

108 至 110 美感與設計課程創新計畫  
110 學年度第 1 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： 慈濟大學附屬高級中學附設國小部  
執行教師： 謝瑞君 教師  
輔導單位： 東區 基地大學輔導

---

# 目錄

## 美感智能閱讀概述

- 一. 基本資料
- 二. 課程概要與目標

## 執行內容

- 一. 課程記錄
- 二. 教學觀察與反思
- 三. 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	慈濟大學附屬高級中學附設國小部
授課教師	謝瑞君
教師主授科目	國語 / 數學 / 綜合 (高年級導師)
班級數	1 班
學生總數	20 名學生

### 二、課程概要與目標

課程名稱：情緒萬花筒					
施作課堂	綜合	施作總節數	6	教學對象	* 國民小學 六 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
一. 課程活動簡介：  透過認識情緒，了解基本的情緒種類。藉由情緒遊戲進行與日常觀察分享，探索每個人的情緒面貌，學習如何表達情緒？學習如何為情緒找到出口，懂得照顧好自己，達成一個平衡舒服的生活狀態。					

## 二、課程目標

1. 認識基本情緒種類。
2. 探索個人情緒地圖，走出情緒風暴。
3. 練習看圖說情緒，表達內在不同的感受。
4. 懂得為情緒找出口，學習照顧好自己的日常生活。

## 執行內容

### 一、課程記錄

A. 課程實施照片：



學生與安妮新聞的第一次接觸



討論平日生活中最常感受到的情緒



我想分享這張情緒圖，因為.....



練習看圖說情緒，你和我有不一樣的看見嗎？



我的基本情緒小卡



一起猜一猜：我卡片上畫是哪一種情緒？

## B 課堂流程說明：

1. 生活中最常感受到的情緒：請學生分組討論，在小白板上寫下分組答案並上台分享，引發學生學習動機。各組答案相似，如：憤怒 / 開心 / 緊張/無奈 / 無助 / 悲傷等。
2. 基本情緒圖鑑：透過觀察安妮新聞上的基本情緒圖卡（快樂/悲傷/恐懼/憤怒/驚訝/厭惡），說說為何圖畫要這樣呈現？
3. 關於自己：邀請學生分享自己最常處在哪一種情緒之中？並說明為什麼？
4. 情緒辨識練習：以全班共同的經驗（拔河比賽），集體討論事件發生後，相關人員的生理反應 / 表情 / 行為及情緒。
  - \* 事件：拔河比賽
  - \* 生理反應：臉紅 / 心跳加速 /
  - \* 表情：張嘴大笑
  - \* 行為：擁抱 / 擊掌 / 振臂歡呼
  - \* 情緒：狂喜/ 開心 / 爽快
5. 看圖說情緒：利用報紙上的 32 張圖卡，學生兩人一組相互分享，該張卡片（場景+物件）給自己的情緒感受。進行幾回合以後，邀請自願者上台分享。
6. 我的情緒小卡：畫出自己專屬的情緒小卡，思考要哪一種事物代表自己的情緒反應。
7. 一起猜一猜：利用猜券遊戲，兩人隨機相遇後，透過圖卡猜測同學該張圖卡想要表達的情緒，猜對的人獲勝，輸的人跟著走。遊戲結束後，全班討論分享自己從遊戲中體驗。

8. 如何照顧好自己：如果了解情緒的各種面貌，知道情緒沒有好壞對錯，那麼我們如何在自己有需要的時候，讓自己的情緒有出口？

## 二、教學觀察與反思

1. 情緒主題與學生的日常生活息息相關，容易引起學生的共鳴。不管哪一個小活動的分享，多數學生均樂意與全班分享自己的看法，繼續引發後續討論，均投入其中。
2. 「情緒」十分微妙，每個人的感受和關注焦點都不同。有時候學生提出的討論情境，很難找到「精準形容」的語詞，小組成員就會一起討論，哪一個情緒比較適合。發現：情緒有時候可能不只一個，會有多個情緒交雜，難怪有時候就是有情緒，但是很難表達，因為太複雜了。
3. 「一起猜一猜」的遊戲結束後，學生靜下來回到座位上，分享許多細膩的發現。
  - (1) 雖然只有六種基本情緒，但是每個人呈現的表情（代表物）都不相同，顯見情緒真的很複雜。
  - (2) 為什麼有的人可以一直猜中？觀察他的卡片上的小細節。閃電（發抖恐懼），火焰（憤怒），雙手緊抱蹲坐地上（悲傷）……。有時候要依靠「直覺」，真的會猜中喔～所以也要相信自己的直覺感受。
  - (3) 討論時學生反問老師：情緒很複雜，如果看不出來的時候，又會惹惱他人，那我們要怎麼辦？班級總合答案：直接問，安靜不吵他，看人（有的人希望你多問幾句 / 有的人希望你不要吵他），先放著等他自己提出來。
4. 安妮新聞的設計與主題不同於傳統報紙，課程實施後請學生帶回與家人分

