

113 至 115 年美感與設計課程創新計畫  
112 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： 臺中市南屯區文山國民小學

執行教師： 陳品均 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	台中市南屯區文山國民小學
授課教師	陳品均
教師主授科目	閱讀
班級數	9 班
學生總數	245 名學生

### 二、課程概要與目標

課程名稱	心閱讀-情緒探索				
報紙使用 期數及頁數	第 10 期，第 2-3 頁	文章標題	基本情緒圖鑑 情緒探索地圖		
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	閱讀	施作總節數	3	教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國民小學 4 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

#### 1. 課程活動簡介

- (1) 心閱讀-基本情緒圖鑑。認識基本情緒。情緒的出現有一定的邏輯與規則，練習試著從以下事件、生理反應、表情、行為表現四點進行觀察，學習覺察情緒。並看著基本情緒圖鑑，請學生回想最近感受到的三種情緒，並將當時發生的事件、當下的表情與生理反應，以及隨之而來的行為表現記錄下來。
- (2) 心閱讀-情緒探索。認識複雜情緒。透過上述情緒辨識小練習、再次練習以「事件」+「真實感受」來表達情緒。

(3) 心閱讀-情緒管理。建立情緒舒緩工具箱。透過轉移注意力、適當抒發、自我肯定幫過

去的自己貼心理 OK 蹦。並繪製情緒舒緩工具箱小書，以供未來的自己查閱。

## 2. 課程目標

(1) 透過閱讀基本情緒圖鑑，認識基本情緒。

(2) 透過閱讀情緒探索地圖，認識複雜情緒。

(3) 透過閱讀情緒探索地圖後半部與《容易緊張怎麼辦？》建立情緒舒緩工具箱嘗試自我調節情緒。

## 三、執行內容與反思


### 1. 課程實施照片與成果

#### 情緒探索學習單

心閱讀 2 情緒探索 四年 3 班 16 號 姓名黃欣菲

A 情緒探索地圖(情緒辨識小練習)  
情緒的出現有一定的邏輯與規則，你可以試著從以下四點進行觀察，學習覺察情緒。  
事件：包含人、事、時、地、物。  
生理反應：身體出現的反應，例如流汗、心跳加速、發抖等。  
表情：臉蛋五官因為情緒而出現的變化。  
行為表現：因為情緒而出現出來的外在行為，例如打人、躲回房間、擁抱、發呆等。

看著基本情緒圖鑑，請你回想自己最近感受到的情緒，並將當時發生的事件、你當下的表情與生理反應，以及隨之而來的行為表現寫下來

請勾選	<input checked="" type="checkbox"/> 快樂 Happiness <input type="checkbox"/> 悲傷 Sadness <input checked="" type="checkbox"/> 恐懼 Fear <input type="checkbox"/> 憤怒 Anger <input type="checkbox"/> 驚訝 Surprise <input type="checkbox"/> 厭惡 Disgust
事件	上禮拜五，我去布袋文化村玩大空山(雲梯)剛坐上雲梯就很緊張，後來出發後，我的心跳慢慢變得平靜，最後玩完，我發現不想下雲梯。
生理反應	手心冒汗 → 心跳不靜
表情	
行為表現	手握著欄杆。

B 表達情緒練習 (事件+真實感受)

對象	朋友
內容 (事件+真實感受)	我的朋友考試不好，我在她旁邊靜靜陪著她，等她哭完，再帶她去吃食物，在旁邊讓她開心。別你想跟她說什麼。

C 心理 OK 蹦 (寫信一下心裡受傷的自己，給他/她一點小建議)

對象	自己
內容	在紙上畫圖，發語情話。

#### 情緒探索學習單

心閱讀 2 情緒探索 四年 3 班 21 號 姓名吳宣靚

A 情緒探索地圖(情緒辨識小練習)  
情緒的出現有一定的邏輯與規則，你可以試著從以下四點進行觀察，學習覺察情緒。  
事件：包含人、事、時、地、物。  
生理反應：身體出現的反應，例如流汗、心跳加速、發抖等。  
表情：臉蛋五官因為情緒而出現的變化。  
行為表現：因為情緒而出現出來的外在行為，例如打人、躲回房間、擁抱、發呆等。

看著基本情緒圖鑑，請你回想自己最近感受到的情緒，並將當時發生的事件、你當下的表情與生理反應，以及隨之而來的行為表現寫下來

請勾選	<input checked="" type="checkbox"/> 快樂 Happiness <input type="checkbox"/> 悲傷 Sadness <input checked="" type="checkbox"/> 恐懼 Fear <input type="checkbox"/> 憤怒 Anger <input type="checkbox"/> 驚訝 Surprise <input type="checkbox"/> 厭惡 Disgust
事件	戶外教育時，我正在排隊玩馬雅探險，我一直很緊張，抓著另一位同學開始玩時，我一直在說不要玩了，前面有位同學也說不玩了，同學和教練說玩不了車嗎，最後我玩的同學給我一體感。
生理反應	在玩時，全身發抖，雙手抓緊手把，喘手汗，想哭，他被風吹走了，下車吃糖時非常開心快樂。excellent
表情	由哭到笑容滿面
行為表現	玩時被風吹倒了，大個不想玩了，想下車。下車時，開心的吃糖。

