

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： 新北市林口國中

執行教師： 陳怡瑄 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   | 新北市立林口國民中學 |
| 授課教師   | 陳怡瑄        |
| 教師主授科目 | 國文         |
| 班級數    | ( 1 班 )    |
| 學生總數   | ( 30 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             | 情緒停看聽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |      |       |                                                                                                                                                                                          |
| 報紙使用<br>期數及頁數    | 第 10 期・第 06-07 頁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 文章標題 | 看圖說情緒 |                                                                                                                                                                                          |
| 課程融入<br>議題       | <div><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<br/><input 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<br/><input type="checkbox"/> 能源教育   <input type="checkbox"/> 家庭教育   <input type="checkbox"/> 品德教育   <input type="checkbox"/> 生命教育   <input type="checkbox"/> 法治教育<br/><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<br/><input type="checkbox"/> 無特定議題   <input checked="" type="checkbox"/> 其他：<u>社會情緒學習</u></div> |       |      |       |                                                                                                                                                                                          |
| 施作課堂<br>( 如：國文 ) | 晨讀<br>( 早自習 )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 施作總節數 | 2    | 教學對象  | <div><input type="checkbox"/> 國民小學_____年級<br/><input checked="" type="checkbox"/> 國民中學<u>八</u>年級<br/><input type="checkbox"/> 高級中學_____年級<br/><input type="checkbox"/> 職業學校_____年級</div> |

#### 1. 課程活動簡介 ( 300 字左右的整體課程介紹 )

本校每週都會有晨讀時光，由閱推教師與各領域老師跨域共備，結合各種議題跟孩子們分享。這次與學校的社會情緒學習社群合作，以情緒議題為主軸，結合三篇文章，深度探索情緒。先從文章❶：〈心理師看《腦筋急轉彎 2》：「焦慮」是許多人的日常，我們該如何與這種情緒共處？〉透過電影，引導孩子了解青春可能會有情緒與反應；接著再由《安妮新聞》中的〈基本情緒圖鑑〉認識不同的情緒，試著覺察自己一天會出現的情緒；最後，由《安妮新聞》中的〈看圖說情緒〉，透過圖卡，體察與探索內在的情緒，將開學三週的心理感受描述出來，並且互相分享。

## 2. 課程目標 ( 條列式 )

- (1) 能從文章擷取關鍵字並摘要重點。
- (2) 能辨識情緒並覺察自我情緒。
- (3) 能描述出情緒感受並與他人分享。

## 三、執行內容與反思

### 1. 課程實施照片與成果 ( 請提供 5-8 張，如有學生學習回饋可附上。 )

#### ●心理師看《腦筋急轉彎 2》：「焦慮」是許多人的日常，我們該如何與這種情緒共處？

2024-06-18 / 文：開始使用因為一隻貓 / 諮商心理師

##### 愛的語言——我們想讓你知曉的是？

我們想讓你知曉的是：《腦筋急轉彎 2》告訴我們，《選擇過的》生命經歷使我們成為現在的自己。如果我們選擇「好的」事情，會形塑出「好的」人格與信念；如果我們選擇「控制」，會形塑出「想控制的」人格與信念。

##### 青春期的到來，提醒我們保有彈性迎接變化

延續電影第一集的劇情，主角 Riley 來到她的 13 歲，並解鎖新的身體變化與情緒感受。

正因為長大了，生命來到新的階段，身體產生新的轉變，透過核心記憶 (Core Memory) 形塑性格的島 (Island)，比例也有所不同——交朋友、向外探索世界成為青春期的生活主軸 (Friendship Island)，父母的時時陪伴則變得不再是焦點 (Family Island)。

在電影中，Riley 不只要迎接青春期的到來，還要面對朋友的分離。

前往參加訓營的途中，Riley 得知兩位最好的朋友，未來會被分發到不同的學校就讀，她必須自己讀高中，自己去面對「全新的陌生環境」。這個新刺激讓她感到緊繃，因此情緒有了影響力——焦慮感受不斷上升。

