

113 年至 115 年美感與設計課程創新計畫
114 學年度第 2 學期 學校課程實施計畫

高級中等學校及國民中學
設計教育課程種子教師

成果報告書

委託單位：教育部 師資培育及藝術教育司

執行單位：臺南市立民德國民中學

執行教師：宋咏玲 教師

輔導單位：南區 基地大學輔導

目錄

壹、課程計畫概述

- 一、課程實施對象
- 二、課程綱要與教學進度

貳、課程執行內容

- 一、核定課程計畫調整情形
- 二、課程執行紀錄
- 三、教學觀察與反思
- 四、學生學習心得與成果

壹、課程計畫概述

一、課程實施對象

申請學校	臺南市立民德國民中學		
授課教師	宋咏玲		
申請類別	☒ 設計教育課程 (至少 6 小時) ☐ 基本設計 (18 小時)		
課程執行類別	☒ 國民中學 ☐ 普通型高中 ☐ 技術型高中 ☐ 綜合型高中		
授課年級	☐ 國一 ☒ 國二 ☐ 國三 ☐ 高一 ☐ 高二 ☐ 高三		
班級類型	☒ 普通班 ☐ 美術班		
高中課程類型	☐ 多元選修 ☐ 加深加廣 ☐ 其他： _ _ _ _ _		
班級數	10班	學生數	240名學生

二、課程綱要與教學進度

課程名稱	生活確幸—散策手帳
操作構面 (可複選)	☒ 色彩 ☒ 質感 ☐ 比例 ☐ 構成 ☐ 結構 ☐ 構造
重大議題 (勾選一或兩項)	特別聚焦：A6.生命、B3.健康與福祉 (藝術治療)
重大議題 選填項目 (填入上方欄位)	【A】教育部 108 課綱之 19 項重大議題 A1.性別平等、A2.人權、A3.環境、A4.海洋、A5.品德、A6.生命、A7.安全、A8.家庭教育、A9.生涯規劃、A10.資訊、A11.科技、A12.法治、A13.國際教育、A14.閱讀素養、A15.防災、A16.能源、A17.多元文化、A18.戶外教育、A19.原住民族教育。 【B】SDGs 聯合國「 2030 永續發展目標」 B1.終結貧窮、B2.消除飢餓、B3.健康與福祉、B4.優質教育、B5.性別平權、B6.淨水及衛生、B7.可負擔的潔淨能源、B8.合適的工作及經濟成長、B9.工業化/創新及基礎建設、B10.減少不平等、B11.永續城鄉、B12.責任消費及生產、B13.氣候行動、B14.保育海洋生態、B15.保育陸域生態、B16.和平/正義及健全制度、B17.多元夥伴關係。

全新課程說明	生活確幸—散策手帳 1.手帳設計： (1) 色彩心理學：介紹色彩如何影響情緒與思維，利用色彩測驗遊戲，讓學生了解自己的色彩偏好與色彩心理學的應用。讓學生挑選自己喜愛的主色調，並學習搭配輔助色，創造協調的視覺效果。 (2) 材質探索：介紹不同紙材（如牛皮紙、亮面紙、布紋紙）及其適用性。蒐集具記憶與美感的各種拼貼材質。 (3) 封面與內頁製作：讓學生活用各種畫具、文具繪製內容、蒐集材質拼貼等方式，製作獨一無二的封面與內容。內容以都市散步或小旅行的經驗為主。 2.排版設計 (1) 版面規劃：學習不同版面風格，並讓學生選擇最適合自己的方式。 (2) 個性化元素：用 Canva 設計自己的貼紙、自己雕刻橡膠印章等，加入專屬符號、讓手帳更具個人特色。 3.認識風格分類並應用於創作：例如 （1）極簡風：強調留白與簡潔排版，適合愛好清爽設計的學生。 （2）復古風：使用仿舊紙張、手寫字體，營造懷舊氛圍。 （3）夢幻風：運用粉色系、星空元素、漸層色彩，打造柔和浪漫感。 （4）實驗風：鼓勵學生自由創作，融合不同風格，形成獨特的個人特色。
一、課綱核心素養（請勾選符合項目）	
A.自主行動	☒ A1.身心素質與自我精進 ☐ A2.系統思考與解決問題 ☐ A3.規劃執行與創新應變
B.溝通互動	☐ B1.符號運用與溝通表達 ☐ B2.科技資訊與媒體素養 ☒ B3.藝術涵養與美感素養
C.社會參與	☐ C1.道德實踐與公民意識 ☒ C2.人際關係與團隊合作 ☐ C3.多元文化與國際理解
二、學生先修科目或先備能力	
1. 先修科目：色彩學、美的原理原則，構圖分析。 國2學生已上過色彩學，能理解：色彩的三要素：色相、明度、彩度，色彩心理學等。對於美的原理原則，能理解反覆、漸層、對稱、均衡、調和、對比、比例、韻律、單純、統一等。構圖分析部分，學生能理解各種構成原則，並能說出各種構圖帶給人的印象與效果。 2. 先備能力：學生在本課程之前已上過藝術治療概論，體驗藝術治療遊戲的功能與效果。實作過彩繪曼陀羅、合作式曼陀羅、禪繞畫、療癒粉彩等療育性創作課程，體驗過自由書寫和專注當下的心流狀態等。鼓勵學生將這些手繪技能和美感經驗運用於手帳製作。	

