

113 至 115 年美感與設計課程創新計畫
114 學年度第二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：桃園市中壢區信義國民小學

執行教師： 呂怡芬 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

美感智能閱讀概述

一、基本資料

辦理學校	桃園市中壢區信義國民小學
授課教師	呂怡芬
教師主授科目	健康
實際授課班級數	實際授課 2 班
實際教授學生總數	實際教授 58 名學生

二、課程概要與目標



三、執行內容與反思

本次課程實踐中，最令我動容的是看見學生將抽象的 SEL 自我覺察與人際溝通技巧，真正內化並實踐於真實情境中。以安妮新聞的冰山圖創作，以及個人特質的挖掘反思，讓學生在「畢業影片」分組時，高年級慣有的小圈圈一度成為挑戰，但透過「荒島造船」的行動體驗反思與「三明治拒絕法」的練習，這種跨出舒適圈、尋求互補戰友的勇氣，成功打破了玩伴與戰友的界線。而雙 AI 的導入，更讓不善言辭卻具備數位展能的孩子找到舞台，在團隊中發光。

114 學年度下學期綜合活動領域融入安妮新聞-公開授課教學活動設計

主題 名稱	從我看見我們：解鎖特質密碼，成就共好行動				
課程 說明	☐ 社會情緒學習議題主題式課程 (僅需填寫性別平等教育議題之核心素養、學習主題及實質內涵) ☒ 社會情緒學習議題融入式課程，融入 <u>綜合活動領域</u> (需填寫 <u>學習領域</u> 之核心素養、學習主題及實質內涵)				
實施 時段	部定課程時間： ☐ 跨領域統整課程 ☒ 綜合活動學習節數	教學 節數	共 4 節 (公開觀課-第二節)	適用 年級	☒ 高年級 (<u>六年級</u>)
學生背景 先備條件	1. 學生人數：男生 11 位、女生 10 位，無特殊學生，班級平成有分組，討論氣氛融洽，學生活潑。 2. 使用教材：康軒版綜合活動。 3. 六年級畢業前夕，對未來職業探索前，能先進行自我覺察。				
教材分析	 康軒版綜合活動(六下) 第三單元 職業大探索 活動一 多元的職業 職業轉型、新興職業 活動二 職業面面觀 透過參觀體驗、資料蒐集、視訊訪視、實地踏查、入班講座認識各種職業 活動三 我的職業想像 從「興趣」、「能力」、「特質」思考自己適合哪些類型的職業				
設計理念	1. 從「遙遠的未來」看見「當下的自己」：對於六年級的學童而言，「職業」往往是一個抽象且遙遠的名詞。在傳統的生涯發展課程中，若單純探討未來的職業分類，容易讓缺乏具體目標的學生感到迷惘。因此，本課程翻轉了「先決定職業，再培養能力」的線性思維，改以「社會情緒學習 (SEL)」為核心，帶領學生從「自我覺察」出發，發掘自身原廠設定的「特質密碼」。 2. 創造包容多元視角的共好教室：每個教室裡都有著不同光譜的孩子。透過將 MBTI 與何倫碼轉化為具象的「吉卜力風格特質動物」，課程去除了能力優劣的標籤，讓每一種特質都能找到發光的舞台。這不僅是人際互動的破冰，更是引導學生以同理心去欣賞彼此的差異，學習跨界合作，從中建立互信共好的同儕關係，讓每一位學生都能在團隊中找到歸屬感。 3. 將特質轉化為生活與學習實踐力：在 AI 崛起、新興職業不斷更迭的未來，真正的鐵飯碗不再是某個特定職位，而是「認識自己並能自我管理」的能力。課程將遙遠的職業想像，				