為了因應新的變化，Riley 的焦慮「總是提前預測未來」，嘗試讓自己安心，卻不想焦慮沒有帶來放鬆，演變為「控制」。

這是非常多人的生活寫實，也是諮商工作中常見的議題。

焦慮的父母控制孩子的一舉一動，焦慮的伴侶監視另一半的每個決定，焦慮的考生堅持要讀完課本的每一個字才練習題目，焦慮的主管要求不斷召開會議掌握專案進度。

面對新的情境與變化，焦慮幫助我們未雨綢繆，但往往反被焦慮控制，變成失眠、變成恐慌、變成呼吸急促、心跳加快。

這時，樂樂 (Joy) 的體悟為過度控制的現象帶來極為貼切的回應，「有時候我們就是接受，自己已經努力到不行了，仍然什麼事也做不了」，這正是人生 (this is life)。

《腦筋急轉彎 2》提醒我們，青春期的我們正在體驗各種情緒，身心迎來更多焦慮 (Anxiety)、羨慕 (Envy)、害羞 (Embarrassment)，還有憂厭 (Ennui) 之感。

比起放大情緒，或任由情緒作怪，感受它、接受它，或許更能讓每個情緒發揮所長，帶領我們走向自在。

意外話，第一次聽到 ennui 這個單字實在猜不出來是啥一個字，問度本人的解釋為「It's the boredom」(字彙翻譯為「我就煩」)，但就這樣？

研究之後發現，ennui 是 18 世紀中期的法語文學用詞，意指「feelings of being bored and not satisfied because nothing interesting is happening」(參見 Oxford Advanced Learner's Dictionary 10th Edition)，可以理解為「沒有什麼有趣的事情發生而感到無聊、不滿意」，因此在本文中改以「憂厭」描述此情緒。

##### 情緒無法被丟掉，不要再騙自己了

每一種情緒對於生存都有不同的意義，焦慮幫助我們提前做好準備、恐懼提醒我們避開危險、憂鬱暗示我們離開不可控的環境，情緒讓我們更加清楚身體如何回應不同的情境與困難，若不正視情緒發出的警訊，往往會演變成身心疾患。

場景切換回諮商室，好多預約諮商的人會說「情緒過了就好了」、「假裝沒事隔天就好了」，真的嗎？

那些想要丟掉、感到壓力的記憶，在沒有代辦處之前，其實他們都在，都被鎖在大腦的保險箱 (be stored in the vault)，化為一種無以名狀的難受，敲打你的生活。

有時候是因為我們正在面臨新的生命階段而感到不安；有時候因為身體機能有變化而感到失控；有時候是某些人事時地物引發情緒作用，此時，學習與自己的情緒真實接觸、辨識並調整有影響力的環境因素，是找回自己的最佳途徑。

##### 只要願意，我們都是一個好人

從第一集到第二集，不難發現樂樂 (Joy) 都會刻意挑選「她覺得好的情緒保存到長期記憶」，甚至成為自我意識，把不好的記憶拋諸腦後 (電影中丟掉記憶的畫面真的就如同拋諸腦後，非常貼切，哈哈)。

《腦筋急轉彎 2》告訴我們，《選擇過的》生命經歷使我們成為現在的自己。如果我們選擇「好的」事情，會形塑出「好的」人格與信念；如果我們選擇「控制」，會形塑出「想控制的」人格與信念。

換句話說，童年經歷的一切也默默影響我們成為什麼樣的人，我們長成主要照顧者是誰的樣子。

有時候我們會感到無力，因為總有許多社會事件告訴我們許多幼小生命正在受苦——再次呼籲我們的社會文化以及所有想要生商的大人，請給予孩子「足夠的支持」，高品質的陪伴比賺錢更重要。

生命之長，成年後的我們會有能力離開困境、創造未來，我們會有新的生活圈、新的體驗，讓好的選擇帶領自己穿越生命叢林，這也是諮商陪伴一個人、一段關係自我療癒的珍貴旅程。

導演敘述的故事沒有讓情緒決定一切，暗示人是可以自我控制的。只要願意，我們都可以成為一個好人，在長大後成為一個你想要成為的樣子。

Feel it, accept it, and become yourself.

