

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： 新北市立石碇高中
執行教師： 蘇郁涵 教師
輔導單位： 北區 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 (如有可放)

同意書

- 一、 成果報告授權同意書
- 二、 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	新北市立石碇高中
授課教師	吳瑋琳、張秀瑩、蘇郁涵
教師主授科目	生涯規劃、國文、美術（依照上欄順序）
班級數	1 班
學生總數	15 名學生

二、課程概要與目標(以下紅字部分為舉例說明)

課程名稱：					
施作課堂 (eg.國文)	生活中的心理學與表達 (多元選修)	施作總節數	8	教學對象	☐ 國民小學 年級 ☐ 國民中學 年級 ☒ 高級中學 二 年級 ☐ 職業學校 年級
一、課程活動簡介 (300 字左右的整體課程介紹)： 課程之初，先與學生一起觀看電影「腦筋急轉彎」，將影像作為素材，討論電影中的情緒角色，從劇中的情緒功能延伸反思自己的生命經驗，認識情緒對自己的影響，接著討論大腦的運作機制，包含記憶的歷程、情緒對生理心理的影響，最後討論情緒管理的可能方式，並由學生進行後續的資料收集，整理情緒管理的資訊。接著運用安妮新聞的文字引導，紀錄自己覺察到的情緒事件，寫下自己的生理反應、表情和行為表現，再從安妮新聞的牌卡挑選三張表現自己紀錄的事件，並與同組同學分享，比較同一張牌卡不同人的感受異同之處，並整理圖像和行緒的投射關係，接著藉由自由塗鴉來抒發自己的心情，並紀錄自己塗鴉後的感受。課程末，利用舒壓儀偵測自己的心跳及交感副交感神經的活躍數據，檢測自己所處的壓力狀態和情緒反影靈活度等資訊。					
二、課程目標（條列式） 1. 能認識情緒的身理和心理狀態。 2. 能認識記憶的運作機制。 3. 能運用圖像及語言表達自己情緒。 4. 能嘗試多元情緒管理方式。					

執行內容

一、課程記錄

A 課程實施照片（請提供 5-8 張）：



B 課堂流程說明：（皆為兩節連堂）

第一週：腦筋急轉彎觀影

第二週：映後討論

1. 藉由劇中的情緒角色，討論各種情緒的分類、功能及對身心的影響，適應生活的情緒，理解每個情緒都有意義。
2. 認識記憶以及遺忘曲線，理解記憶與情緒相輔相成，討論有效學習的方式。
3. 情緒管理的方式及應用討論。

第三週：安妮新聞

1. 藉由安妮的引導，紀錄下自己覺察到的情緒事件。
2. 從報紙中的牌卡挑選三張來說明自己紀錄的情緒事件，和同組同學分享。
3. 觀察同一張牌卡自己和同學相同以及相異的感受，並記錄下來，討論圖像與情緒投射的關係，以及符號的象徵意義。
4. 每人拿一張空白圖卡進行自由塗鴉，鼓勵學生除了畫之外也可以用手指塗抹，自由的完成情緒塗鴉，並紀錄感受。

第四週：舒壓儀

1. 認識舒壓儀，以及所紀錄的方式和原理。
2. 藉由紀錄的資訊和數值，檢視自己的身心狀態。
3. 整理情緒、記憶的筆記，進行提問及反思。

二、教學觀察與反思

認識和覺察情緒對學生來說是一件既陌生又熟悉的事情，他們會知道自己正在經歷情緒起伏，但對於情緒的認識和掌握又不是很熟稔，在學生的課堂筆記中可以看到許多有趣的提問和反思，例如有學生寫到：「回憶的心情會影響到記憶，情緒甚至會改變記憶、忘記某些片段，那如果本來的情緒比較強烈，是否會影響較小？」也有一些關於過目不忘和情緒管理的提問，可以感受到這個問題是