		巧妙銜接至學生當下面臨的課業壓力與時間管理。透過引導學生將特質轉化為解決日常難題的「超能力」，為尚未形成具體職業藍圖的孩子，打下最堅實的自我領導力與生活實踐基礎。
綜合活動領域	核心素養	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。
	學習表現	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 學習表現細項 1. 覺察自己與他人特質的異同，欣賞每個人的特色，進而接納彼此的差異。 2. 真誠且具體表達對他人的讚美。
	學習內容	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。 補充說明 1. 自己與他人特質的欣賞及接納 (1)藉由參與各項活動及生活情境中，覺察自己與他人的特質，欣賞自己與他人的特色和優點。 (2)透過觀察、互動與省思，察覺自己和他人的異同，如：性別、興趣、想法、選擇等，並能接納自己與他人的不同。 2. 對自己與他人悅納的表現 (1)藉由參與各項活動及生活情境中，了解自己，並樂於扮演好自己的角色。 (2)用真誠態度與實際行動讚美他人；讚美的行動如：口語、非口語等不同方式。
SEL 教育議題	核心素養	自我覺察(Self-awareness) – 認識自己，是 SEL 的起點 學習辨識自己的情緒、價值觀、優勢與局限，建立正向的自我概念，保持成長心態與自我效能感。 自我管理(Self-management) – 除了認識自己，還要能照顧自己 學習情緒調節、時間管理、個人規劃等技能，展現自我激勵、恆毅力與執行力，為學習與生活建立穩定節奏。 社會覺察(Social awareness) – 用心感受他人，是建立關係的起點 學習同理心，能夠理解文化差異、尊重他人、站在別人的角度思考，也能辨識危機，理解社會規範，善用所處環境的資源與支持。 人際技巧(Relationship skills) – 會相處的孩子，才有機會成為團隊中的力量 學習傾聽、合作、溝通、處理衝突等技巧，有能力建立正向人際關係，懂得設立界線、抵抗壓力。 負責任的決定(Responsible Decision Making) – 每一個選擇，都是價值觀的展現 能夠評估行為的後果，依循道德與社會規範，做出符合價值觀、利己益人的負責任決定。

學習目標	1-1 認知：能說出何倫碼（RIASEC）的意涵，並辨識出自己專屬的優勢特質代碼。 1-2 技能：能獨立操作線上測驗工具，並將個人特質代碼具體連結至「未來職業想像」與「現階段學習風格」。 1-3 情意：能在 AI 時代的趨勢下，以欣賞且悅納的正向態度，接納自己獨特的學習與人格特質。 2-1 認知：能說出自己與他人專屬「動物特質」的核心意義，並辨識不同特質在團隊合作中所能發揮的獨特優勢。 2-2 技能：能運用「欣賞對話公式」與不同特質的同儕進行流暢的跨界交流，並將反思歷程具體記錄於 Padlet 數位看板。 2-3 情意：能在互動體驗中展現同理心，真誠地欣賞他人與自己的差異，並體認人類情感與特質在 AI 時代中不可取代的珍貴價值。
------	--

評量策略

（含評量基準或評分規準說明）

學習目標	教學流程及內容設計	時間	教學資源/評量方式
	第一節【我是誰？我的專屬特質碼】 自我覺察：透過何倫碼測驗，發現自己的職業性向，並與現在的學習風格連結。 一、引起動機：未來的職業大猜謎與現實的煩惱 1. 教師播放一段關於「2040 年消失與新興職業」的短片，引導學生思考。教師提問：「同學們，剛才影片中提到了 AI 繪圖、自動駕駛，甚至連醫生和律師的工作都在改變。 2. 除了讀書，我們身上還有什麼是機器人拿不走的『寶藏』？」學生自由回答。 二、發展活動：何倫碼職業人格 1. 知識補給站：教師利用影片介紹何倫碼（RIASEC）六大類型（實作型、研究型、藝術型、社交型、企業型、常規型）的核心特質。 2. 數位體驗任務：學生領取平板電腦，進入「Meetype 何倫碼測驗」網站進行快速測驗。測驗結束後，要求學生將測驗結果（最高的前兩個字母代碼）記錄在 padlet。 「何倫碼」職業興趣測驗介紹 如何運用我的何倫碼？六種職業人格深度解析 我適合什麼工作？馬上測何倫碼 https://meetype.com/holland-code-career-test	10 分 5 分 5 分	口語評量 能表達自己的想法-機器人拿不走的寶藏是什麼？  實作評量 能夠完成線上測驗，截圖上傳結果，理解何倫碼六大類型，並且說出自己的主要核心特質。 紙筆評量