##### 愛的語言——心理測驗

大家之前有看過這個很紅的心理測驗嗎？它是跟《國內人集合》測驗同一個設計團隊——《一途到底》！因為是專家合作，所以這個測驗已經下單了，如果之前有看過，可以回想一下自己是哪個情緒角色呢？猜測心理老師是什麼角色呢？



初中課程時光 113-1

NO.1【情緒議題(上)】/ 展讀單由陳怡理老師整理設計

班級： 年 班 座號： 姓名： 113.16.01

(上圖)晨讀文章的學習單 B4 第一頁

## ◎基本情緒圖鑑 文 | 郭晉庭 諮商心理師 / IG:發瘋心理師

你有多瞭解出現在自己身上各式各樣的情緒？你知道自己一天當中最常出現的是哪些情緒嗎？你能夠清楚辨識出自己正在生氣、委屈還是難過嗎？情緒雖然陪伴我們面對生活中的大小事，但卻常常被忽略，其實情緒可是很重要的！

根據心理學家保羅·艾克曼 (Paul Ekman) 的研究，人有六種基本情緒，包括：快樂、悲傷、恐懼、憤怒、驚訝及厭惡。

### ■我昨天生氣了嗎？情緒覺察回憶錄

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：向何人、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：臉部五官因為情緒而出現的變化。

◎行為表現：指因情緒而表現出來的外在行為，例如打人、摔回房間、擁抱、發呆等。

## ◎看圖說情緒 文 | 《安妮報紙》編輯部 插圖 | Penning Wagenbreth

既無法捉摸又無法量化的情緒很奇妙，但我們無時無刻在與之共處，有時候看著一部電影，你掉眼淚，旁人卻匪夷所思；同一天的回憶，你可以追憶出無數細節交織出的感受，朋友卻覺得無比尋常，在脫口說出「你一點都不瞭解我」之前，一切卻可能是因為彼此的「情緒粒度」不在同一個維度上。

「情緒粒度」(Emotional Granularity) 這個概念最早由加拿大心理學家羅莎·費爾德曼、巴索特提出，當你有情緒感受時，能描述出自己的情緒是什麼，能把看似相近的情緒區分的更細緻 (如生氣的表現，背後可能有挫折、焦慮、懷恨)，代表情緒粒度愈高，愈能把自己的情緒說清楚，這樣一來就更有機會，根據情況去調整情緒狀態。相對的，也愈能覺察或預測他人的情緒可能是甚麼，有助於培養同理心，而情緒字卡就可作為一個心理投射的工具，透過表達對各種不同物件卡片的感受，來瞭解與探索內在情緒，並將心理感受描述出來，旁人也能更知道你怎麼了，進而達到彼此理解，一起想辦法解決問題的正向關係。

### ■情緒參考詞彙 (請搭配每班布告欄張貼的彩色圖卡)

沮喪 生氣 無聊 困惑 好奇 失望 尷尬 興奮 空虛 無力 驚慌 自由 親密 溫暖 自信  
正直 勇敢 活力 感激 輕鬆 懸疑 沉重 希望 冷靜 嫉妒 狂喜 坦然 孤獨 寂寞 哀傷  
冷靜 淡然 普魯 景仰 懷慕 期待 閱讀 歡愉 怡人 哀怨 滿足 幸福 快樂 平靜 慷慨  
害羞 自大 慌張 害怕 開朗 後悔 喜愛 急躁 苦惱 振奮 迷茫 高傲 思慮 為難 安定  
舒緩 懷念 驚駭 亢奮

### 愛的語言一總結

本週從熱門電影《誰能是轉機 2》談到青春期會面臨的各種情緒，接著再科普基本情緒，最後認識「情緒粒度」這個詞彙，建議在閱讀的時候，可以邊看邊用螢光筆重點，可以找出自己有感受的句子，也可以在你不懂的名詞解釋下個「定義」的小標哩！但切記，畫重點需要精簡，不是整篇都要畫得花花綠綠喔！

科中編編電化 113-1

NO.1【情緒議題(上)】/ 晨讀單由陳怡老師整理設計

班級： 年 班 座號： 姓名：

113.10.01

【晨讀微答問題】：完成問題並於10/3(四)12:30前，繳回圖書館，即可參加晨讀評選。

愛的語言：可以先閱讀題目，邊看文章邊用螢光筆把答案畫起來喔！想要得獎拿點數，把每個問題盡量寫完整、盡量多抒發喔！（把問題當成像好朋友聊天一樣，多多分享）

1. 看完文章◎的內容，你利用文章的內容接續書寫，可以自己加一些連接詞或合併詞句我覺得情緒是.....

