

111 至 112 年美感與設計課程創新計畫  
112 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： 臺南市安南區九份子國民中小學

執行教師： 蔡淑菁 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

## 二、執行內容

1. 課程紀錄
2. 教學觀察與反思
3. 學生學習心得與成果

## 美感智能閱讀概述

### 一、基本資料

辦理學校	臺南市安南區九份子國民中小學
授課教師	蔡淑菁
教師主授科目	閱讀
班級數	1 班
學生總數	29 名學生

### 二、課程概要與目標

課程名稱	聊情緒 療心情				
報紙期數 / 頁數	第 <u>10</u> 期， 第 <u>1 2 3 6 7</u> 頁	文章標題	基本情緒圖鑑 情緒探索地圖 Emotion Cards		
施作課堂	閱讀	施作總節數	3	教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國民小學 <u>四</u> 年級 <input type="checkbox"/> 國民中學 _____ 年級 <input type="checkbox"/> 高級中學 _____ 年級 <input type="checkbox"/> 職業學校 _____ 年級
<b>1. 課程活動簡介</b> <p>上課前兩週先發下報紙讓學生利用週四早自習晨讀時間預習老師預定授課的版面，接著介紹報紙的刊名由來、問學生喜好程度及原因，很多學生都表示喜歡 Emotion Cards 這兩個版面，於是老師就設計了有關情緒圖卡的活動。</p> <p>首先，學習辨識自己的情緒，真誠的感受到、意識到自己的表情與行為，接著練習表達情緒的說法與了解渲洩情緒的方式；第三個活動是以四到五人為一組，互相猜對方選的情緒圖卡是代表哪種情緒，最後老師讓每人抽一張彩虹卡，為彩虹卡上的一句話畫上插圖。</p> <p>課程活動由個人到兩人、再到小組，最後再次回到個人，希望讓學生了解情緒的表達會影響別人是否能了解自己真正的心情，同時藉由猜測別人所選的情緒圖卡學到：每個人的感受和想法本來就不一樣，猜錯是正常的，唯有透過來來回回、一次又一次的溝通與接納才能有良好的人際關係。</p>					

## 2. 課程目標

- ① 從情緒圖鑑深入認識六種情緒出現的時機及生理反應。
- ② 能覺察自己在生活中的情緒。
- ③ 能學習辨識情緒、表達情緒。
- ④ 能理解人可以有負向情緒，學習一些平復情緒的方法。