	3. 特質連連看：學生對照課本 p. 64-65 的職業分類，看看自己的代碼對應到了哪些職業，並在九宮格的正中央填入目前的「職業想像」。 三、綜合活動：學習風格自我覺察 引導學生思考測驗結果與現在「學習習慣」的關係。 1. 教師引導語：如果你是 R 實作型，你可能覺得坐在教室聽課很痛苦，但進實驗室就很興奮；如果你是 C 常規型，你可能喜歡把筆記整理得井井有條。 2. 請大家在學習單寫下：「我是[]-○○型，我覺得這解釋了我在學習上最擅長的事是[]。」 第二節課【人際萬花筒：知己知彼】 社會覺察、人際關係技巧：透過教師設計的學生版 MIBT 測驗以及吉卜力風格牌卡，學習人際互動技巧。 一、引起動機：AI 浪潮下的未來履歷 1. AI 世代的職場狂想曲： (1) 教師開啟數位白板，展示一張充滿科幻感的「2050 年職業地圖」簡報。 (2) 教師提問：「AI 機器人可以寫程式、畫圖，甚至會寫詩了？在你們長大後的未來，傳統的律師、醫師可能都跟現在不一樣了。大家發揮想像力，未來可能會出現什麼『新奇』的工作？是『火星旅行導遊』？還是『機器人情感修護師』呢？」學生自由發表想法。 (3) 教師引導：「無論世界怎麼變，有一件事永遠不會變，那就是『你如何介紹你自己』。在 AI 世代，認識自己的特質，就是你最強大的超能力！」 2. 走進幾米的「履歷表」世界： (1) 教師展示幾米繪本《履歷表》中的「礦植物心理學家—黎寶田」頁面。 (2) 教師朗讀節錄內容：「黎寶田說他從小就能與植物交談，知道花有七種表情... 他最大的夢想是學會聽懂人類真正的聲音。」 (3) 教師提問：「黎寶田的履歷表不寫他會什麼軟體，而是寫他對世界的感覺。如果現在要你寫一份履歷，除了寫你的名字和專長，你會怎麼介紹自己？」	10 分 10 分 3 分 2 分	依據何倫碼職業興趣測驗，書寫完成自己的職業九宮格。 實作評量 能夠與同學口語分享自己的測驗結果與學習習慣的連結。 口語評量 能夠根據提問表達自己的想法  
--	---	---	---



二、發展活動：解鎖內在的動物密碼

1. 數位探究 - 學生版 MBTI 測驗：

(1)教師請學生開啟平板電腦，點選教師預設的連結 (<https://blue-nanice-53.tiiny.site/>)。

(2)教師說明：「我們要進行一場『心靈探險』。這不是考試，沒有對錯，請依照直覺勾選最符合你現在狀態的選項。完成後，請將測驗結果截圖，並上傳到我們班級的 Padlet 數位看板。」

2. 領取靈魂圖騰 - 動物特質卡：

(1)教師在教室前方整齊擺放八種吉卜力風格的動物特質卡 (I 貓頭鷹、E 海豚、S 蜜蜂、N 獨角獸、T 狐狸、F 水豚、J 河狸、P 猴子)。

(2)教師指令：「現在請根據你的測驗結果，到台前領取專屬於你的『動物特質卡』。拿到卡片後，請仔細閱讀背後的『原廠設定』與『超能力』，看看這些文字有沒有寫進你的心坎裡？」



