

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： 桃園市立楊梅高級中學

執行教師： 許瑞敏 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	桃園市楊梅高級中學
授課教師	許瑞敏老師
教師主授科目	生命教育
實際授課班級數	203、205、207(普通科二年級)
實際教授學生總數	105 人

二、課程概要與目標

課程名稱	《生命定格：翻閱內在的冰山》				
報紙使用 期數及頁數	第 17 期，第 6~7 頁		文章標題	假如我是一座冰山	
課程融入 議題	☐ 性別平等教育 ☒ 閱讀素養教育 ☐ 能源教育 ☐ 資訊教育 ☐ 無特定議題 ☐ 原住民族教育 ☐ 人權教育 ☐ 家庭教育 ☐ 安全教育 ☐ 其他 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 防災教育 ☒ 多元文化教育 ☐ 海洋教育 ☒ 生命教育 ☐ 戶外教育 ☐ 科技教育 ☐ 法治教育 ☐ 國際教育				
施作課堂	2	施作總節 數	2	教學對象	☐ 國民小學_____年級 ☐ 國民中學_____年級 ☒ 高級中學_____年級 ☐ 職業學校_____年級

1. 課程活動簡介

重繪生命畫卷，看見冰山之下

本課程「我的生命故事」是一個整合情緒覺察與薩提爾冰山理論的深度探索旅程。透過學生親手繪製的生命畫卷，回顧童年與青春時期的關鍵記憶，引導學員撥開行為的迷霧，深入冰山水面之下。

藉由循序漸進地覺察「感受、觀點、期待、渴望」，我們重新詮釋生命的遺憾與溫暖。這是一場重塑內在應對姿態、連結自我價值與生命力的體驗，最終帶領我們溫柔地走向自己。

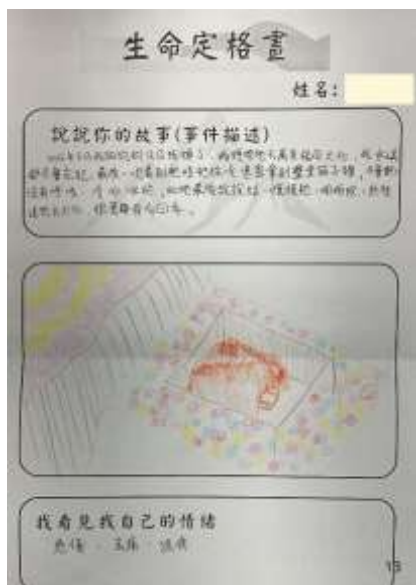
2. 課程目標

- (1) 深化表層情緒覺察:引導學生識別生命事件引發的直接情緒反應，如大隊接力跌倒後的「自責」、親人離世的「心疼與慌亂」，學習為自己的情緒命名，提升情感敏銳度。
- (2) 探掘內在觀點與信念:透過生命故事引導學生覺察冰山底層的個人主觀信念與認知偏誤。

- (3) 幫助學生釐清「他人的期待」與「對自己的期待」:學習在面對挫折與遺憾時建立合理的自我期許。
- (4) 連結普世的愛與渴望:引導學生觸碰冰山深層對於「被愛、被接納、被歸屬」的渴望，建立正向生命肯定。
- (5) 整合過去以賦權自我:引導學生接納過去的喜怒哀樂與傷疤，將成長的跌撞轉化為「走向自己」與「自我獨立」的內在力量。
- (6) 實踐生命敘事與同理共感:透過繪製與分享「生命故事圖畫」的過程，學習用多元視角來同理他人，在課堂中與同儕生命經驗產生深度共鳴。

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。)





2. 課堂流程說明

第一節課：看見冰山浮水面——情緒與事件敘事（50 分鐘）

一、引入與動機引發： 什麼是冰山？（10 分鐘）	1. 冰山隱喻介紹： ● 教師展示一張冰山的圖片，說明我們平常看到的行為、聽到的言語，甚至是當下最直接的「情緒反應」（如：大隊接力跌倒後的自責、親人離世的心疼與慌亂），都只是浮在水面上的十分之一。 ● 水面之下，藏著更龐大、深深影響我們的內在世界（感受的感受、觀點、期待、渴望、自我）。 2. 連結舊經驗： ● 請學生拿出之前完成的「生命定格畫」。 ● 說明這兩節課，我們將要把這張畫化為一艘潛水艇，帶領大家潛入自己內在的冰山。
二、發展活動一：為情緒命名——我的「生命定格」（20 分）	1. 文本與畫作再現： ● 請學生重新閱讀自己寫下的【說說你的故事（事件描述）】。 ● 教師引導語：「看著你當時畫下的畫面（例如：空的車子、小狗的笑臉、兩人的爭執、山巒），閉上眼睛，讓自己短暫回到那個時空。」 2. 深化情緒覺察（擴展情緒字眼）：

	● 配合作品下方的【我看見我自己的情緒】，教師提供「情緒字卡」或在黑板上列出多元情緒詞彙（從常見的憤怒、難過、快樂，擴展到：委屈、無助、孤單、嫉妒、心疼、期待、欣慰等）。 ● 學生檢視自己當時寫下的情緒（如：平靜、緊張、焦慮、幸福），嘗試找出「隱藏在主要情緒背後」的微小情緒。例如：生氣的背後可能藏著「害怕」，平靜的背後可能藏著「壓抑」。
三、發展活動二：潛入第一層——感受與感受的感受（15 分鐘）	1. 小組敘事與同理共鳴： ● 4 人一組，學生自願分享自己的「生命定格畫」故事。 ● 聆聽者任務：練習用多元視角同理他人。不給評價，只給予回饋：「聽完你的故事，我感受到當時的你似乎非常……（情緒詞）。」 2. 探索「感受的感受」： ● 引導學生思考：當我產生這個情緒時，我對這個「情緒」有什麼感覺？（例如：我因為跌倒而「自責」，那我喜歡這個自責的自己嗎？我是不是覺得自己不該表現得這麼軟弱？）
四、第一節課總結與沈澱（5 分鐘） ● 教師總結：我們常常習慣掩飾情緒，或只看到最表面的憤怒與平靜。看見情緒，是潛入冰山的第一步。下一節課，我們將要帶領大家看看，是什麼樣的「想法」和「期待」，決定了我們浮出水面的情緒。	

