

113 至 115 年美感與設計課程創新計畫

113 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：

福和國中

執行教師： 何茵庭

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

美感智能閱讀概述

一、基本資料

辦理學校	新北市福和國中
授課教師	何茵庭
教師主授科目	輔導
班級數	8 年級兩個班,輔導小團體
學生總數	70 人

二、課程概要與目標

課程名稱	情緒知多少				
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、看圖說情緒、情緒探索地圖、憂鬱症的迷思名冊與處方籤		
課程融入議題	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 無特定議題 <input type="checkbox"/> 其他_____				
施作課堂(如:國文)	輔導	施作總節數	3	教學對象	<input type="checkbox"/> 國民小學__年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國民中學 8 年級 <input type="checkbox"/> 高級中學__年級 <input type="checkbox"/> 職業學校__年級
1. 課程活動簡介 <ul style="list-style-type: none"> 藉由多元的圖片引發學生對於自身內在情緒的探索與投射，以生活例子為探討的素材，了解情緒管理的重要性。教導學生辨識自我情緒、評估情況、控制衝動、壓力管理。 SEL 的五大核心能力包含：1.自我覺察、2.社會覺察、3.自我管理、4.人際關係技能與 5. 作負責任的決定。這堂課先以自我覺察為開始，連結到社會覺察，進而管理與人際負 					

責。將焦點轉到自己內在的世界，辨認情緒並了解多樣性，藉由「情緒 ABC 理論」讓自動化直覺反應，增加更多理智、消化空間，才有機會推向情緒的自我管理與建立善循環的人際關係。青少年十分在意人際關係和朋友，教導學生和他人溝通裡常忽略的邏輯謬誤，並學習在多元智慧中「人際智慧」較佳的特質與情境處理。

- 連結之後課程憂鬱症的症狀與處遇，藉由刊物主題再增加辨別迷思，陪伴憂鬱者的合適方法與建議的自我測驗

2. 課程目標 (條列式)

- 能辨認情緒與了解多樣性與複雜度
- 在人際互動中更有效管理自身情緒，協調解決衝突的方法與適時尋求協助
- 認識憂鬱症的迷思與陪伴的方式，並做心理測驗簡易篩檢與資源找尋

三、執行內容與反思

1. 課程實施照片與成果



情緒多樣性與複雜度

爸爸

情境：平常兒子都 10 點回到家，但今天不知為何遲遲沒回家，我有打電話給他，但他一直都沒有接，等他到家時快 11 點了，一進門，我忍不住很兇地罵了他一頓。(我的心情其實是很擔心的。)

線索表情：眼神 說話內容 語調語氣 肢體動作 行為 生理反應

男主角

情境：平常我都 10 點回到家，但今天因為問問題所以留到比較晚，爸爸有打電話來，我想說快走到家了所以沒接，到家時快 11 點，一進門，爸爸就很兇地罵了我一頓。

(我當下覺得被誤會，很生氣。)

線索表情：眼神 說話內容 語調語氣 肢體動作 行為 生理反應

家庭衝突情境演出

(一) 情緒識辨術—判斷情緒的「溫度」

(二) 情緒屬性—歸表

喜	怒
開心、放鬆、輕鬆、愉快、期待、興奮、愉悅、滿足、欣慰、高興、興奮、慶幸、欣慰、幸福、感動、驚喜、希望、	不悅、生氣、不滿、煩悶、遺憾、痛恨、厭惡、憤恨、惱怒、憤怒、憤怒、怨恨、嫉妒、
哀	懼
孤單、寂寞、空虛、哀怨、沮喪、挫折、無力、無助、失望、失落、憂鬱、自憐、難過、難堪、低落、苦悶、悲傷、傷感、傷心、憂鬱、哀怨、哀痛、悲傷、悲憤、痛苦、沉痛、哀痛、	緊張、擔心、焦慮、焦躁、害怕、害怕、恐懼、恐慌、驚恐、害怕、害怕、害怕、害怕、害怕、害怕、

Q: 我常出現的情緒(包括正面/負面) 在哪個屬性比較多呢? 1

(三) 我的情緒象限

- 用我自己在這堂課出現的4種情緒，在屬性(喜、怒、哀、懼)中，寫在象限中。
- 畫線對照表，找出與我常出現的4種情緒，在屬性(喜、怒、哀、懼)中，寫在象限中。
- 畫線對照表，寫出「我」常出現的4種情緒，在屬性(喜、怒、哀、懼)中，寫在象限中。



情緒辨認七線索/辨認情緒象限

辨識、表達、情緒 ok 蹦

發生事情，想法常常很負面，情緒也往往受到影響?

A事件 → B想法 → C情緒

你中了黑魔咒啦!!

好像沒發生什麼事，也沒什麼想法，但就心情不好?

???

C情緒

(五) ABC情緒魔法公式—原來情緒是這樣來

A事件 → B想法 → C情緒 → C行為結果

A、B易被黑魔咒侵蝕

(六) 非理性黑魔咒—負面想法現形!

