

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： 臺南市立大橋國民中學

執行教師： 魏士超 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

美感智能閱讀概述

一、基本資料

辦理學校	臺南市立大橋國民中學
授課教師	魏士超
教師主授科目	視覺藝術
實際授課班級數	2 班
實際教授學生總數	60 名學生

二、課程概要與目標

課程名稱	15歲·面對焦慮的勇氣				
報紙使用 期數及頁數	第 19 期·第 3-9 頁	文章標題	美的多重宇宙 巴黎奧運場上的體態 世界這麼大，原來美可以這麼不一樣 你的臉不是你的臉：容貌焦慮的世代，如何 穩住自己？ 今天也來謝謝自己的身體吧！		
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 checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 其他____SEL 社會情緒學習_____				
施作課堂	視覺藝術	施作總節數	7-8	教學對象	<input type="checkbox"/> 國民小學____年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國民中學____三____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

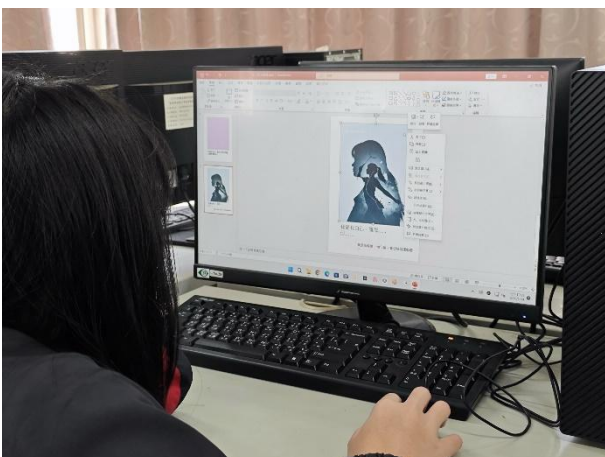
選定安妮新聞第 19 期「美的多重宇宙」為主軸。課程分別為：「美的多元、面對焦慮、接納自我、同理他人、關愛自己」等五個部份，結合容貌焦慮 (Body Image Anxiety) 與 SEL 社會情緒學習 (Social Emotional Learning) 。第一部分「美的多元」以「美的多重宇宙」作為開場，介紹不同年代、不同國家、不同區域，有著不同的審美觀感。第二部分「面對焦慮」，透過 SEL 五大核心能力進行分組討論。第三部分「接納自我」，讓同學了解容貌並非自己可以選擇，而是基因遺傳；當自己對自我外貌感到不滿時，可以怎麼做？有哪些方法能幫助自我平靜情緒？有哪些正向話語可用來激勵自己？第四部份「社會覺察與同理他人」，透過小組討論，讓學生學習同理他人，並尊重多樣的外貌與身體差異。第五部分「關愛自己」為個人創作，請每位學生利用自己的側臉剪影，運用 AI 將自己的個性代表顏色、喜愛事物、興趣嗜好...等融入插畫創作中，在作品下方寫下一句「自己不足之處及肯定自我的語句」，並為十年後的自己訂下目標，最後製作成明信片。課程的最後，進行成果發表，請同學們分享自己的學習過程及創作理念。

2. 課程目標

1. **運用閱讀理解**：學生對於中長篇幅的文章，能運用閱讀理解策略「摘大意、分句子、刪除捨去、整理潤飾」，將其簡化，進行文本分析，並摘要重點。
2. **認識容貌焦慮**：讓學生理解「容貌焦慮」的成因與影響。
3. **社會情緒學習**：透過 SEL 社會情緒學習 (Social Emotional Learning) 五大核心能力的討論，培養自我覺察、自我管理、同理心、人際關係與負責任的決策能力。
4. **同理他人感受**：鼓勵學生在團體中學習傾聽、表達與支援。
5. **關愛自己創作**：針對 15 歲個人特色，運用視覺傳達進行版面設計及色彩計畫 (主色調、輔助色、強調色) ，設計一張「15 歲·面對焦慮的勇氣」明信片，透過 AI 繪圖進行設計，提升自我接納與自我肯定，最終進行口頭報告，和同學分享創作理念。

二、執行內容與反思

1. 課程實施照片



2. 課堂流程說明

第一節課 安妮新聞第 19 期「美的多重宇宙」

1. 觀看【因為外貌，我們都有過一段難過的歲月】片段。
https://www.youtube.com/watch?v=qp_R7ttK8B4&t=91s(青春發言人)
2. 請同學觀察安妮新聞第 19 期頭版插畫「美的多重宇宙」，認識多元的美。
3. 請同學閱讀「世界這麼大，原來美可以這麼不一樣」例如：20 世紀 20 年代崇尚削瘦如青少年般的身材，40 和 50 年則流行微肉感美學...讓學生了解流行美，會隨著時代潮流而改變。
4. 教師引導學生思考及討論：每個世代對於美的定義是否相同？人的審美觀會不會受時代、地域、國家...而不同？請小組討論並分享。

