

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： 臺中市立臺中家事商業高級中等學校

執行教師： 蔡子瑜 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 | 臺中市立臺中家事商業高級中等學校 |
| 授課教師 | 蔡子瑜 |
| 教師主授科目 | 幼保科專業教師兼幼一 2 導師 幼一兩班(嬰幼兒發展照護實務、幼兒教保概論) 幼二兩班(幼兒教具設計實務、飾品設計實務、幼兒創意專題實務) |
| 實際授課班級數 | 此教案授課班級為幼一 2 |
| 實際教授學生總數 | 此教案實際教授學生為 30 人 |

二、課程概要與目標

| | | | | | |
|---------------|--|-------|----------------------|------|---|
| 課程名稱 | 班會活動教案：潛入深海，遇見完整的自己 | | | | |
| 報紙使用 期數及頁數 | 第 17 期，第 ____ 頁 | 文章標題 | 自我意識創作遊戲——如果我是一座冰山…… | | |
| 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 checked="" 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 | 班會 | 施作總節數 | 1 | 教學對象 | <input type="checkbox"/> 國民小學 _____ 年級 <input type="checkbox"/> 國民中學 _____ 年級 <input checked="" 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)

- 身為高一新生導師，希望能帶領同學進行一場內在自我探索的創作遊戲。於是研擬這份教案，結合了美感教育與自我覺察，引導學生透過薩提爾 (Virginia Satir) 的冰山模型，將看不見的內在世界轉化為具象的創作。
- 學期初的一篇週記主題是安妮新聞刊物(17期我的多重宇宙)中兩篇文章

2. 課堂流程說明

班會活動教案：潛入深海，遇見完整的自己

活動對象：幼一2 全班學生

活動時間：50 分鐘

活動目標：認識冰山模型，並透過圖像創作「匯出」並呈現自我的內在世界。

準備材料：彩色筆/繪圖工具、導師準備的安妮新聞第 17 期刊物(冰山圖示)。

一、啟航：看見冰山一角（5 分鐘）

- 引導語：展示簡報檔「每個人都像一座漂浮在海上的冰山，別人看到的通常只是水面上的那一小部分。」。請大家跟我比出冰山的姿勢，當學生笑著看彼此的時候，場面已經破冰了。
- 播放 AI 生成的廣播檔(如附件)。
- 引導學生繼續聆聽與觀看簡報。
- 認識水面上：向學生說明「行為」是唯一能被他人看見的部分，例如待人接物的方式、口頭禪或壓力下的反應。
- 揭開水面下：簡介水面下隱藏的驅動動力：感受、觀點、期待、需求，以及最核心的「自我」。

二、潛水：深度自我對話（10 分鐘）

發下每一份報紙上冰山的圖紙，請學生看著這座冰山想像，並開始進行自我挖掘：

1. 步驟一：水面上的倒影

思考：在外人或家人眼中，我是個什麼樣的人？（例如：安靜、熱心、可靠）。

2. 步驟二：行為底下的「為什麼」

思考：這些特質是為了配合他人嗎？還是隱藏了恐懼？。範例引導：「隨和」的背後，可能是害怕衝突或渴望被討厭。（簡報與廣播音檔裡的舉例）

3. 步驟三：感受與觀點的挖掘

感受：針對某個行為，你當下的真實情緒是什麼？（喜悅、憤怒或悲傷）。

「咻咻咻，散落的 ID 大集合」

「認識自己的同時，也在編織自己的樣子」

引導學生在週記寫下個人的閱讀心得，並且寫成自我介紹的文字，這是給導師的第一印象。開啟班級裡的師生互動。

- 學期末則用報紙的另一文章「如果我是一座冰山，」讓學生探索內在自我，也讓導師在一學期的相處摩擦後，藉由理解經常情緒暴衝的青少年，內在冰山下的感受、觀點與需求，期待未來有更好的師生關係。

2. 課程目標 (條列式)

- 認知:學生能理解探索自我的薩提爾 (Virginia Satir) 的冰山理論的意義
- 情意:學生能體會在行為的表現(水面上)之外，察覺內在自我的感受、觀點、期待與需求。(水面下)
- 技能:學生能用多種繪圖媒材將內在自我具象化。從繪出自我中得到安慰。
- 輔導:透過此次活動，開啟師生對話的話題，期能拉近師生關係，讓身為導師的我在未來兩年半的班級經營與師生溝通中能更融洽。

