

國立臺灣師範大學 113 學年度第 2 次通識教育中心課程委員會會議紀錄

時間：113 年 12 月 3 日（星期二）

地點：通訊會議

主席：通識教育中心鄭怡庭主任

紀錄：黃敏蕙

出席委員：國立臺灣大學機械工程學系詹魁元教授、國立政治大學哲學系詹康教授、國立臺北教育大學數學暨資訊教育學系楊凱翔教授、臺北醫學大學通識教育中心邱佳慧副教授、本校文學院歷史學系吳有能教授、教育學院健康促進與衛生教育學系胡益進教授、理學院物理學系卜宏毅助理教授、科技與工程學院工業教育學系郭金國教授、國際與社會科學學院東亞學系林昌平副教授、藝術學院設計學系施令紅教授、教務處通識教育中心鄭怡庭主任

壹、報告事項

一、主席報告：(略)

二、上次會議決議案執行情形報告：

提案序	案由	提案單位	決議	執行情形	執行率
一	申請新開設通識課程案，提請討論。	通識教育中心	修正後通過。	已依決議辦理。	100%
二	EMI 通識課程申請案，提請討論。	通識教育中心	照案通過。	已依決議辦理。	100%
三	EMI 通識課程停開案，提請討論。	通識教育中心	照案通過。	已依決議辦理。	100%
四	台語通識課程申請案，提請討論。	通識教育中心	照案通過。	已依決議辦理。	100%
五	修改通識課「04UG030 客家社會探究」課程領域，由人文藝術領域改為社會科學領域，提請討論。	通識教育中心	照案通過。	已依決議辦理。	100%
六	有關開設「全民國防教育軍事訓練課程」案，提請討論。	通識教育中心	照案通過。	已依決議辦理。	100%

決議：同意備查。

貳、討論事項

【提案一】自主學習申請案

提案單位：通識教育中心

案由：113 學年度第 2 學期通識課程自主學習申請案，提請討論。

說明：

- 一、依據本校通識課程自主學習實施要點及通識課程「自主學習：專題探究」作業須知辦理。
- 二、「專題探究」係指學生基於強烈學習動機由團隊自主規劃至少 32 小時之課程，並以跨域學習及議題導向為佳。
- 三、本次申請書共計 5 件，主題為「策展『敘事方式』學習暨社會參與」、「短影音對未成年健康的影響」、「終身學習和性別平等-音樂劇專題」、「讓你快樂的一堂課－方法和科學實證」、「師培生的熱情探索與行動實踐計畫」。
- 四、檢附本校通識課程自主學習實施要點及通識課程「自主學習：專題探究」作業須知(略)、通識課程自主學習申請書及計畫書等相關表件(略)。

決議：修正後通過，檢附修正後計畫書如附件 1。

參、臨時動議：無

肆、散會：通訊會議

國立臺灣師範大學

通識課程「自主學習：專題探究」申請書

團隊代表姓名	張丞佑	學號		科系／年級	歷史學系／二年級
聯絡電話		信箱			
課程名稱	策展「敘事方式」學習暨社會參與				
課程說明	課程將著重於學習「策展敘事」技巧，我們將透過實地參訪各個美術館、博物館、靜態大／小型展覽以及大／小型主題講座，學習各種不同形式之展覽及不同視角的敘事方式；並且於靜態課程上，先是透過個人心態建立，之後再行開始學習不同方式與主題的「敘事技巧」、「故事撰寫」、「訪談技巧」、「交互問答技巧」等，並將這些技巧實用於訪談、蒐集故事。 上文提及的「訪談」，課程也將邀請來自各地的不同專業策展人，傳授策展技巧與分享經驗；也會邀請「非策展專業之講師」，於課程中分享各式不同的策展主題與故事經驗等，提供策展主題的發想與撰寫；除既有博物館外，我們也會實地去參訪各式各樣的「後博物館」，如許多正在施行地方創生的社區、或者一些資源較不普及的偏鄉社區，更希望透過這樣的實地走訪行動，結合學術知識的所學做到融合效果，或許會對議題的探討與了解能更深入。 於學期中，我們將結合以上三者「敘事技巧學習」、「故事蒐集」、「策展學習」；於學期末去實際施行計畫書內容（內容將會透過指導老師之評估，決定施行時間與規模。），並將課程成果對外展示、參觀。				
課程總時數 (至少 32 小時)	70		課程學分數		2
輔導教師姓名 (由通識中心提供)		所屬單位 及職稱		身分	☐ 專任 ☐ 兼任
學習方式	☐ 專題研究報告 ☒ 實作／實驗 ☒ 訪問調查 ☒ 讀書會 ☒ 講座 ☒ 工作坊 ☒ 作品／展演 ☐ 線上課程 ☒ 其他，請說明：實體培力課程				
學習主題及課程簡述(請以「跨域」及「議題導向」或結合 SDGs、社會實踐、自發倡議性質議題、氣候變遷及淨零排放等相關議題思考學習主題) 在現在這個快速的大時代裡，我們覺得大家已經越來越少有機會可以放慢腳步去探索世界，了解更多除了自己之外的社會議題，所以我們希望我們可以作為學習者與歸納者，幫助周遭快時代的人們去彙整這些資訊；過程中，我們會去學習不同視角的敘事方式與技巧，嘗試以多元方式表達（基礎建立於簡單、易懂、清晰），並於最後或用實體、線上展覽、小型講座的方式去傳遞這些由龐大資訊濃縮成的精華。 目的在期望社會大眾可以開始注意到各式各樣的社會議題，也讓團隊在自身親身去經歷了解這些社會故事後，能對於社會上的既有現象得到更多理解與不同看法。並且，當團					

隊在學習策展相關的「敘事技巧」、「交互問答」時，也將為自身的故事寫作與議題、問題探索技巧更增添經驗及能力。

除此之外，團隊內的成員也可以透過這次經驗，使得未來在社會相關的領域得以有經驗，或可持續於這樣的領域深耕、或者去到博物館、美術館等展示機構，擔任策展團隊或者策展人等相關職業。

指導教師姓名(學生自選)

指導教師姓名	林欣宜	性別	女	出生日期	不揭露
任職單位	台師大歷史學系			職稱	副教授
聯絡電話	(有疑問請直接撥電詢問指導老師)				
Email					
主要學歷 (由最高學歷依次往下填寫，未獲得學位者，請在學位欄填「肄業」)					
學校名稱	國別	主修系所	學位	修業起訖年月	
University of Oxford	U.K.	Oriental Studies	D. Phill	年 月至 2011 年 10 月	
				年 月至 年 月	
主要經歷 (與本計畫相關之專任職務，由最近工作經驗依序往前追溯)					
服務機關 (學校)	服務部門 (系所)		職稱	起迄年月	
台師大	歷史學系		副教授	2019 年 2 月 迄今	
				年 月至 年 月	
專長 (請填寫與課程方向有關之學門及領域名稱)					
台灣史、史學導論、歷史產業實習					

國立臺灣師範大學

通識課程「自主學習：專題探究」計畫書

1. 主題(請以「**跨域**」及「**議題導向**」、或結合**環境永續發展目標(SDGs)**、**社會實踐**、**自發倡議性質議題**、**氣候變遷及淨零排放**等相關議題思考學習主題)

SDGs 可達成目標：

- 【SDGs 04：優質教育】
- 【SDGs 10：減少不平等】
- 【SDGs 17：多元夥伴關係】

(1)促進自身個體發展的教育環境（SDGs 04）

我們希望於學期初先將課程聚焦於個人議題，探討自我認知、情緒管理及主場思維等。這符合 SDGs 04 強調的教育應培養學生的知識與技能，讓其具備應對全球挑戰的能力。透過討論如何克服情緒困擾、跳脫社會給予的標籤化思維。

先透過邀請的講師傳授於社會實踐時，自身應抱持的心態與心法，當建立個人心態基礎後，再去進行日後的課程，相信在遭遇困難、挫折或者需要轉換心態思考時能有幫助。

(2)加強社會教育聯繫與公民教育（SDGs 04）

接著，我們想開始透過文獻、講師探討人們與社會的連結，尤其是媒體識讀及公共議題的討論，甚至是近年來科技加入後，人們開始與社會漸漸脫鉤。

我們想在課堂上透過批判性思維與資訊處理蒐集能力。SDG 04 強調教育應促進人人終身學習，並培養具備公民參與和解決社會問題能力的人才。或許我們能以講座，甚至工作坊的形式去實踐「公民教育」，實際上或許可以參考台大的「公民酒吧」活動。

(3)嘗試推行社會結構教育（SDGs 04、SDGs 10）

除了我們邀請社會大眾來接觸議題之外，我們也會開始親自去實地參訪逐漸衰弱的社區，與訪問在社會實踐中有所經驗的行動者（如 TFT 的創辦人），並探尋關於社會結構問題。我們想要探討的社會議題比如像是：社區的地方創生、夕陽產業的轉型、偏鄉教育的人才缺口、都市無家者的困境。這些議題與 SDGs 04、SDGs 10 中「確保所有人都能享有優質教育與公平正義」相符，尤其是偏鄉教育和社會不平等問題的討論，有助於提高大眾對這些問題的關注。

像是都市無家者，過去我們曾在多篇報導上、以及「人生百味」的專訪中，就得知，其實社會大眾對於「無家者」是存在諸多誤解的，例如：「無家者好手好腳卻不去找工作」、「免費送給無家者便當是施捨，他們不會嫌多也不會不拿」等這些普遍性的誤解其實都是存在的。我們相信除了這些誤解，一定還有其他誤解存在。

我們希望於活動中、課堂上邀請實踐者、社會工作者等來分享，解決關於這些社會議題的更多誤解，或者是深化大眾對於這些弱勢族群的了解、甚至是激發大眾自身去了解他們的興趣，這有助於促進社會結構的穩固，並在更大範圍內推廣對於弱勢群體的關懷與幫助。

(4)實地走訪專業展示機構體驗美感教育（SDGs 04、SDGs 17）

我們將在課程中安排去參訪博物館、美術館，或者團體參加講座等。藉由參觀專業性的展覽從中汲取相關的策展知識；或者學習展覽的排佈、設計等。

也希望安排與策展負責人或者策展團隊（底線是與館方管理人員）洽談、訪談，直接詢問相關經驗與汲取故事等，可作期末成果甚至是未來相關職業之用。

(5)規劃訪談、邀請講師，廣泛且深度學習（SDGs 04、SDGs 17）

我們在我們的課程安排中，希望可以邀請眾多講師（講師方希望藉由指導老師的人脈去做邀請），像是各個專業領域，如地方創生、社會弱勢，或者像是本土語言復興、科技人文等。想要透過這些講師的經驗去學習相關領域的知識。

我們可以在訪談中，對於某個議題向實踐者提出更多更深層的疑問。如上文提及的無家者案例，可以去就單一「社會大眾對於無家者或多或少有誤解」的議題，去更廣泛地找到更多「社會大眾對於無家者的其他誤解」；也更深入地去探尋「這些誤解的來源」，會不會可能是媒體渲染、或者華人社會最底層的思維呢？

當有了這些訪談結果後，我們就等於擁有了諸多關於社會第一線的資訊與知識，可以將其利用所學，轉化成大眾有感且有興趣的方式傳播出去，以達到擴大議題聲量的目的。

(6)於全學期課程加強團隊成員敘事與訪談能力（SDGs 04）

我們希望邀請歷史學系教授擔任指導教授，希望可以加強團隊在不論學習策展時、或者訪談時，對於故事的敘事描寫、敘事技巧，此外還有訪談技巧與訪綱、交互問答探索問題能力的精進。

由於先前上過指導老師的課程，認為指導老師在提出問題、交流問答以及課程安排上的「敘事方式」，頗為適合我們想學習「針對問題核心提出疑問」及「藉由交流問答探尋問題核心」的目標。

2. 學習目標(請列點呈現)