三、課程概述

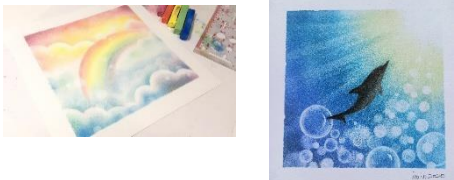
1. 青少年面對成長課題，有許多困惑和挑戰，透過探討自我經歷與記憶的手帳創作形式，協助其澄清思緒、進而安頓內在。鼓勵用尋找美的眼睛去細查生活中的亮點，透過質感採集、多元化的視覺表達方式來記錄生活，探索自己的內在小宇宙，開發正向生命能量。
2. 手帳創作的主題聚焦於都市散步或小旅行的經驗。帶著旅行的新鮮感觀察自己的日常，用創作創建回憶的載體。內容可包含散步地圖、札記心得、美食巡禮、驚喜發現、難忘即景等部分，以圖文並茂、多元材質的拼貼、加上自由書寫和創意編排版面，記錄生活靈光，培養獨到的美學品味。
3. 為讓手帳創作增加個人風采，將雕刻自己的印章，用 canva 設計製作自己的風格貼紙，也可以和好友分享自己的小道具。最後舉行手帳分享派對，讓同學彼此珍賞不同的經歷與觀點，相互肯定不同的特色與美感。

四、課程目標

美感觀察	1. 在生活中留意特殊的視覺經驗，收集具特殊審美或意義的各種物品，從落葉、包裝紙到傳單、相片等各種生活痕跡的紀念品皆可。將各種不同質感的物品作為記憶的載體，拼貼到手帳中，留下獨特的生命痕跡。 2. 介紹不同印刷品，不同訴求的版面編排技巧與構成方式，使學生能活用於自己的手帳版面布置。
美感技術	拼貼 (collage) 、文字設計與書寫、手繪插圖、版面安排、書本裝禱等
美感概念	1.療癒性手繪與書寫 2. 意義的視覺化 3.質感記憶採集 4.版面設計
其他美感目標	配合生命教育，讓學生運用專注的手作與視覺化的方式探索內在，享受美的自我療癒、培養正向的自我認知並學習欣賞他人的特色。以藝術治療增益青少年心理健康的精神來配合 SDGs 中健康與福祉的項目。

五、課程大綱、教學進度 (課程週次請依課程需求增減，請詳述操作方式以便記錄分享)

週次	上課日期	課程目標	內容綱要/操作描述
4	依各班課表決定	手帳創作介紹	運用手帳達人網紅的影片及作品，引發學生創作動機。介紹手帳的用途、歷史及不同風格手帳的範例，  運用手帳網紅的影片，分享手帳排版、製作技巧、對

			生活應用與益處。
5	依各班課表決定	和諧粉彩： 型版裝飾與應用	以「和諧粉彩」為核心，結复合型版技法，帶領同學探索粉彩的多元表現。除了在創作過程中享受色彩帶來的放鬆與心靈平衡外，也可將相關技法實際應用於手帳製作中。 
6	依各班課表決定	裝飾用印章設計與製作	請學生設計自己的橡皮印章，從選擇主題（如旅行元素、花卉、幾何形狀等）到簡單圖案設計技巧（使用草圖或數位工具）。完成後再教授印泥顯色效果的比較與選擇，及如何應用在手帳裝飾上。例如疊印、拼湊、漸層和圖案搭配等。
8	依各班課表決定	手帳製作（一）	請同學針對「遊記生活」為主題製作自己的專屬手帳封面及內容頁。 1.封面設計：選用相關的圖片、地圖或手繪插圖。 2.色彩主題：挑選特定的顏色傳達特定主題的印象、精神或當下心情。 3.字體與裝飾：用手繪字體、貼紙、膠帶等方式裝飾手帳，增加視覺吸引力。
9	依各班課表決定	手帳製作（二）	鼓勵增加創意點子，例如 1.地圖標記：畫上地圖標記走過的地方。 2.小插畫：用簡單的小插畫記錄心情與場景。例如創造自己的吉祥物或代言物件。 3.語錄或箴言：加入一些感動自我或主題相關的名言，激勵自己。 善用自製印章與貼紙的裝飾，也可與同學交換使用。