學生感興趣的，也是他們生活中必須面臨到的問題，情緒和記憶值得花更多時間和學生一起探索。

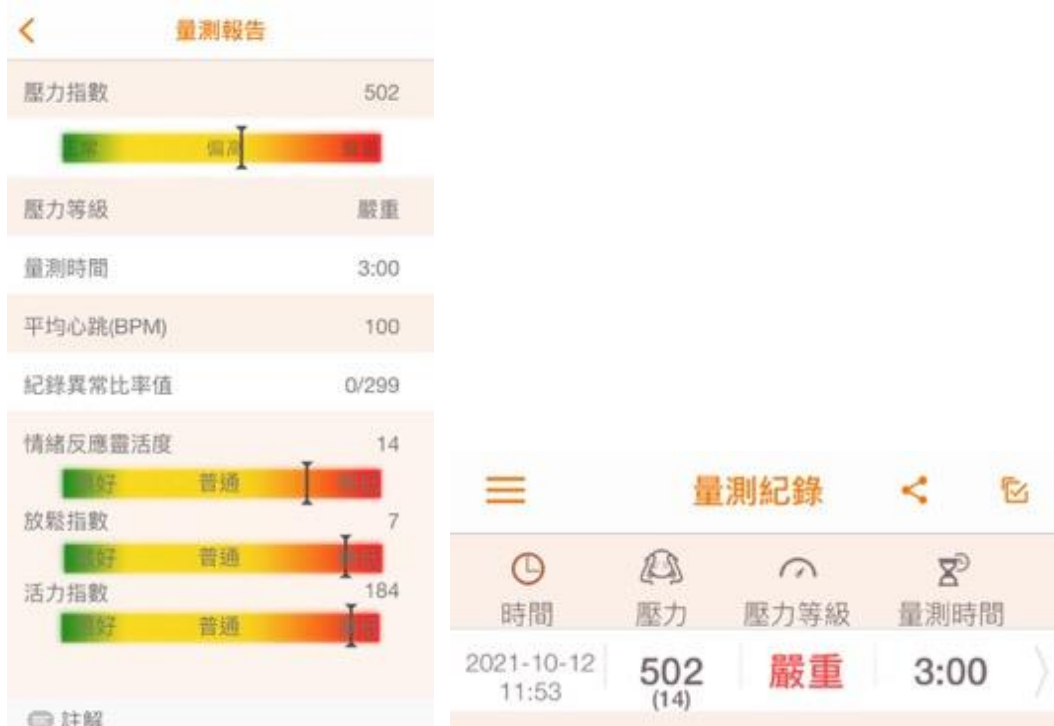
三、學生學習心得與成果(如有可放)