學習目標	對應通識核心素養
個人心態建立與團隊共識凝聚	溝通表達與團隊合作、創新領導與問題解決、批判反思與人文涵養、主動探究與終身學習
反思目前社會面臨到各式的困難、困境；並發想可能的解決方式	批判反思與人文涵養、創新領導與問題解決、主動探究與終身學習
撰寫計劃書並嘗試修改、實行計畫書內容	社會關懷與公民實踐、溝通表達與團隊合作
訪談技巧學習與講師進行聯絡交流	創新領導與問題解決、溝通表達與團隊合作、主動探究與終身學習、批判反思與人文涵養
敘事技巧學習與表達、交互問答及問題探究	批判反思與人文涵養、主動探究與終身學習、溝通表達與團隊合作
實際下鄉實踐探訪、參訪現代博物館、後博物館等	溝通表達與團隊合作、美感體驗與品味生活、批判反思與人文涵養、社會關懷與公民實踐

3. 自主學習之必要性

台師大目前有開設許多溝通與表達及敘事技巧類型的課，如「報導文學與紀錄片」、「劇本寫作與賞析」，但較少針對「策展及博物館」類型的溝通、表達、敘事教學課程。眾所周知，其實不論是紀錄片、報導、劇本等文學方面，實是與策展的文字表達有非常大的差異，不論是角度還是論述方式。光就這點來看，該門課程便有存在之必要。

不過，關於「專業策展」部分，台師大於「博物館類型」方面，目前開設有「博物館探索」、「博物館與導覽」、「博物館學概論」等課，跨足歷史學系、社教學系等系所皆有開設。但大多都較偏向「概括性介紹」、「架構性統整」、「策展理念」、「策展理論」、「策展策略」等。拿歷史學系的【博物館與導覽】來說，本課程的學習會是著重在「作為導覽者怎麼去做『導覽』」、「博物館的展品保護」、「展品的陳列方式」、「博物館客群的研究」；只有極少部分是放在「以策展人的角度」去探討博物館相關的理論，包括「如何辦好一場策展」、「策展的客群研究」、「策展方法/理論/策略」。換言之，我們真正想做的事是從「策展」、從零開始，親手打造一個從議題探尋開始的展覽，而非是單單只做為受應聘的展場解說人員。

此外，這些課程也比較少真正讓學生去實際施行，或許是礙於正課時數少，而若真正讓學生去施行，會過度占用到學生的課餘時間；這類的課程也大多都偏向「大型展覽」，或許對於學生的時間與金錢來說，這樣的大型策展較難以施行。

綜合以上幾個因素，本課程可以從 0 基礎開始，從個人心態建立、故事主題蒐集開始，到真正開始撰寫計畫書、籌備展覽（大小型／線上）。一方面籌備的過程較輕易，不似大型展覽需要投入非常多時間與金錢；另一方面，本課程針對的會是中小型策展，而非大型的專業博物館展覽，對學生或者非志願於博物館策劃者來說，是非常適合的課程。至於關於理論性方面的策展學習，團隊成員還是可以去尋求台師大既有的「博物館策展」類型的課程去修習。

另一方面，學校其實也有開設社會實踐與 SDGs 相關的課程，但也是因為課程的時間限制等因素，未必能讓學生體驗到所有面向的議題；如若我們多加善用自主學習的時間與經費，可以達到固定課程中不能達到的許多目標。藉由學生較彈性的時間安排，也可以掌握很多固定課程時間上無法克服的障礙。

總而言之，我們既想要在既有的人文、社會議題上透過訪談與問題探索去做深化；接著，透過敘事技巧將這些破碎且廣泛的資訊統整、整理通順，並運用清楚的文字呈現方式將它們展示在大眾眼前。至於展示的方法，就是會透過策展方式、策展方法、策展策略、策展理念等的學習，去實行這樣的計畫。

4. 學習方式

- (1) 實作與施行：撰寫計畫書並於期末實施，並作為成果展示。主要會希望可以將整學期的課程最後匯流到計畫書上展示，並於撰寫過程中透過不斷的展覽實察以及與專業人士交流，去不斷修改計畫書內容至完善、具高度可行性。
- (2) 訪問與調查：實際邀約專業人士與我們做實體訪談，談論議題多樣且廣泛，視情況將邀約第二至三次，進行更深度的訪談；除此之外，我們也希望可以參訪如 TFT、LFT、人生百味等社會團體的根據地，甚至親力親為去體驗部份他們正在做的事情，以求能最大限度的共感其經歷、背景、經驗故事等。
- (3) 講座與展覽：承（一），我們在完善計畫書過程中，會不斷去參訪各種博物館、美術館，甚至是一些小型的文化、藝術展覽；也會去參加許多關於文化策展、藝術

創作類型、敘述表達、訪談技巧、敘事技巧的工作坊與講座。為的是親身去學習既有的創作產物。

- (4) 工作坊：我們想參加小型的付費工作坊，進行輕度的公民議題討論。除了可以了解現在公民有興趣的議題趨勢，也可以為團隊未來的定向打下基礎；也可以於工作坊中，進行不同觀點、角度對於議題的看法交流，交流後將嘗試把觀點寫成文章或故事，以文字方式呈現論述的成果，進行敘事方式的學習與練習。
- (5) 作品與展覽：學期末將會實行計畫書上的內容（前提是會把計畫書完善到足夠以學生身分去實行），並於學校選擇場地做靜態展覽；或者於線上製作網頁版的線上靜態展覽。
- (6) 實體培力課：我們想運用教材費用邀請講師，為我們提供授課。內容像是訪綱撰寫、講稿、動靜態敘事、故事敘事等等，即本次除了社會參與外，我們所著重德另一重點。雖團隊有邀請輔導老師，但礙於輔導老師可能為能時常出席，因此我們也希望同時能藉由不同講師的教學或者分享能讓團隊的技巧與方式能更多樣化。
- (7) 讀書會：我們會閱讀關於後博物館、博物館、策展、社會參與等的學術期刊文章，並進行討論；若時間合適，我們也會邀請相關領域的講師和我們一起討論文章內容等，並互相交流意見學習；並且透過文章，針對交流與問題意識探索，增進溝通與交互問答能力。

5. 學習內容

本課程預計規劃 16 週，每週的實際學習時數依照該週做滾動式調整。

本課程將會以「學習敘事手法」、「訪談技巧」、「故事敘事」、「脈絡梳理探尋」為課程核心目標，並融入對社會議題的探究以及策展的技能，結合三者作為課程架構。並將週次分為「五段」去做課程安排（2 週+4 週+3 週+3 週+4 週），於每段週次做不同的學習核心；不過，「敘事技巧」及「社會參與」的學習進程，將全部貫徹於 16 週之中。

於「第一段週次」，我們將以個人心態建立為主，為求未來在訪談專業人士與探索社會議題時，若遭遇挫折¹、或者個人情緒同理心高漲時²，有辦法以自身所學嘗試走出困境；或者即使無法依靠自身力量，也或有團隊成員可以幫忙。

於「第二段週次」，我們將開始學習交互提問／問答，與故事、敘事方法的寫作，以及問題核心的歸納。我們會透過觀賞紀錄片、期刊文章、網路文章等文字故事媒介，做敘事技巧的統整、歸納、探索，並且從中取捨出我們認為最適合運用在「策展」的敘事方式，意即：「甚麼樣的敘事角度與寫作手法、說明方式，是最能讓觀眾或者參展者，以零經驗者的身分了解最多的社會議題困境、問題核心與架構」。

於「第三段週次」，我們會開始針對「社會議題」的學術期刊、專書文章、網路報導做探討，並且運用第二段週次所學的「問題意識探討」，進一步整理出某些文章或者社會議題所傳達的困境與問題；並且將這些問題與困境開始撰寫成訪綱與訪稿，於撰寫過程中，我們也會不斷地持續汲取更多不同角度的文章、報刊、期刊、故事等，去深化或解決既有問題、完善訪綱架構。於本週次末尾，將產出以「以我們尚未解決的問題」所組成的訪綱，為下一段的週次做準備；此外，當我們在找尋文章與議題時，也同步開始尋找訪談訪問對象，並開始用信件或者 LINE 做聯繫與約時間、地

¹ 如：面對較為現實、尖銳的訪談者時，尤其若雙方社會地位不對等時，可能會於訪問時有所冒犯、或者是價值觀不同而引發對方不滿。此時，擔心訪談者是初次經歷，將會有情緒上的過度負擔。

² 對於某議題若情緒共感力較高，擔心情緒將會影響個人理性。

點。

來到「第四段週次」，我們將開始進行實察與探訪。我們會去參觀各式既有的博物館與美術館，並於探查過程中，嘗試去歸納、了解當時策展團隊所站在的視角、所想要傳達的意識形態；與此同時，同步學習策展方式、流程規劃、美術設計等。除實地踏查外，也將於該週次與訪談者見面並進行訪談、交流，並記錄下專業視角的經驗故事，作為最後策展的養分與部分參考基礎。想要探討的社會議題就比如有上文提到的「對於無家者的誤解之解惑」（人生百味）、或者更多社會對於弱勢族群的誤解如「曝險少年少女是社會萬惡的根源」（逆風劇場、文國士老師）、「臺灣的偏鄉教育物資與設備缺乏（實際上缺乏的是教師人力）」（Teach For Taiwan 為臺灣而教）等。尤其在「社會結構」的訪談上，我們會更往「為社會大眾解開誤會」的方向去做。

最後的「第五段週次」，我們便會開始運用資金與能力去籌備一個我們力所能及的展覽，並開始著手撰寫計畫書，一邊執行的同時不斷做滾動式調整、修改。並且於學期末第 16 週~第 17 週，擇日舉辦展覽成果（可能是以靜態、動態、線上形式，依照能力、時間與金錢做選擇。）

6. 課程實行時程表（請詳細說明每週進度、時數及課程內容）

週次	課程主題	時數	課程內容	課後學習
一	心態建立（一）	3	邀請心理學的講師，以理論方向進行授課。	觀看 TEDx 與心理學相關的演講影片。
二	心態建立（二）	3	邀請諮商心理專業的講師，以較具體方向為主，主要為自我調解方式、如何作為陪伴者等主題的講授。	課後閱讀情緒調適相關書籍與心靈雞湯文章。
三	敘事類別簡介	3	介紹各種不同文字應用的敘事方式與類別，如： 1. 故事敘事 2. 策展敘事 3. 電影手法與敘事 4. 學術與書籍敘事 5. 紀錄片敘事等。 主要以「不同角度」、「不同視角／觀點」、「敘事表達重點」做敘事方式的分類；並額外介紹該方式可能會運用的手，如電影或故事敘事的「倒敘法」。	以輕鬆為主，觀賞電影、紀錄片，或者閱讀有興趣之小說。
四	策展敘事介紹	3	著重介紹「策展敘事」的方式。 具體如介紹「歷史類展覽」、「美術類展覽」、「社會團體所舉辦之	閱讀關於「策展」相關書籍，如 Hans Ulrich Obrist 的

			展覽」、「文化類展覽」等各式不同策展方式與手法差異。	《策展之道》。
五	敘事練習（一）	4	以不同主題要求及不同類別策展做個人的敘事撰寫練習，並先於課內進行討論與交流。	可於課後參考團隊成員之建議，完善個人的敘事練習。
六	敘事練習（二）	4	邀請相關文字應用或者專業策展人授課，於課堂中提點團隊成員不足之處，或者進行回饋與交流討論。	可於課後參考專業人士之建議，完善個人的敘事練習。
七	主題探索	3	開始針對個人有興趣之主題做初步決定與探索。議題定案後撰寫想要探討的議題大方向與架構，於課堂中分享個人決定議題與選擇之原因、觀點、未來探索方向。	課後完善個人之主題初步決定，完善關於觀點、論述、可行性、探索方向等。
八	問題探索（一）	4	開始對問題做深入探討，並與他人做不同議題之交換探討；找尋學術性期刊做分析研究，或找尋可信度較高之網路新聞、報刊做閱讀（如網路獨立新聞：報導者 Reporter）。	可完善課堂中尚未完成之事項。
九	問題探索（二）	4	並於交流過程中提出疑問、修改問題意識、探索方向等，透過融合不同意見做完善。 也可開始於個人探索議題時，著手調查適合且有興趣之訪談者，與此同時也開始撰寫初步訪綱。第九週將延續上週之結果，做社會議題的取捨，並進一步分析研究。最終決定出 2~3 個相關議題作為團隊最終發展方向。 匯集所有團員之了解與心力，將問題的探索與訪綱撰寫完善至臻。並於確定議題後，著手邀訪談者。	可著手持續追蹤訪談者之邀約進程與完善訪綱。 並與訪談者保持聯繫，並持續汲取相關領域之了解。
十	踏查與訪談（一）	6	尋找合適之展覽、博物館做實地考察；也可以聯絡有興趣之社會團體採訪或探訪，如 TFT 所舉行之「有感節」、偏鄉教育為主題之展覽；或者如「共生音樂節」所舉辦之各項走讀活動與動態展演。	可於其他課餘時間去踏查更多展覽；也可於課餘時間邀約訪談者做訪談。
十一	踏查與訪談（二）	6	開始與邀請訪談者進行實體交流與	