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。)



導師以簡報封面作一引起動機的說明



以肢體語言呈現冰山，增加同學好奇與趣味，



班上同學可愛的冰山+笑容，成了教案活動中最好的破冰

導師播放專心沉靜的音樂，引導同學靜下心來思考，同學們非常用心的繪圖



這位同學從小學習柔道，榮獲許多大獎，但看見此畫，導師有點心疼她，有待了解



這位同學在冰山上寫出的文字是陽光與正向，但在冰山下卻是雨水、淚水與汗水... 讓導師也想盡快與她聊聊天



這位同學是這學期的模範生，她的內心世界真的非常豐富，有許多想探索與學習的方向



這位同學是班長，有文藝潛質，也榮獲校內演說比賽，但平時卻搞笑幽默博大家高興。

觀點與期待：你抱持什麼信念？（例如：我應該滿足所有人的需求）。

三、創作：匯出你的專屬冰山（10 分鐘）

1. 繪製冰山之核：邀請學生不限媒材與風格，將剛剛探索到的內在層級繪製出來。
2. 美感引導：（導師播放專心沉靜的音樂，引導同學靜下心來思考）
 - 冰山不一定要長得像冰山，它可能是森林、一顆心、星空或複雜的線條。
 - 重點在於真實呈現「冰山下」的模樣，可以是寫實的、抽象的、彩色或黑白的。
3. 完成句子：在畫作旁寫下：「或許，比起『[原本的自我描述]』，我更可能是『[新的發現]』的人。」。

四、靠岸：完整擁抱自己（5 分鐘）

1. 總結：提醒學生，了解冰山下世界並非為了「修正」自己，而是為了更深刻地理解行為背後的動機與需求。

導師寄語：當我們能看見完整的冰山，就更能溫柔地對待自己與他人¹⁷。

3. 教學觀察與反思

(1) 遇到的問題與對策

報紙刊物的內容相當豐富，很想每次週記都請同學閱讀後寫心得，但現在高職學生同學在閱讀能力與寫作能力有限，有時我會以電子週記的方式，讓學生分享照片或有趣的圖片來表達心情或記錄生活。

我在過去兩年一直跟著學校數位學習群組，於是運用 Google Gemini 和 NotebookLM，將文字轉檔成圖片為主的簡報內容，AI 生成錄音檔，這樣終於找回學生的注意力與好奇心。

(2) 未來的教學規劃

暑假決定參加此計畫的同時，也加入學校訓育組申請 113-117 學年度『藝起來尋美』—教育部推動國民中小學辦理美感體驗教育計畫一場館體驗展延計畫，於 115.01.02(五)帶著班上同學去參觀台中新地標~綠美圖，同學透過充滿美感的美術館與圖書館的建築、藝術品導覽和坐在圖書館享受心靈的寧靜，相信對於青少年來說，美感體驗與探索內在自我將是不被手機綁架的最佳藥方！

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

成果報告授權同意書

蔡子瑜 同意無償將 114 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。教育部委託國立成功大學（總計畫學校）於日後直接上傳「美角 | 生活中的每一課」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：臺中市立臺中家事商業高級中等學校（請用印）

立同意書人姓名：蔡子瑜 （請用印）（教案撰寫教師）

學校地址：台中市東區和平街 50 號

聯絡人及電話：04-22223307#325 蔡子瑜(0912-601074)

