

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： 桃園市立內壢國民中學

執行教師： 林育玫 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
2. 著作權及肖像權使用授權書 (如有請附上)

美感智能閱讀概述

一、基本資料

| | |
|--------|------------|
| 辦理學校 | 桃園市立內壢國民中學 |
| 授課教師 | 林育玫 |
| 教師主授科目 | 國文與閱讀 |
| 班級數 | 課後扶助班級 |
| 學生總數 | 11 名學生 |

二、課程概要與目標

| | | | | | |
|---|--|-------|--------------------------------------|------|---|
| 課程名稱 | 情緒覺察的自我練習 | | | | |
| 報紙使用 期數及頁數 | 第 10 期， 第 2、3、6、7 頁 | 文章標題 | 02 基本情緒圖鑑 03 情緒探索地圖 06-07 情緒圖卡 | | |
| 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) | 國文 | 施作總節數 | 1 | 教學對象 | <input type="checkbox"/> 國民小學 _____ 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國民中學 8、9 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 (300 字左右的整體課程介紹) 課程主題：以「覺察、表達、穩定情緒」為核心，藉由《安妮新聞》第 10 期「腦筋急轉彎」主題，引導課後扶助班級的同學逐步地書寫情緒。此外，情緒覺察的歷程需要運用「記敘、抒情」等表現方式，學生可以將其遷移至寫作中，讓情感的表述更為立體。 | | | | | |
| 2. 課程目標 (條列式) (1) 能夠認識心理學六大情緒圖鑑，且認知其為大範圍之分類。 (2) 能夠明瞭心理學六大基本情緒在人類演化中扮演的角色與重要性。 (3) 能根據情緒出現邏輯，展開情緒覺察。 | | | | | |

(4) 能應用 07 版「情緒詞彙」，「選一種」自己「日常最常出現的」情緒，並對應、拍攝一張「情緒圖卡」；將結果上傳至 padlet 平台。

(5) 回憶升上國中之後，讓自己情緒起伏最大的事件，並依照「情緒出現的邏輯」、使用「情緒詞彙」、「情緒圖卡」整理這段記事；將結果上傳至 padlet 平台。

三、執行內容與反思

1. 課程實施照片與成果 (請提供 5-8 張，如有)





D · 覺察自己
日常最常出現
的情緒

今天，你最清楚感受到的三種情緒是..... 班級 808 姓名 木根



發生什麼事？

在5:00時
我是跟同學在上
第9節
因為國文沒考好就
來上課

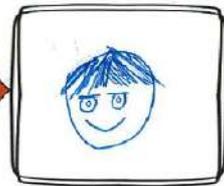
你的生理反應是？
(比如：心跳加速、瞳孔放大、頸部肌肉僵硬.....)

心跳加速

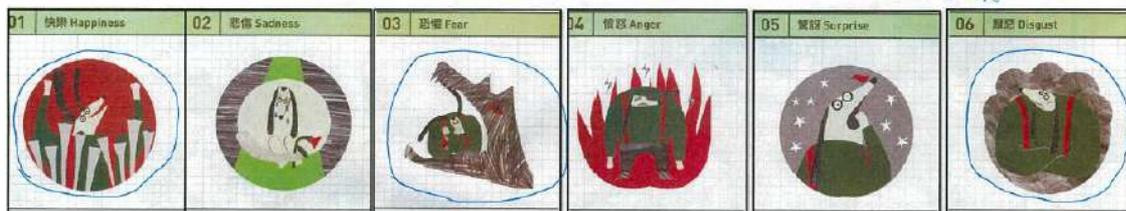
你當下的表情是？



隨之而來的行為表現是？



今天，你最清楚感受到的三種情緒是..... 班級 4 姓名 小明



發生什麼事？

在下午我
和同學去了福
利社因為太晚了所以
很吵的跑回班上
(因為課業離我們教室蠻
近的)

你的生理反應是？
(比如：心跳加速、瞳孔放大、頸部肌肉僵硬.....)

心跳加速

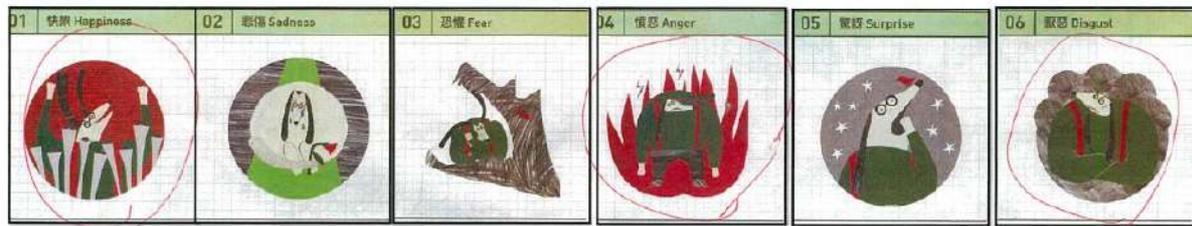
你當下的表情是？



隨之而來的行為表現是？

坐在座位上休息
想想剛剛的事

今天，你最清楚感受到的三種情緒是..... 班級 8 姓名 伊妘



發生什麼事？

在下課時教室我跟朋友他無聊來搔癢我

你的生理反應是？

(比如：心跳加速、瞳孔放大、頸部肌肉僵硬.....)

