

113 年至 115 年美感與設計課程創新計畫
114 學年度第 1 學期 學校課程實施計畫

高級中等學校及國民中學
設計教育課程種子教師

成果報告書

委託單位：教育部 師資培育及藝術教育司

執行單位：宜蘭縣立復興國民中學

執行教師：林佳玫 教師

輔導單位：北區 基地大學輔導

目錄

壹、課程計畫概述

- 一、課程實施對象
- 二、課程綱要與教學進度

貳、課程執行內容

- 一、核定課程計畫調整情形
- 二、課程執行紀錄
- 三、教學觀察與反思
- 四、學生學習心得與成果

參、同意書

成果報告授權同意書

壹、課程計畫概述

一、課程實施對象

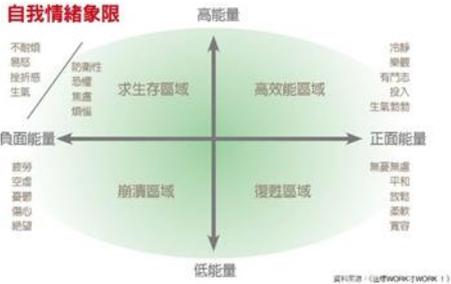
申請學校	宜蘭縣立復興國民中學		
授課教師	林佳玫		
申請類別	<input checked="" type="checkbox"/> 設計教育課程 (至少 6 小時) <input type="checkbox"/> 基本設計 (18 小時)		
課程執行類別	<input checked="" type="checkbox"/> 國民中學 <input type="checkbox"/> 普通型高中 <input type="checkbox"/> 技術型高中 <input type="checkbox"/> 綜合型高中		
授課年級	<input checked="" type="checkbox"/> 國一 <input type="checkbox"/> 國二 <input type="checkbox"/> 國三 <input type="checkbox"/> 高一 <input type="checkbox"/> 高二 <input type="checkbox"/> 高三		
班級類型	<input checked="" type="checkbox"/> 普通班 <input type="checkbox"/> 美術班		
高中課程類型	<input type="checkbox"/> 多元選修 <input type="checkbox"/> 加深加廣 <input type="checkbox"/> 其他_____		
班級數	_ 3 _ 班	學生數	_ _ 84 _ 名學生

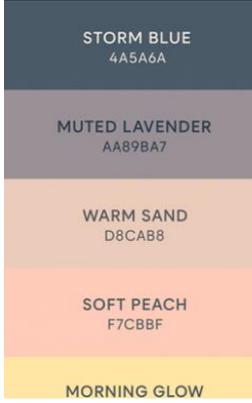
二、課程綱要與教學進度

課程名稱	情緒色彩
操作構面 (可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 色彩 <input type="checkbox"/> 質感 <input type="checkbox"/> 比例 <input type="checkbox"/> 構成 <input type="checkbox"/> 結構 <input type="checkbox"/> 構造
重大議題 (勾選一或兩項)	<input checked="" type="checkbox"/> 特別聚焦：__ 情緒教育 SEL _ _ _ _ _ (若有，請填寫 1 項) <input checked="" type="checkbox"/> 相關觸及：__ A6生命教育 _ _ _ _ (若有，請填最多 3 項)
課程主題 選填項目 (填入上方欄位)	<p>【A】教育部 108 課綱之 19 項重大議題</p> <p>A1.性別平等、A2.人權、A3.環境、A4.海洋、A5.品德、A6.生命、A7.安全、A8.家庭教育、A9.生涯規劃、A10.資訊、A11.科技、A12.法治、A13.國際教育、A14.閱讀素養、A15.防災、A16.能源、A17.多元文化、A18.戶外教育、A19.原住民族教育。</p> <p>【B】SDGs 聯合國「2030 永續發展目標」</p> <p>B1.終結貧窮、B2.消除飢餓、B3.健康與福祉、B4.優質教育、B5.性別平權、B6.淨水及衛生、B7.可負擔的潔淨能源、B8.合適的工作及經濟成長、B9.工業化/創新及基礎建設、B10.減少不平等、B11.永續城鄉、B12.責任消費及生產、B13.氣候行動、B14.保育海洋生態、B15.保育陸域生態、B16.和平/正義及健全制度、B17.多元夥伴關係。</p>

