

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： 新北市中和區中和國民小學

執行教師：張嘉恆 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	新北市中和區中和國民小學
授課教師	張嘉恆
教師主授科目	國語、綜合
實際授課班級數	五年 1 班 (1 個班)
實際教授學生總數	28 名學生

二、課程概要與目標

課程名稱	選擇的心理學——在迷惘中找到專屬導航				
報紙使用 期數及頁數	第 18 期 · 第 4、5、10 頁		文章標題	在混亂中看見可能性 關於「選擇」的提問 選擇難？不難？	
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	國語 綜合	施作總節數	一節課 三節課	教學對象	☒ 國民小學 五 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 (300 字左右的整體課程介紹)

孩子在成長過程中，常會遇到各種「選擇困難」，可能是同儕壓力、課業抉擇或是怕選錯會後悔的擔憂。本課程為國小五年級學生設計，將生硬的心理學理論轉化為貼近日常的生活情境。

課程分為三階段：

- 第一堂「選擇放大鏡」：帶領孩子破除「必須選到最完美」的迷思，理解沒有絕對正確的選擇，學會欣賞每個選項的發光點。

- 第二堂「內心小雷達」：透過價值觀拍賣活動，幫助孩子在從眾效應中看見自己真實的底線，練習勇敢為自己的決定發聲。
- 第三堂「迷霧腳踏車」：引導孩子接納面對放棄選項時的失落感，培養在不確定中「持續踩踏前行」的心理韌性。

這不是一堂教你如何選「對」的課，而是一堂陪你長出「無論選什麼，都能為自己負責並承擔結果」的勇氣課！

2. 課程目標（條列式）

- (1) 陪伴孩子接納選擇時的「混亂感」，培養獨立思考與為自己負責的心理韌性。
- (2) 認知：破除「必須選到最完美」的迷思，理解「選擇」沒有絕對的對錯。
- (3) 情意：接納做決定時的猶豫與焦慮，學會安撫自己並與同儕互相支持。
- (4) 技能：透過日常小抉擇，練習為自己負責並承擔結果，建立內在的價值觀。

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

第一堂：【選擇放大鏡】真的有「最好」的決定嗎？

學習目標：破除「必須選到最完美」的迷思，理解「選擇」沒有絕對的對錯。

使用素材：P.5 關於「選擇」的提問（Q1、Q2）、P.10 選擇難？不難？（國小生觀點）

- **引起動機：我們的點數超市（10 分鐘）**
 - 展示圖二建安國小同學的煩惱（只有 50 元怎麼辦）。
 - **情境代入：** 提問全班：「在我們的『數位超市』裡，好不容易存到的『帥氣點數』，到底要換『免寫作業卡』還是『看影片時間』？你會糾結很久嗎？為什麼？」
 - 請幾位同學分享卡關的感覺。
- **核心探討：大腦的避險機制（20 分鐘）**
 - **導讀** P.5 關於「選擇」的提問 **Q1 & Q2**：為什麼大腦會「最後一秒才決定」？因為怕選錯會吃虧、怕後悔。
 - **觀念翻轉：** 告訴孩子，生命不是單選題，沒有標準答案。所謂「好的選擇」，是你選了之後，透過自己的行動把它變好的。
- **反思與任務：優點放大鏡（10 分鐘）**
 - 請孩子在筆記本上寫下一個最近覺得很難的決定（例如：下課要打球還是看書）。

- **任務：** 不要寫缺點，只寫出「兩個選項各自最棒的一個優點」。練習用正向眼光看待每一個可能的選擇。

第二堂：【內心小雷達】做選擇前，我夠了解自己嗎？

學習目標： 覺察同儕影響力，練習聽見自己的真實聲音並建立價值觀。

使用素材： P.5 關於「選擇」的提問 (Q3)、P.10 選擇難？不難？ (國中生觀點)