中華民國 115 年 1 月 13 日

如果我是一座冰山……

一場探索內在自我的創作遊戲

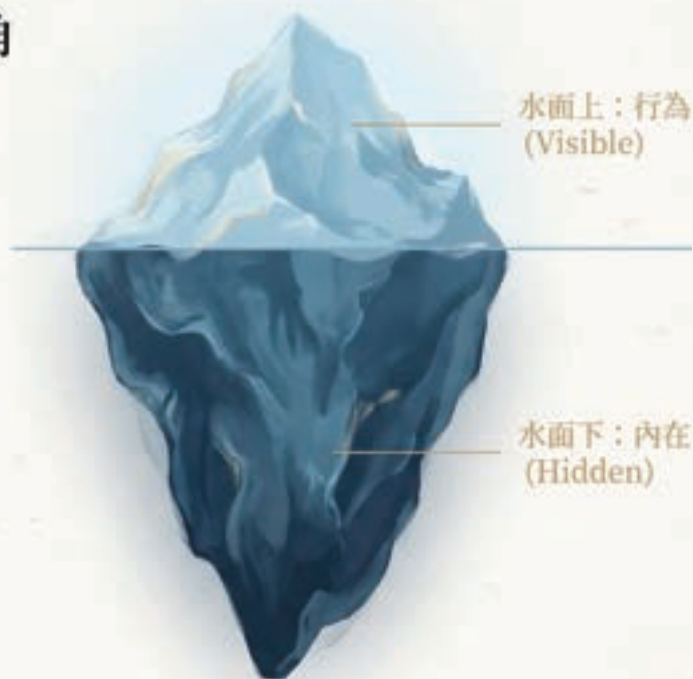
美國心理學家維琴尼亞·薩提爾 (Virginia Satir) 認為，人就像一座冰山，外在顯露的，僅是整體的一小部分。這不僅是一套理論，更是一趟邀請，邀請我們潛入內心深處，看看海平面下隱藏的、更廣闊的自己。

© NotebookLM

我們所看見的，只是冰山一角

薩提爾的冰山模型，將人的內心世界分為兩個部分：

- **水面上：**我們外在的「行為」，是唯一能被他人直接看見的部分。
- **水面下：**隱藏著驅動行為的內在動力，包含感受、觀點、期待、需求，以及最深層的自我。



© NotebookLM

水面上：我們的「行為」

「行為」是我們應對外界的方式，是我們如何展現自己。它是日復一日的互動、言語和選擇的總和。

- 我們待人接物的方式
- 我們的口頭禪
- 我們在壓力下的反應

在外人眼中，我通常是什麼樣的人？



© NotebookLM

剛潛入水中：我們的「感受」

行為的底下，是我們當下的「感受」。而在感受之下，是我們對這些感受的「感受的感受」。

- 感受 (Feelings): 喜悅、悲傷、憤怒、恐懼。
- 感受的感受 (Feelings about feelings): 我為自己的憤怒感到「羞愧」；我因感到快樂而「內疚」。