全新課程說明	<p>□ 課程設計創意作法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以 AI 生成情緒色票再創作。 2. 療癒色票成果裝置校園。 3. 色彩材料從可控制不可控材質，象徵情緒的可控與不可控。
一、課綱核心素養 (請勾選符合項目)	
A. 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變
B. 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養
C. 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解
二、學生先修科目或先備能力 (300字左右)	
<p>* 先修科目：國小視覺藝術課程</p> <p>* 先備能力：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 具備色彩三原色概念(紅黃藍 VS 洋紅 青 黃)兩者的差異需重新釐清。 2. 了解四大基本情緒(喜怒哀樂)，能說明其中差異，學習還有其他表達這幾種情緒的形容詞。 3. 具有基本繪圖能力(描繪、塗色)、能大概說出自己的想法與情緒。 	
三、課程概述 (300字左右)	
<p>透過認識色彩心理學及色彩概念，學習表達自我情緒，觀察日常中那些時候會用色彩表現情緒？色彩與情緒的關聯。透過 AI 產出的色票，更細微表達出情緒的語詞及色彩細膩度，協助學生更能透過 AI 產出的色彩，輔助表現出不同情緒及創作上的色彩力量。利用酒精墨水的流體自動性技法，感受音樂及心情紓壓的放鬆隨興，感受創作的愉悅。並能從內在情緒自覺上，進一步體察到他人可能情緒低落的原因，學習能觀察到他人外在表現有可能因內在壓力而不一樣，學習不在他人痛處上踩線，透過療癒色票裝置進而能同理及正向反饋給低能量情緒的支持。</p>	
四、課程目標	
美感觀察	<p>認識色彩與情緒之間的關聯</p> <p>從繪本設計、廁所滿意度調查表 LOGO 等觀察情緒色彩的運用</p>
美感技術	學習基礎藝術技巧(色彩搭配、調色學習)
美感概念	色彩的心理感覺
其他美感目標	融入重大議題-A6生命教育 + 社會情緒學習 (SEL, Social Emotional Learning)

五、課程大綱、教學進度 (課程週次請依課程需求增減)

週次/序	上課日期	課程目標	內容綱要/操作描述
1	11/24-26	色彩與情緒的初遇 主題:每個顏色都有情緒 I	·暖身活動: 1.依照自己今天(現在的)心情·抽一張彩虹卡。 2.將自己該情緒原因寫在便利貼上·然後跟自己的彩虹卡一起貼在黑板上的情緒象限裡(自己找位置跟語詞) 3.色彩聯想(看到紅色你想到什麼情緒?是否在別的象限裡也有相同的色系?) 4.情緒分類討論--認識4大基本情緒「當你生氣 / 悲傷 / 開心的時候·身體會有什麼感覺？」  主要活動: #感受圓盤 1. 簡介色彩感受(如紅色代表熱情或憤怒等) 2. 複習色彩三原色及對比、類似色概念。 3. 老師在黑板上寫下24個情緒語詞·請同學擇8個寫在八個扇形圓盤外側·並為每一種感受選擇三個色彩·用點線面的方式為扇形上色。
2	12/2-4	色彩與情緒的初遇 主題:每個顏色都有情緒 II	暖身活動: 1.老師準備藝術作品·思考「如果這幅畫是種情緒·會是什麼? 從哪裡觀察到你所感受到那樣的情緒?」寫在小白板上。 2.一起分享大家感受到的情緒的異同。(表達及感受的不同·也會讓溝通時想法及感受不一樣·那樣可能會產生什麼問題?) 主要活動: 完成感受圓盤創作 ·並完成老師詢問的三個問題。 Q1:你最先寫下的是哪個情緒語詞? Q2:哪些情緒語詞是你目前的感受?

			<p>Q3:你的感受圓盤裡，是正面情緒多還是負面情緒多?為什麼?</p> <p>分享與回饋</p>										
3	12/9-11	<p>我與我的情緒 主題:認識情緒的多樣性 I 療癒系色票</p>	<p>導入活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> 讓學生輸入指令到 GEMINI/ChatGPT 要色碼。 老師準備幾種情境，讓學生輸入指令，例: 情境1考試作弊怕被抓到，讓學生輸入一段自己的情緒描述(例:「我今天有點焦慮又帶點期待」)，請 AI 生成一組5色的色彩名稱及色碼，並生成圖像下載紀錄。 請學生上傳生成的圖像及題目、色碼(含色彩名稱)到 PADLET 共享。 討論這組顏色是否有對應到你輸入的情緒指令?這些顏色分別對應到什麼情緒? <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">  <table border="1" style="margin-left: 10px;"> <thead> <tr> <th>顏色名稱</th> <th>HEX(色碼代號)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 深灰藍 Storm Blue</td> <td>#4A5A6A</td> </tr> <tr> <td>2 淡霧紫 Muted Lavender</td> <td>#A89BA7</td> </tr> <tr> <td>3 暖沙色 Warm Sand</td> <td>#D8CAB8</td> </tr> <tr> <td>4 柔桃橘 Soft Peach</td> <td>#F7CBBF</td> </tr> </tbody> </table> </div> <ol style="list-style-type: none"> 分享:我最常出現的情緒是什麼?為什麼?(padlet 紀錄)，看過同學的色票，為他情緒低落的原因給予一句加油鼓勵的話! 	顏色名稱	HEX(色碼代號)	1 深灰藍 Storm Blue	#4A5A6A	2 淡霧紫 Muted Lavender	#A89BA7	3 暖沙色 Warm Sand	#D8CAB8	4 柔桃橘 Soft Peach	#F7CBBF
顏色名稱	HEX(色碼代號)												
1 深灰藍 Storm Blue	#4A5A6A												
2 淡霧紫 Muted Lavender	#A89BA7												
3 暖沙色 Warm Sand	#D8CAB8												
4 柔桃橘 Soft Peach	#F7CBBF												
4-5	12/16-26	<p>我與我的情緒 主題:認識情緒的多樣性 II 療癒系色彩</p>	<p>藝術技巧:色彩搭配練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 利用上週 GEMINI/ChatGPT 產出的一組5色色票來療癒或強化自己這周(今日)的情緒，練習調出三色色彩，彩繪在木片上。(木板背後書寫色票名稱及代碼) 討論:這組色系讓你感覺如何?大家的療癒色票組成是否相似或不同?有發現這些顏色裡面多被加了什麼顏色?最多的前三種療癒色彩是哪種色系? 										