## 執行內容

### 一、課程紀錄

#### 1. 課程實施照片



一起看安妮新聞上面的目錄索引



基本情緒圖鑑讀後分享



介紹安妮新聞報紙名字的由來



很多學生都說喜歡 Emotion Cards



猜別人的正負向情緒



同一個圖案可能存在正負向情緒的感覺



每個學生來抽一張彩虹卡，看看自己抽到什麼句子。



抽到彩虹卡，上面寫的句子看不懂的人可以來問老師。



介紹圖書館裡跟情緒修復有關的書



兩人練習表達情緒：事件+感受



## 2. 課堂流程說明

- ① 上課前兩週先發下報紙鉤選要預習的第二、三版
- ② 老師說明安妮新聞命名的由來及介紹版面結構、問孩子喜歡哪些版面及原因。
- ③ 討論印象深刻的情緒圖鑑說明，並練習自我覺察生活中自己常出現哪些情緒？
- ④ 讓學生選擇一事情寫「情緒覺察回憶錄」，老師批閱後跟全班分享作品內容。
- ⑤ 兩人一組練習「表達情緒」(事件+真實感受)的對話，寫下練習完的想法。
- ⑥ 四人一組進行 Emotion Cards 活動：
  - ★老師先選定八個正向、八個負向情緒 ( 困惑、生氣、害怕、寂寞、後悔、驚嚇、急躁、慌張、輕鬆、思念、勇敢、活力、溫暖、好奇、感激、自信 )，並把這十六種情緒做成字卡，裝在夾鍊袋裡，共做成七袋。
  - ★請每位學生就老師指定的情緒範圍在版面上鉤選兩個正向、兩個負向情緒的圖。
  - ★學生四人一組 ( 代號分別是 ABCD )，老師發給各組一袋情緒字卡，進行如下的活動：
    - A 指出你打鉤的圖案
    - B 猜正向情緒並擺上字卡
    - C 猜負向情緒並擺上字卡
    - D 觀察活動進行中三人的對話與情緒，自己在心理猜。接著，B 指出你打鉤的圖案、CD 猜、A 觀察.....依此類推直到每人都輪過。
  - ★請學生發表上述活動印象深刻的事情是什麼？老師藉此引導每人對情緒的感受都不一樣，越了解你的人越容易知道你在想什麼;平常自己也要學著察言觀色，同理別人的感受。
- ⑦ 老師介紹圖書館裡有三本書教我們怎麼表達及平復情緒 ( 孩子的情緒感受課、孩子的人際關係課、我不亂生氣 )
- ⑧ 抽彩虹卡活動：每個學生來跟老師抽一張卡 ( 先選顏色，再從該顏色挑一張卡 )，請學生讀卡片上的句子並抄在學習單上，並為該句設計插圖，如果看不懂句子的意思，可以來問老師。老師總結：心情不好時，可以做些讓自己愉快的事情，剛才抽彩虹卡就是讓我們隨著卡片上的文字指引，讓我們的情緒有一個出口的方向。
- ⑨ 看完第三版情緒探索地圖之「E 心理 ok 蹦」，請學生分享你心情不好時，怎麼走出情緒？或從報紙上學到什麼新方法？

## 二、教學觀察與反思

- 1.上課前兩週先發下報紙讓學生利用週四早自習晨讀時間預習我指定的三個版面，其餘版面自由閱讀，讓學生預習是希望引起他們的好奇心，因為只要求三個版面閱讀量不大，少即是多，慢即是快，很意外的學生主動多閱讀了其他版面並在上課分享。
- 2.老師設計了猜猜別人選的圖卡代表何種情緒活動，很有意思的是獅子的圖案有人猜自信、有人猜生氣；槍的圖案有人猜後悔、有人猜勇敢。的確，每個人對同一件事的看法和感覺本就會不一樣，所以人際溝通、自我表達、尊重別人是一輩子重要的學習課題啊！
- 3.未來還想做的教學規畫：第十版專訪演員連俞涵是個人面對事情的態度很好的教材、第十二版情緒與色彩這篇文章則是情緒連結生活經驗的有趣學習。

安妮新聞第十期學習單

九份子國中小 (4) 年 (2) 班 (6) 號 姓名 (蔡牧宸)

1. 看完第二版的情緒圖鑑之後，想想看最近一週你常出現的三種情緒是 ( 開心 )、( 快樂 )、( 驚訝 )。
2. 請你從下面的提示選擇一件事來做「情緒覺察回憶錄」

事件	我的生日到了
生理反應	快樂、放鬆
表情	嘴角向上向向
行為表現	跳來跑去

3. 請找兩個人練習「表達情緒」(事件+真實感受)的對話，寫下練習完的想法：

我以前發生衝突時，同學都用不好的語氣和我講話，這一次練習同學得回答比較不會發生嚴重的衝突。

4. 看完心理 ok 蹦，請分享你心情不好時，怎麼走出情緒？或從報紙上學到什麼新方法？

我心情不好時會自己一個人靜一靜。

5. 在 Emotion Cards 這些圖卡中，你們這組對於同學選定的圖卡都有猜對他想表達的情緒嗎？在活動中，你印象最深刻的事情是什麼？

猜同學的圖卡時有些全錯。

6. 我抽 ( 紅 ) 色的彩虹卡，上面寫的話：

有了錢，我想創造生活中最美好的事物。

設計圖

我有錢

我想創造

我的想法

生活中最美好的事物



安妮新聞第十期學習單

九份子國中小 ( 四 ) 年 ( 二 ) 班 ( 17 ) 號 姓名 ( 周芷萱 )