- **引起動機：從眾效應的拉扯 (10 分鐘)**
 - 討論圖二吳同學「因為怕麻煩別人，聽別人的決定」。
 - **情境代入：** 提問全班：「你有沒有過『為了跟好朋友一樣』，而放棄自己原本想選的東西？ (例如：本來想參加科學社，但好朋友都去體育社) 」
- **核心探討：價值觀小拍賣 (20 分鐘)**
 - **導讀** P.5 關於「選擇」的提問 **Q3：** 了解自己，才能擁有回應的自由。
 - **模擬活動：** 假設每人只有 10 枚代幣，黑板上有五個選項：「好人緣」、「自由時間」、「好成績」、「被老師稱讚」、「做自己喜歡的事」。請學生分配代幣，寫下自己的競標底價。
 - **看見差異：** 邀請幾位同學分享，讓全班看見每個人的「底線」與「在乎的事」都不一樣。
- **反思與任務：我的獨立宣言 (10 分鐘)**
 - 請孩子寫下一句自己的「選擇宣言」。例如：「雖然朋友都選 A，但我知道我更喜歡 B，我願意自己去試試看。」

第三堂：【迷霧腳踏車】擁抱混亂，跟沒選的說掰掰！

學習目標： 接納放棄選項的失落情緒，練習在不確定中持續前進。

使用素材： P.5 關於「選擇」的提問 (Q4)、P.4 (在混亂中看見可能性)

- **引起動機：說再見的失落感 (10 分鐘)**
 - 提問：「選了 A 之後，你曾不曾一直看著 B 流口水？」

- **情境代入：**當你決定把時間拿去畫畫，就得跟打遊戲的時間說掰掰。心裡覺得悶悶的、不甘心，怎麼辦？

- **核心探討：接納混亂與情緒 (20 分鐘)**

- **導讀 P.5** 關於「選擇」的提問 **Q4：**面對揮別的選項，感到失落或焦慮都是正常的。給自己一點時間難過，這正是長大的過程。
- **導讀 P.4 精華：**帶入「濃霧中的腳踏車」比喻。告訴孩子，遇到不知道怎麼辦的「混亂期」，就像在濃霧中騎車。不需要急著找到標準答案，只要專注於「左腳接著右腳」的踩踏，堅持一下，就能穿越濃霧。

- **反思與任務：給自己的打氣金句 (10 分鐘)**

- 發下便利貼，請孩子寫下一句「給猶豫不決的自己」的打氣金句（例如：「慢慢來沒關係」、「選錯了再想辦法就好」）。
- 將便利貼集中貼在班級佈告欄，成為全班共同的心理支持牆。

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。）

現場觀察與學生轉變

「點數焦慮」的具體釋放：過去孩子們在班級獎勵制度的兌換獎勵時，常因為怕浪費辛苦累積的點數而在清單前猶豫不決，甚至引發同儕爭執。課程後，明顯觀察到他們開始能接納「沒有完美選擇」的概念，兌換速度變快了，也更願意承擔「選了就不能換」的自然結果。

從「盲目從眾」到「核對自我」：在第二堂價值觀拍賣活動精準打中了高年級極度在乎同儕眼光的痛點。許多平時總是跟著小團體做決定的孩子，在學習單上寫下了非常真實的想法。他們開始發現到，為了迎合別人而放棄自己真正想要的選項，內心其實是會失落的。

正常化「錯過」的悲傷：當我們討論到「揮別未選之路」的失落感時，班上氛圍變得非常柔軟。很多孩子第一次明白，原來「選了 A 而捨不得 B」的糾結感不用被急著消滅，給自己一點時間去消化這份可惜，正是長大必經的心理歷程。

教學反思與未來滾動式修正

留白時間需增加：談論內在心理狀態與價值觀時，部分孩子需要更多的時間沉澱。未來的課程設計可以稍微放慢節奏，在「迷霧腳踏車」的環節多留五到十分鐘的空白，讓他們有足夠的安全感去梳理情緒與書寫打氣金句。

擴充情境題庫的廣度：目前的舉例多集中在日常消費與人際交往。下一階段的共備與觀課中，可以嘗試融入更多關於「自我能力挑戰」或「面對學業挫折」的情境，幫助孩子將這套心理韌性系統應用到更多元的校園生活面向。

強化家長端的同步：孩子們開始練習獨立做決定後，有時會與家長的期待產生碰撞。之後可以考慮將課程核心概念轉化為親師座談會的分享素材，邀請家長一起成為支持孩子在混亂中持續前行的引導者。

陪伴這群孩子長出面對未知的勇氣，是一件非常有成就感的事!!!