

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： 高雄市立五甲國中

執行教師： 洪品婷 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	高雄市立五甲國中
授課教師	洪品婷
教師主授科目	國文
實際授課班級數	一班
實際教授學生總數	26

### 二、課程概要與目標

課程名稱	勇於面對挫折				
報紙使用 期數及頁數	第 17 期 · 第 9 頁	文章標題	「成為自己」才是人生最重要的目的 擁抱「失敗」低潮的 4 步驟		
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 checked="" type="checkbox"/> 無特定議題 <input type="checkbox"/> 其他 _____				
施作課堂	國文	施作總節數	二	教學對象	<input type="checkbox"/> 國民小學 _____ 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國民中學 _____ 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 )

1. 藉由課程的設計，協助學生以換位思考方式來認識不同的人生經歷。了解到心態調適很重要，這件事情如果你想得很苦，它就很苦。如果你想成快樂，它就很快樂。
2. 正視生活中遇到的挫折，能夠接受挫折並且將之轉換成養分。
3. 學生將觀察並感受《安妮新聞》與一般報紙不同之處。接著安排學生讀報時間，引導學生深入瞭解此報紙所呈現的多元文化觀點與教育意圖。

## 2. 課程目標 ( 條列式 )

1. 學會重視自我成長。
2. 學會正視生活中的挫折。
3. 楷模學習以培養培養心理韌性，使自己在面對生活壓力、逆境和挫折時，能夠適應、復原和保持積極心態的能力。

## 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。 )





閱讀安妮新聞第九版「成為自己」才是人生最重要的目的。

在這篇文章中，我看到的重點有

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身為人，我們本能地會向外尋求他人認可，向內建立自我評價。</li> <li>2. 「成功」是外界評比；「成就感」是完成任務後，自內心充實、愉快的感受。</li> <li>3. 我們應追尋「成就感」，實踐自我成長。</li> <li>4. 「失敗」讓我們暫未抵達目標，但也讓我們瞭解成長與進步的方向。</li> <li>5. 一時的「成功」、「失敗」都僅是生命旅途的節點，「成為自己」才是最重要的目的。</li> </ol>	<p>左列第 <u>4</u> 點，讓我感受最深刻。</p> <p>原因：</p> <p>失敗確實比成功更容易發生，但是失敗後，可以去回想在做這件事的過程、細節，藉此反省、改進，思考解決的方法，每次我這麼做時，會讓我覺得蠻有趣的，而且下次可能在同樣犯錯前的情況，我或許會提前知道哪個做為會導致錯誤，我就可以先避開那個方法。</p>
---	---

擁抱「失敗」低潮的4步驟。

	第一步 接納自己的真實感受	第二步 調整自己的情緒	第三步 練習自我鼓勵	第四步 練習自我覆盤
蘇東坡的對應方式	剛經歷烏臺詩案被貶黃州初期，他被捕入獄後險些喪命，體會到「遇到政治傾軋的恐懼」與對自己遭遇「無法洗刷，無處辯解的無奈與淒苦」。	他以達觀快樂的人生觀看待個人的不幸，以歡樂的心情來承受降臨在他身上的苦難。	他將困境轉化為創作的動力，寫下了許多不朽名篇，在清苦中找到了自得其樂的方式，也是一種強大的自我鼓勵。	在經歷挫折後，對人生有了更深刻的反思與體悟，他回顧一生，將三次敗謫之地：黃州、惠州、儋州視為其「功業所在」。
我自己的經驗	有一次考試失利後，我告訴自己會失敗、懊悔、難過，不甘心是正常的。	我回家聽音樂、畫畫，在睡覺時躲在棉被裡哭一場紓發情緒。	我提醒自己不要在每一次的失敗後浪費太多時間難過，如果這次失敗，那就再更努力去面對下一次就好。	我檢視、思考了自己哪裡做得不夠好，並在下次改進，例如：要做好時間規劃等等。

## 2. 課堂流程說明

一、由於此班是第一次接觸，所以第一節課帶學生將觀察並感受《安妮新聞》與一般報紙不同之處。並從網路上搜尋帶領學生如何從網路上尋找到《安妮新聞》的內容。藉由比較跟學生說明，網路的編排與紙本的編排不一樣的地方。

二、藉由《安妮新聞》的閱讀，引導學生深入瞭解此報紙所呈現的多元文化觀點與教育意圖。

三、請學生分享自己是一個怎樣的人？

並思考「我眼中的自己和別人眼中的我一樣嗎？」

四、以第 6-7 頁的冰山，向學生簡單介紹了「冰山理論」，並從「如果我是一座冰山」的文字閱讀以探索自我的內在。

五、進入到此次課程的主題---第 9 頁「『成為自己』才是人生最重要的目的」、「擁抱『失敗』低潮的 4 步驟」。

六、連結之前已經進行的課程---「蘇東坡」，讓學生了解「蘇東坡」的人生轉捩點。

七、從課程中知道黃州時期對於蘇東坡造成的影響。此期間他經歷了從痛苦孤獨到曠達灑脫的心靈覺醒，最後黃州時期奠定了蘇軾在文學史上不可動搖的地位。

八、我們所熟悉的東坡的豁達絕非渾然天成，從黃州時期的經歷知道他也和我們一樣，迷惘挫折的時候會有焦躁、寂寞等等負面情緒。以擁抱「失敗」低潮的 4 步驟一文



擁抱「失敗」低潮的 4 步驟。

	第一步 接納自己的真實感受	第二步 調整自己的情緒	第三步 練習自我鼓勵	第四步 練習自我覆盤
蘇東坡的對應方式				
我自己的經驗				

來了解蘇東坡如何自我突破。

九、最後連結到自我的人生經歷，回憶自己曾經走過的挫折，以及如何因應。

### 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。 )

在心理探索課程方面一直是自己的罩門，雖然蘇東坡是耳熟能詳的人物，但如何把我們所熟悉的東坡的豁達是經由心境轉換才達到的境界，這個部分仍是需要多費些功夫。需要從黃州時期的經歷多找一些例子來知道：他也和我們一樣，迷惘挫折的時候會有焦躁、寂寞等等負面情緒。因此最後我以擁抱「失敗」低潮的 4 步驟一文來了解蘇東坡如何自我突破。

不過我想下次在進行同樣的課程時，應該要與輔導活動老師進行共備，這樣或許可以讓課程更加完善。