2. 【閱讀找答案】文章◎，基本情緒有哪幾種呢？

3. 【閱讀找答案】文章◎，看完文章後，請簡要敘述什麼是「情緒粒度」？

4. 在文章◎中提到：青春期的你正在體驗各種情緒，身心迎來更多焦慮、羨慕、害羞，還有更複雜四個更複雜的情緒，正值青春期的你們，請靜下心來，想想開學這三週以來，什麼時候出現了這些情緒呢？（挑兩個書寫）並描述事件與行為等等反應  
◎我感受到\_\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_

◎我感受到\_\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_

5. 每班布告欄都有張貼的一張彩色大張的圖卡，搭配文章◎，我們一起來「看圖說情緒」，首先請挑選一張符合自己開學這三週以來的圖卡（第一眼有感覺就是它了！），接著搭配左邊的〈情緒參考詞彙〉描述開學這三週以來帶給你的情緒感受。

| 第_____號圖卡        | 記得寫得越清楚，情緒粒度愈高喔！請搭配左邊〈情緒參考詞彙〉          |
|------------------|----------------------------------------|
| (塗鴉區：畫出那張卡牌)     | 開學這三週，就像這張卡牌裡面的_____，我感受到_____，因為_____ |
|                  | 開學這三週，就像這張卡牌裡面的_____，我感受到_____，因為_____ |
|                  | 這張卡牌帶給我.../我覺得.../我希望.../我可以...        |
| 如果圖卡不喜歡，你也可以自創喔！ |                                        |

(上圖)晨讀文章的學習單 B4 第二頁



【晨讀徵答問題】：完成問題並於10/3(四)12:30前，繳回圖書館，即可參加晨讀評選。  
愛的語言：可以以先閱讀題目，邊看文章邊用螢光筆把答案畫起來呢！想要得獎拿點數，把每個問題盡量寫完整、盡量多抒發呢！（把問題當成像好朋友聊天一樣，多多分享）

1. 看完文章①的內容，你用文章的內容接續書寫，可以自己加一些連接詞或合併詞句  
我覺得情緒是……心，這上所產生的變化，使我們的外在，行動有  
我改變。傷心、生氣、害怕這些不一定是壞的情緒，有時透過

2. 【閱讀找答案】文章①，基本情緒有哪幾種呢？自己或家人，可能可以化為好的情緒。

六種，包括快樂、悲傷、恐懼、憤怒、驚訝與厭惡。

3. 【閱讀找答案】文章①，看完文章後，請簡要敘述什麼是「情緒程度」？

當你有情緒感受時，能描述出自己的那種情緒，並把

看似相似的情緒分的更細緻。

4. 在文章①中提到：青春期的你正在體驗各種情緒，身心迎來更多焦慮、羨慕、害羞，還有要麼這四個更複雜的情緒，正值青春期的你們，請靜下心來，想想開學這三週以來，什麼時候出現了這些情緒呢？（挑兩個書寫）並描述事件與行為等等反應  
①我感受到憂慮，因為國中課業壓力較大，難免會想要有休息、  
「憂慮」的時間，所以自然而然就產生這種情緒。  
②我感受到羨慕，因為看到同學擁有的鉛筆盒、鞋子、水壺等，  
我都會產生「好想要」的想法，而我認為這就是「羨慕」的情緒。

5. 每張布告欄都有一張彩色大張的圖卡，搭配文章①，我們一起來「看圖說情緒」，首先請挑選一張符合自己開學這三週以來的圖卡（第一眼有感覺就是它了！），接著搭配左邊的〈情緒參考詞彙〉描述開學這三週以來帶給你的情緒感受。