轉過頭
嚇到

你當下的表情是？



隨之而來的行為表現是？

轉過頭
叫他不要搔癢我

2. 課堂流程說明

(1) 導入階段 (10分鐘)

A. 教師循序漸進以三個問題詢問在座學生，嘗試分析當天從起床到現在上課，自己的情緒狀態、起伏以及相關事情。

「你有多了解出現在自己身上的情緒？」

「一天中，你最常出現的情緒是什麼？」

「你能夠清楚辨識自己處在憤怒、委屈、難過的情緒中嗎？」

B. 少數學生回應「自己都沒有任何感覺時」，教師進一步舉例引導：「即便是平淡的生活也有情緒——平靜、平和。整個人不是沒有感受，而是都沉浸在此種情緒中而已。」

(2) 發展 (25分鐘)

A. 教師帶領學生翻閱《安妮新聞》第十期，第2版「認識基本情緒圖鑑」：引導學生區分正向情緒與負向情緒，並提出「為何負向情緒佔的比例如此多」之疑義。

◆ 人類千餘年演化之結果，負向情緒首先是為了生存。

◆ 負向情緒影響人類生活甚劇，我們能夠多方了解、感受、掌握，整體狀態就會比較穩定。

B. 什麼是情緒「覺察」？我們需要意識的不只「情緒」，還有背後的原因、事件。

◆情緒的出現是有邏輯的：



◆引導學生完成「今天，你最清楚感受到的三種情緒是……」任務單，表情一項引用「圖解力教練邱奕霖老師表情包」，協助學生以圖文方式完

今天，你最清楚感受到的三種情緒是…… 班級_____ 姓名_____

| | | | | | |
|-----------------|---------------|------------|-------------|----------------|---------------|
| 01 快樂 Happiness | 02 悲傷 Sadness | 03 恐懼 Fear | 04 憤怒 Anger | 05 驚訝 Surprise | 06 厭惡 Disgust |
|-----------------|---------------|------------|-------------|----------------|---------------|

發生什麼事？

在_____時間
_____地點
我跟_____人
事情：起因/過程/結果
(關鍵行為與動作)

你的生理反應是？
(比如：心跳加速、瞳孔放大、頸部肌肉僵硬……)

你臉下的表情是？

你隨之而來的行為表現是？

部分同學需要 5 W 1 H 的指引，少數同學可以根據提示詞自行書寫成一段。

引用自圖解力教練 邱奕霖老師FB粉絲專頁



C.教師引導學生翻閱《安妮新聞》「03 情緒探索地圖」，介紹我們出現過的、比較複雜的情緒：

◆表層情緒下其實暗藏深層情緒，比如：羞恥感、罪惡感、嫉妒等等。教師接著詢問同學能否記起該事件的起因、發展過程、結果，以及其中相關的人事時地物？

◆教師說明表達情緒的方式：【描述事件】+【情緒用詞】。此種方法以文字敘述，即可帶入寫作中。事件的書寫，著重 5W1H 與動機、原由，將關鍵的人物互動，像影片慢放般書寫，細節就會多出許多。

D.覺察自己日常最常出現的情緒：

◆根據《安妮新聞》【第 06-07 版 情緒圖卡】，選擇一項情緒。

◆對應一張情緒圖卡，拍照。

◆使用 padlet 平台，上傳情緒圖卡，並加上文字說明或近況描述。

◆學生在 padlet 上互相分享情緒。

(3) 收束：升上國中之後，哪個事件讓你情緒起伏最大？(1 0 分鐘)

◆你在事件中依序產生的 2 種情緒：標題寫情緒，拍照情緒圖卡上傳。

◆你在事件中做出哪些行為反應，最後有讓自己穩定下來嗎？怎麼做？按+，輸入文字。

◆情緒覺察的自我練習，目的在讓自己更能掌握自身目前的狀態；尤其遇到讓自己情緒起伏劇烈的場景、情境，「覺察」的能力往往能喚起「理智」，更快速地提醒自己或尋求恢復平靜的方式。

3. 教學觀察與反思 (遇到的問題與對策、未來的教學規劃等等，可作為課程推廣之參考。)

(1) 教師目前閱讀課程主題為「移工議題」，情緒覺察課程無法融入目前「移工來臺」內容中，故轉而尋求與其他閱讀課教師、導師合作機會。後未能尋求到合作教師 (班級)，故詢問課後扶助班級之任教老師，終於國文科漆嘉鳳老師意願讓我進入班級引導學生嘗試「情緒覺察」課。

(2) 該班課後扶助班級學生為八、九年級同學，大多數為自願參加；聽導到國文課代課教師要介紹「情緒覺察課程」，且每人皆能擁有一份美麗的《安妮新聞》可閱讀，覺得很新奇與歡愉。故而課程氣氛是順暢且參與度高的。

(3) 「情緒表達有邏輯」的任務中，思索自己今天的情緒狀態與相關的事件，是最花時間的部分；少數學生苦思冥想後，仍未掌握明確的情緒狀態或難以清楚地憶起該事件，以至於很晚下筆。

(4) 教師因為與這個班級初次見面，引導情緒覺察上頗需要信任感，剛開始彼此確實有些疏離感，致使任務推行時，學生有些不確定「是否要表達真實情緒」。因此，教師花費較多時間鋪陳，導致「(3) 收束：升上國中之後，哪個事件讓你情緒起伏最大?(1 0 分鐘)」未能完成。或許，可以將今日覺察三種情緒與這個任務結合，讓教學更有效率，也更有時間讓學生彼此分享故事(若學生願意的話)。