享，同樣獲得家長的肯定與支持，鼓勵孩子多從中閱讀新知。有學生與家人共同進行「看圖說情緒」的遊戲，更了解彼此的想法。

#### 5. 未來教學實施建議：

(1) 情緒小卡：帶在身邊，以備不時之需。如果不想說話時，可以替代心情小卡。

(2) 延長實施時間：利用平日生活的事件，進行較長時間的情緒觀察與討論，練習情緒轉化的可能性，分享如何落實照顧好自己，會更有活化與深化課程的效果。

(3) 情緒議題是高年級學生非常需要學習的心理健康議題，不只觀照自己，也能學著在生活中觀察他人並給予適當的回應。師生透過大量的討論，能產生出許多的可能與看見，讓彼此的生命更彈性，更柔軟，每個人更健康快樂的長大。

### 三、學生學習心得與成果

1. 珍惜小幸運：如果身邊有可以理解你情緒的人，願意聽你傾訴心情的人，是現實生活中的「小幸運」，大家要好好珍惜彼此相協助與關心。

2. 每個人都有不同的情緒，不應該有指責，也不能太過壓抑，要適當的表達情緒。我個人也會有這些情緒，但是我目前還沒有找到解決方法，如果我發現在負向情緒時，會想辦法（轉移注意力 / 適度抒發 / 自我肯定）不要讓自己一直處在其中。（謝恩偶）

3. 老師今天上到情緒課程，因為這件事情，我跟姑姑的感情比較好了。晚上回家跟家人一起討論了情緒圖卡，說說每一張圖比較像家裡的哪一個人？為什麼？昨天晚上我笑到肚子很痛，因為姑姑說出來的理由很現實又很好

笑。謝謝老師，因為最近我和姑姑的關係比較好了。（陳緯芳）

4. 每一種情緒都有好有壞，但每一種情緒都是很正常的表現，有時候心情不好，也要用適當的方式來讓情緒變好，可以看書和別人素此，還可以一個人靜靜的做事情，這些方法都是好方法，但最重要的是不要傷害別人和自己。（林夢雲）

#### 5. 照顧自己的方法(小孩說)

(1) 和最愛的人在一起。看電視。吃東西。世界上有許多照顧自己的方法，不管哪個方法，只要有照顧到自己，都是好方法。

(2) 天天運動。認真讀書。早睡早起心情好。

(3) 專心認真做好本分事，留一點時間給自己。空出時間做自己想要做的事：出去玩。運動。看書。畫畫

(4) 不要把自己搞得太累。出去踏踏青，大自然是放鬆的好地方。不要把自己一直放在學習與工作的壓力中。

(5) 好好跟自己聊天，找到問題並解決。自己修復傷口，多認識自己一點，不要讓負向情緒主宰自己的行動。（拼樂高。玩鋼彈。打籃球）

(6) 天天開心，身心靈健康。心情不好時，自己靜一靜，以免衝動打了人，冷靜後做自己想做的事：畫畫+運動+睡覺。

(7) 我已經照顧好自己了，我會做我喜歡的事，例如：畫畫&看電視&跟弟弟打架&畫小人偶，上面寫不喜歡的人名。我覺得我可以照顧好自己，因為我是半自律的人，希望大家照顧好自己喔～

(8) 利用睡前時間來反思自己今天發生的事，並在隔天「滾動式修正」，今天的我比昨天更好了，明天的我會比今天更好！

(9) 和別人分享心享，聽聽別人的建議。看電視忘掉不好的事情。每一個人都有自己照顧自己的方法，重點是要知道自己要什麼&不要什麼。