10	依各班課表 決定	手帳成果展	遴選優秀作品於學校圖書館舉辦手帳成果展，展覽希冀展現國中生的生活規劃力、創意美感與自我表達。每一本手帳都是獨特的故事，記錄著作者學習歷程、心情點滴與夢想藍圖及規畫編輯能力等，呈現出結合生活與美學的多元風格創作成果。 展覽同時舉行觀眾互動：讓觀眾留言鼓勵展出同學。
----	-------------	-------	---

六、預期成果

1. 在學生願意分享的前提下，徵求優秀作品，舉辦手帳創作成果展覽。
2. 鼓勵學生持續手帳創作，養成視覺化記錄生活、蒐集創作靈感，以美感增進生活樂趣，進而規劃屬於自己的美好的人生。

七、參考書籍（請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊）

1. 散策 X 手帳：行旅京都.台南.新加坡.台北.東京...城市漫步私地圖（作者：Chloe，張瑩瑩。出版社：野人文化出版。出版年：2014
2. 手帳書幸福勞作課（作者：yojohan。譯者：游韻馨。出版社：悅知文化。出版日期：2012/01/16）
3. 人氣手帳版式設計指南（作者：飛樂鳥工作室。出版社：萬里機構。出版日期：2020/04/10）
4. 創意手帳指南：記事 x 手繪 x 剪貼（作者：飛樂鳥工作室。出版社：萬里機構出版。出版年：2019）
5. 手帳們! =Note books（作者：柑仔，潘幸侖，黑女。出版社：野人文化出版。出版年：2017）

八、教學資源

1. <https://www.youtube.com/watch?v=V-mv1jz9DME>（第5分鐘之後的旅行手帳實作）
2. <https://reurl.cc/OYVXoR> 9種手帳素材！簡易手帳排版方法 新手學起來

貳、課程執行內容

一、核定課程計畫調整情形

1. 原本預計讓美術班同學也參與本美感教育計畫之執行，但因其授課周數不足，為顧及其專業項目進度，故本學期末參與相關課程。故學生數改為240名。
2. 因手帳製作時間及蒐集資料較耗時，故將原本預計用 canva 自製貼紙的部分改為用現成貼紙來讓學生體驗版面設計。

二、課程執行紀錄

課堂 1-手帳創作介紹

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 觀賞手帳達人與網紅的旅行及生活手帳實作影片，用以引發學生的創作動機，並分享手帳對生活應用與排版設計的益處。
2. 認識手帳的歷史、用途，並介紹極簡風（留白簡潔）、復古風（仿舊手寫）、夢幻風（粉色漸層）及實驗風（自由融合）等多元風格範例。
3. 引入色彩心理學，透過色彩測驗遊戲引導學生了解自身的色彩偏好，並思考如何挑選主色調與輔助色來搭配手帳風格。

C 課程關鍵思考：

藉由手帳達人影片與風格分類介紹，我發現學生對生活記錄的想像能快速被啟發。在色彩心理學的操作中，思考如何引導學生跳脫純粹的「好看」層次，而是將色彩視為反映青少年內在思緒與療癒情緒的介質，進而為後續的手帳風格定調。

課堂 2-和諧粉彩：型版裝飾與應用

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

學習「和諧粉彩」的基本材料特性、刮粉技術與手指塗抹的色彩疊加技巧。結合型版技法，引導同學在創作過程中專注於當下的心流狀態，體驗色彩帶來的心理放鬆與心靈平衡。練習將粉彩的柔和漸層與型版圖案裝飾實際應用於手帳的內頁背景設計中。

C 課程關鍵思考：

粉彩的刮粉與手指塗抹對國二學生具有極佳的感官療癒效果。課後反思教學進度思索如何將這種專注於當下的「心流狀態」與生命教育、SDGs 健康與福祉更具體地連結，並指導學生控制粉彩的顯色濃度，使其能恰如其分地轉化為手帳的溫柔背景，而非喧賓奪主。

