

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： 臺中市立向上國民中學

執行教師： 鄭美茹 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	臺中市立向上國民中學
授課教師	鄭美茹
教師主授科目	國文
班級數	社團—愛閱社
學生總數	30 名學生

二、課程概要與目標

課程名稱	正向心理-五正、四樂一起來				
報紙期數 / 頁數	Vol.10 腦筋急轉彎		文章標題	正向心理-五正、四樂一起來	
施作課堂	社團課	施作總節數	4	教學對象	國民中學 <u>七</u> 、 <u>八</u> 年級
<p>1. 課程活動簡介</p> <p>活動 1. 正向心理：結合健康促進議題「正向心理」，帶領學生關注心理健康，2 堂課。 教師導讀國教署「正向心理」議題的內容，引導學生了解「五正四樂」(正向情緒、參與、關係、意義、成就)(樂動、樂活、樂食、樂眠)的推動策略，進一步書寫學習單並發表討論。</p> <p>活動 2. 安妮新聞 Vol.10 腦筋急轉彎 (訊息檢索)：結合期刊，書寫和討論學習單，2 堂課。 教師說明期刊內容，引導學生關注「正向心理」的議題，並透過訊息檢索，從刊物中學習相關議題、討論分享，及書寫心得感想。</p>					

2. 課程目標

- (1) 能了解安妮新聞的理念。
- (2) 能結合「正向心理」的健促議題，並在生活中實踐。
- (3) 能了解「五正四樂」。

執行內容

一、課程紀錄

1. 課程實施照片



2. 課堂流程說明

1. 每人一份報紙，自行閱讀與發想相關的訊息。
2. 教師指導或實作，傳達相關的課程目標。
3. 在討論與互動中，書寫個人學習單。
4. 學習單分享或張貼公告。

二、教學觀察與反思

結合健康促進議題，將正向心理的議題帶入學習中，結合安妮新聞第十期的腦筋急轉彎，讓學生從五正與四樂中發想，並進一步將正向好習慣帶入生活中。

三、學生學習心得與成果

班級: 104 座號: 24 姓名: 陳鈺婷

二、訊息檢索

P03. E心理 ok 離-裡走負面情緒的小撇步

1. 轉移注意力
2. 適當抒發
3. 自我肯定

P04. 憂鬱症是非題, 正確請 , 不正確請 X

() 1. 憂鬱症是跟大腸有關的疾病。

() 12. 輕、中度的憂鬱症, 「對話」療法與藥物一樣有效。

() 13. 有憂鬱症的人因情緒空白, 不常哭。

() 14. 談論憂鬱症是對病情有幫助的。

() 15. 對憂鬱症患者可以三不守則: 不鼓勵、不責備、不反駁。

P12. 情緒與色彩根據研究不同的顏色會予人不同的感受, 你最喜歡的顏色是什麼, 這個顏色給你的感受或原因為何呢?

我最喜歡的顏色是: 藍色

因為: 每次看到大海, 或天空的藍色, 都會感覺心情會很放鬆。

二、延伸學習--- 正向心理(五正, 四樂)教育部編訂 110 學年度起將「正向心理健康促進」納入健康促進學校主體的議題之一, 以「幸福校園、快樂共學」為核心目標, 提出「5 正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向尊嚴、正向成就)4 樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)」的推動策略, 提供學生積極支持相關資源連結, 也希望教師能用熱情與正向的情緒感染學生, 讓學生們能在校園中快樂學習。

五正	正向情緒、正向參與、正向關係、正向尊嚴、正向成就	四樂	樂動、樂活、樂食、樂眠
我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我很喜歡和同學交流 2. 我遇到同學我會理性的談話 3. 我會關心同學 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我喜歡在週末和家人出去玩。 2. 我每天都準時睡覺 3. 我會定期玩30天的日課 	

班級: 104 座號: A 姓名: 陳鈺婷

二、訊息檢索

P03. E心理 ok 離-裡走負面情緒的小撇步

1. 轉移注意力
2. 適當抒發
3. 自我肯定

P04. 憂鬱症是非題, 正確請 , 不正確請 X

() 1. 憂鬱症是跟大腸有關的疾病。

() 12. 輕、中度的憂鬱症, 「對話」療法與藥物一樣有效。

() 13. 有憂鬱症的人因情緒空白, 不常哭。

() 14. 談論憂鬱症是對病情有幫助的。

() 15. 對憂鬱症患者可以三不守則: 不鼓勵、不責備、不反駁。

P12. 情緒與色彩根據研究不同的顏色會予人不同的感受, 你最喜歡的顏色是什麼, 這個顏色給你的感受或原因為何呢?

