



教育部跨領域美感教育卓越領航計畫

合作學校創課方案(4.2 版)

114 學年度 第 2 學期

學校全銜	桃園市立桃園高級中等學校
申請類別	☒ 標竿學校 ☐ 種子學校
創課方案名稱	情緒輪流轉!開脈拉
團隊成員	藝術類教師： ☐ 視覺藝術/美術： 教師姓名 ☐ 音樂： 教師姓名 ☒ 表演藝術： 謝文茹 非藝術類教師： 鄭吉松（數學）/黃郁惠、林奇龍(歷史)/李欣嚴(國文) 其他人員： 姓名（單位/職稱） 總人數：5
實施對象	☐ 國小： 年級 ☐ 國中： 年級 ☐ 高中/職： 科 年級 參與班級數： 普通班 1 班 參與總人數： 35
課程屬性 (可複選)	☐ 必修課程 ☐ 選修課程 ☐ 校本課程 ☐ 雙語課程 ☒ 其他： 創新微課程
創課方案來源	☒ 創新課程（為全新自創之跨領域方案） ☐ 精進課程（延續之前跨領域方案內容，但加以聚斂優化） ☐ 延伸課程（依據之前跨領域方案走向，但延伸擴充之） ☐ 其他： 如改編自其他美感教育計畫方案
學生先備能力	學生在高一、高二已經具備音樂、美術的正規課程學習，且透過自主學習、班級活動如校慶等活動，具有團體合作與舞台展演表現的經驗。



情緒輪流轉，開麥拉



1 單元目標

- 覺察情緒**
覺察自己與他人的情緒
- 表達情緒**
運用聲音與語調表達情緒
- 同理理解**
理解不同情境下的感受
- 創意呈現**
結合聲音、語言與表演創作
- 自我照顧**
學習調節情緒，建立正向心態

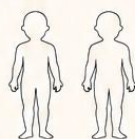
3 學習重點任務

- ✓ 辨識聲音來源並描述感受
- ✓ 以語調與情緒詮釋文字內容
- ✓ 運用情緒輪盤選擇情緒
- ✓ 創作一段情境對話並展演
- ✓ 覺察自我與同理他人情緒

5 為愛發聲上台

我在這一學習的感受

用圖或文字
表達感受：



我要我的身體正發聲

身體發出哪些訊號？



我觀察到的身體反應：

關於聲音表達注意到：

2 學習流程

- 聲音在哪裡？**
聆聽校園聲音，
辨識方向，想像場景
- 聲音會說話**
加入文字與語調，
探索不同情緒的表達
- 情緒輪流轉，開麥拉！**
小組創作與展演，
用聲音說出情緒故事
- 回饋與反思**
觀賞與回饋，學習同理，
整理收穫與感受

情緒輪流轉，開麥拉

課程架構地圖

核心素養對應

- 自主行動** 覺察情緒、表達想法
調整情緒、展現自我
- 溝通互動** 傾聽他人、同理理解
合作創作、相互回饋
- 社會參與** 尊重差異、關懷他人
以正向行動促進和諧

4 情緒輪盤參考



6 學習省思（舞台情緒與定位）

- 我和聲音互動中，
哪些情緒浮現？
為什麼？
- 當我用不同語調說話時，
我的心情和身體有什麼變化？
- 當我聽到同學的表演時，
我感受到什麼？
他/她想表達什麼？
- 如何讓我們的聲音與表演
更貼近情境與情緒？