情緒圖鑑作業單																			
班級: 503 座號: 姓名:																			
情緒圖鑑 1. 請依照報紙 02 的文字引導，簡單記錄下你覺察到的情緒事件。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; padding: 5px;">事件</td> <td style="padding: 5px;">對自己的期待落空 / 晚上 / 房間</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">生理反應</td> <td style="padding: 5px;">感到失望難過、疲倦 / 行動變慢、沉默</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">表情</td> <td style="padding: 5px;">沮喪、失落、皺眉頭、低頭、嘴角下滑 ☹️</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">行為表現</td> <td style="padding: 5px;">想一個人待著靜靜、失眠</td> </tr> </table> 2. 從報紙 06~07 的牌卡中，挑選出 3 張牌卡，來表現你剛剛所記錄下的情緒，並和同組同學分享，同時觀察紀錄同學所挑的情緒圖像，和自己感知到的情緒感受是否相似。 同組同學的圖鑑： <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">姓名</th> <th style="width: 35%;">情緒概述</th> <th style="width: 50%;">牌卡感受和自己感受的異同之處</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">...</td> <td style="padding: 5px;">① 孤獨 ② 安靜 ③ 想家 放鬆</td> <td style="padding: 5px;">① 木頭椅 / ② 屋子 ③ 鋼琴 異: 孤獨 / 同: 放鬆</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">...</td> <td style="padding: 5px;">① 火山爆發 ② 衝動 ③ 情緒爆炸</td> <td style="padding: 5px;">① 火山 ② 火焰 ③ 槍 異: 憤怒</td> </tr> </tbody> </table> 3. 情緒小塗鴉 先閉上眼睛 1 分鐘，重新感受一下自己當下的心情，請在牌卡上隨意自在畫出自己的感受，可以具象也可以抽象，顏色選擇也可以依照自己的心境與想法，遵從心中的直覺吧！ 4. 自由塗鴉是一種抒發情感的方式，請你寫下一句話給今天完成任務的自己吧！ 畫完情緒塗鴉的感受是什麼？ <u>放鬆很多 ~!!♡</u> <u>great!!</u> ~能用圖像表達自己的感受是一件很棒的事，美觀並不重要，享受塗鴉的過程就好~			事件	對自己的期待落空 / 晚上 / 房間	生理反應	感到失望難過、疲倦 / 行動變慢、沉默	表情	沮喪、失落、皺眉頭、低頭、嘴角下滑 ☹️	行為表現	想一個人待著靜靜、失眠	姓名	情緒概述	牌卡感受和自己感受的異同之處	...	① 孤獨 ② 安靜 ③ 想家 放鬆	① 木頭椅 / ② 屋子 ③ 鋼琴 異: 孤獨 / 同: 放鬆	...	① 火山爆發 ② 衝動 ③ 情緒爆炸	① 火山 ② 火焰 ③ 槍 異: 憤怒
事件	對自己的期待落空 / 晚上 / 房間																		
生理反應	感到失望難過、疲倦 / 行動變慢、沉默																		
表情	沮喪、失落、皺眉頭、低頭、嘴角下滑 ☹️																		
行為表現	想一個人待著靜靜、失眠																		
姓名	情緒概述	牌卡感受和自己感受的異同之處																	
...	① 孤獨 ② 安靜 ③ 想家 放鬆	① 木頭椅 / ② 屋子 ③ 鋼琴 異: 孤獨 / 同: 放鬆																	
...	① 火山爆發 ② 衝動 ③ 情緒爆炸	① 火山 ② 火焰 ③ 槍 異: 憤怒																	

自由塗鴉小卡



舒壓儀檢測結果



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

成果報告授權同意書

新北市立石碇高中 同意無償將 110 學年度第一學期美感智能閱讀計畫之成果報告之使用版權為教育部所擁有，教育部擁有複製、公佈、發行之權利。教育部委託國立交通大學（總計畫學校）於日後直接上傳 Facebook「108 至 110 美感與設計課程創新計畫」粉絲專頁或美感與設計課程創新計畫之相關網站，以學習觀摩交流之非營利目的授權公開使用，申請學校不得異議。

※立授權同意書人聲明對上述授權之著作擁有著作權，得為此授權。

雙方合作計畫內容依雙方之合意訂之，特立此書以資為憑。

此致

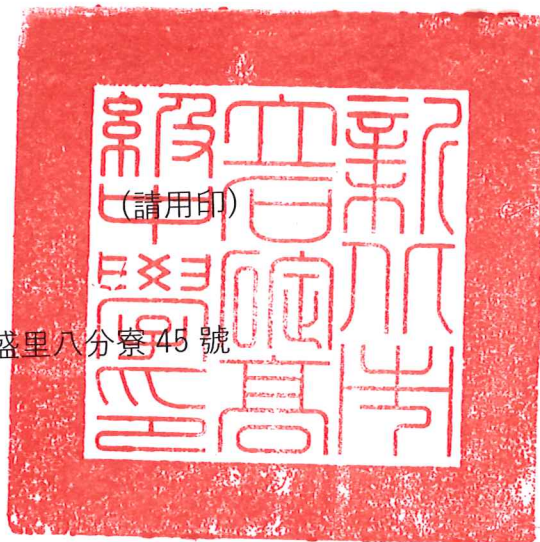
教育部

立同意書學校：新北市立石碇高中

立同意書人姓名：蘇郁涵

學校地址：22341 新北市石碇區隆盛里八分寮 45 號

聯絡人及電話：2663-1224



中 華 民 國 1 1 1 年 1 月 2 0 日