5 分

5 分

實作評量

完成學生版 MBTI 測驗，並且將測驗結果截圖上傳。



實作評量

仔細閱讀四張動物特質卡內容

紙筆評量

使用白板筆圈出最能代表自己的『原廠設定』與『超能力』



口語+實作評量

3. 尋找特質夥伴 - 深度交流

此活動分為二個層次的互動分享：

- (1) 部落尋親（同質）：尋找 2-3 個特質相同的夥伴，討論：當 AI 機器人時代來臨，我們這群「同類動物」的哪項超能力最難被取代？

傅正柔17 大約1個月之前

李玟榛+傅正柔我們有兩隻動物相同 都是安靜貓頭鷹和計劃小河狸

高曉捷+廖柏登 我們有 (3) 隻動物相同，都是隨遇而安的「彈性小猴子」、天馬行空的「靈感獨角獸」。

AI來臨不用怕，我們靈活變通的速度很快、還很有靈感跟創造力。

當機器人時代來臨 我們的最「觀察力」難被取代

- (2) 跨界盟友（異質）：尋找 3-4 個完全不同的夥伴，練習您的「欣賞對話公式」：「你是[對方的動物]，我欣賞你的[超能力]，如果我們合作，會發生[什麼有趣的事]？」

60319 詹苡歆 大約1個月之前

F暖心水豚君+T冷靜小狐狸

詹苡歆+范芸婕。我們一個很在乎同伴的心情感受，一個又能冷靜思考分析問題，所以可以團隊氣氛會很好、又能完成任務。

10 陳柏鈞 大約1個月之前

柏鈞(FJ)+晨熏(TP)

陳柏鈞 鍾晨熏

我們是好朋友，卻有兩組牌卡不一樣，可以有互補的效果，有時候我太情緒化，他會說清楚分析給我聽，幫助我冷靜下來。

三、綜合活動：定義我的亮點時刻

1. 歸納與省思 - padlet 紀錄：

教師請學生重新回到位置上，安靜地審視手中的動物卡片。教師引導語：「剛剛聽了夥伴的分享，再看一眼你的卡片，哪一段文字最能代表『現在的你』？」任務描述：請學生

8 分

8 分

5 分

部落尋親：找到同類動物，討論哪項特質或超能力最難被 AI 取代，將答案上傳(拍照、組員名字、特質說明)

跨界盟友：找到異質夥伴，將欣賞對話公式上傳(拍照、組員名字、會發生什麼有趣的事)



實作評量

在 Padlet 的截圖下方留言，寫下：「這就是我！卡片上提到[某一段話]讓我最有感，因為[連結個人經驗]。」



2. 悅納與回饋：

教師隨機挑選 2-3 位同學的 Padlet 內容投影在螢幕上。

教師回饋重點：「我看到小明的自我介紹，他提到自己是『暖心水豚君』，不僅會修玩具還會修復心情，這就是極其珍貴的『自我覺察』。」

教師結語：「每個人都是獨一無二的動物密碼。AI 可能會算數、會分析，但它永遠無法取代你那溫暖的心情與獨特的靈魂。下課前，請對剛剛分享的夥伴說一聲：『謝謝你的分享，你真的很特別！』」

第三、四節【安妮新聞 Vol.17 我的多重宇宙】

自我覺察、負責任的決定：以安妮新聞再次引導學生透過自我覺察行為底下的原因，扭轉觀點，改變作法。

一、準備活動

1. 閱讀安妮新聞第 17 期 我的多重宇宙

自我意識創作遊戲—如果我是一座冰山……

(1)美國心理學家維琴尼亞·薩提爾 (Virginia Satir) 有個「冰山理論」，談到人就像冰山，外在顯露的僅是小部分，海平面下看不見的冰山，則像是人的內在。

行為—自我、需求、期待、觀點、感受的感受、感受

(2)學生分組，抽情境題後小組討論分析，練習以冰山理論覺察. 梳理行為背後的原因，並上台報告與同儕分享。

正確操作 Padlet-截圖、撰文、繪圖，將資料上傳分享。



4 分

5 分

口語評量

能夠以自身經驗說明冰山理論不同層次的意涵



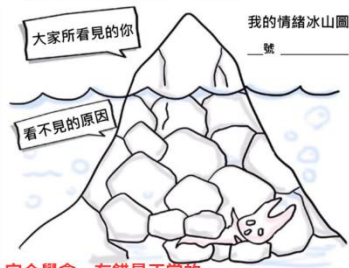
實作評量：

例子一：

發考卷時，發現沒有90分把考卷撕掉丟到垃圾桶

- 行為（水面上）：發脾氣、撕毀考卷
- 感受：生氣、沮喪
- 感受的感受：沒面子、害怕
- 觀點：沒有考到理想的分數
- 期待：希望被媽媽肯定
- 需求：不要被打
- 自我：我就是很笨