7 製作情緒輪



- 方形折2次，對角折2次，
折出米字摺痕
- 喜歡的顏色在外面先向心折一次，
再打開內折2次
- 四個對角折反折，展成一顆愛心
- 8顆愛心拼出一顆情緒輪

我覺得：

評量規準（總分100分）

評量面向	優秀 (90-100分)	良好 (75-89分)	基礎 (60-74分)	待加強 (59分以下)
覺察與理解 (20分)	能精準辨識聲音來源與情緒， 對情境與情緒理解深刻。	能辨識大部分聲音與情緒， 並說明自己的感受。	能辨識部分聲音與情緒， 但說明較簡單。	較難辨識聲音與情緒， 需更多引導。
聲音表達與情緒運用 (25分)	能靈活運用語調、音量、 節奏與聲情， 情緒傳達豐富且有感染力。	能運用語調與聲音表達情緒， 情緒表達較清楚。	能嘗試運用語調， 情緒表達尚可。	較少運用語調變化， 情緒表達不明顯。
創作與合作展演 (25分)	創意豐富，劇情貼近主題， 合作默契佳，展演流暢自然。	創作內容完整， 合作良好，展現用心。	創作內容基本完整， 合作尚可，需加強連結。	創作內容較單薄， 合作較少，展演不流暢。
回饋與反思 (15分)	能具體回饋與反思， 表達深入，展現同理心。	能回饋與反思， 並表達自己感受。	能簡單回饋與反思， 表達較有限。	較少回饋與反思， 需更多引導。
學習態度與參與 (15分)	積極參與，主動投入學習， 態度正向，貢獻突出。	能積極參與活動， 態度良好。	能參與活動， 態度尚可。	參與度低， 需加強動機與投入。

學習總結

今天，我學會了用聲音表達情緒，也更了解自己和其他人，
我會繼續練習，用溫暖的聲音，傳遞理解與關心！



每一種情緒
都是生命的語言

跨領域美感
課程架構圖

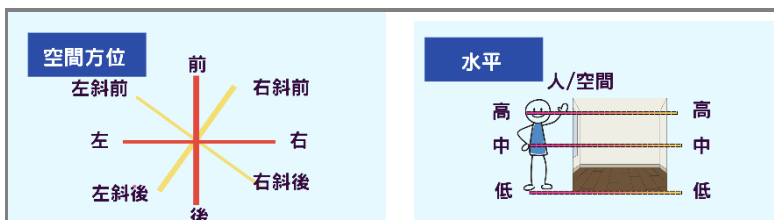
課程發展理念

在日常生活中，一句話、一則訊息，甚至一個聲音，都可能因為不同的情緒與解讀而產生截然不同的結果。本課程以「聲音辨識」與「情緒理解」為主軸，結合表演藝術的聲音表達、角色扮演與情境創作，引導學生探索訊息傳播過程中的變化與情緒影響。

課程從聲音辨識出發，透過拉邦方向與空間聆聽校園場景發出的聲音，連結校園生

	活記憶與地理空間環境，透過桃園高中情境聲音，喚醒學生對所處環境的記憶與認同感，從聽見聲音進而練習聲音表達觀察訊息如何在傳遞中被重新詮釋；接著運用情緒輪提取不同情緒，重新演繹生活事件，體驗同一件事在不同情緒視角下的多元樣貌，最後藉由論壇劇場與情境展演，共同思考人際衝突的可能解方。 學生在創作與表演的過程中，不僅學習運用聲音、表情與肢體進行情緒表達，更能培養自我覺察、同理理解與溝通合作能力。期待透過藝術作為理解世界的媒介，讓學生發現：改變一個情緒視角，就有機會改變一段關係，甚至改變故事的結局。		
跨領域 美感素養	※請參閱跨領域美感課程模組核心內涵 4.2 版，勾選課程對應之跨領域美感素養(可複選)，並依課程設計相關程度排序。		
	跨領域美感素養	勾選欄	排序欄 (1 為相關程度最高，以此類推)
	1.美學思辨與覺察省思	☒	1
	2.符號識讀與脈絡應用	☒	2
	3.藝術參與及社會行動	☒	1
	4.設計思考與創意發想	☒	2
	5.數位媒體與網絡掌握	☒	3
	6.文化跨域與多元詮釋	☒	3
	7.藝術探究與生活實踐	☒	2
8.其他：(請自行填寫)	☐		
跨領域 課程類型	※請參閱跨領域美感課程模組核心內涵 4.2 版，勾選課程對應之跨領域課程類型(可複選)，並依課程設計相關程度排序。		
	跨領域課程類型	勾選欄	排序欄 (1 為相關程度最高，以此類推)
	1. 活化型課程	☒	1
	2. 議題式課程	☒	3
	3. 窗外式課程	☒	2
	4. 交集性課程	☐	
	5. 學校本位課程	☐	
	6. 混成式課程	☐	
7.其他：(請自行填寫)	☐		
跨領域內涵	☒藝術科目： 表演藝術 ☒非藝術科目： 國文、數學、歷史 ☒融入之議題： 校園生態與生活記憶 ☐其他：		