酒精墨水畫範例

反思/肯定語:有力量讓自己走向平靜與自由

7-8

1/6-16

作品整理與回饋

主要活動: 作品整理

1. 上周進行的酒精墨水畫曬乾後，以白色或金色筆在畫面上進行點線面的創作，增加人為控制的創作。
2. 再進行以針線縫補圖形的創作(將較不滿意的作品局部，添加縫補圖案創作，象徵將不好的情緒用不同方式加以轉換成美好的印記)
3. 將作品簽名並以風扣版裝框。
4. 完成課程回饋單書寫。



六、預期成果

1.透過藝術創作表達個人情緒表達

2.建立正向自我形象，肯定生命價值

自我覺察：能覺察自我情緒、認識自我。

自我管理：能管理自我情緒、肯定自我。

社會覺察：能覺察他人情緒、理解情緒狀控並提供正向回饋。

參考書籍 (請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)

1. 零基礎酒精墨水畫：從媒材、技法、構圖到創作靈感，教你畫出療癒流動畫
初めてのアルコールインクアート Lesson 作者：鈴木美香 譯者：許郁文出版社：墨刻
出版日期：2022/07/14
2. 不為小事抓狂的50個練習 作者：西多昌規 原文作者：Nishida Masaki 譯者：郭欣怡
出版社：采實文化 出版日期：2013/01/03
3. 修復情緒的100個創作練習：把壓力、焦慮、惶恐、不安轉交給藝術，卸下傷痛，撫慰身心
原文作者：Leah Guzman 譯者：洪慈敏出版社：奇点出版 出版日期：2020/12/09

八、教學資源

<親子天下>SEL 是什麼？社會情緒學習技巧、優點有哪些？SEL 在家這樣學

<https://premium.parenting.com.tw/article/5093530>

<翻轉教育>SEL 是什麼？4方法讓社會情緒學習融入課程

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/007592>

一次看懂何謂藝術治療(Art Therapy)？

<https://circlewelfare.com/article/detail/170>

藝術治療：探索創意與心靈的療癒力量

https://sogoodday.com.tw/medical_information/arts-therapy/

菲菲生氣了 <https://www.youtube.com/watch?v=ZelS5iH19BA>

貳、課程執行內容

一、核定課程計畫調整情形

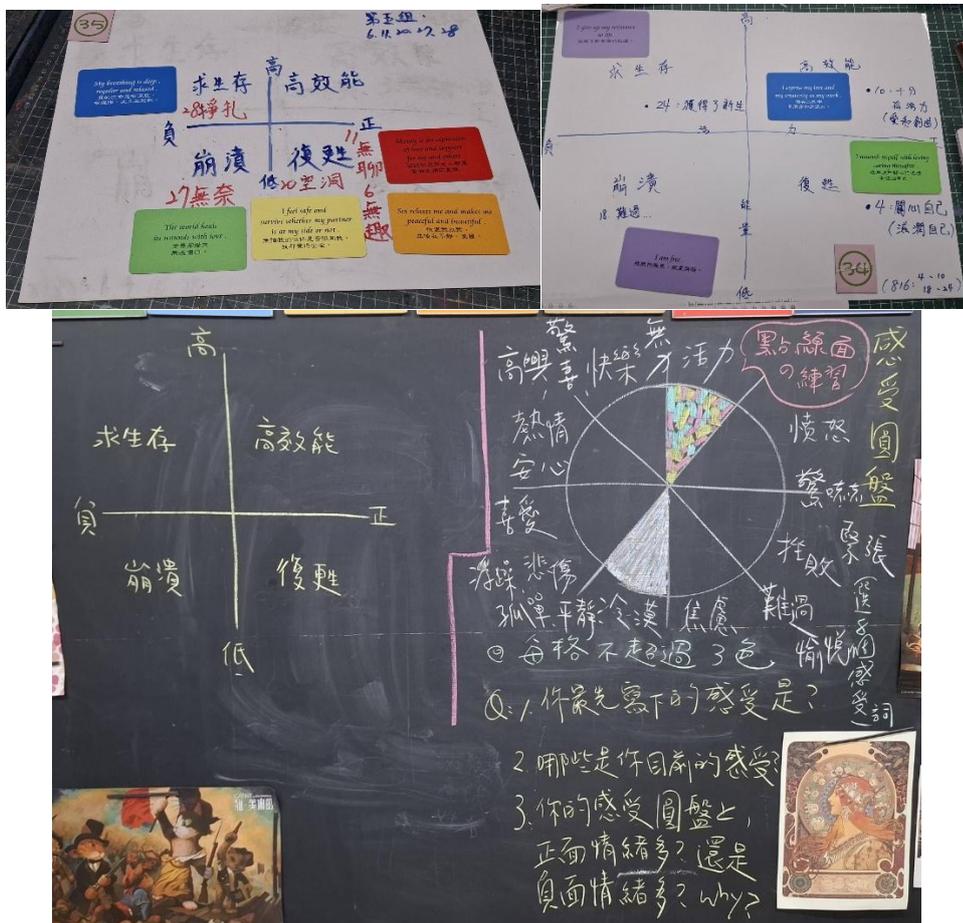
週次	上課日期	內容綱要/操作描述	調整後內容
1-2	色彩與情緒的初遇 主題:每個顏色都有情緒	·暖身活動: 1.依照自己今天(現在的)心情，抽彩虹卡。 2.將自己該情緒原因寫在便利貼上，然後跟自己的彩虹卡一起貼在黑板上的情緒象限裡(自己找位置跟語詞) 3.色彩聯想(看到紅色你想到什麼情緒?是否在別的象限裡也有相同的色系?)	1. 將主要活動改為感受圓盤創作。 2. 將第 1&2 堂課合併，進行兩次感受圓盤課程。 3. 原本第2堂課 AI 出色票組合往後一周順延為第三堂課。