			訪談，並將所見所聞撰寫成訪談結果，作為未來結合敘事技巧所能撰寫之文案內容。	
十二	課內成果發表與總結	3	前兩週之實行成果與心得感想之發表。並於該週末尾將團隊最終定向確定，準備接下來四週之計劃書撰寫與實行。	已可開始提前著手下週次之計劃書撰寫與實行等諸多前置作業，或者事先提前一個月調查未來可能需要處理之事項，如場地預約等。
十三	計劃書撰寫與實行（一）	6	1. 計劃書撰寫與滾動式修正。 - 在實際策展中經費來源若不充足或許需要更改計畫書中總金額。 - 在實際爭取外部資源時，需要依照外部意見與實際爭取進度調整計畫書的內容、核心意識、價值等。 - 實際借用場地時，也須依照學校方或者外部場地的合適時間做調整。因此最終的策展確定時間，甚至形式（實際、線上，事關有沒有借到場地。）也有可能會更動。 2. 計劃書實行與 DeBug。 - 如果實際策展，例如擺置場佈時，遇到空間上的傳誤，就需要更改計畫書上的場地布置圖。	- 於上週次末尾就已開始著手撰寫部分計畫書，甚至在本學期課程進行時就已可開始撰寫。 - 課餘時間投入於計畫書完善與執行，以求於最短時間內將計畫書寫好，並全心投入實際業務與行動。 - 可預留三周時間將計畫書送出爭取外部資源。
十四	計劃書撰寫與實行（二）	6		
十五	計劃書撰寫與實行（三）	6		
十六	計劃書撰寫與實行（四）	6		

7. 預期成果 (對應學習目標的學習成果)

- (1) 心態建立：能夠了解情緒調適與壓力紓解的方式，並若不幸遭遇挫折或社交困境時能有經驗與能力解決。
- (2) 問題探究：藉由本次課程，可以更加脈絡化的去了解個別議題，並且更加快速地提取問題的核心。
- (3) 策展敘事：本次課程結束之後，可以了解各類別策展敘事的方式，可能會對於文化類型策展層面有更多深入了解與經驗。另外像是美術類策展、歷史類策展、科技類策展能有深入淺出的了解。
- (4) 策展方法：能對於文化類型策展能有通篇性的了解之外，也對實際策展的具體流程、方式、難點、痛點，或者可能遭遇到的困難與需要先預想的事務有更多了解；也或能對於市場方向、偏好有一些了解。
- (5) 社會參與：藉由本次課程，使參與者能親身去踏入社會議題的了解，甚至是親自下鄉去參與社會參與、或者把更多議題的困境發散到社會大眾的視野中。先不論參與時間多寡，至少使得個人開始真正去接觸社會參與，或許也能成為未來的契機。
- (6) 計畫撰寫：透過融合在課堂上的所學，開始著手撰寫活動／策展計畫書，除了可以學習如何有脈絡、有規劃性的撰寫通篇計畫之外；也能在撰寫的過程中學習撰寫整齊且清楚的文件格式，以及能在撰寫的過程中不斷發現論述或者計畫不周的部分。另外，在寫計畫書的過程中，我們也會慢慢地去不斷摸索、完善自己團隊本次的策展理念。
- (7) 訪談技巧：藉由課程給予的訪談機會，能讓未接觸過訪談的團員有初次的體驗，加上有經驗者的領導，能讓初學者在剛起步時即有扶助。而訪談前因為需要事先對於訪談者的背景做調查，於此同時就會順帶去了解其正在著手的議題，這樣一來也可以為社會參與的行動多打一層基礎。
- (8) 溝通技巧：與團隊在決定議題時，團員之間就可以不斷溝通與交流，嘗試說服其他團員支持自己的論點；或者當在著手活動規劃時，也可以通過不斷的溝通交流去完善團體的活動計畫。
- (9) 團隊合作：策展是一門極需團隊合作的工作，於此過程中，不論是實地考察、計畫書撰寫、團隊心態建立、分工等皆需要團隊的默契，能讓參與的團員彼此開始形成革命情感與磨合默契與分工模式；也能讓團員依照自己的個性與能力在團隊中尋找適合自己的定位與工作。

8. 學習成果之評分標準：

(1) 自評(含出席率)：15%

- 自評表：於每月底時繳交一份，包含課堂參與率與認真程度。

自評表 (滿分皆為 100 分，再乘以 15%)				
月次	本月課堂中事務完成度	本月課堂中認真程度	本月課後做事程度	本月出席次數
第一個月				

第二個月				
第三個月				
第四個月				
總分				

(2)互評(含出席率)：25%

- 互評表：於每月底時繳交一份，包含課堂參與率與工作完成、完整程度。

互評表（滿分皆為 100 分，以其他團員視角為主，不代表實際情況，單做對外態度之評判）				
項目/組員				
計劃書討論參與度 / 貢獻度（5%）				
實地參訪出席率（5%）				
課堂事務完成度/完整度（5%）				
事務繳交之時間把控完善程度（5%）				
成果製作與發表參與度（5%）				

(3)期末成果：20%

- 以靜態展為主。
- 依照宣傳、曝光度做衡量標準。

■ 如社群媒體的觸及率。

■ 可以藉由爭取外部資源獲取獎品，以做為抽獎的獎品。吸引更多群眾來參觀展覽，填回饋表單。

■ 善用人脈，請三校社團或者同學用 IG 帳號幫忙宣傳、轉發。

- 依照展覽參與人數做衡量標準。

■ 如回饋表單回填人數。

■ 如社群媒體的轉發數。

■ 觀察參觀展覽群眾停留時間。

■ 統整互動式展覽的互動人數。

- 以期末成果完整度與計劃書契合性做評分，須列入考量意外因素與非人為因素。

(5)計劃書實際貢獻：20%

- 將以分工形式完成，依照個人部分之完整度與清楚程度做評判，並列入考量時間把控。

(6)各項實察出席率與心得：20%

- 將統計每次實際外出踏察的參與度與時間把控、心得是否有撰寫完成，並於時限內繳交。
- 每次未出席／未繳交心得將從滿分 100 分開始往下倒扣，每次扣 5 分，扣完為止。

9. 指導教師輔導機制(請附上指導教師簽名)

(1)指導教師與該計畫的專業相關性

指導老師具有歷史學的學術專業，對於文章脈絡研究與議題／問題意識探討具備專業知識與專業能力；尤其是對於學術期刊與文章的解讀、統整頗具建樹。

由於歷史學強調「文字」與「敘事方式」，並且，當在撰寫歷史學術文章時，時常會需要探討到論述方式與視角的不同，對於文章與研究的影響，歷史學所擁有的專業性，正是我們在規劃策展故事撰寫、策展視角與撰寫採訪訪綱時所需的基礎能力；雖說是基礎能力，卻需要積年累月的經驗與磨練，可見其重要性。

除此之外，指導老師於課堂上之授課方式也是採取問題交流與對答之方式，對於團員的交流、提問技巧具有潛移默化之用。

(2)計畫書修訂

同學完成計畫書後，請指導老師檢視和修訂計畫書內容，對課程進度規劃、進行方式及計畫書的撰寫給予建議，協助同學有更明確且明瞭的方向目標，並且在同學對於相關議題有疑慮時給予引導或輔助資訊。

(3)課程監督與輔導

於每週上課時拍攝照片與製作簽到表，並經由統整後，每兩週一次，一次性寄給指導老師做確認與監督。

林欣寬 2024.10.28

10. 相關參考資料(書籍、網站連結等)

(1)網站與機構（待增加）

- 為臺灣而教：<https://www.teach4taiwan.org/>
- 臺灣領導未來協會：<https://www.leadfortaiwan.org/>
- 報導者 The Reporter：https://www.twreporter.org/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwg-24BhB_EiwA1ZOx8iH3YD4YnJtPFakfbTT9o_oC66s2-KFZMrTgyJ10YUv1SDy8rMliOB0CTJgQAvD_BwE
- 人生百味：<https://doyouaflavor.tw/>

(2)專書（待增加）

漢斯·烏爾里希·奧布里斯特（2015）。《策展之道》。高文萱。台北：典藏藝術家族。

漢斯·烏爾里希·奧布里斯特（2015）。《策展簡史》。任西娜、尹晟。台北：典藏藝術家族。

亞德里安·喬治（2017）。《策展人工作指南》。王聖智。台北：典藏藝術家族。

呂佩怡（2015）。《台灣當代藝術策展二十年》。台北：典藏藝術家族。

李如菁（2016）。《策展的 50 個關鍵》。台北：釀出版。

漢斯·烏爾里希·奧布里斯特（2015）。《策展簡史》。任西娜、尹晟。台北：典藏藝術家族。

珍妮特·伯羅薇、伊莉莎白·斯塔基-弗倫奇、內德·斯塔基-弗倫奇（2017）。《小說寫作：敘事技巧指南》。北京：中國人民大學出版社。

洪震宇（2023）。《精準敘事：12 堂課掌握說真實故事的能力，把你的經驗和專業變成感動人心的內容》。台北：漫遊者文化。

黃錦敦（2018）。《最想說的話，被自己聽見：敘事實踐的十五堂課》。台北：張老師文化。

申 丹（2014）。《敘事學理論探蹟》。台北：秀威資訊科技股份有限公司。

傑克·哈特（2018）。《敘事弧：普立茲獎評審教你寫出叫好又叫座的採訪報導》。謝汝萱。台北：新樂園。

國立臺灣師範大學

通識課程「自主學習：專題探究」申請書

團隊代表姓名	劉宜儒	學號		學系/年級	衛教系115級
聯絡電話		信箱			
課程名稱	短影音對未成年健康的影響				
課程說明	本課程宗旨為透過文獻進行短影音對未成年健康的影響之探究與分析，並結合聯合國永續發展目標(SDGs)3健康與福祉，確保及促進未成年人的健康。現今網路、社交媒體、影音平台盛行，短影音已成為主要潮流趨勢，影響範圍遍布各年齡層。尤其對於正處於身心發展關鍵期的未成年族群，短影音的影響更為深遠。本課程將探討短影音內容對未成年者在身體健康、心理發展、社交關係、學習表現等層面的潛在影響，並分析其可能帶來的正面效益與負面衝擊，同時提出具體行動因應短影音世代所造成的改變。				
課程總時數 (至少32小時)	32		課程學分數		2
輔導教師姓名 (由通識中心提供)		所屬單位 及職稱		身分	☐ 專任 ☐ 兼任
學習方式	☒專題研究報告 ☐實作/實驗 ☒訪問調查 ☐讀書會 ☐講座 ☐工作坊 ☐作品/展演 ☐線上課程 ☐其他，請說明：_____				
學習主題及課程簡述 (請以通識博雅課程為出發點，結合 ☐跨域、☐議題導向 ☐社會實踐 ☐自發倡議性質議題 ☒環境永續發展目標(SDGs)如氣候變遷及淨零排放等相關議題思考學習主題) 短影音已成為現今未成年孩童日常生活的一部分，並對他們的健康行為、心理狀態與社會互動模式產生影響。這些平台的即時性和高互動性吸引了未成年人的注意，並導致他們花費大量時間在這些內容上。本課程旨在透過多元文獻與數據分析，探討短影音對未成年健康的潛在影響，包含成癮性、過度使用、視力保健及心理壓力等問題。以成癮性為例，對於未成年族群，過度使用社群媒體可能會導致學習時間的減少、睡眠不足、視力損害，以及缺乏身體活動。研究這些問題及其對未成年人的影響，有助於我們幫助孩童養成健康的數位習慣。此外，課程將納入聯合國永續發展目標(SDGs)3健康與福祉的觀點，探討如何促進正向的數位行為，減少不健康的使用模式，並提倡對短影音內容的批判性思考。 在課程前期，我們將查找國內外符合此主題的文獻，搜尋短影音與健康相關期刊論文，歸納統整短影音對未成年人的影響，並針對不同觀點和內文進行比較和反思。 在課程中期，我們將設計問卷，了解未成年人對於使用及觀看短影音之行為原因，探討分析這些行為是否會對身體及心理健康造成影響，釐清行為背後所隱藏的動機，進行數據收集與整理。接著，我們會進行數據的初步分析，找出短影音使用與未成年人健康之間的相關性，並以此作為後期深入探討的基礎。 在課程後期，我們將根據前期文獻分析和期中問卷調查結果，進一步彙整短影音對未成年人健康(生理、心理、社會)的影響。我們將根據分析結果提出相應的建議，並為未成年人如何合理使用短影音平台提供具體對策。此外，我們也將探討可能的政策或社會介入措施，以減少短影音對未成年人潛在的負面影響，確保他們在數位環境中的健康發展。 希望藉由專題的探究，以及扣合聯合國永續發展目標(SDGs)3，先從未成年族群著手，並進一步達成在數位環境中各年齡層都能擁有健康的生活與福祉。					

