

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： 臺北市立松山高級工農職業學校

執行教師： 楊佳穎 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	臺北市立松山高級工農職業學校
授課教師	楊佳穎
教師主授科目	國語文
實際授課班級數	實際授課一班
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	人生的可能性——關於選擇的思考				
報紙使用 期數及頁數	第 18 期，第 2、4-5、8 頁		文章 標題	關於「可能」的探索 在混亂中看見可能性 我與我的 # Hashtag	
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 ☐ 多元文化教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 防災教育 ☐ 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	國語文	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 二 年級

1. 課程活動簡介

在這個最好也最壞的時代裡，人們享有豐富的資訊來源，但龐雜的訊息量與可能性反而使做選擇需要更多的勇氣和智慧。本次課程希望能藉由本期刊物的思考，讓即將開始準備大考的學生可以有更宏觀的視野與強健的心靈，以面對未來一連串未知的選擇。從選擇的定義、人格探討選擇人的行為裡潛移默化的影響。其次討論選擇困難背後的成因。「不要美化沒走過的路」之概念，提供面對選擇時的勇氣。最後結合刊物中的四個思考流程以及 Hashtag（主題標籤）為隱喻，鼓勵學生主動定義自己的人生地圖。希望透過對選擇的叩問與反思，使學生能更理性冷靜的下決定，並且在自己選擇的路上堅定前進。

2. 課程目標

1. 認識人生由是一串選連擇構成的本質。
2. 了解在資訊爆炸時代面臨選擇困難的心理因素。
3. 做選擇時的盲點與如何克服下決定時的焦慮感。
4. 掌握做出適合自己選擇的四個關鍵思考流程。
5. 利用 Hashtag 進行自我探索與定位。

三、執行內容與反思

1. 課程實施照片與成果



1.你的人格檢測結果是什麼？ *

INFP

2.承上題，你覺得結果準確嗎？有什麼想法可以分享嗎？ *

蠻準但我也不想用這四個英文字母定義我自己

5.對於這堂課有什麼想法可以回饋給老師，或是對近一年的課程有任何想說的話~★

課程充實 對於選擇的想法有新的觀點



2. 課堂流程說明

第一部分：什麼是選擇

電影《阿甘正傳》：「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道下一顆會是什麼口味。」

(Life was like a box of chocolates. You never know what you're gonna get.)

每天一睜開眼睛，又是嶄新的一天，誰也無法預期今天會是怎樣的一天，與其花費心思揣測，不如開闊心胸，享受生活的每個不可預期，也許才是生活的本質。

【日常中的選擇】今天早餐吃什麼？回家走哪條路？

根據美國康乃爾大學研究，成年人一天平均要做三點五萬次選擇，從瑣事到重大決定，無不影響著我們的未來，甚至會出現決策疲勞（Decision Fatigue）的情況。

【成人暫停時間】

相對於西方社會，亞洲社會存在的「文化包袱」，使我們更需要在學習做選擇的過程中，給自己充足「成人暫停時間」以學習安靜、集中注意力以及如何提問。（《天下雜誌》褚士瑩）

第二部分：深入探討選擇

【心理測驗的潛在思考】人們為什麼喜歡做心理測驗？是因為我們迫切希望了解自己，或是因為渴望一個標準答案？

課堂活動：測驗自己的 MBTI，說明你對結果的看法。

省思：心理測驗不應是標籤或限制，而是一種偏好的行為模式。天性偏好是自己最自然的狀態，但不代表人不具備其他的特質。與文學中「圓形人物」與「扁形人物」的概念相似，圓形人物有著完整複雜的情感與思想，無法被單一的特質所定義，在不同情境下會有不一樣的行為表現，如同真實的人類有著複雜多面的樣貌。扁形人物則是刪減過後的表現，有著單一明確的人物特質，性格不隨著劇情狀態而改變，以輔助內容的推展。真實人性是複雜的多面體，難以用單一的詞語一概而論，但透過人格測驗可以幫助我們更理解自己偏好的行為模式，從另外一個角度認識自己。

【資訊爆炸的困境】 探討 AI 時代下，多元的訊息管道、社群媒體反而讓我們更容易陷入抉擇困難。心理學中的選擇超荷效應（Choice Overload），證明了人們面對過量的選項時，會面臨決策癱瘓的困境，延遲選擇甚至是放棄選擇。對應到生活中駁雜的訊息中，勢必也使做選擇的心理壓力與難度提升不少，如何更理性的下判斷，成為值得探討的課題。