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第 18 號圖卡         | 記得寫得越清楚，情緒程度愈高喔！請搭配左邊〈情緒參考詞彙〉                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| (描寫區：畫出圖卡牌)      | 開學這三週，就像這張卡牌裡面的鳥兒，<br>我感受到好奇，因為圖中鳥兒站在樹枝上的模樣，<br>讓我感覺他對大自然的的好奇。就像我剛開學時，<br>對於開學人、事物都感到新奇一樣。<br>開學這三週，就像這張卡牌裡面的樹葉樹枝，<br>我感受到活力，因為圖中的樹枝及樹葉，給我一<br>種生生不息、充滿活力的感受。就像這幾週，我無<br>論上、下課，總是活力充沛、精神抖擻。<br>這張卡牌帶給我.../我覺得.../我希望.../我可以...<br>這張卡牌帶給我好奇、充滿生機又帶點可愛的氣<br>氛，我覺得看著這張圖能使我心變好，而我也<br>希望能像鳥兒一樣盡情探索世界，並可以像<br>枝葉一樣，天天都充滿活力!! |
| 如果圖卡不喜歡，你也可以自創啊！ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



【晨讀徵答問題】：完成問題並於10/3(四)12:30前，繳回圖書館，即可參加晨讀評選。  
愛的語言：可以以先閱讀題目，邊看文章邊用螢光筆把答案畫起來呢！想要得獎拿點數，把每個問題盡量寫完整、盡量多抒發呢！（把問題當成像好朋友聊天一樣，多多分享）

1. 看完文章①的內容，你用文章的內容接續書寫，可以自己加一些連接詞或合併詞句  
我覺得情緒是……一種生理和心理反應，它會隨著年齡的增長，而有更多的感受。  
應該要正視情緒，若不正視它，往往會變成身心疾患，我們應控制情緒，而不是讓它來控制我們。

2. 【閱讀找答案】文章①，基本情緒有哪幾種呢？

笑有大機、快樂、悲傷、恐懼、憤怒、驚訝、厭惡。

3. 【閱讀找答案】文章①，看完文章後，請簡要敘述什麼是「情緒程度」？

能將看似相似的情緒區分的更細緻，代表情緒程度愈高。例如：將「追愛」和

「失望」看似相似但不同的情緒態的人，就擁有高情緒程度的人。

4. 在文章①中提到：青春期的你正在體驗各種情緒，身心迎來更多焦慮、羨慕、害羞，還有要麼這四個更複雜的情緒，正值青春期的你們，請靜下心來，想想開學這三週以來，什麼時候出現了這些情緒呢？（挑兩個書寫）並描述事件與行為等等反應  
①我感受到焦慮，因為這學期我沒有補習，我很擔心我會跟不上老師教  
得，每當我考不好時，我就會很焦慮，很擔心我考不好，我就會在想不補習到底對不對。  
②我感受到害羞，因為在教所前那個禮拜，學校有Bingo的活動，我因為這個活動  
抱到了兩個美女老師，而感到很害羞，這兩個老師一個是柏松仙老師，一個是伊淑老師。

5. 每張布告欄都有一張彩色大張的圖卡，搭配文章①，我們一起來「看圖說情緒」，首先請挑選一張符合自己開學這三週以來的圖卡（第一眼有感覺就是它了！），接著搭配左邊的〈情緒參考詞彙〉描述開學這三週以來帶給你的情緒感受。

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第 7 號圖卡          | 記得寫得越清楚，情緒程度愈高喔！請搭配左邊〈情緒參考詞彙〉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| (描寫區：畫出圖卡牌)      | 開學這三週，就像這張卡牌裡面的圖案，它的書風，<br>我感受到好奇，因為升上了八年級，會接觸到更多新事<br>物，每當有了新的知識，就會有好奇心，想要知道更多相關<br>資訊。每天跟同學相處，只要有八卦心，想要打聽的網聞到處。<br>開學這三週，就像這張卡牌裡面的扭曲線條和怪異表情，<br>我感受到害怕，因為課業變重了，害怕自己跟不上，第一<br>跟不上就會成績下滑，成績下滑也有可能被同學嘲笑，不過現在<br>我有慢慢找到我適合的讀書方式，這樣一來應該可以漸入佳境。<br>這張卡牌帶給我.../我覺得.../我希望.../我可以...<br>這張卡牌帶給我好奇和害怕的感覺，我覺得開學這三週以來<br>感受到的情緒一定不止這些，透過這次晨讀，因為我要回答這些<br>問題，我才認真回想我這三個禮拜發生的事情，平時並不會特別<br>去注意自己有什麼情緒，透過晨讀，重新了解了自已的感受。 |
| 如果圖卡不喜歡，你也可以自創啊！ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