指導教師姓名(學生自選)

指導教師姓名	廖容瑜	性別	女	出生日期	不揭露
任職單位	健康促進與衛生教育學系			職稱	助理教授
聯絡電話	1722				
Email					
主要學歷（由最高學歷依次往下填寫，未獲得學位者，請在學位欄填「肄業」）					
學校名稱	國別	主修系所	學位	修業起訖年月	
國立臺灣師範大學	臺灣	健康促進與衛生教育學系	博士	2014年9月至2019年2月	
				年 月至 年 月	
主要經歷（與本計畫相關之專任職務，由最近工作經驗依序往前追溯）					
服務機關（學校）	服務部門（系所）		職稱	起迄年月	
高雄醫學大學	公共衛生學系		助理教授	2020年2月至2021年7月	
財團法人國家衛生研究院	群體健康科學研究所		博士後研究員	2019年10月至2020年1月	
加州大學洛杉磯分校	Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior		訪問學者	2017年11月至2018年11月	
專長(請填寫與課程方向有關之學門及領域名稱)					

團隊成員

編號	團隊姓名	學號	學系	手機號碼	email
1.					
2.					
3.					
4.					

國立臺灣師範大學

通識課程「自主學習：專題探究」計畫書

1. 主題(請以「**跨域**」及「**議題導向**」、或結合**環境永續發展目標(SDGs)**、**社會實踐**、**自發倡議性質議題**、**氣候變遷及淨零排放等相關議題**思考學習主題)

專題:短影音對未成年健康的影響

在現代社會，短影音平台成為青少年日常生活中的一部分，隨著這些平台的普及，未成年人長時間使用短影音的現象也日漸增加。短影音不僅是娛樂和社交的工具，更逐漸影響到青少年的心理健康、行為模式和生活習慣。因此，本課程旨在深入探討短影音對未成年人身心健康的影響，並結合聯合國永續發展目標（SDGs）中的第3項——「良好健康與福祉」，致力於研究如何促進未成年人的健康發展，提升他們的身心健康福祉。

現今全球社會面臨許多與健康相關的挑戰，SDGs第3項強調了「確保健康的生活，促進各年齡段人群的福祉」。這項指標特別適用於當今社會中，年輕人過度依賴數位科技所帶來的潛在風險。短影音作為一種散播訊息的管道，可能會對未成年人造成負面影響，包括視力退化、注意力下降、社交焦慮、情緒波動等問題。此外，長時間接觸社群媒體也可能增加未成年人對自身體態的不滿、容貌焦慮，導致自尊心下降或心理壓力增加，這些都對他們的心理健康構成威脅。因此，我們的研究將深入探討短影音的使用行為是否與未成年人的身體與心理健康相關。然而，短影音已成為現今流行趨勢，我們勢必無法不接觸這些平台與內容，要如何適切的使用並展現其優點及價值，是值得我們思考的議題。

在課程前期，我們將查找國內外與短影音及健康相關的期刊文獻，總結不同研究中所提出短影音對未成年人的影響之內容，並針對不同文獻觀點進行比較和反思，藉此建立正確知識背景。接著，在課程中期，我們將設計問卷，調查周遭未成年孩童使用短影音的行為模式、使用原因以及影響心理與身體健康的程度。透過數據分析，我們將深入了解他們對短影音的依賴性，並探討相關行為動機和使用時間對健康的影響。在數據收集和分析的基礎上，我們將進一步評估短影音對未成年人健康的正負面影響，並提出具體建議。例如，我們會針對如何合理使用短影音平台、減少過度使用可能帶來的健康風險，提出實際的介入措施。

課程後期，我們將結合文獻研究與問卷調查結果進行分析與反思，此外，我們將製作與健康行為相關的教育短影音，透過內容傳播喚起社會對未成年人健康問題的關注，並推廣健康的數位使用習慣，同時也示範了正確使用短影音的方法。期待通過這樣的研究，提升社會對未成年人健康福祉的關注，實現SDGs第3項目標的具體行動。

綜上所述，這門課程不僅在探討短影音對未成年身心健康的影響，亦希望能透過參與短影音製作，推動更多人對此議題的重視，進一步增進與改善未成年人健康福祉。通過理論與實踐結合，我們將以具體行動為「良好健康與福祉」盡一份心力，讓更多未成年人迎接健康的生活與人生。

2. 學習目標(請列點呈現)

學習目標	對應通識核心素養
------	----------

搜尋短影音與健康相關期刊文獻，歸納統整短影音對未成年人的影響	主動探究與終身學習
針對不同期刊文獻觀點進行比較和反思	批判反思與人文涵養
設計問卷以了解未成年人短影音使用行為，並分析使用行為是否影響身心健康	溝通表達與團隊合作、批判反思與人文涵養
深入瞭解SDGs 3「健康與福祉」的理念，並連結其與短影音的使用影響	多元文化與國際視野、批判反思與人文涵養
針對研究結果提出促進青少年健康行為的方案	創新領導與問題解決、社會關懷與公民實踐

3. 自主學習之必要性

目前師大有相關領域課程，例如健康促進與衛生教育學系的課程「健康促進」、「心理健康」等，但部分課程涵蓋的範圍較廣，並未聚焦於某特定族群或議題，如：未成年孩童與短影音流行趨勢對健康的影響，因此透過本自主學習課程，我們將聚焦於課堂中無法深入研究的議題，並將所習得的知識應用於社會中。

由於團隊成員皆為健康促進與衛生教育學系的學生，故對於健康促進相關知識較為熟悉，因此具有一定背景知識能完善研究報告。此外，目前我國對此研究的文獻較少，也希望藉由本課程統整國內外相關文獻，以較輕鬆的方式(拍攝教育短影音)向社會大眾提倡短影音對未成年人的身心健康之相關影響。

4. 學習方式

本課程學習方式主要以專題研究報告、團體討論、訪問調查、實作組成。

- (1) 專題研究報告：藉由文獻探討、需求評估問卷設計，使成員更加熟悉如何針對目標族群及其議題，做出一份能改善族群健康的計畫報告。
- (2) 團體討論：藉由每周討論時間，理解成員間不同的觀點並整合出最適切的結論。
- (3) 訪問調查：發放問卷並分析整理收集到的資訊，統整並量化目標族群的需求現況，使成員熟練資料分析的技能與問卷設計的技巧。
- (4) 實作：透過上述的研究與分析，團隊成員將學習如何製作具有教育意義的短影音供未成年人觀賞，期盼能改善未成年人觀看及使用短影音的方式。

5. 學習內容

本課程預計進行16週，每週預計進行2小時。

本課程主要針對短影音對未成年健康的影響進行研究。學生將探討短影音對於身體健康、心理發展、社交關係、學習表現等方面的影響，並分析其正面與負面效應。課程中，學生將透過文獻探討、問卷設計與數據分析等方式，學習如何研究社會現象並提出相應對策。此外，課程將結合SDGs第3項「良好健康與福祉」，探討如何促進未成年人的健康發展與數位媒體使用的良好習慣。

學習的主要內容分為三個階段：

- (1) 前期：查找國內外文獻，了解短影音對健康的影響。

(2) 中期：設計問卷，進行數據收集，分析短影音對未成年人的影響。

(3) 後期：根據數據分析結果，提出具體建議和對策，並製作健康教育短影音。

6. 課程實行時程表（請詳細說明每週進度、時數及課程內容）

週次	時數	課程大綱(詳細內容與進行方式)	參考資料
1	2	課程介紹及短影音影響概述 將初步介紹本學期所有課程之內容及進行方式，說明開設本課程之動機及目的。討論短影音在現代社會中的角色，並討論其對青少年健康的影響。	
2	2	社群媒體與短影音基礎知識1 探討短影音與社群媒體的關係、短影音的流行與影響因素，藉由觀看相關紀錄片或YOUTUBER所拍攝關於短影音對健康影響的影片，輪流分享觀後心得。	美國為什麼一定要禁Tiktok？長期刷短視頻真的會讓大腦萎縮嗎？抖音/Tiktok崛起之路上不為人知的秘密
3	2	社群媒體與短影音基礎知識2 研究短影音對身心健康的影響，特別是視力、注意力下降、社交焦慮、情緒波動等方面。	
4	2	前置準備:專題發想與企劃書撰寫1 構思研究主題、執行流程，並開始研擬專題計劃草稿。	
5	2	前置準備:專題發想與企劃書撰寫2 前半部針對企畫書做細節討論，後半部做修正與調整。	
6	2	新聞彙整與分析 進行短影音對健康影響的內容分析。	
7	2	短影音與健康的國內外研究文獻收集 搜集國內外與短影音健康影響相關的研究資料與期刊文章，確認並篩選符合研究方向的文獻，進行摘要與彙整。	蘇惠英（2021）。國小高年級學生使用社群媒體之研究〔碩士論文，淡江大學〕。華藝線上圖書館。 https://doi.org/10.6846/TKU.2021.00405 Ramsden, E., & Talbot, C. V. (2024). The role of TikTok in students' health and wellbeing. <i>International Journal of Mental Health and Addiction</i> , 1-23.
8	2	短影音與健康的國內外研究文獻收集 討論上週彙整內容，再次確認納入分析的期刊文章是否符合篩選條件並完成一份完整的文獻探討報告。	侯正裕、侯德斌（2024）。是歡愉還是寂寞——以認知專注探討短影音社交App的依賴成癮。教育心理學報，55(3)，537-556。 https://doi.org/10.6251/BEP.202403_55(3).0005 McCashin, D., & Murphy, C. M. (2023). Using TikTok for public and youth mental health—A systematic review and content analysis. <i>Clinical Child Psychology and Psychiatry</i> , 28(1), 279-306.
9	2	問卷設計與初步討論 問卷設計的目的為探究未成年人觀看短影音之動機並將蒐集到的數據與文獻內容做對比，可做為日後拍攝短影片之參考資料。樣本蒐集方式:Google 表單(會注意研究倫理)	

週次	時數	課程大綱(詳細內容與進行方式)	參考資料
10	2	問卷調查收集與數據分析 在此週前進行問卷調查，於課堂中統計數據並整理調查結果。探討短影音對未成年人健康的關係。 會利用統計軟體(SPSS)做分析。	
11	2	反思短影音的健康影響 預設短影音對健康影響有利也有弊，因此藉由文獻探討與問卷調查結果反思短影音對未成年人的正面效益與負面衝擊。	
12	2	提出改善短影音使用的解決方案 討論如何透過健康教育來改善短影音過度使用的現象。	
13	2	短影音製作：健康教育宣導影片1 編寫拍攝腳本、分鏡圖與拍攝企劃，檢視內容是否符合健康教育理念並傳達SDGs第3項「良好健康與福祉」之概念。	
14	2	短影音製作：健康教育宣導影片2 拍攝健康教育短影音，將拍攝完之影片進行後製與產出。	
15	2	彙整整學期書面報告與拍攝企畫書並印刷	
16	2	成果發表	

7. 預期成果(對應學習目標的學習成果)

- (一) 掌握短影音對未成年人健康影響的多方面認識。
- (二) 完成文獻分析，並統整短影音與健康的關聯性。
- (三) 設計並實施問卷，掌握短影音使用行為與健康的相關數據。
- (四) 提出具體建議以改善未成年人對短影音的使用習慣。
- (五) 製作健康教育短影音，透過數位平台進行健康宣導，推廣正確使用數位媒體的方式。