当我表现出某个特定行为时，我内心的真实感受是什么？

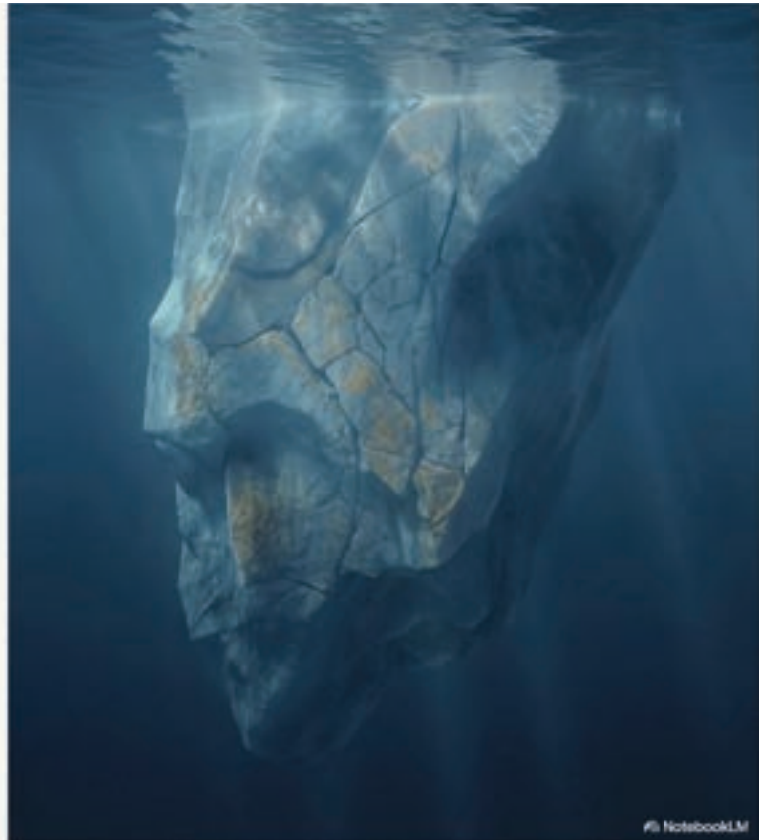


© NotebookLM

更深的海流： 我們的「觀點」與「期待」

我們的感受，往往源於我們的思想與信念。

- **觀點 (Perspectives)**：我們對世界的假設、信念和價值觀。（例：「我應該要滿足所有人的需求。」）
- **期待 (Expectations)**：我們對自己、對他人、對關係所抱持的期望，無論是否說出口。（例：「我期待如果我對別人好，別人也該同樣對我。」）



NotebookLM

冰山之核：我們的 「需求」與「自我」

在最深處，是我們生而為人的普世連結。

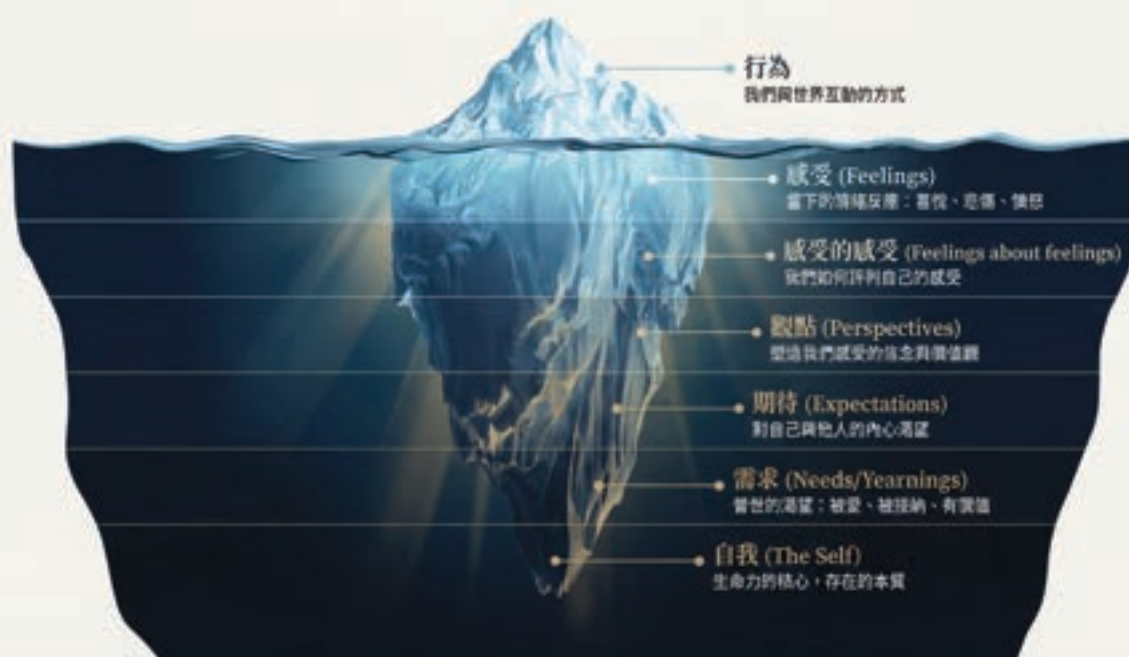
- **需求 (Needs/Yearnings)**：我們內心深處的渴望，例如被愛、被接納、被看見、有歸屬感、有價值。
- **自我 (The Self)**：我們生命力的核心，是我們存在的本質與靈性。