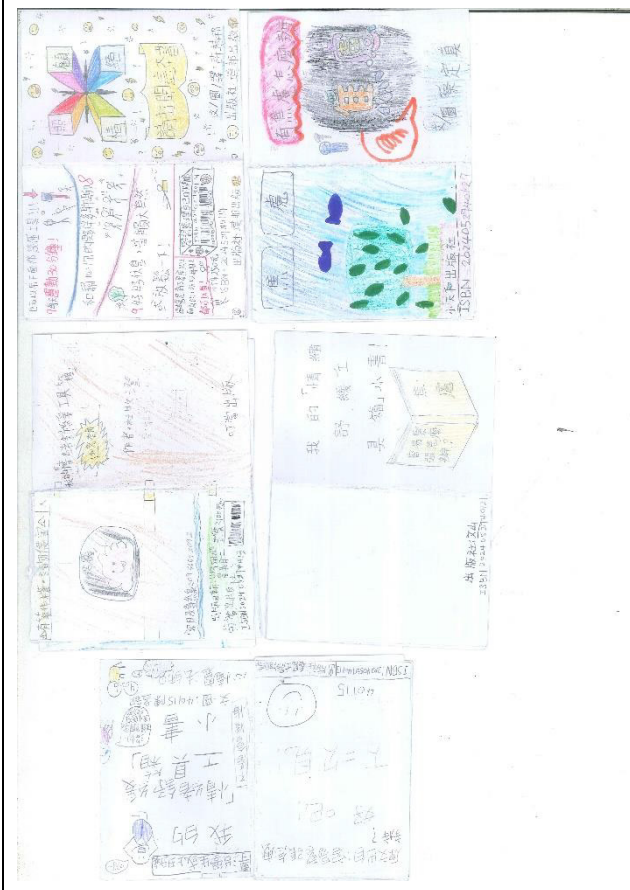
B 表達情緒練習 (事件+真實感受)

對象	黃欣菲
內容 (事件+真實感受)	她在美聚哭，恐懼時給我吃糖，便能安心。

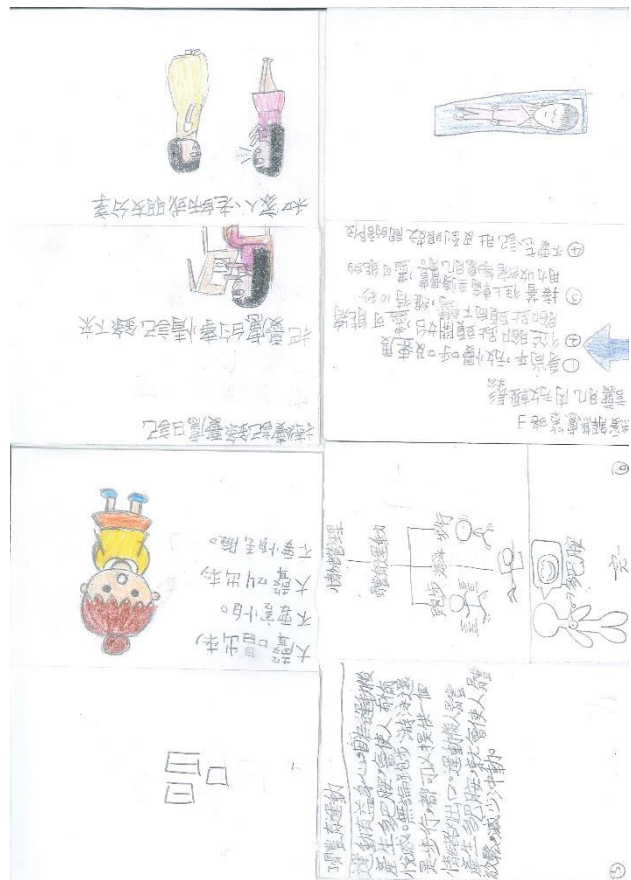
C 心理 OK 蹦 (寫信一下心裡受傷的自己，給他/她一點小建議)

對象	
內容	

情緒舒緩工具箱小書



情緒舒緩工具箱小書



2. 課堂流程說明

- (1) 透過閱讀基本情緒圖鑑，認識基本情緒。
- (2) 透過閱讀情緒探索地圖，認識複雜情緒。
- (3) 透過閱讀情緒探索地圖後半部與繪本《容易緊張怎麼辦？》建立情緒舒緩工具箱嘗試自我調節情緒。

### 3. 教學觀察與反思

使用事件、生理反應、表情、行為表現四點進行觀察，學習覺察情緒。學生對於生理反應的認識不足，較無法具體辨識出自己在何種情緒時會有怎樣的生理反應。未來教學時，須補足這方面的知識或是只以事件、身體反應與行為表現三點進行情緒辨識練習。