8. 學習成果之評分標準：

評分項目	說明	佔比
期末成果呈現	由老師評估期末成果的完成度、學生參與程度	30%
自評	根據自主學習內容的完成度及貢獻度進行自我評估	70%

9. 指導教師輔導機制(請附上指導教師簽名)

(1) 指導教師與該計畫的專業相關性

老師的專業領域主要為社會與健康行為科學，對於青少年社群媒體與成癮行為有所著墨，並擅長系統性文獻回顧與內容分析，與本自主學習課程所著重的短影音對未成年的健康影響相符合，能夠為本課程給予指導。

(2) 邀請指導教師撰寫該計畫的評估意見

學生完成本計畫後邀請老師檢視和修訂本計畫內容，針對課程進度規劃、課程進行方式及課程參考資料等給予建議，協助同學在規劃本課程時具明確方向與目標。

(3) 列出與指導教師進行培訓或討論的方式、頻率等

每周一次討論，並針對當天狀況與進行中的議題給予引導與補充，輔導同學們系統地針對短影音與健康影響進行探索，並彙整相關實證研究，並針對同學完成的報告、影片等給予回饋，並在期末時評量同學的表現。

廖彥瑜

10. 相關參考資料(書籍、網站連結等)

蘇惠英（2021）。國小高年級學生使用社群媒體之研究〔碩士論文，淡江大學〕。華藝線上圖書館。
<https://doi.org/10.6846/TKU.2021.00405>

侯正裕、侯德斌（2024）。是歡愉還是寂寞——以認知專注探討短影音社交App的依賴成癮。教育心理學報，55(3)，537-556。
[https://doi.org/10.6251/BEP.202403_55\(3\).0005](https://doi.org/10.6251/BEP.202403_55(3).0005)

美國為什麼一定要禁Tiktok？長期刷短視頻真的會讓大腦萎縮嗎？抖音/Tiktok崛起之路上不為人知的秘密抖音<https://youtu.be/bu0ZFfyKFoA?si=Wd8vSjYsZaS-Tcyf>

國立臺灣師範大學

通識課程「自主學習：專題探究」申請書

團隊代表姓名	黃歆雲	學號		科系/年級	
聯絡電話		信箱			
課程名稱	終身學習和性別平等--音樂劇專題				
課程說明	我們透過本自主學習課程，推廣聯合國永續發展目標（Sustainable Development Goals, SDGs）。 戲劇一直是推廣眾多議題、探討人類關係、散佈文化、流行趨勢的重要動力之一。尤其近代以來，音樂劇有非常強大的影響力，幾乎能夠帶領時尚風潮。我們將透過這一系列課程，觀摩、討論、學習、探究和實踐音樂劇，再加上運用表藝必修所學，最後透過製作 5~20 分鐘的期末音樂劇呈現來著重推廣 SDGs17 項目標中的目標四、目標十、目標五。 我們通過合作、創新和持續努力，收穫知識和增廣見聞的同時，希望與社會大眾共同實現這些目標，為創造一個更加公正、包容和可持續的未來獻上努力。				
課程總時數 (至少 32 小時)	48	課程學分數		3	
輔導教師姓名 (由通識中心提供)		所屬單位 及職稱		身分	☐ 專任 ☐ 兼任
學習方式	☐專題研究報告 ☐實作/實驗 ☐訪問調查 ☐讀書會 ☐講座 ☐工作坊 ☐作品/展演 ☐線上課程 ☐其他，請說明：_____				
學習主題及課程簡述(請以「跨域」及「議題導向」或結合 SDGs、社會實踐、自發倡議性質議題、氣候變遷及淨零排放等相關議題思考學習主題) 1.戲劇從古至今一直是傳播當代社會議題，所有呈現就像是整個團隊和觀眾的一場精神交流，調動人們內心的感情，讓觀眾彷彿置身當下，得以共情、同理。在所有種類的戲劇之中，音樂劇的影響力非常龐大。透過此自主學習計畫，我們不僅想要拓展成員的國際視					

野、加強藝術鑑賞能力，也將透過戲劇推廣社會公益、環境永續、減少不平等現象等社會議題，並讓大眾重視該社會議題。

主要推廣 SDGs 之——優質教育之「確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習」，並且我們也希望能由自身開始做起，實踐終身學習，以利於將該目標推廣至身邊的人乃至全世界。

2.本課程參與成員來自相異的生長環境，藝術教育資源、接觸藝術的機會也大不相同。許多來自其他縣市的同學甚至從來沒有接觸過戲劇、音樂劇或音樂演奏會。期盼能夠透過該課程，推廣 SDGs 之——減少國內及國家間不平等之「減少國家內部和國家之間的不平等教育資源，推廣人人皆能擁有基本權益」。

3.另外一項我們想要推廣的是 SDGs 目標五——性別平等之「實現性別平等，並增強所有婦女和女童的權力」。

世界各地的性別平等現況，比起幾十年前的社會可以說是飛躍式的進步。看似女人已經擁有和男人一樣大的聲量，但現實是許多憾事依然在我們身邊持續發生

本課程將透過製作音樂劇的形式，深入呈現東亞社會中關於性別平等的多元議題與挑戰。透過劇本、音樂與表演，喚起觀眾對性別角色、社會結構和文化傳統中所存在的不平等現象的深刻理解與反思，藉此引發社會對於促進性別平等、賦權於女性及弱勢群體的重要性之重視與討論。

指導教師姓名(學生自選)

指導教師姓名	湯發凱	性別	男	出生日期	
任職單位	國立台灣師範大學			職稱	專案助理教授
聯絡電話					
Email					
主要學歷（由最高學歷依次往下填寫，未獲得學位者，請在學位欄填「肄業」）					
學校名稱	國別	主修系所	學位	修業起訖年月	
國立漢堡音樂暨戲劇學院	德國	歌劇類最高演唱文憑	博士	2012 年 10 月至 2013 年 7 月	
國立漢堡音樂暨戲劇學院	德國	歌劇類	碩士	2010 年 10 月至 2012 年 7 月	

主要經歷（與本計畫相關之專任職務，由最近工作經驗依序往前追溯）			
服務機關（學校）	服務部門（系所）	職稱	起迄年月
國立臺灣師範大學	表演藝術學士學位學程	專案助理教授	2019 年 1 月至 2024 年 11 月
東海大學	音樂系	兼任助理教授	2019 年 1 月至 2024 年 11 月
專長 (請填寫與課程方向有關之學門及領域名稱)			
表演藝術、古典聲樂演唱、音樂劇演唱、流行歌演唱、歌唱類型舞台展演			

團隊成員

團隊姓名	
聯絡電話	
團隊姓名	
聯絡電話	
團隊姓名	
聯絡電話	
團隊姓名	
聯絡電話	
團隊姓名	
聯絡電話	
團隊姓名	
聯絡電話	

團隊姓名					
聯絡電話					
團隊姓名					
聯絡電話					

國立臺灣師範大學

通識課程「自主學習：專題探究」計畫書

1. 主題(請以「**跨域**」及「**議題導向**」、或結合**環境永續發展目標(SDGs)**、**社會實踐**、**自發倡議性質議題**、**氣候變遷及淨零排放等相關議題**思考學習主題)

戲劇從古至今一直是傳播當代社會議題，如：國家政治和民族文化的要角之一。演員運用肢體語言、眼神，燈光設計師運用多變的燈光、光影，作曲家運用音樂節奏、歌詞，舞台設計師運用佈景和角色的關係，導演與劇作家運用台上的一切創造出一場夢境或重現某個時代。所有呈現就像是整個團隊和觀眾的一場精神交流、心靈對話，調動人們內心的感情，讓觀眾彷彿置身當下，得以共情、同理。在所有種類的戲劇之中，音樂劇的影響力非常龐大。舉例來說，源於 1980 年的音樂劇悲慘世界，除了是文豪雨果的知名小說，改編成音樂劇之後，目前已巡演全球 45 個國家，觀賞次數已超過 7000 萬次，甚至連中華民國的中小學課本都有收錄劇中的音樂，就是這樣國際級別的作品更成功將法國大革命的抗爭歷史和精神推廣至全世界，其中故事裡對於飢餓、貧困、女性職場困境……等等議題的描寫，不但側繪了革命時代的痛苦，對抗這些困境也已成爲全世界的共同目標（聯合國的永續發展目標）。而音樂劇之所以能有這番成就，最主要的原因是自古以來，人們就以音樂來溝通，如瑞士的約德爾山歌唱法。音樂的傳播性高，搭配劇情豐富而有趣的戲劇結合而成的音樂劇，可謂是最通俗易懂的社會議題傳播方式。

因此，我們將在課程中觀賞、討論並實踐製作音樂劇。我們不僅想要拓展成員的國際視野、加強藝術鑑賞能力，也將透過戲劇推廣社會公益、環境永續、減少不平等現象等社會議題，積極透過課程所學，以故事的方式，以小窺大，使觀眾得以理解，並讓大眾重視該社會議題。我們第一推廣的是 **SDGs 的目標四——優質教育之「確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習」**，並且我們也希望能由自身開始做起，實踐終身學習，以利於將該目標推廣至身邊的人乃至全世界。

本課程參與成員來自不同國家、國內不同縣市。在互相了解的過程中，我們發現相異的生長環境，藝術教育資源、接觸藝術的機會也大不相同。以國內不同縣市舉例，台北擁有台北表演藝術中心、台北流行音樂中心、國家戲劇院、國家音樂廳等多個表演場地和資源。但是，台灣的其他縣市通常只有台中戲劇院、高雄衛武營擁有與台北相等級別的資源。在這樣的藝術教育資源有巨大落差的情況下，許多來自其他縣市的同學甚至從來沒有接觸過戲劇、音樂劇或音樂演奏會。我們有感於切身的經驗，故期盼能夠透過該課程，也希望融合推廣 **SDGs 的目標 10——減少國內及國家間不平等之「減少國家內部和國家之間的不平等教育資源，推廣人人皆能擁有基本權益」**。

另外一項我們想要推廣的是 **SDGs 目標五——性別平等之「實現性別平等，並增強所有婦女和女童的權力」**。

世界各地的性別平等現況，隨著性別教育的提倡、網路資訊的快速傳播，女性透過網路或社交媒體組織線上或線下的活動，歐美國家更有許多左派女權組織，採取更加強硬的行動、喊話，也獲得社會大眾的關注，比起幾十年前的社會可以說是飛躍式的進步。看似一日千里的平權發展，看似女人已經擁有和男人一樣大的聲量，但網路真的就能代表現實嗎？

最近幾年爆發的 #MeToo 運動起源於 2017 年 10 月，當時美國《紐約時報》和《紐約客》雜誌發表了有關好萊塢製片人哈維·溫斯坦的多起性騷擾和性侵指控的詳細報導。這些報導揭示了溫斯坦多年來對多名女性的性騷擾和性侵犯行為，並且指控中的一些受害者是知名女演員和業界人士。這一系列揭露引發了廣泛的社會反響，許多國家也紛紛響應，各界紛紛爆出德高望重的權威人士，以權勢侵害的性醜聞。#MeToo 運動絕不是代表女權崛起，反而是一種性別不平等的警示，向所有人宣告女性被侵害的事件仍然存在我們周圍。

將焦點轉至東亞地區的韓國，一篇來自 BBC 新聞網的文章報導：「2024 年 2 月 28 日發佈的數據顯示，2023 年韓國的生育率再下降 8%，降至 0.72。若要保持人口穩定，這一數字應為 2.1。」¹報導裡提及許多為什麼女人不生小孩的原因，其中包含「請產假後被迫離職」、「生產影響晉升機會」，除此之外，「薪酬差距」也是很重要的原因。回到台灣，新冠疫情爆發第一年 2020，女性需多工作 53.8 天才能與男性同酬，但開始居家隔離後，2021 年性別薪資差距擴大，女性需多工作 57.7 天才能與男性同酬。²撇除網路上高舉「女權崛起」大旗的表象，真相就是性別不平等的現況仍然存在我們身邊，因此將老生常談的平權概念包裝進新的外殼，加入趣味性，在潛移默化中讓觀眾了解，非常有其必要性。