		<p>4.情緒分類討論--認識4大基本情緒「當你生氣 / 悲傷 / 開心的時候，身體會有什麼感覺？」</p> <p>主要活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.簡介色彩心理學(如紅色代表熱情或憤怒等) 2.複習色彩三原色及對比、類似色概念。 3.老師挑選低能量區域3-5個情緒原因唸出來，請同學擇一回饋書寫正向語詞/想法。 <p>·分享與回饋</p>	
4-5	<p>我與我的情緒 主題:認識情緒的多樣性 2療癒系色彩</p>	<p>藝術技巧:版面構圖、色彩搭配練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.利用 ChatGPT 產出的一組5色色票來療癒或強化自己這周(今日)的情緒，練習調出這五色色彩，依比例設計區塊彩繪在木片上。(木板背後書寫自己需要被療癒的原因及產出的色票名稱及代號) 2.討論:這組色系讓你感覺如何?大家的療癒色票組成是否相似或不同?最多的前三種療癒色彩是哪種色系? 	<ol style="list-style-type: none"> 1.第3堂變成4-5堂課。 2.原本要調出五色改為三色。 3.色彩木片背後改為書寫色彩名稱及代碼，木片前面書寫暖心金句。
6	<p>療癒的色彩流動 主題:釋放與療癒 透過藝術創作表達個人內在情感 建立正向自我形象,肯定生命價值</p>	<p>活動內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> ·音樂與色彩創作結合:聆聽不同音樂,用顏色流動來表達感受(介紹康丁斯基作品、當代抽象作品分享) ·技法探索:酒精墨水+拼貼創作在畫布上 ·自由創作時間:<u>畫出自己想釋放或想留下的情緒</u> <p>藝術技巧:流動式創作技法教學</p>  <p>酒精墨水畫範例</p> <p>反思/肯定語:有力量讓自己走向平靜與自由</p>	<p>酒精墨水畫創作原本設計為兩堂課，後來進行一堂課操作即可。</p>

7-8	復原力牌卡設計1 透過藝術創作表達對他人情緒的理解，並能設計支持情緒的正向卡牌	藝術技巧:牌面圖案設計+療癒色彩運用	1. 第6-8堂課程刪除牌卡設計。 2. 將酒精墨水畫延續整理作品與書寫課程回饋單
-----	--	--------------------	--

二、課程執行紀錄
 課堂 1

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

暖身活動：

1. 依照自己今天(現在的)心情，抽一張彩虹卡。

2.將自己該情緒原因寫在便利貼上，然後跟自己的彩虹卡一起貼在黑板上的情緒象限裡(自己找位置跟語詞)

3.色彩聯想(看到紅色你想到什麼情緒?是否在別的象限裡也有相同的色系?)