第二節課 認識容貌焦慮

1. 疫情後，仍有學生整日戴著口罩，對自己的容貌缺乏自信，讓學生理解「容貌焦慮」的成因與影響，導入閱讀理解策略（嘉義市玉山國中官意千老師提供）；請學生閱讀「巴黎奧運場上的體態」、「你的臉不是你的臉：容貌焦慮的世代，如何穩住自己？」、「Keep It Real! 真實的你就是人生的主旋律」
2. 每個小組分配一個段落區塊，快速瀏覽整篇文章後，在學習單上進行「摘大意、分句子、刪除捨去、整理潤飾」。
3. 小組討論下列問題，並進行分享：
 - (1). 你覺得「外貌」在我們生活中扮演什麼角色？
 - (2). 當你看到社群媒體上「完美外表」的照片時，心裡有什麼感覺？
 - (3). 你曾經對自己的外貌感到不滿意嗎？那時你是怎麼看待自己的？
 - (4). 除了外貌，你認為自己有哪些值得欣賞的特質？

第三節課 接納自我

1. 請學生閱讀「羨慕、挫折與成長：如何在比較中找到真正的自己？」、「今天也來謝謝自己的身體吧！」、「哪來那麼多毛？那些毛毛的.....事」。
2. 結合自我管理 (Self-Management) 與自我接納，引導學生思考：容貌並非自己能夠決定，而是來自父母、基因，但才能、知識、性格...可以透過後天努力來養成。
3. 請同學們分組討論下列問題：
 - (1). 當你感到對自己外貌不滿時，你通常會怎麼做？
 - (2). 有哪些方法能幫助你讓情緒平靜下來？
 - (3). 如果朋友對你的外貌開玩笑，你會如何處理？
 - (4). 你可以用哪些正向話語來鼓勵自己？
 - (5). 你覺得「照顧身心健康」比「追求外貌完美」更重要的原因是什麼？
4. 各組將討論後的結果進行發表與分享。

第四節課 社會覺察與同理他人

1. 學習尊重多樣的外貌與身體差異。
2. 請同學們分組討論下列問題，最後發表分享：
 - (1). 你覺得社會對「美」的定義是公平的嗎？
 - (2). 你身邊有沒有被外貌評價而受傷的人？
 - (3). 如果有人對別人的外貌發表刻薄的話，你會怎麼做？
 - (4). 你認為真正的「美」應該包含哪些內在特質？
 - (5). 我們怎麼做才能讓班級成為一個「不以外貌評價人」的地方？
3. 各組將討論後的結果進行發表與分享。

第五節課 關愛自己

1. 在前面的分組討論中，同學們可以了解他人對自己的看法，最後回到自己，思考下列問題：
 - (1). 我在乎別人對我外表的看法嗎？
 - (2). 我每天如何經營我的外在和內在？分配時間的比例如何？
 - (3). 我對於自己現在的外表滿意嗎？如何可以更好？
 - (4). 我有哪些優缺點？
 - (5). 15 歲的我有什麼樣的興趣和嗜好？
 - (6). 如果用一個顏色或圖案形容「現在的自己」，會是什麼？為什麼？
 - (7). 十年後我想成為什麼樣的人？

2. 完成學習單上的問題，做為下次創作的題材元素。

第六節課 關愛自己創作

1. 請學生拍攝個人側臉，運用 AI 製作成黑白稿剪影。
2. 使用電腦進行版面設計及色彩計畫，創作「15 歲·面對焦慮的勇氣」明信片，並進行報告分享。設計前，教師介紹版面構成的基本原理，包含排版的秩序性（隱形格線）、配色分析（主色調、輔助色、強調色）。
3. 請學生就上次的學習單，挑選適當的元素，例如：挑選黃色代表自己的個性陽光外向，並將自己 15 歲的個人特質和興趣、嗜好，運用 AI 進行圖像化，融合於自己的側臉剪影中。
4. 進行明信片的版面設計，並寫下一句愛自己的話：「我愛我自己，雖然.....，但.....」，讓學生思考自己不足之處及肯定自我的優點。
5. 請學生設定十年後對自己的期許。

第七節課 學生發表

1. 學生上台發表「15 歲·面對焦慮的勇氣」。
2. 發表重點：對於本課程「美的多元、面對焦慮、接納自我、同理他人、關愛自己」的收穫，並說明個人創作主題，以及版面編排設計方式、配色選擇等。
3. 學生提問：報告完後，若對他人介紹內容有興趣或疑問，可舉手提問。
4. 思考與討論：回顧一下這學期的課程「面對焦慮的勇氣」，思考在求學階段，對於追求美有什麼看法？如何去面對、克服容貌焦慮？最終由教師總結及講評。