我最喜歡的顏色是: 藍色

因為: 廣闊的大海和天空, 總讓我沉迷於其中。

二、延伸學習--- 正向心理(五正, 四樂)教育部編訂 110 學年度起將「正向心理健康促進」納入健康促進學校主體的議題之一, 以「幸福校園、快樂共學」為核心目標, 提出「5 正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向尊嚴、正向成就)4 樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)」的推動策略, 提供學生積極支持相關資源連結, 也希望教師能用熱情與正向的情緒感染學生, 讓學生們能在校園中快樂學習。

五正	正向情緒、正向參與、正向關係、正向尊嚴、正向成就	四樂	樂動、樂活、樂食、樂眠
我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凡事往好的方向想 2. 不會孤單和沮喪 3. 心態觀保持明亮 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 想著前~的夢入睡 2. 開心的度過每一天 3. 享受每個愉快瞬間 	

班級: 201 座號: 19 姓名: 林承敏 *good*

一、訊息檢索

P03 E.心理OK 離去負面情緒的小撇步

- 轉移注意力
- 適當放鬆
- 自我肯定

P04 憂鬱症是非題，正確請○，不正確請×

() 11.憂鬱症是跟大腦有關的疾病。

() 12.輕、中度的憂鬱症，「對話」療法與藥物一樣有效。

() 13.有憂鬱症的人因情緒空白，不常哭。

() 14.談論憂鬱症是對病情有幫助的。

() 15.對憂鬱症患者可以三不：不鼓勵、不責備、不反駁。

P12 情緒與色彩根據研究不同的顏色會予人不同的感受，你最喜歡的顏色是什麼，這個顏色給你的感受或原因為何呢？

我最喜歡的顏色是: 紫色

因為: 我覺得紫色看起來很夢幻也很憂鬱。

二、延伸學習... 正向心理(五正、四樂)和正向情緒 110 學年度起將「正向心理學」納入健康促進學校主軸的課程之一。以「幸福校園、快樂學習」為核心目標，提出「5正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)4樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)」的運動策略，提供學生情緒支持相關資源連結，也希望教師能用熱情與正向的情緒感染學生，讓學生們能在校園中快樂學習。

五正	正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就	四樂	樂動、樂活、樂食、樂眠
我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不給自己過大的壓力。 2. 不存在意他人的意見。 3. 讓自己的情緒保持穩定。 	我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保持樂觀的態度。 2. 多維護他人。 3. 不把負面情緒帶進他人。

P12 情緒與色彩根據研究不同的顏色會予人不同的感受，你最喜歡的顏色是什麼，這個顏色給你的感受或原因為何呢？

我最喜歡的顏色是: 白色

因為: 給我一種乾淨、安寧的感覺

二、延伸學習... 正向心理(五正、四樂)和正向情緒 110 學年度起將「正向心理學」納入健康促進學校主軸的課程之一。以「幸福校園、快樂學習」為核心目標，提出「5正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)4樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)」的運動策略，提供學生情緒支持相關資源連結，也希望教師能用熱情與正向的情緒感染學生，讓學生們能在校園中快樂學習。

五正	正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就	四樂	樂動、樂活、樂食、樂眠
我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做事努力 2. 多鼓勵自己 3. 多笑 	我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 早睡早起 2. 吃飽睡好 3. 不挑食
我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我很喜歡和同學交流 2. 我遇到同學幫我處理任何說話 3. 我會關心同學 	我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我喜歡在這週末和家人出去玩。 2. 我每天都準時準時睡覺 3. 我會克制玩3C的自時間
我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凡事往好處想 2. 積極面對困難 3. 盡量維持穩定 	我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 想著前一件事情 2. 勤洗澡每天 3. 該睡就睡
我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不給自己過大的壓力。 2. 不存在意他人的意見。 3. 讓自己的情緒保持穩定。 	我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保持樂觀的態度。 2. 多維護他人。 3. 不把負面情緒帶進他人。

我最喜歡的顏色是: 藍色

因為: 這種顏色會讓人看了心情放鬆。

二、延伸學習... 正向心理(五正、四樂)和正向情緒 110 學年度起將「正向心理學」納入健康促進學校主軸的課程之一。以「幸福校園、快樂學習」為核心目標，提出「5正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)4樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)」的運動策略，提供學生情緒支持相關資源連結，也希望教師能用熱情與正向的情緒感染學生，讓學生們能在校園中快樂學習。

五正	正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就	四樂	樂動、樂活、樂食、樂眠
我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少生氣 2. 多做開心事 3. 多幫助他人 	我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多運動 2. 多看書 3. 多睡覺
我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正向思考 2. 自律 3. 保持穩定 	我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保持穩定 2. 愛自己 3. 鼓勵自己
我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凡事往好處想 2. 保持樂觀 3. 不亂猜 	我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 勤運動 2. 吃耐耐耐 3. 早睡早起
我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保持穩定的情緒 2. 不要整天排排悶 3. 保持穩定 	我的正向好習慣(三個)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能放鬆的玩遊戲 2. 早睡早起(睡好) 3. 不挑食