美感元素 與美感形式	美感元素 □視覺藝術：□點 □線 □面 ■空間■構圖 □質感■色彩(含色相、明度與彩度) □音樂：□節奏 □曲調 ■音色 □力度 □織度 □曲式 □表演藝術：■聲音 ■身體 ■情感 □時間 ■空間 □動力 □即興 □動作■主題 美感形式 □均衡 □和諧 ■對比 □漸層 □比例 ■韻律 □變奏 □反覆 □秩序 □統一 □單純 ■虛實 □特異
本期發展重點 (其他議題請參照 課程模組 4.2 核心 內涵)	□聯合國永續發展目標 (SDGs)： □A.消除貧窮 □B.終結飢餓 □C.健康與福祉 ■D.優質教育 □E.性別平等 □F.淨水與衛生 □G.可負擔的永續能源 □H.就業與經濟成長 □I.永續工業與基礎建設 □J.消彌不平等 □K.永續城鄉 □L.責任消費與生產 □M.氣候行動 □N.永續海洋與保育 □O.陸域生態 □P.制度的正義與和平 ■Q.永續發展夥伴關係 □社會情緒學習 (SEL)： ■甲.自我覺察 ■乙.自主管理 ■丙.社會覺察 ■丁.人際技巧 ■戊.負責任的決定 □其他議題： 如 108 課綱十九項議題 □無
學習活動設計 (依實際課程之主題數、課程目標與單元數逐一增列撰寫)	
學習活動內容與流程	跨領域美感素養(依前述跨領域美感素養表格代碼 1-8 填寫) 本期發展重點(依前述本期發展重點表格SDGs代碼 A-Q /SEL代碼甲-戊填寫)
單元名稱：情緒輪流轉!開脈拉 課程目標：釐清人我空間的概念後，從聲音辨識中喚醒對學生挑高的記憶，並透過聲音表情感受情緒流動培養對自己與他人情緒的覺察能力。 實施節數：2 節 一、導入活動 1.全班圍成一個圓圈，從老師開始，說出自己的名字，然後搭配一個身體部位或肢體方向的任意動作；其他同學要很認真觀察他的動作並聆聽名字記下來，重複說出 00 你好然後模仿他的動作。 2.當大家都完成後，老師總結身體、與教室空間的方向、與水平定義。	2 7 D 甲 丙



二、開展活動

(一)聽見桃高的聲音

- 1.發下眼罩，找一個舒服的姿勢坐下。
- 2.你聽見什麼聲音?不用說出來，記在心裡。這個聲音從哪裡來?用手指出來。你覺得它距離你多遠?如果這個聲音在桃高，你覺得它會出現在哪裡?
- 3.如果這是校園，現在的你想去哪裡?或應該去哪裡?請照顧自己的安全，當我拍到你的肩膀，請停下來。
- 4.小組依據學習單指引討論、記錄與互相分享，最後為桃高寫下一句話。