3. 教學觀察與反思

第 19 期主題「美的多重宇宙」對於成長中的青少年來說，是極佳的生涯引導課程。這個世代的學生多屬於「滑世代」，空閒時大多是滑手機上網，長期使用社群軟體的結果，容易受網紅、明星影響導致容貌焦慮。根據 2024 年兒福聯盟的調查顯示，超過 7 成國高中生對外貌不滿意，近 6 成也因此改變自己，顯示兒少容貌焦慮日趨嚴重。

本課程透過文本閱讀與分組討論，讓學生了解：追求美是人的天性，美會隨著時代改變，內在美與外在美同樣重要，同儕之間應彼此尊重多樣的外貌與身體差異；以及當我們產生容貌焦慮時，如何去面對及克服。課程最後，讓學生重新回顧自己的優、缺點，並進行「15 歲面對焦慮勇氣」明信片創作，為自己的 15 歲的國中生涯留下青春的記憶。

學生學習成果

此為學生運用電腦排版製作之明信片，以自己的側臉剪影作為象徵，結合自己喜歡的運動、擅長的科目、興趣嗜好、代表個性的色彩或是其他元素，以 AI 輔助生成圖片，並寫下一句愛自己的話語，包含不足之處及肯定自我的優點，為 10 後的自己立下志向目標。



【15.8 - 社會精英 V2.0】

我愛我自己，雖然裝裝還不擅長
但我想組個樂團

我是黃文宇，10年後，我想成為樂團的主

【15.8 - 社會精英 V2.0】

我愛我自己，雖然變笨的
但還算聰明

我是許柏豪，10年後，我想成為律師

【15.8 - 社會精英 V2.0】

我愛我自己，雖然不完美，
但我一直在努力成為更好的自己

我是何志豪，10年後，我想成為更好的自己

【15.8 - 社會精英 V2.0】

我愛我自己，雖然路很難走
但我堅持向前邁

我是廖偉倫，10年後，我想成為音樂設計師

【15.8 - 社會精英 V2.0】

我愛我自己，雖然長得很矮
但我會努力長高

我是許世煒，10年後，我想成為有錢人

【15.8 - 社會精英 V2.0】

我愛我自己，雖然不聰明
但我很努力

我是吳尚輝，10年後，我想成為一位音樂家的助教

【15.8 - 社會精英 V2.0】

我愛我自己，雖然成績不好
但我很幽默

我是陳晉榮，10年後，我想成為影射書寫家

【15.8 - 社會精英 V2.0】

我愛我自己，雖然一身得做腦子有問題
但還努力治著

我是葉銘威，10年後，我想成為作家

【15.8 - 社會精英 V2.0】

我愛我自己，雖然現在沒有很強
但未來一定會有破綻的

我是余錦基，10年後，我想成為運動員

學生學習心得

賴同學：這一堂課我們認識了很多時代的美，大家的審美觀會隨著時代而改變，沒有必要因為自己跟別人的風格不一樣，就想著要改變自己，每個人都是獨一無二的，做自己才能活得更自在。

黃同學：本學期的課程中認識到了各種時期不一樣的審美觀，美不像一種形式，反而像一種紀錄的方式。每個時期不同的美都有一種代表，顯現出了當時大眾所追求的風格潮流；但是現在的美或是潮流流行的太快，已經沒辦法代表這個世代了，我們能做的也只有順應時代的改變，並隨著潮流試著不讓自己與社會脫節。

蘇同學：這學期的容貌焦慮課程，讓我更清楚了解美感有客觀與主觀，也會隨著時代改變。在網路資訊爆炸、容易比較外表的環境中，我學會提醒自己不要被標準綁住，慢慢接納自己的樣子，欣賞自己的優點，培養自信，學著真正喜歡自己。

許同學：本學期的課程介紹了美感的不同面向，包括主觀感受與客觀標準，也說明了時代潮流會影響大家對美的看法，例如身形或服裝的流行。課程中提到，網路資訊容易造成容貌焦慮，因此需要學習接納自己、理解多元差異。

鄭同學：本學期探討了美感的客觀標準與主觀演變，讓我意識到流行美感（如紙片或豐腴）僅是時代的縮影。在資訊爆炸時代，我們應審視網路濾鏡帶來的焦慮，將重心從「符合他人期待」轉向「認同自我特質」，進而建立真正的自信並擁抱獨特的自己。

蔡同學：在課堂中讓我們認識許多不同時代的美，也理解內在美及外在美的區別，每個人對美的標準不同，讓人容易產生容貌焦慮，因而提醒我看見潮流本質，學會接納自己、建立自信、不盲目比較。在這個資訊爆炸的時代，學會「做自己」。