NotebookLM

你內在世界的完整地圖

從外顯的行為到內在的核心，這七個層級層層疊加，最終凝聚成我們完整的樣貌。



現在，輪到你的旅程了

認識冰山模型，是為了更深刻地認識自己。接下來的幾個步驟，將引導你一步步潛入你自己的內心深海。這不僅是創造，也是自我的真實呈現。

準備一張紙和筆，或任何你喜歡的創作工具。



步驟一：看見水面上的倒影

「在外人或是家人的眼中，我是什麼樣的人？」

「應對外界時，我通常如何展現自己？」

範例：我是個隨和的人。

© NotebookLM

步驟二：潛入行為底下的為什麼

「我會有這樣的特質，可能有哪些原因？是什麼人事物造就了現在的我？」

「這是為了配合他人嗎？還是我有其他的渴望或恐懼？」

範例：我之所以「隨和」，可能是因為我害怕說「不」、討厭爭吵，或是不希望被別人討厭……

© NotebookLM

步驟三：重新詮釋你的發現

「透過一層層的挖掘，我看到了哪些自己以往從未察覺的事？」

試著完成這個句子：
或許，比起「[填入你原先的自我描述，如：
隨和]]」，我更可能是「_____」的人。

步驟四：繪製你獨一無二的冰山

經過了深度的自我對話，現在，試著將你對自己的感受與認識，用你的方式呈現出來。

- 不限任何媒材、元素與風格。
- 它可以是寫實的、抽象的、彩色的、黑白的。
- 專注於呈現你在冰山下的模樣。



每一座冰山，都沒有標準樣貌



你的冰山是你內在世界的快照。它可能藏著一座森林、一顆心、一片星空，或是一團複雜的線。最重要的是，它是真實的。完成時，你也會因此看見更多的自己。

NotebookLM

探索，是為了更完整地擁抱自己

了解自己水面下的世界，並不是為了「修正」自己，而是為了更深刻地理解自己行為背後的動機與需求。當我們能看見完整的冰山，我們便能更有意識地做出選擇，也更能溫柔地對待自己與他人。

NotebookLM

關於本次的靈感來源

本簡報內容靈感與部分文字，來自《安妮新聞》刊物「如果我是一座冰山……」自我意識創作遊戲。

主辦單位：教育部美感與設計課程創新計畫

著作權：©教育部美感與設計課程創新計畫及編集者新聞社股份有限公司版權所有

critade@ncku.edu.tw

02-2314-5277

臺北市大安區建國南路一段177號 | 台灣當代文化實驗場 國立成功大學 美感計畫辦公室

生活札記 (校聞、班級花絮、學習心得、國內外新聞、閱讀札記、導師指定...)

<認識自己的同時，也在編織自己的樣子>

這篇文章說的「自我」並不是一開始就完整存在的，而是透過與他人互動，在關係中被映照出來的。就像文章提到的，每個人都像是一面鏡子，會反射出我們不同的樣子，讓我們慢慢看清自己原來的模樣。有時候我們會因為別人的評價而懷疑自己，但其實那只是眾多面向中的一部份。認識自己是一段不斷成長的過程，需要經過觀察、體驗和調整。文章也提醒我們，當發現自己有些面向不喜歡時，與其否認逃避，不如

心情點滴 (給老師同學的話、心情感想、人際互動、家庭生活...)

勇敢承認並嘗試改善。這次讓我理解到，成長就是在一次次的互動中，學會接納自己的優點與不足，並且在多重角色和身份間找到平衡。每個人都是不斷建構、逐漸豐富的存在，而這份過程本身就是最珍貴的收穫。

<咻咻咻，散落的 ID 大集合！請還我原形！>

這篇文章主要在講，我們在不同社群平台上會展現出不同的「我」，像 IG 上的自己、現實生活的自己，可能都有點不一樣。久而久之，會不會迷失，甚至不知道哪個才是真實的我，文章提醒我們，這些不同的面向並不是虛假的，

善心善行

(記錄自己或他人善行、優點表達感謝或讚美...)

謝謝爸爸每天載我上

下學，和買早餐給我吃。

勵志小語

(名言佳句、自我勉勵...)