(上圖)學生的晨讀文章書寫成果



【晨讀微答問題】：完成問題並於10/3(四)12:30前，繳回圖書館，即可參加晨讀評選。

愛的組合、可以先閱讀題目，邊看文章邊用螢光筆把答案畫起來！想要得獎拿點數，把每個問題盡量寫完整、盡量多抒發囉！（把問題當成像好朋友聊天一樣，多多分享）

1. 看完文章①的內容，你用文章的內容接續書寫，可以自己加一些連接詞或合併詞句

我覺得情緒是.....無時無刻都有的一種，要好的存在，我可以知道了解我的情緒，但別人不行，因為我可以不表現出來

2. 【閱讀找答案】文章②，基本情緒有哪幾種呢？

這些、悲傷、恐懼、憤怒、驚訝及興奮

3. 【閱讀找答案】文章③，看完文章後，請簡要敘述什麼是「情緒程度」？

情緒程度就是你看一種情緒，而且可以清楚知道這本來是可以讓別人感受到你現在是什麼情緒，例如我喜歡、我身體發抖、別人都覺得我差，還有要麼這四個更複雜的情緒，正值青春期的你們，請靜下心來，想想開學這三週以來，什麼時候出現了這些情緒呢？（挑兩個書寫）並描述事件與行為等等反應

①我感受到 憂鬱，因為 成績風雨飄搖，所以不想再作作業不想再考試，雖然最後還是要考，但是平日原來要上課突然放假就是太鬆動

②我感受到 焦慮，因為 比平常有很多功課要補，還有很多要課沒上到，不是是數學，我現在不知道下次補課是什麼時候看書可以既可

5. 每張布告欄都有一張彩色大張的圖卡，搭配文章④，我們一起來「看圖說情緒」，首先請挑選一張符合自己開學這三週以來的圖卡（第一眼有感覺就是它了！），接著搭配左邊的〈情緒參考詞彙〉描述開學這三週以來帶給你的情緒感受。

【晨讀微答問題】：完成問題並於10/3(四)12:30前，繳回圖書館，即可參加晨讀評選。

愛的組合、可以先閱讀題目，邊看文章邊用螢光筆把答案畫起來！想要得獎拿點數，把每個問題盡量寫完整、盡量多抒發囉！（把問題當成像好朋友聊天一樣，多多分享）

看完文章④的內容，你用文章的內容接續書寫，可以自己加一些連接詞或合併詞句

我覺得情緒是.....是得到發生某些事產生的感受，像是碰見喜歡的人的心動或是面對考試和人生轉折交口的焦慮，還是不停情緒是壓迫性的，以感情上的感受

2. 【閱讀找答案】文章④，基本情緒有哪幾種呢？並試著解決和舒緩。

快樂、悲傷、恐懼、憤怒、驚訝及興奮

3. 【閱讀找答案】文章④，看完文章後，請簡要敘述什麼是「情緒程度」？

情緒程度就是把看似相近的情緒區分得更細緻，能描述出自己的情緒，能夠讓自己更了解產生情緒的原因，有助於培養同理心。

4. 在文章④中提到：青春期的你們正在體驗各種情緒，身心進來更多焦慮、羨慕、害羞，還有要麼這四個更複雜的情緒，正值青春期的你們，請靜下心來，想想開學這三週以來，什麼時候出現了這些情緒呢？（挑兩個書寫）並描述事件與行為等等反應

①我感受到 焦慮，因為 段考即將來臨，父母和我對成績的尋求和期望都很高，但是我平常考試中覺得努力和考後不成正比，要感到挫折，所以焦慮

②我感受到 苦悶，因為 班上同學有些人很喜歡用他人臉色或個性及外觀當做「笑話」，有時更加以嘲笑批評我，我不知道該如何制止，不要理會他們才能改善

5. 每張布告欄都有一張彩色大張的圖卡，搭配文章④，我們一起來「看圖說情緒」，首先請挑選一張符合自己開學這三週以來的圖卡（第一眼有感覺就是它了！），接著搭配左邊的〈情緒參考詞彙〉描述開學這三週以來帶給你的情緒感受。

