

113 至 115 年美感與設計課程創新計畫
114 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： 新北市立青山國民中小學

執行教師： 張益明 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	新北市立青山國民中小學
授課教師	張益明
教師主授科目	視覺藝術
實際授課班級數	(實際授課 8 班)
實際教授學生總數	(實際教授 233 名學生)

二、課程概要與目標

課程名稱	看見童話中的我				
報紙使用 期數及頁數	第 19 期，第 1、5、8 頁	文章標題	1.美的多重宇宙 2.世界這麼大，原來美可以這麼不一樣！ 3.容貌焦慮的世代，如何穩住自己？		
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 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 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	藝術	施作總節數	6	教學對象	<input type="checkbox"/> 國民小學_____年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國民中學 7 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)

在後疫情時代，「口罩」成為許多青少年應對容貌焦慮的防護罩。本課程以「美看見童話中的我」為題，帶領學生跨越時空，從史前的豐腴身材、古埃及的深邃眼線，到中國明清的纏足與歐洲巴洛克的圓潤體態，看見美感標準如何隨時代文化而主觀變遷。

透過文本導讀，學生將練習拆解焦慮成因，包含「理想與實際自我的差距」及「外表決定一切」的錯誤信念。課程融入 SEL (社會情緒學習) 練習，引導學生透過「覺察」與「轉移注意力」等方式與負面情緒共處，並學習感謝身體長久以來的陪伴。

最後，結合「看見童話中的我」創作任務，學生需從內在性格出發，將抽象特質轉化為具體的角色設計。這不僅是一場藝術創作，更是一次深刻的自我探索之旅，鼓勵學生跳脫社群媒體的精修濾鏡，定義屬於自己的獨特美學，並思考除了臉蛋與身材之外，自己真正重視的人生價值。

2. 課程目標 (條列式)

- 理解審美多元性：能辨識不同文化與歷史時期（如古羅馬一字眉、巴洛克圓潤體態）對美的差異定義，理解審美觀的主觀性與短暫性。
- 拆解容貌焦慮成因：引導學生覺察「自我形象差距」及社會媒體訊息對個人自我價值的負面影響。
- 掌握情緒調節技巧：學習心理學證實有效的「覺察」與「心靈塗鴉」等轉移注意力方法，提升與焦慮情緒共處的能力。
- 強化自我認同與價值感：透過 SEL 練習與提問，幫助學生發掘外貌之外的個人特質，並思考「希望被世人如何記得」的深層存在意義。
- 藝術表達與自我展現：運用「童話角色創作」將個人性格特質視覺化，實踐從「迎合社會標準」轉向「展現獨特自我」的創意思維。

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。)





2. 課堂流程說明

- **文本導讀與歷史回溯**：引導學生閱讀「美的多重宇宙」文章，探索從史前到現代不同文化（如古埃及眼線、明清纏足等）對美的定義，理解美感標準的主觀性與變遷。
- **心理成因剖析**：探討容貌焦慮的三大特徵（自我形象差距、信念偏誤、過度在意他人評價），讓學生對自身的焦慮感產生認知與覺察。
- **SEL 自我覺察練習**：進行呼吸練習與情緒觀察，找出自己最擔心的外表部位，並嘗試以感謝身體的態度進行轉移注意力的練習（如按摩或心靈塗鴉）。
- **正向特質發掘**：引導學生列舉三個外表之外的優點，將焦點從「理想與實際的差距」轉向「自我價值的確認」。
- **角色設計創作**：運用「童話角色」為載體，將個人內在特質具象化為藝術創作，實踐從「迎合社會」到「定義自我」的轉化。

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。）

遇到的問題與對策：

- **現象**：青少年受社群媒體與修圖文化影響，普遍有容貌焦慮，常透過戴口罩來逃避社交評價。
- **對策**：利用「自我差距理論」解釋焦慮來源，並教授具體的調節方法，如「覺察（心靈GoPro）」與「轉移注意力（心靈塗鴉）」，幫助學生建立與情緒共處的防颱準備。

對教學規劃的建議：

- **建立獨特性**：教學中應強調「被討厭的勇氣」，引導學生在「想要融入群體」與「展現自我獨特性」之間取得平衡，而不僅是追求大眾化的審美標準。
- **定義生命價值**：未來教學可深化對於「除了臉蛋身材，希望如何被世人記得」的討論，幫助學生釐清真正重視的人生核心價值。

課程推廣參考：

- 本課程成功將歷史人文（審美變遷）與諮商心理（容貌焦慮）結合，並以 SEL 練習落實於生活，非常適合作為生命教育與性別平等教育的跨領域教材。