課堂 3-裝飾用印章設計與製作

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 引導學生融入日常生活符號為主題，在草圖上設計簡單的圖案設計（如通學景物、幾何、花卉）。
2. 將草圖圖案轉印並雕刻出專屬的個人個性化橡皮印章，創造具個人特色的代言物件或專屬符號。
3. 測試不同印泥的顯色效果，並教授如何在手帳版面上進行疊印、拼湊、漸層與圖案搭配的裝飾技巧。

C 課程關鍵思考：

在技術層面上，反思如何引導學生將生活中的具象景物（如紅綠燈、路樹、單車等），精簡提煉為具美感線條的「符號化圖章」，並需適時指導雕刻的深度與圖案反轉的概念。

課堂 4-手帳製作 (一)

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 進行日常生活的記憶質感採集，引導學生蒐集並整理實體物件（如車票、發票、收據、圖片段、落葉或照片）。
2. 導入畫面構成與排版設計概念，教導學生如何規劃版面空間、進行留白、以及分層布局（Collage 拼貼實作）。
3. 挑選符合當下心情或通學故事的主色調，運用各種畫具、文具在手帳內頁與封面中建立視覺基調。

C 課程關鍵思考：

當學生將採集來的車票、落葉或生活發票等多元質感物件帶到課堂時，教學焦點必須適時從「媒材蒐集」轉移到「版面構成概念」。反思如何引導學生建立主從、留白與多層次拼貼（Collage）的排版結構，避免版面因素材過多而流於凌亂，引導學生在有限空間內展現視覺平衡。

課堂 5-手帳製作 (二)

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

創作步驟：

1. 排版設計：引導學生在手帳中繪製創意點子，例如通學路線的地圖標記、記錄心情場景的小插畫，或創造個人的吉祥物。
2. 善用前幾堂課自製的橡皮印章，甚至與同學交換小道具裝飾版面，增加趣味性。
3. 結合生命教育與自由書寫，在編排好的圖文版面中，手寫加入感動自我或與主題相關的語錄箴言與札記心得，完成專屬手帳深化。

C 課程關鍵思考：

本課堂涉及手作圖章、手繪插圖等媒材的整合。身為教師，我反思在緊湊的授課時數中如何兼顧學生的多媒材使用與傳統美感表達；同時，在引導學生進行札記書寫時，如何深化語錄與畫面的生命連結，真正落實圖文整合的編輯力。

課堂 6--手帳成果展

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 徵求學生願意分享的作品，遴選優秀的手帳創作，在學校圖書館布置並舉辦成果展覽。
2. 讓同學彼此翻閱、珍賞不同的通學經歷與生活觀點，相互肯定不同的風格特色與美感表達。
3. 展覽期間同時舉行觀眾互動活動，由前來觀展的師生留言鼓勵展出同學。

C 課程關鍵思考：

我反思美感教育的最終一哩路在於「珍賞教育」，現場看到學生透過觀展與票選，建立起相互肯定與多元尊重的良性互動，證實了美感課程能有效外延至校園環境與人際關係的改善。

三、教學觀察與反思

1. 遇到的問題與對策：

問題一：原本計畫書預計以「都市散步或小旅行」為手帳製作主題，但考量部分學生若假期無出遊經驗可能產生創作焦慮與群體壓力。

對策：及時修正並限縮學生手帳主題為「通學路上」，使其更融入日常隨手可得的的生活經驗，降低學生未出遊的壓力；並讓學生可以自訂感興趣的主題，如追星紀錄或武器專題等。在設計構面上加強色彩情緒表達與排版構成概念，使成果更聚焦。

問題二：

手帳的製作與成書比想像的耗費更多時間，大部分學生懶惰收集材料造成拖延。

對策：利用午休時間讓有興趣的學生自願參與，以增加創作時間。並以參展及嘉獎的榮譽作為鼓勵，增加其創作及分享的動機。

2. 未來的教學規劃：

手帳創作確實能作為青少年內在澄清、鼓勵自我表達的美感記錄的載體。未來的教學規劃中，預計引導學生從單純的日常記錄，躍升到具備結構與比例美感的出版裝裱視野。

同時持續扣合教育部 108 課綱生命教育與聯合國 SDGs 目標 3「健康與福祉」，透過藝術治療的精神，用視覺化的手作探索持續增益青少年的心理健康與正向自我認知。

四、學生學習心得與成果



