

113 至 115 年美感與設計課程創新計畫
112 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： 國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校

執行教師： 賴芷妃 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

美感智能閱讀概述

一、基本資料

辦理學校	國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校
授課教師	賴芷妃
教師主授科目	國文
班級數	2 班 (普通一甲、普通二甲)
學生總數	40 名

二、課程概要與目標

課程名稱	文心雕農--美感誌				
報紙使用 期數及頁數	第 15 期， 第 2.3.4 頁	文章標題	內外並行——探索自己的天賦		
課程融入 議題	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 無特定議題 <input type="checkbox"/> 其他 _____				
施作課堂	國文	施作總節數	4	教學對象	職業學校 一、二年級

1. 課程活動簡介

本課程將「內外並行——探索自己的天賦」的文字，採用大谷翔平的「曼陀羅九宮格」思考法操作，讓學生能把探索更加生活化，也能建立平日練習的儀式感。曼陀羅九宮格思考法可以先讓學生針對「核心目標」，進行向內探索自己的興趣與天賦；從核心目標外擴的實施方式，則是讓學生得以向外搜尋方法，好確實達成核心目標。考量到課程的實用性，本次授課以「體育班」為主軸，可以記錄平日練習狀況，也可以將得獎實錄放入校刊，供全校師生參閱，授課老師在本學年負責編輯校刊，剛好將「體育班」的練習九宮格、平日練習紀錄、得獎成果，得以做一個完整的系列紀錄。

2. 課程目標

- (1) 閱讀安妮新聞報紙，習得閱讀能力。
- (2) 思考「夢想」的意義與如何達成。
- (3) 認識曼陀羅九宮格，並習得達成目標的技能與態度。
- (4) 透過觀看大谷翔平影片，讓學生對於成功人物有自己的見解。
- (5) 讓學生得以反思日常生活的規劃。
- (6) 協助學生達到生涯規劃的探索。

三、執行內容與反思

1. 課程實施照片與成果

體育科學習歷程檔案

紀錄室

運動員的生活 你可以畫它出來嗎?

班級 普-甲 座號 15 姓名 劉家軒

王皇頭 不吐 不吞 不 不	享重不 國注用 好	三不 行不 行	不常 志太 多及 不一	呢嗎 時不 球而 交轉 持	每天 打 T 上 以 理	雖然 有 自 法	不傷 不 不 不	台人 主
我實 守佳	人品	自律	比賽 時 定一 點不 定	打擊	每天 打 的 名	比賽 前 和 法	畫 氣	投入 球 場
不該 多 溫	懂 思 非	不 不 不	球 球 心 心	有 信 定 轉	下 盤 力 量	自 信	珍 惜 頭	堅 強 地
脚 沉 重	跑 時 時 時	每 天 短 衝 時 力	人 品	打 擊	畫 氣	心 心 後 脚 好	自 信 不 出 現	在 球 場 上
彈 力 跳 球	跑 壘	100 公尺 跑 壘	跳 欄 不 跳 壘	守 備	守 備	守 備	守 備	守 備
基 礎 不 不	增加 下 力	關 合 不 不	身 體 素 質	態 度	傳 球	基 本 要 領	比 賽 如 跳 壘	實 心 跳 壘
一 週 一 個 心 訓	身 體 先 自 覺	每 週 伸 展 不 不	態 度 不 不 不	專 注 在 每 一 顆 球	有 性 就 在 每 一 顆 球	60 分 鐘 不 不 不	加 加 加 加	自 覺 加 加 加
自 覺 自 覺	一 週 一 次 做 坐 墊	自 覺 自 覺	意 志 力 堅 強	態 度	不 要 偷 懶 不 懶	自 覺 自 覺	自 覺 自 覺	自 覺 自 覺
體 能 自 覺	一 週 一 次 跑 壘	自 覺 自 覺	自 覺 自 覺	自 覺 自 覺	自 覺 自 覺	自 覺 自 覺	自 覺 自 覺	自 覺 自 覺

體育科學習歷程檔案

紀錄室

運動員的生活 你可以畫它出來嗎?

班級 普-甲 座號 76 姓名 蔡偉儀

請 好 不 不 不	報 喜	不 不 不	體 能	吃 橫 品	增 進	衝 刺 性	爆 發 力	肌 力
做 好 觀 眾	心 理	不 不 不	增 肌	體 格	減 脂	身 愉 快 性	速 度	間 歇
不 不 不	想 思 考	不 不 不	體 活 動	柔 軟 度	厚 實 度	效 率	水 感	力 量
請 教 師	請 教 師	有 關 訓 練	心 理	體 格	速 度	高 蛋 白	破 水	水
看 學 習	學 習	問 老 師	學 習	拿 牌	飲 食	確 切 安	飲 食	堅 果
次 訓 練	自 覺 自 覺	復 習	取 取	觀 影 片	技 術	蛋 白 質	維 他 命	膠 原 蛋 白
滾 筒	滾 筒	拉 筋	看 影 片	看 影 片	看 影 片	球 拍	轉 體	延 伸
飛 盤 自 覺	放 鬆	看 影 集	看 影 集	看 影 集	看 影 集	核 心	技 術	抓 水
看 動 畫	慢 跑	訓 練	看 影 集	看 影 集	看 影 集	樂 平	樂 歡	效 果

運動員的生活 你可以畫它出來嗎?