4.情緒分類討論--認識4大基本情緒「當你生氣 / 悲傷 / 開心的時候，身體會有什麼感覺？」

主要活動:#感受圓盤

1.簡介色彩感受(如紅色代表熱情或憤怒等)

2.複習色彩三原色及對比、類似色概念。

3.老師在黑板上寫下24個情緒語詞，請同學擇8個寫在八個扇形圓盤外側，並為每一種

感受選擇三個色彩，用點線面的方式為扇形上色。



C 課程關鍵思考：

1. 指令—如何挑選八種語詞? 依照自己一周內的心情/依照自己常出現的情緒。
2. 接受自我各種情緒都是自己的一部分，能明白產生情緒的原因。
3. 顏色及點線面的表現是主觀/客觀的呈現。(能運用學過的色彩心理學)

課堂 2

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

暖身活動：

1.老師準備藝術作品，思考「如果這幅畫是種情緒，是什麼？從哪裡觀察到你所感受到那樣的情緒？」寫在小白板上。



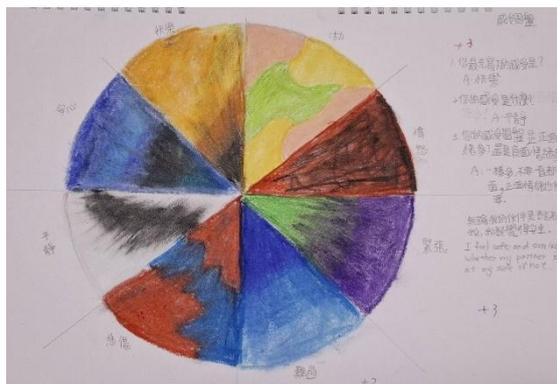
2.一起分享大家感受到的情緒的異同。(表達及感受的不同，也會讓溝通時想法及感受不一樣，那樣可能會產生什麼問題?)

主要活動:完成感受圓盤創作，並完成老師詢問的三個問題。

Q1:你最先寫下的是哪個情緒語詞?

Q2:哪些情緒語詞是你現在的感受?

Q3:你的感受圓盤裡，是正面情緒多還是負面情緒多?為什麼?



C 課程關鍵思考：

1. 畫作產生的情緒，判斷的依據。
2. 學習用色彩表達情緒語詞。
3. 理解自己的情緒，並能說出原因。期許學生表達情緒問題。

課堂 3

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：導入活動:

- 1.讓學生輸入指令到 GEMINI/ChatGPT 要色碼。

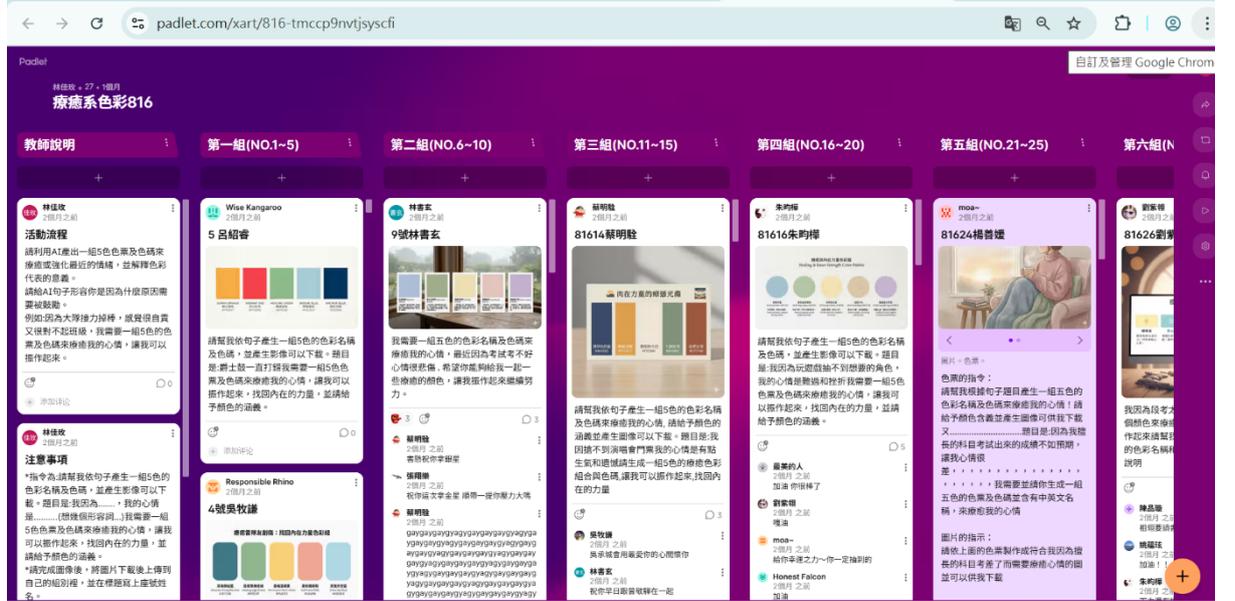
老師準備幾種情境，讓學生輸入指令，例: 情境1考試作弊怕被抓到，讓學生輸入一段自己的情緒描述(例:「我今天有點焦慮又帶點期待」)，請 AI 生成一組5色的色彩名稱及色碼，並生成圖像下載紀錄。

- 2.請學生上傳生成的圖像及題目、色碼(含色彩名稱)到 PADLET 共享。

- 3.討論這組顏色是否有對應到你輸入的情緒指令?這些顏色分別對應到什麼情緒?

4.分享:我最常出現的情緒是什麼?為什麼?(padlet 紀錄)，看過同學的色票，為他情緒低

落的原因給予一句加油鼓勵的話!