課堂活動：最近一次讓你覺得困難的選擇是什麼？你做什麼選擇？做完選擇後的感受如何？

【擁抱混亂】 不需要為事事找到「標準答案」，應學會擁抱「混亂」，並嘗試轉念將選擇變成對的。混亂與迷惘，正是無限可能的開始，所以不要過度美化自己沒走的路。

省思：〈如何在做困難決定時不糾結？聽聽哈佛教授怎麼說 Dr Ellen Langer〉

<https://youtu.be/3ofegUWDi44?si=l1QEeHYA4xl38p7V>

第三部份：四個關鍵思考流程

1. **覺察與分析：**你是拖延症患者嗎？分析害怕失敗或追求完美的深層原因。
2. **重新定義：**真的有「最好」的選擇嗎？學習接受不完美，尋找當下「最適合」的選擇。
3. **自我探索：**釐清價值觀。你的核心需求是什麼？這份選擇符合你的價值觀嗎？
4. **接納與告別：**面對捨棄的選項，如何好好說再見並放下過去。

第四部份：我的 # Hashtag

【Hashtag 的演變】：從過去的「限制標籤」到現在的社群中，成為通往各處的可能性。

課堂活動：為今天的自己下三到五個 Hashtag。

【省思】：Hashtag 是一扇通往世界的任意門，你所標記的，是你正在靠近的世界。

第五部份：總結

每一次的覺察與選擇，都是成為更好自己的練習。人生就是自己一連串選擇的總和，在每個階段裡練習取捨，在紛擾的環境中，努力傾聽自己內心的聲音。無論自己的選擇帶來什麼樣的結果都具有價值，因為那是依照自己內心的渴求所換來的成果，或順或逆都是時光賦予的寶藏。因為選擇不是在完美情況下的利益權衡，而是在有限情況下的自我評估，透過選擇釐清自己的心中的渴求，也在選擇中建立自己的勇敢與自信。

3. 教學觀察與反思

在〈赤壁賦〉中，看見蘇軾與洞簫客對於生命困境哲學思辯，以及蘇軾面對生命不可預期風雨的豁達；在〈漁父〉中看見屈原為心中的理想不惜付出生命代價的壯烈。面對生命的不如預期的發展，呈現了兩種不一樣的處事觀點，選擇改變人的一生，也造就了人的一生。

課堂中提到了生命價值選擇的兩篇課文，因此想要立足在兩篇文本的觀點，延伸到學生的生命經驗中。準備課程時，有點擔心對高中生而言這個議題是否太過生澀，難以與學生的生命歷程結合。因此在課程進行中，結合了我自身的生命經驗提供給學生參考，並佐以相關的影片、活動設計、心理學的實驗幫助學生能更全面的理解。

慶幸的是學生給予的反饋，出乎我預期的豐富深刻，所謂教學相長，大概就是如此吧！在人生的種種選擇中，從日常瑣碎的小事乃至職涯選擇或人生規劃，其實擁有相同的本質，即是我們都不知道沒選的選項會如何。將目光專注在自己的選擇上，努力將自己的選擇變成對的，不過度美化任何沒做的選擇，也許是在任何人生階段都需要時刻提醒自己的原則，亦是在這堂課中跟學生一起體悟到道理。「生命是時時刻刻不知所措」即便我們深知這些原則，在選擇的叉路口時，依然會焦慮擔憂。因此透過一次次的選擇，累積自己的自信，並且在過程中逐漸體認自己想成為的樣子。畢竟要成為「理想中的自己」的前提是要清楚「自己想成為怎樣的人」。

課程改良上，希望未來能融入更多面向的思考，或是更具體的引導步驟，讓課程的主軸更明確。在推展課程的過程中，我自己同樣也受到許多珍貴的啟發，學生的生命經驗亦有沉重的讓人心疼的故事，也有青澀純粹的困惑，而我同樣也有自己的迷惘，能在過程中能互相寬慰、回望或展望，是我在這堂課中重要的收穫。也希望這樣的課程能像國文課一樣，有埋藏種子的功能，在學生日後漫長的生命歷程中開出燦爛的成果。