本課程將透過製作音樂劇的形式，深入呈現東亞社會中關於性別平等的多元議題與挑戰。我們旨在透過劇本、音樂與表演，喚起觀眾對性別角色、社會結構和文化傳統中所存在的不平等現象的深刻理解與反思，重新檢討所有生活中理所當然的想法、宣洩生活中被壓抑的聲音，並藉此引發社會對於促進性別平等、賦權於女性及弱勢群體的重要性之重視與討論。

2. 學習目標(請列點呈現)

¹ BBC/韓國生育率全球最低 為什麼這裏的女性不願生孩子
<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/world-68422258>

² 報導者/疫情如何加劇勞動中的性別不平等？哪些行業男女薪資差距至今未回血？
<https://www.twreporter.org/a/data-reporter-gender-wage-gap-after-covid19-epidemic>

資料來源：主計總處「薪情平台」

資料整理：簡毅慧

設計：江世民

學習目標	對應通識核心素養
學習表演藝術領域之基礎，拓展對音樂劇領域的認識與見解	主動探究與終身學習、批判反思與人文涵養
欣賞各國音樂劇之異同	多元文化與國際視野、批判反思與人文涵養
透過團體討論增進表達能力與理解不同觀點	創新領導與問題解決、溝通表達與團隊合作
透過研究各類音樂劇，加深加廣自身在系所相關課程中學到的知識	科學思辨與資訊素養、主動探究與終身學習

3. 自主學習之必要性

成員們均為本校表演藝術學士學位學程之同學，在進入本學系前來自不同領域，部分成員在此前甚至沒有看過任何音樂劇，因為熱愛表演而進入了本校以音樂劇為學習主軸的表演藝術系所。在與已有舞蹈或音樂相關基礎的同儕壓力之下，我們希望能夠盡快補足個人所缺失的音樂劇相關知識，以幫助我們更加理解與投入現在所學習的系所課程，例如：音樂劇肢體訓練課程、音樂劇歌唱訓練課程、表演訓練課程、劇本導讀課程等。

可惜的是在現有的系所課程中，課堂內容皆為音樂劇相關事務的細節學習，如：歌唱技巧、舞蹈技巧、劇本分析等，該課程皆無法滿足成員們想要建立音樂劇的穩固基礎之目標，而藝術的欣賞與沈澱也非一蹴可及。因此，我們組成小團隊，利用一個學期中的48小時，一起觀賞世界各地的音樂劇演出，以對音樂劇有更深入的探索與了解。在自主學習期間，我們將利用原先在系所中學習到的相關知識來分析音樂劇的結構與設計細節並彼此交流，也與系所的老師們分享想法並討論。期望在一整個學期的音樂劇薰陶下，能夠在期末週製作一場小型演出，並能侃侃而談對音樂劇的想法。

4. 學習方式

音樂劇團體欣賞活動及討論、大師講座、隊員額外參與相關課程、表演經驗及分享。

5. 學習內容

本課程預計進行16週。鑒於音樂劇演出皆為2小時以上，故每週課程安排時數為3小時，一學期共48小時，以便有更多的時間讓成員進行深度討論與分享。

每週課程的主要目的為幫助成員學習表演藝術領域之基礎，拓展對音樂劇領域的認識與見解。因此，本課程主要以觀賞音樂劇為主，預計安排有經典音樂劇、搖滾音樂

劇、電影音樂劇、亞洲音樂劇等課程，並於每週課程後半部進行深度解析、分享與討論。希望透過分享、討論、講述與表演等方式，搭配不斷地解析劇本與內容探究，協助成員紮實累積能力，並且能夠將所學到的能力運用在音樂劇創作當中，將知識轉變成一種技能。

6. 課程實行時程表（請詳細說明每週進度、時數及課程內容）

週次	時數	課程主題	課程大綱	學習重點
1	3	音樂劇概論	1. 各組員製作 PPT 並發表（2 小時） - 黃歆雲：音樂劇的歷史與發展 - 尤儷婷：音樂劇的主要風格與類型 - 林恩熙：音樂劇的經典範例 - 謝宜芳：現代音樂劇與古典音樂劇之間的差異 - 陳沛妤：製作一部音樂劇的必要元素 - 潘琪婷：歐洲音樂劇知名人士與地點 - 黃佩雯：亞洲音樂劇知名人士與地點 - 顏佩忻：台灣音樂劇知名人士與地點 2. 分享會（1 小時） 每位同學都需要分享一個自己最喜歡的音樂劇片段，並探討其特點	透過報告分享的方式，為成員建立正確的音樂劇基礎概念與基本素養。
2	3	經典音樂劇分析 1——歌劇魅影 The Phantom of the Opera	09：10-11：40 投影觀劇 11：40-11：45 課間休息 11：45-12：10 經典片段劇本分析 *備註： 1. 角色性格與人際關係 2. 分析角色背景與動機 3. 探討角色的掙扎與成長 4. 分配角色	藉由音樂劇經典之中的經典——歌劇魅影，為成員建立正確的音樂劇必要元素之基礎。
3	3	經典音樂劇分析 2——悲慘世界 Les Miserables	09：10-11：40 投影觀劇 11：40-11：45 課間休息 11：45-12：10 社會議題分析 *備註： 1. 討論劇中探討的社會問題 2. 深入了解劇中的時代背景與當年發生的重大歷史事件，以及其對角色的影響	觀摩音樂劇經典之二——悲慘世界，學習在戲劇之中如何塑造小人物，以此來使觀眾一窺大時代下的人民生活 and 社會現象。
4	3	經典音樂劇分析 3——	09：10-11：40 投影觀劇 11：40-11：45 課間休息	藉由以音樂聞名的《真善美》，讓成員

週次	時數	課程主題	課程大綱	學習重點
		真善美 The Sound of Music	11：45-12：10 音樂元素分析 備註： 1. 討論音樂在劇情中的作用 2. 分析音樂中的樂器使用與唱法 3. 探討歌曲的歌唱技巧（發聲、呼吸、語調） 4. 討論音樂劇與話劇之間的差別 5. 深入分析音樂劇存在的意義	探討音樂劇與話劇之間的差別，以及音樂劇存在的意義。
5	3	經典音樂劇分析 4——鐘樓怪人 Notre Dame de Paris	09：10-11：40 投影觀劇 11：40-11：45 課間休息 11：45-12：10 探討歌詞與舞台 備註： 1. 分析經典曲目的歌詞意義 2. 對比經典曲目不同語言的歌詞與其表達的含義 3. 分析各國語言的腔調與發音對演出的影響	藉由 2025 年即將來台演出的法文音樂劇——《鐘樓怪人》，讓成員觀察各國語言之間台詞的差異，以及觀察舞蹈編排以及舞台佈景與百老匯音樂劇的差異。
6	3	回顧與反思	09：10-11：10 回顧第 2 週～第 5 週所觀賞的音樂劇，並針對劇中的女性角色進行分析與探討不同時代的社會對女性的刻板印象與偏見（若提早結束，則下列行程皆提前） 11：10-11：20 課間休息 11：20-12：10 初步討論期中劇本製作 備註： 討論內容應包含以下內容： 1. 劇本名稱 2. 音樂劇類別（如：舞曲、阿卡貝拉、創作曲、多媒體、團體歌舞等） 3. 劇本的宗旨（需與 SDGs 目標五相關，如：藉由一名單親媽媽在懷孕期間被迫離職，只能用大量的勞動力換取微量的金錢的日常生活故事，來帶出社會對女性的不公） 4. 劇情大綱（300 字或以上）	讓成員將這 5 週以來所學會的內容，實際運用在創造一部音樂劇。
7	3	搖滾音樂劇觀賞 1——萬世巨星 Jesus Christ the Superstar	09：10-11：40 投影觀劇 11：40-11：45 課間休息 11：45-12：10 深入分析 備註： 1. 回顧音樂劇的主要風格與類型	透過不同類型的音樂劇，讓成員了解音樂劇的多面性，並拓展成員對音樂劇的想像與創造手法。

週次	時數	課程主題	課程大綱	學習重點
			2. 分析古典音樂劇與搖滾音樂劇的差異 2.1 故事背景 2.2 角色塑造 2.3 舞台燈光 2.4 歌唱方法	
8	3	搖滾音樂劇觀賞 2—— 漢彌爾頓 Hamilton	09：10-11：40 投影觀劇 11：40-11：45 課間休息 11：45-12：10 舞台燈光解析 備註： 1. 探究舞台佈景與燈光效果對演出的影響 2. 了解基礎的舞台佈景與燈光控制 2.1 分析若燈光或音響失靈，後台人員或演員所能夠做的緊急措施 2.2 探討若舞台佈景出錯，演員該如何隨機應變	透過不同類型的音樂劇，讓成員認識近代百老匯音樂劇的歌曲形式與舞蹈編排，學習如何利用歌曲放入大量訊息，快速推進劇情發展。
9	3	培養學生分析音樂劇之表現手法的能力	09：10-11：50 1. 共同進行劇本撰寫，內容需包含以下事項： 1.1 故事背景（含社會議題與寓言） 1.2 劇情發展（含兩個爆點，一個轉折） 1.3 角色配置（含角色姓名、個性、外貌等基本資料） 1.4 角色台詞與旁白（含歌詞撰寫） 1.5 故事結局 2. 進行角色分配與深入討論 2.1 舞台設計（佈景與走位） 2.2 角色造型（服裝與人選） 2.3 音樂劇類型（歌曲選擇） 2.4 人員配置（幕前與幕後） 備註：演員、導演、編劇、作詞人、音響控制員、燈光師、服裝設計師 etc. 11：50-12：10 1. 閱讀與分析劇本 備註： 1. 所有人皆需填寫對劇本的回饋，內容包含優缺點、建議改善的地方、想演	期中週 ● 主題必須圍繞 SDGs 目標五

週次	時數	課程主題	課程大綱	學習重點
			的角色等 2. 若劇本已於第6週完成，則直接從第2點（進行角色分配與深入討論）開始，並在完成之後立即開始排練	
10	3	電影音樂劇賞析 1——芝加哥 Chicago	09：10-11：40 投影觀劇 11：40-11：45 課間休息 11：45-12：10 深入分析 備註： 1. 探討電影音樂劇的特點與表現手法 2. 分析電影音樂劇與搖滾音樂劇之間的差異 3. 分析劇情中的性平議題探討	藉由經典電影音樂劇——《芝加哥》，讓成員學會分析不同類型的音樂劇，並了解電影音樂劇的呈現方式。 透過劇情，對女性的社會地位與權力追求、司法和媒體對女性的雙重標準、女性之間的競爭與團結等議題進行探究。
11	3	電影音樂劇賞析 2——大娛樂家 The Greatest Showman	09：10-11：40 投影觀劇 11：40-11：45 課間休息 11：45-12：10 服裝研究 備註： 1. 觀察並記錄舞台服裝 2. 分析舞台服裝與角色性格之間的關係 3. 分析舞台服裝如何影響觀眾對角色的第一印象	透過賞析角色服裝設計華麗且鮮明的《大娛樂家》，讓成員探討服裝如何影響觀眾對角色的感觀，並了解服裝設計所背後所涵蓋的含義
12	3	電影音樂劇賞析 3——吉屋出租 Rent	09：10-11：40 投影觀劇 11：40-11：45 課間休息 11：45-12：10 議題探究、群像人物描寫 備註： 1. 深入探究劇中的議題（愛滋病） 2. 分析劇中人物描寫、疊曲手法	《吉屋出租》的音樂混合了搖滾、流行和傳統音樂劇風格，這為當時音樂劇領域帶來了新鮮感和創新，也使人們更加願意關注和接納愛滋議題。透過歌曲分析探究其歌詞蘊含的生命意義和作詞手法。
13	3	亞洲音樂劇觀賞 1——蝶	09：10-11：40 投影觀劇 11：40-11：45 課間休息 11：45-12：10 深入分析 備註：	透過東西文化融合的音樂與舞蹈，探究其如何重新詮釋傳統經典故事，並分析角色