困難是成功的墊腳石，不

要被眼前阻礙打倒，每一

努力都在累積未來的力量。

自省與成長 (一週反省及改進事項或領悟收穫)

而是我們多層次的延伸，但同時也要小心，不要被外在的眼光困住，變成活在別人的評價裡。真正的自己，就像文章裡說的「原石」，需要透過時間和磨練慢慢打磨，才會顯出光彩。我覺得這很像人生的過程，每個角色、每個帳號，都是在幫助我們探索自己，但最重要的還是要學會面對內心，找到能讓自己安心的核心，才不會被各種外在的「ID」淹沒！

導師的話 Dear 筱妮：

妳很仔細閱讀報紙的內容，而且能理解並內化成自己的想法。相信這些文字會慢慢影響妳對自我的認識，就像妳的感想～在一次次互動中學會接納自己的優美與不足，有了健康而正向的自我概念，才会在未來的人生道路上走得踏實。敬送光芒，祝福妳。

114年9月18日至114年9月 日

生活札記(校聞、班級花絮、學習心得、國內外新聞、閱讀札記、導師指定...)

輾轉讀後心得 - 認識自己的同時，也在編織自己的樣子。
這篇文章內容主要是在說我們是如何形成自我概念，漸漸成為自己想要的樣子。其實最一開始並不會有自我概念的形成，但逐漸隨著成長、發展各方面都趨於成熟，我們會開始思考自己想要成為什麼樣的人，但也會慢慢受到同儕的影響，逐漸反而活成了別人喜歡的樣子，去應對別人對於我們的各種期待，雖然學到了更多與人相處、討好對方的技巧，但也為自己帶上了面具，也開始忘記了最原本的自己，所以，活成別人的期待很重要，

心情點滴(給老師同學的話、心情感想、人際互動、家庭生活...)

但也要保有一點原本的自己，在適合的地方，散發著屬於自己的光，你就是你，永遠不要因為別人的期待而活成自己不想要的樣子!!!

生活札記(校聞、班級花絮、學習心得、國內外新聞、閱讀札記、導師指定...)

在認識自己的同時也在編織自己的樣子，這篇文章中我的感想：

我覺得它裡面有許多內容跟現在的我們非常符合，在還是小朋友的時候，其實並不會在意美醜，可是漸漸的長大，在長大的過程中，衣服、面貌、穿戴的飾品還有頭髮的髮型，在大人的言語中才知道了什麼是美是醜，也會開始好好的打扮自己，但是因為每個人的審美各有自己的觀點，這也就讓我們在這些評論中開始慢慢的產生了一些自我懷疑，慢慢的因為一些無心的話語不敢展現出真正的自己，但有時也會因為這些話而去檢討自己，從這些話

心情點滴(給老師同學的話、心情感想、人際互動、家庭生活...)

中來找出有哪些要改善的地方，可以從這些話語中找出缺點，努力的去改善自己，以此來編織自己讓我們可以變得更加完美，同時也找出自己身上的特質，讓自己可以被編織的有特色，而不會因為為了去改變那些缺點，就失去了那個特別的自己，或許真的不完美，但那些不完美不一定是缺點，也許那些不完美可以讓我們變更獨特的自己。

114年 9月15日至114年 9月19日

生活札記(校聞、班級花絮、學習心得、國內外新聞、閱讀札記、導師指定...)

《認識自己的同時，也在編織自己的樣子》

文中提到了一個貫穿全文的名詞「自我概念」，意思是對自己的看法及認識，會藉由與他人相處、互動後所給予的回饋，看法慢慢形成對自己的認識，有些面向是自己喜歡且認同的，有些則是不喜歡、想改善的，看完文章後讓我不禁思考，我的自我概念是什麼樣的呢？大概是：溫柔、熱心、樂於助人、社恐、好孩子...有時他人給予的這些回饋會讓我感到開心，覺得這是對自己的認可、稱讚，但若是哪次沒有做好，就會讓我感到壓力和自責，我覺得這還須要在多加調適才行。

心情點滴(給老師同學的話、心情感想、人際互動、家庭生活...)

《吽吽，敬落的ID大集合！請還我原形》

在現在網路發達的年代，各式各樣的社群平台逐漸發達，社交不在侷限於現實世界，可以在網上認識他人，也可以發布自己的動態，動態也有給一般朋友可看和關係要好的朋友看的，有些人也會因此而創立各種帳號，帳號須要ID，而往往這些ID都會有些關於本人的資訊，給大部分人看的往往都是最表面的，甚至不真實的，為了發一個貼文而修好久的圖，確保是完美的才發出去，這樣受到的讚美還是真實的嗎？或許沉醉在虛幻的網路世界時，偶爾也該看看真實的自己呢。