第二節課：潛入冰山最深處——觀點、渴望與自我賦權（50 分鐘）	
一、引入與複習：解密水面下的冰山（5 分鐘）	教師複習冰山結構，並在黑板上畫出一個大冰山，標示出：【觀點】（信念、想法）、【期待】（對他人的、對自己的）、【渴望】（愛、接納、安全感）。
二、發展活動三：冰山大解密——從故事看見內在信念（20 分鐘）	1. 探索【觀點與信念】： ● 引導學生看著自己的定格畫事件，思考：「當時發生那件事時，我腦中閃過的想法是什麼？」

	● 引導覺察「認知偏誤」。例如：爭執畫面：「他跟我意見不同，是不是討厭我？」。大隊接力跌倒：「都是我的錯，我是團體的累贅。」。親人離世：「是不是我做得不夠好，所以他們離開了？」 2. 釐清【期待】（他人 vs 自己）： ● 在面對這個折磨或遺憾時，我對「別人」有什麼期待？（期待爸媽聽我說、期待朋友安慰我） ● 我對「自己」又有什麼期待？（期待自己必須要很完美、期待自己不能哭） ● 引導建立合理的自我期許：學會在面對挫折時，卸下不合理的完美主義。
三、發展活動四：觸碰普世的渴望與自我賦權（20 分鐘）	1. 連結【深層渴望】： ● 教師引導學生看穿那些悲傷或衝突的背後，其實藏著最正向的渴望： 「跟朋友吵架，是因為我很渴望被愛、被接納。」 「因為失去而難過，是因為我很珍惜這份連結。」 讓學生明白，這些渴望都是普世皆然的，不需要為此感到羞恥。 2. 整合過去，賦權自我（生命肯定）： ● 填寫「我的內在冰山」學習單核心——【自我（I am）】的轉化。 ● 引導語：「現在的你，看著過去定格畫面中的那個自己，你想對他說什麼？那段經歷，為今天的你帶來了什麼力量？」 ● 請學生在學習單（或定格畫背面）寫下：「我接納過去那個……的自己，這段經歷讓我學會了……，現在的我，擁有『走向自己』與『自我獨立』的內在力量。」
四、全課總結與回饋（5 分鐘） ● 教師溫暖結語：每一張「生命定格畫」都是大家生命中珍貴的切片。透過冰山理論，我們發現每一個情緒背後，都有一個渴望被好好擁抱的自己。當我們能看懂自己的冰山，我們就能在未來的生命風暴中，站得更穩、更自在。	

3. 教學觀察與反思

一、 學生情緒詞彙匱乏之挑戰與應對策略（教學觀察與對策）

- 問題觀察：在執行「看見冰山浮水面」的教學進程中，發現多數高中生（16至18歲）在重繪生命畫卷與解讀「生命定格畫」時，初期的情緒覺察較為單一且表面，多習於使用「平靜、緊張、焦慮、幸福」或直接以憤怒和難過一概而論。對於主要情緒背後所隱藏的「委屈、無助、孤單、壓抑」等微小或複合情緒，普遍缺乏命名與辨識的能力。
- 因應對策：課堂中適時引入「情緒字卡」並在黑板上展開多元情緒詞彙庫。引導學生透過「感受的感受」進行二次覺察（例如：反思自己是否因表現軟弱而對「自責」的自己感到生氣），成功協助學生突破表層情緒，將情緒覺察轉化為具體的生命敘事，為潛入冰山底層奠定基礎。

二、 內在觀點與不合理期待之破除（內在信念轉化）

- 問題觀察：在「潛入冰山最深處」的解密階段，學生在面對如大隊接力跌倒、同儕爭執或親人離世等生命遺憾時，極易陷入「都是我的錯、我是團體累贅、他跟我意見不同就是討厭我」等主觀認知偏誤。同時，學生往往承載了過多「他人期待」或要求自身必須完美的「不合理自我期待」，在課堂書寫初期容易產生自我否定與防衛心。
- 因應對策：教學上採取「不給評價、只給同理」的小組敘事模式，引導學生看穿衝突與悲傷的背後，實則藏著「渴望被愛、被接納、被歸屬」的普世正向渴望。透過「自我（I am）」的學習單核心轉化，帶領學生寫下「我接納過去那個……的自己」，成功將跌撞的經歷轉化為自我賦權、走向獨立的內在力量，讓遺憾在肯定中得到溫柔的整合。

三、 未來教學規劃與美感智能閱讀之推廣展望

- 第一階段（產出）：延續讓學生親手繪製「生命定格畫」，用視覺畫面具象化關鍵記憶。
- 第二階段（導讀與潛入）：以美感閱讀為引，運用薩提爾冰山隱喻作為鷹架，帶領學生解構畫面背後的故事。此系統化的教學設計不僅能提升學生的閱讀素質與美感表達，更能提供全台灣高中生命教育或輔導諮商教師一套高度可複製、具備視覺美感且能觸動心靈深處的創新教案參考。