週次	時數	課程主題	課程大綱	學習重點
			1. 探究亞洲音樂劇的歷史背景 2. 分析歐洲音樂劇與亞洲音樂劇的差異	形象塑造與音樂風格對觀眾情感共鳴的影響及背後的性別與身份議題。
14	3	亞洲音樂劇觀賞 2——飲食男女	09：10-11：40 投影觀劇 11：40-11：45 課間休息 11：45-12：10 深入分析 備註： 1. 探究語言、文化對於音樂劇表現的影響 2. 分析人物個性背景與行動的關聯性	以飲食為主題，探討劇情中的飲食設計如何反映情感與文化，並分析飲食場景如何深化角色的內心世界與人際關係，展現亞洲家庭價值觀的細膩層次。
15	3	劇本討論與分析	09：10-09：40 針對第 9 週的回饋進行討論 09：40-11：10 劇本修改 11：10-11：20 課間休息 11：20-12：10 劇本排演（若劇本修改提早完成，則提前開始） 備註： 排演流程如下： 1. 讀本 2. 共同欣賞劇本中的曲目 3. 安排與練習走位 4. 整走 課後作業： 1. 各自準備符合角色的服裝 2. 背誦台詞與曲子 3. 若無法完成排演，成員們需配合借用 9 樓行健閣/綜大 3 樓社團教室，進行額外排練，以確保演出的進行	排演期末呈現的劇本，了解劇本中的角色與劇情內容。
16	3	期末成果發表	進行方式：分組進行短篇音樂劇演出 地點：綜 10 樓教室/綜 307 教室 1. 根據期中報告所撰寫的劇本進行演出 2. 演出形式不限，但必須與音樂劇相關之需含有音樂劇歌唱、舞蹈、服裝與表情動作控制 3. 視各個角色的台詞份量選擇是否丟本演出（有丟本則表現分加分 3~5 %）	期末週

週次	時數	課程主題	課程大綱	學習重點
			備註： 1. 同儕互評回饋 + 觀眾回饋（會製作 Google Form 回饋表單讓觀眾填寫） 2. 教室的選擇視劇本規模大小決定	

7. 預期成果 (對應學習目標的學習成果)

- (1) 提升對於表演藝術的基本認知，為日後在表演藝術領域的發展奠定堅實的基礎知識
- (2) 學習如何藉由團隊合作完成一部音樂劇的創作
- (3) 結合音樂劇與社會議題，深入探究並以音樂劇的方式以提高社會對該議題的關注
- (4) 期末成果發表擬定於綜 10 樓教室演出，邀請全系所同學與親朋好友來觀賞，並期望獲得肯定與更多的演出機會

8. 學習成果之評分標準：

評分項目	說明	佔比
期中報告	根據劇本的完成度與各成員的討論參與度進行同儕互評	10%
期末成果發表	由老師評估期末成果呈現之表現優異程度，以及觀眾回饋表中給予的個人評分	20%
自評、互評	根據討論與分享之參與度進行自我評估	60%
指導教師記錄	由老師評估課堂上的出席與參與討論程度	10%

自評表		
週數	課堂參與度 (5%)	課堂討論之深度 (5%)
第一週		
第二週		
第三週		
第四週		
第五週		
第六週		
第七週		
第八週		
第九週		
第十週		

第十一週		
第十二週		
第十三週		
第十四週		
第十五週		
計分		
總分		

互評表							
項目/ 組員							
課堂參與 度（5 %）							
劇本討論 參與度 （5%）							
期末成果 表現（10 %）							
總分							

指導教師評分								
項目/ 組員	黃歆雲	尤儷婷	林恩熙	謝宜芳	陳沛好	黃佩雯	顏佩忻	潘琪婷
課堂參 與度 （10 %）								
課堂出								

席率 (10 %)								
期末成 果表現 (20 %)								
總分								

9. 指導教師輔導機制 (請附上指導教師簽名)

例如說明：(1)指導教師與該計畫的專業相關性；(2)邀請指導教師撰寫該計畫的評估意見；(3)列出與指導教師進行培訓或討論的方式、頻率等。

(1)指導教師與該計畫的專業相關性

指導老師具備對音樂劇概論的理解、音樂劇演出能力、音樂劇類型的歌曲製作等等技術，符合本自主學習課程之目標，能適時地基於同學引導及輔助。

(2)評估意見

指導老師能對學生所做的計畫書、分析、報告、呈現等給予專業的評價及意見，提出需要改進的問題讓學生對相關知識或課題有進一步的思考和進步。

(3)培訓方式

四周一次與指導老師討論該音樂劇流派之議題，以團體討論、相關書籍閱讀、團體遊戲，幫助學生分析劇本和音樂，理解劇情和角色發展。這種深入的音樂理解對於自主學習計畫的設計至關重要，能讓學生在欣賞音樂劇時，更加體會其藝術價值。



10. 相關參考資料(書籍、網站連結等)

標題：法文版音樂劇《悲慘世界》音樂會

網站：音樂圈 Musico

<https://www.musico.com.tw/events/%E6%B3%95%E6%96%87%E7%89%88%E9%9F%B3%E6%A8%82%E5%8A%87%E6%82%B2%E6%85%98%E4%B8%96%E7%95%8C%E9%9F%B3%E6%A8%82%E6%9C%83/>

標題：SDGs 目標 4 | 確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習

網站：未來城市

<https://futurecity.cw.com.tw/article/1286>

標題：SDGs 目標 5 | 實現性別平等，並賦予婦女權力

網站：未來城市

<https://futurecity.cw.com.tw/article/1287>

網站：BBC

標題：韓國生育率全球最低 為什麼這裏的女性不願生孩子

<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/world-68422258>

網站：報導者

標題：疫情如何加劇勞動中的性別不平等？哪些行業男女薪資差距至今未回血？

<https://www.twreporter.org/a/data-reporter-gender-wage-gap-after-covid19-epidemic>

國立臺灣師範大學

通識課程「自主學習：專題探究」申請書

團隊代表姓名		學號	41202008E	科系/年級	社教系二年級
聯絡電話		信箱			
課程名稱	讓你快樂的一堂課—校園快樂的方法和科學實證				
課程說明	在疫情之後，台灣的年輕人面臨前所未有的心理挑戰。根據 112 年的大專學生壓力調查，25.5%的大學生呈現憂鬱傾向，比疫情前增加了近 10%。而根據 2023 年衛福部的統計，15 至 24 歲年齡段的自殺率已成為該年齡層的第二大死因，且死亡率年增幅達 5.6%。這些數據顯示了疫情後年輕人心理健康的持續惡化，因此，我們急需一套經科學驗證且可在日常生活中實踐的自我調適工具。 針對這些問題，本課程設計了一套結合史丹佛大學與耶魯大學多年實施的「校園快樂課程」精華，同時進行在地化調整，以符合本地學生的需求。課程從四大核心模組：「科學實證的呼吸靜心」、「人際關係連結」、「服務與領導」、「情緒智能訓練」出發，透過內在的自我療癒技巧與外在的領導與社區服務，全面提升學生的壓力管理能力、自我調適技巧、領導力和社會責任感。 透過課程，希望每位學生都能在繁忙的學業和生活中找到屬於自己的內在快樂，在每個挑戰中都能夠保持內心的穩定與愉悅。				
課程總時數 (至少 32 小時)	45		課程學分數		2
輔導教師姓名 (由通識中心提供)	所屬單位 及職稱		身分		☐ 專任 ☐ 兼任
學習方式	☐ 專題研究報告 ☒ 實作/實驗 ☐ 訪問調查 ☐ 讀書會 ☒ 講座 ☒ 工作坊 ☐ 作品/展演 ☐ 線上課程 ☐ 其他，請說明：_____				
學習主題及課程簡述 #科學實證的呼吸靜心、#人際關係連結、#服務與領導、#情緒智能訓練 重要性？與 SDGs 關係？ 壓力管理、情緒智能與心理韌性已成為現代社會中最重要的能力之一，在人工智慧（AI）快速進步之下，工作取代的速度不斷加快，以往人們可以依靠一項技能度過一生，但如今，每十年就有一個新技術崛起，迫使我們重新定義並重塑自我。這是一項艱鉅的任務，所以《人類大歷史》作者尤瓦爾·赫拉利點出 ¹ ，我們必須具備足夠的心理韌性和情緒智能來適應這些變化，以應對未來的不確定					

¹ Tom Bilyeu. (2018). [Channel name]. The 2 Most Important Skills For the Rest Of Your Life | Yuval Noah Harari on Impact Theory

性和挑戰。

這些能力不僅是現代職場生存的核心，還與聯合國永續發展目標（SDGs 3.4 促進心理健康）和（SDGs 4.7 終身學習）密切相關。隨著技術變革的加速，情緒智能和自我重塑的能力將成為關鍵，幫助我們在充滿挑戰的世界中保持穩定和適應力。

現況問題與 SDGs 關聯？

根據 112 年大專學生壓力調查結果顯示，疫情過後，台灣大學生的心理健康面臨嚴峻挑戰，25.5% 的學生表現出憂鬱傾向，較疫情前增加近 10%。這反映出，年輕人因為長期壓力、學業負擔、與未來職場不確定性等因素，正經歷著越來越嚴重的心理健康問題。學生們大多選擇向身邊朋友或家人傾訴，或者尋求心理諮商服務。然而，前者缺乏深度干預，後者因資源不足而無法即時提供支持。這使得許多學生在面臨心理健康問題時得不到有效的幫助。衛福部的 2023 年統計也顯示，**15 至 24 歲年齡段的自殺成為該年齡層的第二大死因²**，而自殺死亡率的年增幅達 5.6%，反映出疫情後年輕人心理健康狀況的持續惡化。

這些現象與全球更廣泛的問題相呼應，正如聯合國永續發展目標（SDGs）所揭示的那樣，**心理健康正在成為全球性挑戰。特別是 SDGs 3.4**，其目標是在 2030 年前，透過預防和治療將非傳染性疾病（包括心理健康問題）造成的死亡率降低三分之一，並推動心理健康的改善。

此外，當前年輕人面對的職場壓力、不確定性，以及因焦慮問題造成的失業率上升，需要採取更積極的方式來管理心理健康和培養情緒智能。這不僅有助於個人適應快速變遷的職場環境，還有助於領導力的提升，這與 **SDGs 4.7 終身學習與全球公民教育** 密切相關。

我們的解方？

針對這些問題與未來趨勢，本課程借鑒了**史丹佛大學與耶魯大學**多年來實施的**校園快樂課程架構³**，並根據本地學生的實際需求進行了本土化設計。課程從四大核心模組：「科學實證的呼吸靜心」、「人際關係連結」、「服務與領導」、「情緒智能訓練」出發，透過內在的自我療癒技巧與外在的領導與社區服務，全面提升學生的壓力管理能力、自我調適技巧、領導力和社會責任感。

課程設計與 SDGs 對應說明

本課程以「科學實證的呼吸靜心」、「情緒智能與人際關係連結」和「服務與領導」三階段為核心，致力於培養學生在個人成長及社會參與上的能力，並將這些學習目標與聯合國永續發展目標（SDGs）緊密結合。

第一階段：科學實證的呼吸靜心 —— 對應 SDGs 3.4

在課程的初期，學生將聚焦於自我照護，學習並實踐史丹佛大學與耶魯大學快樂課程中的核心技術——Sudarshan Kriya（SKY）⁴。SKY 是一種經過科學實證的呼吸技術與冥想方法，並獲得超過 100 篇獨立研究的支持⁵。這些研究已在各大期刊上發表，證明了練習 Sudarshan Kriya 帶來的多方面益處，能顯著減少焦慮和壓力指標，增強整體的幸福感和內在平靜。透過這些練習，學生將發展個人

[Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=x6tMLAjPVyo>

² 衛生福利部統計處（113 年 6 月）。112 年國人死因統計結果分析。 <https://dep.mohw.gov.tw/DOS/lp-5069-113-xCat-y112.html>

³ SKY CAMPUS HAPPINESS @ Stanford。史丹佛大學快樂課程內容。 <http://skycampushappiness.stanford.edu/retreat/>

⁴ Seppälä E, Bradley C, Moeller J, Harouni L, Nandamudi D, Brackett M. Promoting mental health and psychological thriving in university students: a randomized controlled trial of three well-being interventions. Front Psychiatry. 2020; 11:590. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00590>

⁵ Research on Sudarshan Kriya™ Yoga (SKY) : <https://www.artofliving.org/research-sudarshan-kriya>