班級 普甲 座號 8 姓名 張仲寬

手腕控制力	動作穩定	不要太多	提升穩定	有展勁	柔軟度	強化肩膊肌力	爆發力訓練	強化核心肌群
前導手控制	控球	球穩定	出手角度	球質	加強活動度	強化關節	球速	重心轉移的敏捷
動作流暢	視線不離開目標	強化下盤	投球板上的站位	把球從上往下壓	手指扣球	不刻意出力	揮臂速度	練習投球控制
心肺耐力	體力調自己	節省用球數	控球	球質	球速	與直球相似姿勢	能夠拿到好球	從好球帶跑到長球
肌肉耐力	體力	提高好球率	體力	王牌投手	變化球	讓打者想不出棒	變化球	要有顆決勝球
軀身敏捷	投球節奏	精簡動作	心理	運氣	健康	練好滑球	嘗試變速球	加強指力
不要猶豫	不受場外干擾	心情不起伏	有禮貌	樂於見	撿垃圾	作息有規律	按摩	伸展
相信自己	心理	勇於面對打者	珍惜球具	運氣	對人態度佳	精神良好	健康	保養指甲
不怕失敗	相信隊友	不要有表情	樂於助人	學習各方面知識	不計較	飲食管理	適度休息	律生習慣好



學習歷程



在完成目標的過程中，記下 5 次最值得記錄的學習日期、地點、內容等資料，待完成後再作反思和總結。

我的目標：投出品質良好的滑球

運動項目：棒球

學習日期	學習地點	學習內容	成效	原因
08. 17/06/2024	中農體育館	羽毛球扣殺	十球有五球成功	擊球時間不準確
1. 2024/4/11	牛棚	在投手丘投出滑球	成功投出	球在擊球時感覺不一
2. 2024/6/6	操場	用與直球相同的姿勢投出滑球	動作相同但控球不好	讓打者看不出來要投什麼球
3. 2024/4/13	操場	將滑球投在好球帶	50% 好球	能用來招好球
4. 2024/6/15	牛棚	將滑球投在想要的位	無法達成	可以控制要投的位置
5. 2024/6/16	操場	投出品質良好的滑球	無法達成	打者就算知道是滑球也打不到

你能按能按計劃完成嗎?

能 不能

你知道自己成功/失敗的原因嗎?

失敗的原因是：手腕柔軟度不夠，手腕手指太用力，動作太刻意。

你曾遇到的困難是：投滑球時的出手點及動作一直無法固定，導致控球偏差很大，進而影響投球內容。

遇到困難，會如何解決?

先讓自己冷靜下來，不要把事情想的難，向他人請教。

我在什麼地方可以再進步/做得更好? 我對自己有什麼期望了?

我認為我的心理素質要再加強，不能因為一次失誤就影響到後續的表現。

我希望我能夠讓自己不要有狀況不佳的時候。

113 全中運輕艇

廣大附農於 111 學年度開始招收「輕艇隊」，即使人數不多，每位學生都身手不凡，雖然才第 2 屆，已經連續 2 年在全中運中等學校運動會（簡稱全中運），取得優異的成績。

113 年全中運由台北市舉辦，但這項賽事在全中運的時間不長，從 110 年的全中運才開始舉辦「輕艇」比賽，為了做校刊，我把 110 到 113 年的輕艇比賽影片，全部都看過，意外地發現這群學生們，原來從國中開始比賽成績就非常優秀。

別人說「輕艇隊」成績好，是因為參與比賽的人少，自然競爭比較少，雖然說的有理，但這樣的論點實在有失公允，如果人少就好拿金牌，那些拿不到任何輕艇名次的學校，搞何以堪？叫他們不要玩水，改去旁邊玩沙灘了？

全中運輕艇比賽分為「靜水標竿」、「競速」2 種，我對「靜水標竿」很有興趣，所以把比賽影片反覆看過超過 10 遍，發現要在這個項目奪得獎牌，「下擺」、「轉身過標竿」、「翻滾」都需要技術，差幾秒的技術，背後都是別人看不到的，日以繼夜的苦練，並不像在台中公園划船這麼簡單！當然也沒有那麼浪漫，XD

『十年寒窗無人問，一舉成名天下知』是許多體育選手的寫照，別人看重那一塊「獎牌」，在競爭激烈的體育圈，能取勝而出更是難上加難。」「水上運動的種類有十分多種，近年來獨木舟、SUP 立槳衝浪、浮潛及溯溪等活動都十分盛行，而輕艇則較小众，林俊傑表示，相較於其他的水上活動，輕艇的上手門檻較高，由於船體細長，駕駛者需要很好的平衡感，才能夠順利登船划行，一般來說初學者剛接觸輕艇的前三、四天，都會不停的翻船，對大眾來說是一個難以當作休閒體驗的水上活動。」⁴



2. 課堂流程說明

- (1) 閱讀安妮新聞「夢想」刊物。
- (2) 讓學生思考何謂「夢想」？
- (3) 讓學生就日常生活觀察自己如何達成夢想。
- (4) 觀看大谷翔平影片。
- (5) 介紹大谷翔平的曼陀羅九宮格思考法。
- (6) 發學習單給學生自行填寫自己的九宮格訓練法，並詳細寫下訓練日誌與過程反思。
- (7) 選取好的學習單，在課堂上與其他同學分享。
- (8) 校刊採訪，蒐集學生比賽得獎紀錄。
- (9) 讓得獎學生於課堂分享得獎心得與訓練甘苦談。
- (10) 將一系列流程告知學生，如何做成學習歷程檔案，以供推甄使用。

3. 教學觀察與反思

如果是單純的國文課文學習單，體育班學生填寫會比較隨意。此份「夢想」學習單，關乎學生未來運動員生涯規劃，有運動成績的同學會填寫得很認真；但反觀平時態度就很輕慢的同學，一樣不會認真看待學習單，所以一個人的成就有多少，往往在日常生活態度就可以見到端倪。此次操作覺得很不錯，除了可以實施安妮新聞的成果，還可以變成學生的學習歷程檔案，算是一石二鳥，也讓學生更有學習動力。