

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： 龍興國民中學

執行教師： 李宜瑾 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

美感智能閱讀概述

一、基本資料

辦理學校	桃園市立龍興國民中學
授課教師	李宜瑾
教師主授科目	英語
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 32 名學生)

二、課程概要與目標

課程名稱	看到的「我」是真的我嗎？				
報紙使用 期數及頁數	第 5535 期， 第 2.3.5 頁	文章標題	美的多重宇宙		
課程融入 議題	■ SEL				
施作課堂	2	施作總節數	4	教學對象	■ 國民中學 7 年級

1. 課程活動簡介

本課程以「容貌焦慮」為核心議題，帶領學生覺察自身對外貌的價值判斷來源，並理解社群媒體、濾鏡文化與同儕比較如何影響自我認同。課程結合 SEL (社會情緒學習) 與媒體識讀，引導學生從「外表評價」轉向「多元自我價值」，透過討論、反思與實作活動，建立較穩定的自我概念與情緒調節能力。

2. 課程目標

- 覺察自己對「美」與外貌的價值觀來源
- 理解容貌焦慮的形成原因與社會文化影響
- 辨識社群媒體與影像修飾對認知的影響
- 發展多元自我價值觀，不僅以外貌評價自己
- 學習基本情緒調節與自我肯定策略

三、執行內容與反思

1. 課程實施照片與成果



2. 課堂流程說明

【第一堂課】：

第一節：我看到的「美」，是真的嗎？

（一）引起動機（10 分鐘）

- 投影不同人物圖片（自然照 / 修圖照 / 網紅照）
 - 學生快速回答「哪一張比較好看？」
 - 引導討論：好看的標準從哪裡來？
-

（二）發展活動（25 分鐘）

1. 社群影像拆解

- 比較原圖與修圖後照片
- 討論「被改變了什麼」

2. 容貌焦慮情境討論

- 是否曾因外貌影響情緒或行為
 - 認識「比較」與「焦慮」的關聯
-

（三）統整反思（10 分鐘）

- 完成句子：

- 「如果我不只用外表評價自己，我還是 _ _ 的人。」

【第二堂課】：

(一) 引起動機 (10 分鐘)

- 完成句子：

- 「我除了外表之外，還是一個 _ _ 的人」

(二) 發展活動 (25 分鐘)

1. 人生角色地圖

- 畫出自己的多重身份 (學生、朋友、興趣等)
- 思考哪些價值與外貌無關

2. 情緒穩定工具箱

- 停止比較
- 轉移注意力
- 自我對話 (情緒覺察與接納)

(三) 總結活動 (10 分鐘)

- 寫給未來自己的話：

◦ 「當我開始不喜歡自己外表時，我可以 _ _ 。」

3. 教學觀察與反思

一、教學成效與學生表現

在課程實施過程中，可以明顯觀察到學生對「外貌」議題具有高度敏感性與即時反應力。當呈現修圖前後對比或社群媒體影像時，多數學生能迅速辨識差異，甚至主動指出「不自然」、「看起來很假」等判斷，顯示其具備初步媒體識讀能力。

然而，在進一步追問「為什麼會覺得這樣比較好看」時，學生的回答多仍回到「習慣」、「大家都這樣覺得」、「網路上就是這樣」等社會性模糊依據，顯示其審美標準仍高度依賴外在文化建構，內在價值尚未穩定。

此外，在涉及個人經驗分享時，部分學生會出現兩極反應：

一部分學生願意分享因外貌感到自卑或被比較的經驗；另一部分則選擇保持沉默或以玩笑帶過，顯示此議題同時具有「高度共鳴」與「情緒防衛」並存的特性

二、遇到的問題與因應對策

- 課程深度與時間限制的落差
- 本課程雖能有效引起學生興趣與初步覺察，但在「內化自我價值轉移」方面仍受限於課程時間。兩節課的設計較適合「喚起意識」，但不足以形成穩定的行為或認知改變。
- 尤其在第二堂課中，學生雖能完成「我不是只有外表」的書寫任務，但多數內容仍停留在列舉興趣或能力，尚未深入連結「自我價值排序的改變」。

- 因此，本課程較適合作為「系列課程的起點」，後續可銜接：
- 情緒與自我對話深化課
- 社群媒體使用習慣調整課
- 或生命教育中的自我認同單元

三、整體教學省思

本課程最重要的價值不在於「讓學生不再在意外貌」，而是讓學生開始意識到：外貌焦慮往往不是個人問題，而是文化與環境共同塑造的結果。

當學生能從「我不夠好看」轉向「為什麼我會這樣覺得」，即已完成重要的認知轉換。雖然這樣的轉變並不立即穩定，但已為後續的自我接納與情緒調節奠定基礎。