(二) 為聲音上色

1. 聲音表情

- 1) 老師以自己的範例:「同學!你為什麼沒有穿制服?」以不同的聲音展示聽者所感受到不同的感受。
- 2) 老師依序介紹呼吸、共鳴腔、聲音的方向性與空間距離等聲音表達的重點。

2. 聲音調色盤

- 1) 學生分4人組，先分享學習單上寫下給桃高的一句話，再抽出4張情緒卡，請組員以不同情緒，講出同一句話。
- 2) 小組討論聲音與情緒的關係。人類的視覺觸覺都可以選擇關閉，唯獨聽覺無法拒絕接收。正因為如此，一句話的語氣與速度微調，就能瞬間改變聽者的感受，這是建立自我與社會覺察的第一步。

(三) 轉動情緒調色盤

1. 情緒儀錶板

- 1) 老師說明情緒能量高低、感受正負向，引導學生看見情緒流轉的層次與多樣性。
- 2) 同學透過轉動情緒輪找出前面經驗的情緒。

2. 情緒輪製作

- 1) 根據情緒儀表板的顏色在外面，先向心折一次，再打開內折兩次。
- 2) 四個對角反折，壓成一顆愛心。
- 3) 八顆愛心可拼出一顆情緒倫。
- 4) 分別以情緒儀表板四個面向將情緒貼在情緒輪上面，一個面向 25 個情緒。

(四) 情緒開麥拉

1. 老師示範同學為什麼沒有穿制服的可能性。說明情緒透過聲音流動，理解在傾聽中發生的前因後果(以一句話前後 10 秒可能的潛台詞出發)。

2. 小組創作 1) 排練分工與注意事項提醒。 2) 解決問題與呈現。 3) 總結：改變一個情緒視角，就有機會改變一段關係。	5 6 7	丙 丁 戊
評量方式(請參見跨領域美感課程模組核心內涵 4.2 版，並詳述之)： 本課程採多元評量方式，重視學生在學習歷程中的參與、表現與反思，而非僅以成果作為評量依據。評量內容包含五個面向：情緒覺察與理解（20%）、聲音表達與情緒運用（25%）、創作合作與展演表現（25%）、學習反思與回饋（15%）以及學習態度與課堂參與（15%）。教師將透過課堂觀察、活動參與、小組合作、情境展演、學習單及口語分享等方式，了解學生是否能辨識與表達情緒、運用聲音傳遞情感、與同儕共同完成創作，並在反思中展現自我覺察與同理能力。同時，也鼓勵學生積極投入學習、勇於嘗試、尊重他人意見，培養合作溝通與表達能力，落實素養導向課程「歷程重於結果、理解重於標準答案」的評量精神。		
教學省思	本課程以「情緒輪流轉，開麥拉！」為主題，從日常生活中熟悉的聲音經驗出發，引導學生透過「聆聽、傳遞、表達、反思」四個歷程，逐步理解情緒如何影響訊息的解讀與人際互動。相較於直接講述情緒管理的概念，學生在實際體驗聲音辨識、聲音練習、情緒輪創作及聲音情緒表達的過程中，更能真實感受到同一句話因語氣、情緒與個人經驗不同，而產生截然不同的理解與回應。 教學過程中發現，聲音辨識活動能快速提升學生的專注力，也讓學生重新認識平時容易忽略的環境聲音。聲音情緒活動則引發熱烈討論，學生驚訝於訊息在短短幾次傳遞後便產生明顯改變，進一步反思生活中的誤解、傳聞與標籤往往源自於個人的情緒投射，而非事件本身。 在情緒輪與開麥拉活動中，學生展現高度投入與創造力，不同小組提出多元的解決策略，也開始練習站在不同角色的立場思考問題。尤其當觀演者主動上台改變劇情時，學生不再只是觀看者，而是真正成為問題解決的參與者，在行動中學習溝通、同理與合作。這樣的歷程也體現了「沒有唯一答案，只有持續對話與嘗試」的教育精神。 未來若再次實施本課程，可增加更多生活化的校園情境，例如社群媒體訊息、班級群組互動、同儕合作等案例，讓學生更容易連結自身經驗。同時，也可運用數位工具進行即時回饋與情緒紀錄，蒐集學生學習歷程，作為形成性評量的重要依據。 期盼學生帶走的不只是一次有趣的表演課，而是一種面對人際關係的新態度——在說出口之前，多一分覺察；在聽進耳裡之後，多一分理解；在情緒升起之時，多一分同理。當願意傾聽、理解與對話，每一個人都能成為改變故事結局的人。	

我覺得很有趣!