第 19 號圖卡

記得寫得越清楚，情緒程度越高！請搭配左邊〈情緒參考詞彙〉

（繪圖區：畫出那張卡牌）

開學這三週，就像這張卡牌裡面的起目上的黑洞，我感受到 憂鬱，因為上面的黑洞就像現在的我，總是感覺缺什麼像是迷惘或是痛苦的作業，新起可看起來似乎很美好但細細想起來可能更憂鬱

開學這三週，就像這張卡牌裡面的像雲子一樣，我感受到 自信，因為很多人都幫幫我，我同學教我的課下課會一起玩耍，老師上課會我聽不太懂，下課會來問我，跟不限的上，還有教課的訓練，讓我有時是感到自信

這張卡牌帶給我...我覺得...我希望...我可以...

這張卡牌帶給我平靜的感覺，第一眼看到就覺得其他牌好刺，我覺得這起目看起來很自信，像我就是主角，我希望我可以像這起目一樣開闊視野的站在那邊，我看上就很很很，或許我可以像他一樣，我只需要把事情做好

如果圖卡不喜歡，你也可以自創！

第 20 號圖卡

記得寫得越清楚，情緒程度越高！請搭配左邊〈情緒參考詞彙〉

（繪圖區：畫出那張卡牌）

開學這三週，就像這張卡牌裡面的透明又透明的杯子，我感受到 空虛，因為我有時候會不明白為什麼我們需要讀書，出了社會也不管用，而迷失在學習的意義裡，對曾經認真讀書的自己抱持懷疑和迷茫，所以看著杯子，我有最後的迷茫

開學這三週，就像這張卡牌裡面的杯子般破碎，我感受到 平靜，因為圖上四方格和顏色排列整齊，看了實在賞心悅目，由表及裡到一種平靜的心境，雖然它讓我有了支離破碎的感覺，令人深刻感受圖像時美，使我心也止水

這張卡牌帶給我...我覺得...我希望...我可以...

當我的目光掃過一張張圖片時，其中這張卡牌帶給了我和其他不一樣的感覺，好像是把近來的焦慮、煩惱通通給壓碎，不一般的破碎，有種支離破碎的美，透明空曠的杯子反應了最近煩瑣的挫折，有種支離破碎的美，透明空曠的杯子反應了最近煩瑣的挫折，有種支離破碎的美，透明空曠的杯子反應了最近煩瑣的挫折

如果圖卡不喜歡，你也可以自創！

(上圖)學生的晨讀文章書寫成果

## 2. 課堂流程說明

### (1) 閱讀晨讀文章（共三篇文章）：約 15 分鐘

文章①：〈心理師看《腦筋急轉彎 2》〉：「焦慮」是許多人的日常，我們該如何與這種情緒共處？> 透過電影，引導孩子了解青春期可能會有的情緒與反應；接著再由文章②《安妮新聞》中的〈基本情緒圖鑑〉認識不同的情緒，試著覺察自己一天會出現的情緒；最後，由文章③《安妮新聞》中的〈看圖說情緒〉，透過圖卡，體察與探索內在的情緒，將開學後三週的心理感受描述出來。

✧閱讀重點：先看後面的題目，邊看邊畫重點，帶著問題意識閱讀。

### (2) 書寫題目：約 20 分鐘

導師進行文章的分享與導讀，接著讓孩子書寫文章後面的問題。

### (3) 分享：約 10 分鐘

讓孩子分享開學後這三週的心理感受，透過分享說出來，並學著辨識不同的情緒與覺察自我。

**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) 孩子對於情緒的辨識太單薄，僅限於常用的詞彙，建議中間可以再搭配情緒卡牌的練習活動，讓孩子知道情緒其實很多元。
- (2) 可以把選到相同卡牌的作品放一起，讓孩子知道，原來同一張卡牌，每個人看的角度不同、切入點不同，就會有不一樣的解釋與見解。接著可以再讓孩子分享，從活動看到了什麼？理解了什麼？