- ✓1. 看完第二版的情緒圖鑑之後，想想看最近一週你常出現的三種情緒是 ( 開心 )、( 生氣 )、( 驚訝 )。 1/19
- ✓2. 請你從下面的提示選擇一件事來做「情緒覺察回憶錄」

事件	我數學考一百分
生理反應	心跳加速
表情	微笑
行為表現	拿著考卷一直跳

12/29

3. 請找兩個人練習「表達情緒」(事件+真實感受)的對話，寫下練習完的想法：

我以前發生衝突時同學都會翻不好的語氣和我講話，  
這次練習同學得回<sup>答</sup>比較不會發生衝突。

4. 看完心理ok蹦，請分享你心情不好時，怎麼走出情緒？或從報紙上學到什麼新方法？

我心情不好時，我會玩遊戲走出情緒

- ✓5. 在 Emotion Cards 這些圖卡中，你們這組對於同學選定的圖卡都有猜對他想表達的情緒嗎？在活動中，你印象最深刻的的事情是什麼？

猜錯同學的圖卡時感到驚訝，在想同學有沒有交換

情緒

6. 我抽 ( 紫 ) 色的彩虹卡，上面寫的話：

只有當下的經驗



安妮新聞第十期學習單

九份子國中小 (四) 年 (一) 班 (4) 號 姓名 (朱宸熙)

1. 看完第二版的情緒圖鑑之後，想想看最近一週你常出現的三種情緒是 (快樂) (驚訝) (憤怒)

2. 請你從下面的提示選擇一件事來做「情緒覺察回憶錄」

事件	跑步跌倒，撞到鼻子。
生理反應	流了很多鼻血。
表情	害怕、嚇赤到
行為表現	手摀住耳朵，走到健康中心

3. 請找兩個人練習「表達情緒」(事件+真實感受)的對話，寫下練習完的想法：  
 對方把我的桌子撞歪了，我很生氣，但是他又回來把桌子修好了，我覺得的很開心

4. 看完心理ok蹦，請分享你心情不好時，怎麼走出情緒？或從報紙上學到什麼新方法？  
 我心情不好時，我會聽音樂或出去走路散散心。

5. 在 Emotion Cards 這些圖卡中，你們這組對於同學選定的圖卡都有猜對他想表達的情緒嗎？在活動中，你印象最深刻的的事情是什麼？  
 沒有，我最印象深刻的事是居然有人三張圖都是「孤單」。

6. 我抽 (綠) 色的彩虹卡，上面寫的話：我心中充滿著愛來迎接每個嶄新的日子

設計圖

安妮新聞第十期學習單

九份子國中小 (四) 年 (二) 班 (2) 號 姓名 (陳祥秉)

1. 看完第二版的情緒圖鑑之後，想想看最近一週你常出現的三種情緒是 (快樂) (憤怒) (驚訝) 1/7
2. 請你從下面的提示選擇一件事來做「情緒覺察回憶錄」

事件	妹妹動作很慢，害我遲到了。
生理反應	心跳加速
表情	憤怒
行為表現	叫妹妹快一點 <span style="float: right;">決</span>

1/4  
△  
✓

3. 請找兩個人練習「表達情緒」(事件+真實感受)的對話，寫下練習完的想法：

☆ 這個活動讓我知道下次遇到問題的解決方法，謝謝閱讀老師。  
閱讀老師。

4. 看完心理ok 蹦，請分享你心情不好時，怎麼走出情緒？或從報紙上學到什麼新方法？X1問

找家人一起散步

5. 在 Emotion Cards 這些圖卡中，你們這組對於同學選定的圖卡都有猜對他想表達的情緒嗎？在活動中，你印象最深刻的事情是什麼？

有；同學猜很多種情緒者都沒猜中

6. 我抽 (橘) 色的彩虹卡，上面寫的話：

我帶著愛和喜悅  
來擴展創造力  
而達到其極限

設計圖



good