第一次看到可以一直翻的折紙藝術
也第一次意識到原來有這麼多情緒

我覺得很開心! 跟朋友一起

合作做出一個創作真得很有趣, 再
加上有一些情緒很生動 (像被釋放)
很喜歡這個活動

關於這堂課我想說

第一次認真意識到發聲的成
影響, 在溝通上情緒占比以及影響極大,
未來會認真思考自己說話有那些地方要改善。

關於這堂課我想說

很喜歡有聲情緒的練習! 我對聲音和語
言的深刻關係體會很深。像是那次在為我的作品找更嚴苛也會
盡量利用電器而非傳訊息, 避免看起來太刻薄。

學生學習單

回饋一：今天讓我印象最深刻的，是課程一開始提到的『發聲部位』。原來使用不同的共鳴部位與音調，會傳遞出截然不同的氛圍與溫度。過去我說話多憑直覺，未曾深思如何運用聲音；這堂課啟發了我，未來想更有意識地去覺察並調整自己的聲音狀態。同時，我也發現每個人獨特的說話氣質，正是由這些細微的發聲差異所塑造的，這真的非常有趣。

學生/家長回饋

回饋二：最印象深刻的地方，是大家圍成一個圓圈，用不同的情緒說出同一句話。原本以為只是改變語氣，但實際體驗後才發現，即使內容完全相同，只要情緒不同，帶給別人的感受和傳達的意思就會有很大的差異。

這也讓我想到，平常面對面和別人說話時，我們可以透過對方的表情、眼神和語氣去判斷他真正想表達的意思，因此比較不容易誤會。但是在傳訊息時，少了這些非語言線索，很容易因為自己的解讀而產生誤解，甚至引發不必要的衝突。

這堂課讓我開始反思，以後在傳訊息時，除了注意文字內容，也要思考如何更清楚地表達自己當下的情緒與想法，避免對方因不同的解讀而誤會我的意思。我發現，真正重要的不只是把話說出去，而是讓對方能夠正確理解我的心意。

回饋三：今天最讓我觸動的，是聽到『桃高（學校）的聲音』。那些本是日常中再熟悉不過的背景音，過去總被我無意間忽略；這個環節卻點醒了我，開始去思考自己對這些聲音的真實感受。我期許自己未來能從『忽略』轉為『細緻觀察與用心感受』。

此外，在練習『同一句話用不同情緒詮釋』時，我驚覺：一句話的溫度，並不只取決於字面上的意思，更取決於我們大腦如何調控情緒、去主導聲音的呈現。這讓我體會到，未來在生活中，我不用被字面意思所束縛，而是能用自己的心，去重新詮釋每一句話。

影像紀錄		
	說明課程大綱	關閉視覺，放大聽覺
		
	透過學習單紀錄聲音的記憶	情緒輪製作
		
	情緒輪流轉!開麥拉呈現	課程總結
其他對於 本計畫之建議	誠摯感謝跨域美感計畫的滋養，為校園注入了強大活水。因為這份支持，讓教學現場變得活生生且充滿動能；我們見證了『教學有美，課程有跨』的真實風景，更在跨界激盪中，實現了師生一起成長的美好願景。這不僅是知識的傳遞，更是美感的浸潤。未來我們將繼續攜手前行，實踐越跨越美越創藝的教育夢想！	