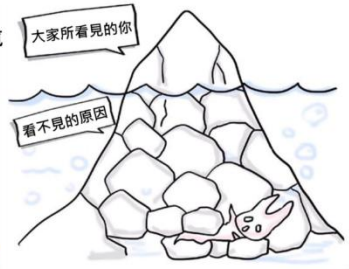
扭轉觀點--自我肯定：我只是「還沒」完全學會，有錯是正常的。



例子二：美勞課不會做，摔鉛筆和材料

- 行為（水面上）：摔鉛筆材料、發脾氣
- 感受：自卑、擔心
- 感受的感受：不安、著急
- 觀點：我覺得自己比不上別人
- 期待：希望被老師讚美
- 需求：需要有人幫忙打草稿
- 自我：我開始懷疑自己是不是不夠好

扭轉觀點--自我肯定：我很會捏黏土，只是不擅長畫畫。



例子三：被同學開玩笑後冷漠不說話

行為（水面上）：不說話、疏遠同學

感受：受傷

感受的感受：覺得自己太在意了

觀點：我覺得同學在批評我

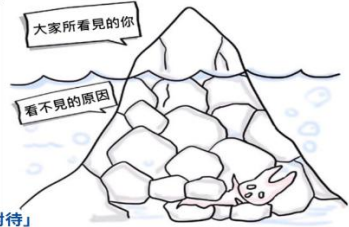
期待：希望被當成重要的朋友

需求：被尊重、被理解

自我：我在想「我是不是不值得被好好對待」

扭轉觀點--自我肯定：同學開玩笑的話不是事實。

若是覺得不被尊重，可以在當下禮貌的「說清楚」，「不說話」別人不能了解。



(3)Step by Step 認識自己：

在外人或是家人的眼中，我是什麼樣的人？

→我是個隨和的人。

有這樣的特質，可能有哪些原因？

→我可能從小就習慣讓弟弟妹妹，因為家人常說「不要計較」、「讓一下沒關係」。

這些特質，是為了配合其他人？還是我有其他渴望？

→我隨和可能是因為討厭爭吵，害怕吵架的情境。

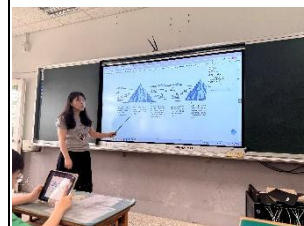
我看到哪些自己以往沒察覺的事？

→原來我有時候不是完全沒意見，而是把自己的想法藏起來了。或許比起「隨和」，我更可能是害怕衝突。



12 分

小組抽不同情境題，分析行為下的原因，並且練習扭轉觀點。



8 分

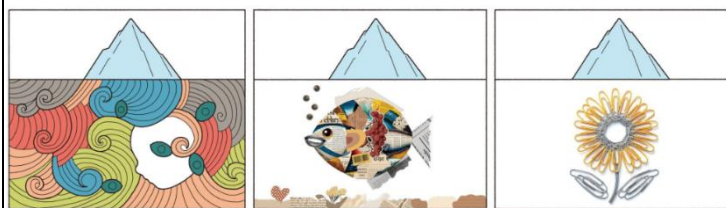
實作評量

能夠以「關鍵字」、「摘要」閱讀技巧，進行安妮新聞紙本、數位閱讀。



實作評量

(3)透過很多的自我對話與思考，試試看把自己的感受繪製出來。



a 可先從以下問題尋找線索：
「在家人或親友的眼中，我是什麼樣的人？」（應對外界，我想呈現自己是什麼樣的人？）
（例：我是個懶惰的人）

b 接著再進一步思考：「有這樣的特質，可能和哪些人有關？」
（例：是否有什麼人事物造成你的這種特質？）

c 再來想想：「這些特質，是為了配合什麼人？或是我有些什麼渴望？或是恐懼？或是有別的渴望？」（例：我懶和可能因為懶惰，或是討厭爭吵，也可能是希望被討厭……）

d 繼續深入：「透過一層層挖掘，我看到哪些自己以往沒察覺的事？」（例：或許比起「懶惰」，我更可能是「……」的人）