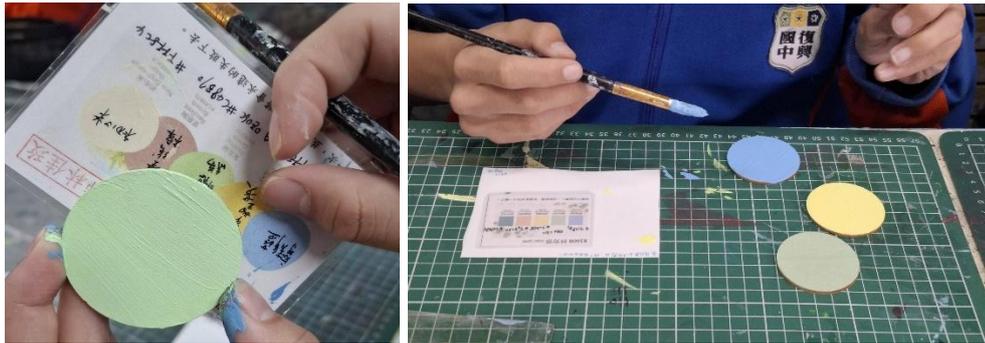


C 課程關鍵思考：

1. 與 AI 的對話指令是否明確?若生成圖片有問題時，是否能懂得更改指令?
2. AI 生成的圖片及色票與自己的療癒感受相符合嗎?是否能夠有效的讓視覺與心裡提升相符感受。
3. 能否能感受到他人情緒低落的原因並給予鼓勵。

課堂 4-5

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：藝術技巧:色彩搭配練習

1.利用上週 GEMINI/ChatGPT 產出的一組5色色票來療癒或強化自己這周(今日)的情緒，練習調出三色色彩，彩繪在木片上。(木板背後書寫色票名稱及代碼)

2.討論:這組色系讓你感覺如何?大家的療癒色票組成是否相似或不同?有發現這些顏色裡面多被加了什麼顏色?最多的前三種療癒色彩是哪種色系?

3.詢問學生:如果今天你心情低落，你最想聽到安慰的句子是什麼話?寫下句子下次備用(老師的引導語:以中學生的角度，不是大人的話語，以自己的需求，能打動你安慰你的話語)



主要活動:#療癒色票組合調色練習

老師印出上週學生各自完成的療癒系五色色票，請學生從五色中挑選三色來練習調色。設計三色一組的療癒系色彩組合來幫助你安撫焦慮、釋放悲傷，並逐漸找回內在的力量與希望。

可以閉上眼睛，想像自己在這些顏色組成的空間中慢慢呼吸，給自己一個**

「慢慢好起來」的允許**

色票卡片上面也有老師針對學生情緒低落原因給予的暖心金句送給學生做紀念

C 課程關鍵思考：

1. 原本設計調五色時間太趕，另外配色以三色為主較為簡潔，再者希望學生不完全照 AI 決定的結果來做，應該透過思考利用 AI 再精簡自己的決定，才是透過自己思考的決定。
2. 辨識色票組合的共通性。
3. 從自己感受出發到分享給予他人支持力量:將作品裝置在校園各處，透過色票顏色及暖心金句，為經過的人們帶來療癒的瞬間。

課堂 6

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

暖身活動:

·音樂與色彩創作結合:聆聽不同音樂，用顏色流動來表達感受(介紹康丁斯基作品、當代抽象作品分享)

主要活動:#酒精墨水畫體驗

藝術技巧:流動式創作技法教學

- 1.聆聽音樂兩分鐘，寫下對音樂的感受語詞3個。
- 2.為三個感受語詞挑選3種墨水色彩來創作。
- 3.自由創作時間—可控與不可控的材料與情緒相仿，學習掌握方向，如同控制自己的情緒一般。



C 課程關鍵思考：反思/肯定語:有力量讓自己走向平靜與自由

1. 感受語詞的產出較為抽象，需要對於感受語詞的體會與理解。
2. 語詞與顏色的關係，如何挑選代表這個語詞的色彩？

課堂 7-8

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：主要活動: 作品整理

- 1.酒精墨水畫曬乾後，以白色或金色筆在畫面上進行點線面的創作，增加人為控制的創作
- 2.再進行以針線縫補圖形的創作(將較不滿意的作品局部，添加縫補圖案創作，象徵將不好的情緒用不同方式加以轉換成美好的印記)
- 3.將作品簽名並以風扣版裝框。
- 4.完成課程回饋單書寫。