沒這樣想過0 有這樣想過1 常這樣想過3 總是這麼想5

黑魔咒名稱

- 災難化
- 亂源談
- 自我吸收
- 非黑即白
- 以偏概全
- 因果不分

①承認自己中了非理性黑魔咒! (承認自己有意或無意非理性想法) →

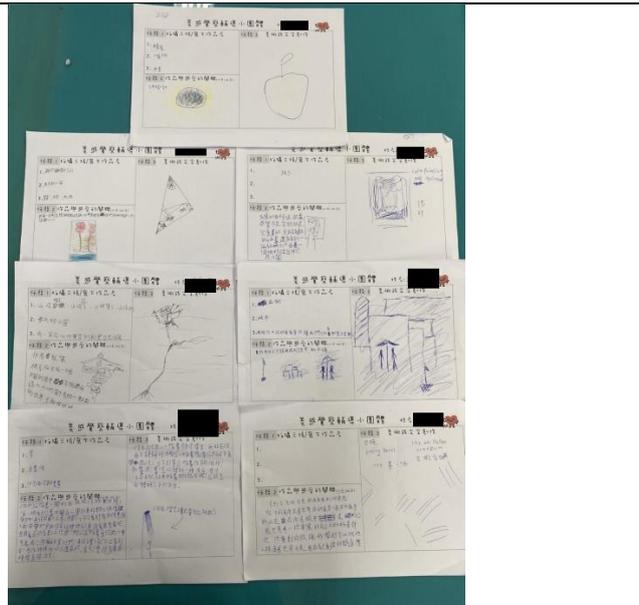
②重導ABC情緒魔法公式(檢查ABC的順序，有沒有混亂或被侵蝕) A事件 B想法 C情緒

③確認魔咒種類 (5分以上請在 非理性黑魔咒名稱 著色或打☆) → ④重導魔法陣 →

⑤解除魔咒(需要耐心與面對) → ⑥使用 修復白魔法 → 恢復平靜愉快!

學習情緒 ABC 理論

探討自身非理性的想法



情緒色彩投射心情

繪畫作品與內在之間的連結

2. 課堂流程說明

● 第一堂課

1. 引起動機：

- ◆ 演出情境劇--設計生活中常有的衝突情境，包含親子管教衝突、同學交友。邀請學生上台演出，並邀請其他學生辨認其中情緒與背後想法。

2. 主要活動：

- ◆ 辨認情緒線索：藉由之前的戲劇，學習解讀他人的情緒，包含：臉部表情、語氣音調、行為反應等等。
- ◆ 基本情緒圖鑑：閱讀報紙，了解常見的情緒類別。
- ◆ 我的情緒象限：學習單內圈選自己常有的情緒，並歸納大多偏向喜怒哀懼哪一面

3. 結束與預告：整理自我覺察與他人觀察，並完學習單有關於覺察的提問

● 第二堂課

1. 引起動機

- ◆ 看圖說情緒：以彩色圖片與情緒的連結，鼓勵學生選擇 1~3 個圖片去描述自己這一個禮拜的心情，並與同學分享。

2. 主要活動

- ◆ 情緒探索地圖：閱讀報紙，從辨識到表達，複雜感受到釐清內在，討論面對負向情緒
- ◆ 拆解自己情緒的好方法：教導情緒 ABC 理論(Activating event/ Belief/ Consequence)，以生活的例子分析如何運用拆解自己的狀況

3. 結束與預告：日有所思夜有所夢，情緒跟夢的關係

● 第三堂課

1. 引起動機

- ◆ 情緒色彩與夢的解析：閱讀報紙，分享自己的夢與生活事件的關聯。

2. 主要活動

- ◆ 非理性想法：教導分析自己容易思考謬誤的部分，分別是災難化、亂應該、自我吸收、非黑即白、以偏概全、因果不分等。學習單自我評估。
- ◆ 情緒修補與憂鬱陪伴：報紙單元簡易測驗，覺察自己負向情緒的管理方式，討論可以抒發的人、事、與自我鼓勵。

3. 結束與預告：憂鬱症課程--憂鬱情緒與憂鬱症的區別、了解症狀醫療支持

3. 教學觀察與反思

- 報紙「新」媒材---學生已經十分習慣數位的學習方式，當換成使用報紙最為主要的學習工具時，許多學生與報紙之間並不熟悉，甚至會感到困惑為什麼要使用。在課程前先介紹安妮新聞與報紙本身的由來與歷史脈絡，可以增加不同方向知識且拉近媒材使用的熟悉度。
- 報紙與其他教學交替使用---此教案設計將報紙中的不同小單元穿插在原有情緒課程內容中。因今年第一次申請，又是學期偏中後段。在規劃課程的流程上，PPT 授課、學習單、報紙運用交替使用，有時會花許多時間在看與收報紙與更換學習方式。需要調整以塊狀方式結合，或以補充方式做說明。
- 非大班制教學使用---另嘗試在輔導小團體與個別諮商時使用安妮新聞，效果十分好。在不需高結構化之下，學生更有時間與機會去找尋自己感興趣的主題，並且更細緻地去引導討論。圖片多元且色彩豐富，也很適合做拼貼的輔導主題創作。針對個案各別需求的學生，以不同單元對應生活困境，學生能投入討論。