在爸媽眼中，我是一個被動的人

因為平常沒有事的時候，我沒有在做事。

或被動可能是因為自己去做事常常會錯時會被罵，所以我才不會自己去做事去做事

或許比起被動，我更可能是懶惰的人，因為我不想去做事也不是怕被罵

a 可先從以下問題尋找線索：
「在家人或親友的眼中，我是什麼樣的人？」（應對外界，我想呈現自己是什麼樣的人？）
（例：我是個懶惰的人）

b 接著再進一步思考：「有這樣的特質，可能和哪些人有關？」
（例：是否有什麼人事物造成你的這種特質？）

c 再來想想：「這些特質，是為了配合什麼人？或是我有些什麼渴望？或是恐懼？或是有別的渴望？」（例：我懶和可能因為懶惰，或是討厭爭吵，也可能是希望被討厭……）

d 繼續深入：「透過一層層挖掘，我看到哪些自己以往沒察覺的事？」（例：或許比起「懶惰」，我更可能是「……」的人）

我是一個害羞的人

在上台的時候，我不敢在大家面前說話

我害羞可能是因為怕我說出來的話會冷場

比起害羞，我更像是怕尷尬的人

二、發展活動

共讀安妮新聞第 17 期的兩篇文章，並體驗省思討論。

認識自己的同時，也在編織自己的樣子

1. 關係像一面鏡子，映照出不同面向的我們

(1)我在誰面前最自在？

→我在好朋友面前最自在。

→我在媽媽面前最自在最舒服。

(2)我在誰面前最緊張？

→我在老師面前最緊張。

(3)我最希望誰肯定我？

→我最希望爸爸肯定我。

→我最希望老師肯定我。

2. 怎麼從跟別人的互動中來認識自己呢？

繪製人我關係心智圖，彼此觀摩分享。

15 分

將「自我覺察」小創作上傳到 Padlet，同儕觀摩回應



5 分

口語評量

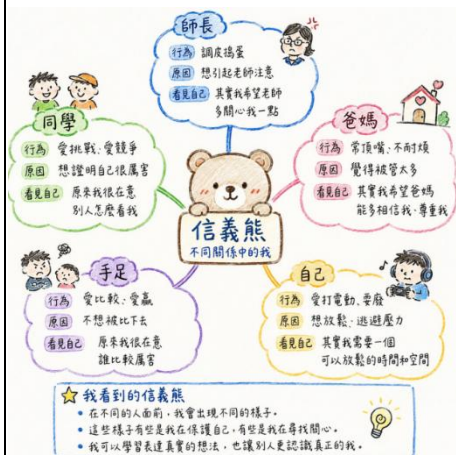
能夠仔細梳理個人經驗，回應教師提問，進而理解自己。



20 分

紙筆評量

人我關係 心智圖



3. 發現自己有這些面向以後，該怎麼看待？

閱讀安妮新聞篇章後，並且觀摩全班同學的心智圖。學生以便利貼書寫「我的多重面向」的看法。

5年11班23號吳育瑋
我推薦~認識自己的同時，也在編織自己的樣子。這篇故事，我覺得很好。故事中有段說關係像一面鏡子，映照出不同面向的我們。其中有段說我們想像一位國中二年級的學生，成績很好，常常照顧弟弟妹妹，是一位班上的股長。如果我們每一個人都能像他一樣，在生活中扮演許多角色，那我覺得每個人都可以像這個小男孩一樣。不管自己是不是大人物，都是有可能扮演不同的人物，因為我們的未來都有可能改變，有可能我們的未來工作是你喜歡的，也可能是我們不喜歡的。