C 課程關鍵思考：

1. 如風流動的點線面位置重點考量。
2. 縫補認為不夠 OK 的地方，修正失誤變成獨特設計。

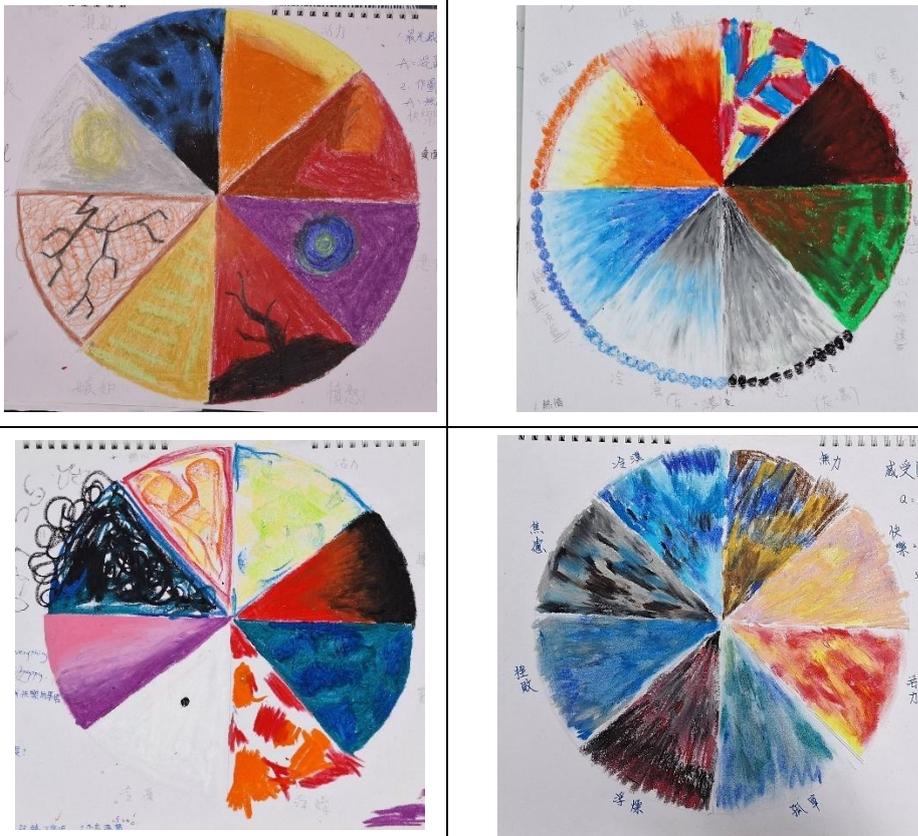
三、教學觀察與反思

1. 課程設計太龐大會很難執行。故刪除牌卡設計，牌卡需更多時間引導，適合單獨開設課程。
2. 創作材料由硬質油蠟筆到流質壓克力顏料，再到酒精墨水自動性技法學習控制創作，就像是控制自己的情緒一樣，在學習掌控與不可控之間，找到舒適的方法。
3. 從回饋單看學生反應。第一題詢問是否能感受到色彩傳遞情緒之間的相關，整體趨勢：高度認同。顯示超過半數的學生能夠明確感知到色彩帶來的情緒影響。三分之一的學生選擇中間，這群學生可能需要更強烈的色彩對比，或是特定的情境引導（例如搭配音樂或故事），才能更深刻地體會色彩與情緒的連結。
4. AI 產出的色票，與學生想得到的療癒感受相符程度約70%的學生有明確共鳴，但 AI 雖然能生成「正確」的色票，但要達到「觸動靈魂」的深度療癒，仍有一定的距離。療癒感受往往帶有強烈的個人情感連結，這是目前 AI 演算法較難完全精準擊中的部分，AI 是一個優秀的輔助工具，但非最終決策者。所以在課程設計時，以 AI 輔助生成五色，再請學生挑選其中三色進行，為的就是希望有人為思考的介入。
5. 回饋單詢問經過課程後，是否會願意跟別人來表達自己的情緒，意願呈現「常態分佈」，中立者居多。選擇程度 3（普通）的人數最多（29.8%）。情緒表達屬於高度隱私且具風險的行為。約三成的學生處於「觀望」狀態，這代表課程讓他們開始思考表達的可能性，但尚未建立足夠的勇氣或找到合適的對象。也有可能問題設計得不夠好，應該進行課程與將自己情緒與他人分享仍未有太多正相關，對於這類學生，單一次的課程可能不足以動搖其防衛機制，需要長期的安全環境支持。建議工具輔助：延續之前的「色票」教學。對於不善言詞的人，使用顏色代表心情（例如：今天我是藍色的）會比直接說出情緒來得容易。或是題目改為：**是否願意用色彩表達自己的情緒？**
6. 創作作為療癒工具的「接受度高」正向區間（4-5分）：合計共有 36 人（44.5%）表示課程後願意透過創作來發洩或療癒情緒。這顯示課程成功地將「藝術創作」與「情緒轉化」這兩個概念在近半數學生心中連結了起來。選擇 3 分的人數最多，佔了 33.3%。這群學生或許對於「創作」可能仍帶有一種專業門檻的畏懼（例如：覺得自己畫不好、不會做）。他們雖然不排斥這個概念，但在真正動手做之前，還在「觀望」與「不確定自己是否做得到」之間徘徊。建議可以加入：「非破壞性」創作：強調隨手塗鴉、拼貼，或是僅僅是「撕

