意分享自己的情緒經驗與特質。
5. 未來可加入更多情緒調節策略 如呼吸法、身體掃描、書寫釋放等，讓學生在不同情境中有更多工具可使用。