good~
沒錯~
這都是「我」

我推薦在認識自己的同時，也在編織自己的樣子。在文章中「我」有很多面，認真的一面，好笑的一面，以及壞的一面。在不同人眼中，我，其實是不一樣的，但那都是我。我就像拼圖一樣，不同的面就是一小塊拼圖，所有拼圖拼起來就是我。

good ✓
吳育瑋

展現自己很好很棒，就足夠了嗎？

關注換來愉悅，卻失去成長機會
練習正確心態，找到自己的位置
沉溺短暫比較，快樂反而消失得快

能夠繪製心智圖「不同關係中的我」



10 分

紙筆評量

能夠閱讀「我的多重面向」後書寫自己的觀點。



5 分

紙筆評量

能夠閱讀「展現自己」後書寫自己的觀點。



50714 吳聖
我推薦~展現自己很棒很棒,就足夠了嗎?
我們常常覺得,他的好比較低,「我也想要,為什麼不行」,有時是覺得「我是第一」、「我最厲害」,沒人比得上我,建立自信,自信心,有人自信過度,沉溺於自我,快樂反而漸漸消失,快樂沉溺於自我,得不到任何東西。人們常常沉溺於短暫,得不到任何東西。

我推薦~展現自己很棒很棒,就足夠了嗎?
推薦原因:我覺得內容很有趣。
值得注意的:有人會用金錢或同儕流量來衡量價值感,譬如看簡訊、手機、名牌球鞋,在這些上都是發達以在發達,這或許會帶來很強的自我價值感,但無法轉化成真正的自我成長。
網路的「讚」不見得能滿足內心的充實感~

我推薦~展現自己很好很棒,就足夠了嗎?
日常中,我們常看到有人一定要當第一,但每個人都有優點跟缺點,有人有名牌球鞋,得到了或許會有很強烈的愉悅感,但無法轉化成真正的自我成長。
在生活中不可能每一件事都第一名,而且事事第一名也太累了。反而沒有進步的空間。
說得沒錯~

很棒的觀點!

三、綜合活動

1. 學生票選安妮新聞第 17 期中，最喜歡也最有感覺的一篇文章，撰寫心得，並且上台分享自己的想法。

與其追求強大，不如發揮優勢、共同合作...7 票

學生能夠理解自己的優勢能力，與他人合作才能成就

SELF-ESTEEM

與其追求強大，不如發揮優勢、共同合作

你曾想過嗎？在我們這個社會，我們常看到有人一定要當第一，但每個人都有優點跟缺點，有人有名牌球鞋，得到了或許會有很強烈的愉悅感，但無法轉化成真正的自我成長。在生活中不可能每一件事都第一名，而且事事第一名也太累了。反而沒有進步的空間。

與其追求強大，不如發揮優勢、共同合作。這是一篇關於自我價值感、自信心、以及團隊合作的文章。文章指出，我們常看到有人一定要當第一，但每個人都有優點跟缺點。有人有名牌球鞋，得到了或許會有很強烈的愉悅感，但無法轉化成真正的自我成長。在生活中不可能每一件事都第一名，而且事事第一名也太累了。反而沒有進步的空間。

言芹：每個人都
有優點缺點，在
生活中也不可
能每件事情都
第一名，發揮優
勢、對團隊有貢
獻最重要。

尹薰：沉溺短暫
比較，快樂反而
消失的很快。

祥瑞：功夫熊
貓、海洋奇緣中
的小人物也都
可以成為英雄，
追求的強大是
團隊的強大。

「成為自己」才是人生最重要的目的...8 票

學生能悅納自己，並且透過「擁抱失敗四部曲」練習，降低學習壓力，建立韌性。

口語+實作評量
進行篇章投票，並且說
明自己的想法



20 分

我們在追求「成就」或是「成就感」？

「成就感」則是在付出努力、完成任務後，自我內心充實、愉快的感受。

步驟一：接納自己的真實感受(寫下/說出來)

步驟二：調整自己的情緒(唱歌/畫畫/運動/聊天)

步驟三：練習自我鼓勵(對著鏡子稱讚自己)

步驟四：練習自我覆盤(寫下具體的行動措施)