紙」也能是創作，降低他們對「作品完整度」的壓力。強調過程而非結果：引導學生理解療癒發生在「動手做」的當下，而不是畫出一張漂亮的畫。

7. 因課程時間關係，最後縫補的部分，學生提出可以不用有那個環節，縫了沒有比較好看(因為多數人不擅長針線)。但縫補的設計意涵，是希望把不完美的部分加以巧思設計，進而也可以成為成就美好的一部分。

四、學生學習心得與成果

課堂成果	
感受圓盤	
AI 療癒色票	<p style="text-align: center;">晨曦之光：內在復甦色票 (Dawn of Inner Strength Palette)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>靜謐鼠尾草 Healing Sage #A4C3B2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>澄淨天空藍 Clarifying Sky #C5EBEF</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>初心暖光黃 Inner Light #FFF4BD</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>柔韧珊瑚橘 Gentle Vitality #FFAD9F</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>大地陶土色 Resilient Earth #D0937D</p> </div> </div>

雨後初晴的微光 (The Glimmer After Rain) - 療癒色票

	<p>💧 靜謐迷霧藍 Silent Mist Blue #8FA3B5</p>	<p>【接納】 像一場安靜的雨。它代表接納現在低落的情緒，告訴你：「現在覺得難過是很正常的，不需要急著好起來。」讓心情像水一樣靜靜流淌。</p>
	<p>🌿 復甦鼠尾草 Restorative Sage #A8C2B3</p>	<p>【修復】 大考像一場森林大火，燒過後需要時間復原。這是一種帶有灰調的綠色，象徵心靈的自我修復與生機，提醒你失敗是成長的養分。</p>
	<p>☁️ 雲朵奶油白 Cloud Cream #F5F1E6</p>	<p>【歸零】 溫暖而不刺眼的米白色。代表一張乾淨的畫布，無論過去成績如何，現在都是一個全新的起點 (Reset)，給你喘息的空間。</p>
	<p>🌞 晨曦溫柔黃 Soft Morning Sun #FDE7A8</p>	<p>【希望】 不是正午刺眼的陽光，而是清晨穿透雲層的第一道微光。它代表著轉機，告訴你最黑暗的時刻已經過去，光亮正在慢慢回來。</p>
	<p>🍷 勇氣赤陶橘 Courage Terracotta #E6A58E</p>	<p>【力量】 來自大地的溫暖色調。這不是躁動的火紅，而是沈穩的紅土色，象徵著「腳踏實地」的內在力量，支持你重新站穩腳步，再次出發。</p>

雨後陽光：振作與療癒的調色盤

療癒色彩組合



療癒色票 作品



		
<p>酒精墨水畫 成果</p>	 <p>自由 悲傷 孤獨</p>	 <p>成長 夢想 憂愁</p>
	 <p>願景 為與不為 惆悵</p>	 <p>平靜 沉穩 優雅</p>
<p>課程回饋單 紀錄</p>	<p>Q1 你能感受到色彩能傳遞情緒嗎?</p> <p>1 (完全無感), 2.4%, █</p> <p>2 (感受偏低), 8.2%, █</p> <p>3 (普通/中立), 31.8%, ██████████</p> <p>4 (感受偏高), 40.0%, ██████████</p> <p>5 (非常有感), 17.6%, ██████</p> <hr/> <p>Q2 你覺得 AI 產出的色票，與你想得到的療癒感受有相符嗎?</p> <p>1 (完全不符) 3.7% 極低契合</p>	

2 (契合度偏低)	15.9%	略有落差
3 (普通/尚可)	36.6%	基本達標
4 (契合度偏高)	34.1%	感受良好
5 (非常相符)	9.8%	高度共鳴
Q3經過課程後，你會願意跟別人來表達你的情緒嗎？		
1 (否/完全不願)	9.5%	極度保留
2 (意願偏低)	17.9%	仍有顧慮
3 (普通/中立)	29.8%	觀察中/視情況
4 (意願偏高)	27.4%	願意嘗試
5 (是/非常願意)	15.5%	積極表達
Q4透過課程學習，以後你會願意用創作來發洩/療癒你的情緒嗎？		
1 (否/完全不願)	3.7%	■
2 (意願偏低)	18.5%	■■■■■
3 (普通/中立)	33.3%	■■■■■■■■■
4 (意願偏高)	24.7%	■■■■■■■
5 (是/非常願意)	19.8%	■■■■■
81224每次的藝術課都令我到放鬆，藉由色彩表達了我心底那些沉積已久的情緒，真的很棒！		
81221我覺得經過這一學期的美感課程，我想我心中的情緒有了新的出口，這是我新的收穫，更是能伴我一路的能力。		
81220看到療癒色彩心裡煩惱也會淡然些，我也會懂得如何療癒他人。		
81616可以藉由課程認識很多不同情緒、顏色，也可以親自體驗。		
81609我了解到可以透過色票展現內在，並讓大家包涵不同情緒。		
81704很開心，每一次創作的時候都很放鬆。		
81727原來色彩可以療癒我的情緒，讓我心情好一點。		
81719我發現自己擁有很多情緒，有的是新發現，讓我覺得很驚喜。		