化的壓力管理策略，同時提升心理韌性。課程還將邀請生理學教授進行靜心前後心率變異測試，並結合相關文獻科學分析呼吸練習的效果，幫助學生反思壓力管理的科學依據，並進行深入討論。

第二階段：情緒智能與人際關係連結——對應 SDGs 4.7

在這一階段，課程將繼續深化 SKY 呼吸練習，幫助學生應對壓力與焦慮。同時，課程重點放在情緒智能與心智韌性的發展，特別是如何在日常生活中應對情緒挑戰的實用技巧。透過討論，學生將重新定義快樂與壓力的概念，學習以更寬廣的視角來面對和共處負面情緒。課程還將提供五個幸福指南，引導學生進行實際操作和討論，幫助他們將這些原則應用到生活中，提升幸福感與情緒管理能力。課程還包括克服焦慮與提升公眾演講能力的練習，幫助學生逐步增強自信，並通過信任遊戲來強化溝通與人際連結的能力。以上行動呼應 **SDGs 4.7** 的非暴力、和平及全球公民教育，幫助學生掌握轉化負面情緒和理解他人的技巧。

第三階段：服務與領導——對應 SDGs 17.17

經過前兩階段的學習，學生已經培養了壓力管理和心智韌性，當內在穩定後，課程將重點轉向外部學習，著重於學生溝通能力與領導力的提升。學生將參與 DICS 測驗，了解自己的領導風格，並透過分組討論和社會服務計劃發展團隊合作與領導能力。

最終，課程希望幫助學生將學術目標與個人生活目標聯繫起來，並通過設定遠大願景，激勵自己和團隊，將服務視為個人成長與意義的機會，培養服務他人的心態，實現領導力的進一步提升。這一過程正好與 **SDGs 17.17** 相對應，通過有效的公民營和公民社會夥伴關係，鼓勵學生合作，推動社會公益服務。

總結目標回扣 SDGs

本課程的目標是幫助學生提升自我照護、情緒智能和領導服務的核心能力，從而具備應對未來快速變遷的心理韌性與社會責任感。透過這些學習經驗，課程與 SDGs 緊密結合：在提升心理健康（SDGs 3.4）的同時，強化學生對非暴力、和平及全球公民教育的認識（SDGs 4.7），最終引導學生參與有效的合作夥伴關係，推動公民社會的公益服務（SDGs 17.17）。這些能力將協助學生在職涯及生活中成為內在穩定有韌性和外在富有社會責任的積極公民。

指導教師姓名

指導教師姓名	廖世璋	性別	男	出生日期	
任職單位	台灣師範大學社會教育學系			職稱	系主任
聯絡電話	(02)7749-3817				
Email	lsj@ntnu.edu.tw				
主要學歷（由最高學歷依次往下填寫，未獲得學位者，請在學位欄填「肄業」）					
學校名稱	國別	主修系所	學位	修業起訖年月	
國立臺北大學	台灣	都市計劃研究所	博士	年月至年月	
主要經歷（與本計畫相關之專任職務，由最近工作經驗依序往前追溯）					
服務機關（學校）	服務部門（系所）	職稱		起迄年月	
國立臺灣師範大學	社會教育學系	系主任		2020.8 至今	
專長（請填寫與課程方向有關之學門及領域名稱）					
● 社會設計、地方創生、博物館經營、文化行銷、文化地景與都市設計、地方藝術節慶、公共藝術、社會文化研究等 ● 曾出版「光瑜伽」專業書籍及多場主題之工作坊					

團隊成員

團隊姓名				
聯絡電話				
團隊姓名				
聯絡電話				
團隊姓名				
聯絡電話				

國立臺灣師範大學

通識課程「自主學習：專題探究」計畫書

1. 主題

#科學實證的呼吸靜心、#人際關係連結、#服務與領導、#情緒智能訓練

重要性？與 SDGs 關係？

壓力管理、情緒智能與心理韌性已成為現代社會中最重要的能力之一，在人工智慧（AI）快速進步之下，工作取代的速度不斷加快，以往人們可以依靠一項技能度過一生，但如今，每十年就有一個新技術崛起，迫使我們重新定義並重塑自我。這是一項艱鉅的任務，所以《人類大歷史》作者尤瓦爾·赫拉利點出⁶，我們必須具備足夠的心理韌性和情緒智能來適應這些變化，以應對未來的不確定性和挑戰。

這些能力不僅是現代職場生存的核心，還與聯合國永續發展目標（SDGs 3.4 促進心理健康）和（SDGs 4.7 終身學習）密切相關。隨著技術變革的加速，情緒智能和自我重塑的能力將成為關鍵，幫助我們在充滿挑戰的世界中保持穩定和適應力。

現況問題與 SDGs 關聯？

根據最新的 112 年大專學生壓力調查結果顯示，疫情過後，台灣大學生的心理健康面臨嚴峻挑戰，25.5%的學生表現出憂鬱傾向，較疫情前增加近 10%。這反映出，年輕人因為長期壓力、學業負擔、與未來職場不確定性等因素，正經歷著越來越嚴重的心理健康問題。學生們大多選擇向身邊朋友或家人傾訴，或者尋求心理諮商服務。然而，前者缺乏深度干預，後者因資源不足而無法即時提供支持。這使得許多學生在面臨心理健康問題時得不到有效的幫助。衛福部的 2023 年統計也顯示，15 至 24 歲年齡段的自殺成為該年齡層的第二大死因⁷，而自殺死亡率的年增幅達 5.6%，反映出疫情後年輕人心理健康狀況的持續惡化。

這些現象與全球更廣泛的問題相呼應，正如聯合國永續發展目標（SDGs）所揭示的那樣，心理健康正在成為全球性挑戰。特別是 SDGs 3.4，其目標是在 2030 年前，透過預防和治療將非傳染性疾病（包括心理健康問題）造成的死亡率降低三分之一，並推動心理健康的改善。

此外，當前年輕人面對的職場壓力、不確定性，以及因焦慮問題造成的失業率上升，需要採取更積極的方式來管理心理健康和培養情緒智能。這不僅有助於個人適應快速變遷的職場環境，還有助於領導力的提升，這與 SDGs 4.7 終身學習與全球公民教育密切相關。

我們的解方？

針對這些問題與未來趨勢，本課程借鑒了史丹佛大學與耶魯大學多年來實施的校園快樂課程架構，

⁶ Tom Bilyeu. (2018). [Channel name]. The 2 Most Important Skills For the Rest Of Your Life | Yuval Noah Harari on Impact Theory [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=x6tMLAjPVyo>

⁷ 衛生福利部統計處（113 年 6 月）。112 年國人死因統計結果分析。 <https://dep.mohw.gov.tw/DOS/1p-5069-113-xCat-y112.html>

並根據本地學生的實際需求進行了本土化設計。課程從四大核心模組：「科學實證的呼吸靜心」、「人際關係連結」、「服務與領導」、「情緒智能訓練」出發，透過內在的自我療癒技巧與外在的領導與社區服務，全面提升學生的壓力管理能力、自我調適技巧、領導力和社會責任感。

課程設計與 SDGs 對應說明

本課程以「科學實證的呼吸靜心」、「情緒智能與人際關係連結」和「服務與領導」三階段為核心，致力於培養學生在個人成長及社會參與上的能力，並將這些學習目標與聯合國永續發展目標（SDGs）緊密結合：

第一階段：科學實證的呼吸靜心 —— 對應 SDGs 3.4

在課程的初期，學生將聚焦於自我照護，學習並實踐史丹佛大學與耶魯大學快樂課程中的核心技術——Sudarshan Kriya (SKY)⁸。SKY 是一種經過科學實證的呼吸技術與冥想方法，並獲得超過 100 篇獨立研究的支持⁹。這些研究已在各大期刊上發表，證明了練習 Sudarshan Kriya 帶來的多方面益處，能顯著減少焦慮和壓力指標，增強整體的幸福感和內在平靜。透過這些練習，學生將發展個人化的壓力管理策略，同時提升心理韌性。課程還將邀請生理學教授進行靜心前後心率變異測試，並結合相關文獻科學分析呼吸練習的效果，幫助學生反思壓力管理的科學依據，並進行深入討論。

第二階段：情緒智能與人際關係連結 —— 對應 SDGs 4.7

在這一階段，課程將繼續深化 SKY 呼吸練習，幫助學生應對壓力與焦慮。同時，課程重點放在情緒智能與心智韌性的發展，特別是如何在日常生活中應對情緒挑戰的實用技巧。透過討論，學生將重新定義快樂與壓力的概念，學習以更寬廣的視角來面對和共處負面情緒。課程還將提供五個幸福指南，引導學生進行實際操作和討論，幫助他們將這些原則應用到生活中，提升幸福感與情緒管理能力。課程還包括克服焦慮與提升公眾演講能力的練習，幫助學生逐步增強自信，並通過信任遊戲來強化溝通與人際連結的能力。以上行動呼應 SDGs 4.7 的非暴力、和平及全球公民教育，幫助學生掌握轉化負面情緒和理解他人的技巧。

第三階段：服務與領導 —— 對應 SDGs 17.17

經過前兩階段的學習，學生已經培養了壓力管理和心智韌性，當內在穩定後，課程將重點轉向外部學習，著重於學生溝通能力與領導力的提升。學生將參與 DICS 測驗，了解自己的領導風格，並透過分組討論和社會服務計劃發展團隊合作與領導能力。

最終，課程希望幫助學生將學術目標與個人生活目標聯繫起來，並通過設定遠大願景，激勵自己和團隊，將服務視為個人成長與意義的機會，培養服務他人的心態，實現領導力的進一步提升。這一過程正好與 SDGs 17.17 相對應，通過有效的公民營和公民社會夥伴關係，鼓勵學生合作，推動社會公益服務。

總結目標回扣 SDGs

本課程的目標是幫助學生提升自我照護、情緒智能和領導服務的核心能力，從而具備應對未來快速

⁸ Seppälä E, Bradley C, Moeller J, Harouni L, Nandamudi D, Brackett M. Promoting mental health and psychological thriving in university students: a randomized controlled trial of three well-being interventions. Front Psychiatry. 2020; 11:590. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00590>

⁹ Research on Sudarshan Kriya™ Yoga (SKY) : <https://www.artofliving.org/research-sudarshan-kriya>

變遷的心理韌性與社會責任感。透過這些學習經驗，課程與 SDGs 緊密結合：在提升心理健康（SDGs 3.4）的同時，強化學生對非暴力、和平及全球公民教育的認識（SDGs 4.7），最終引導學生參與有效的合作夥伴關係，推動公民社會的公益服務（SDGs 17.17）。這些能力將協助學生在職涯及生活中成為內在穩定有韌性和外在富有社會責任的積極公民。

2. 學習目標(請列點呈現)

學習目標	具體項目	對應通識核心素養
a.提升自我照護與身心覺察	學員透過自我反思與多感官體驗，找到屬於自己的安全堡壘（Security base），並學會有效的療癒與自我關懷方式。	批判反思與人文涵養 美感體驗與品味生活
b.促進自主學習與終身學習	學員能夠從個人需求出發，運用多元學習資源（如 SKY、森林療癒等），並持續探索適合的自我成長途徑。	主動探究與終身學習
c.系統化學習與溝通領導	學員通過探索不同的療癒方法與實作，學會分析自身議題並找到最適合自己的方式。亦將與同學嘗試領導特質測驗、學習溝通策略、自我領導的具體方式。	創新領導與問題解決 科學思辨與資訊素養
d.強化社會連結與擴展社會關懷	學員能夠在課程中與校外資源連結，進行社會服務設計與實踐，提升社會關懷意識，並融入國際視野。	社會關懷與公民實踐 多元文化與國際視野
e.提升團隊合作與溝通表達	透過建立支持性社群，學員能夠在課堂中共同反思、討論並分享個人的學習成果，增強團隊合作與有效溝通的能力。	溝通表達與團隊合作
f.面對生命挑戰的身心韌性	學員學習如何通過身心療癒的方法增強韌性，能夠以更健康的方式面對生活中的挑戰。	美感體驗與品味生活

3. 自主學習之必要性

國外頂尖大學，越來越多人討論自我照護，而臺師大目前似乎較少這類「課程」資源，促使我們想嘗試將個人的科系專業、生命經驗融入設計，共同探索大專院校學生的需求、測試作法，並且不希望限於課堂內，而能讓修課者帶到更久之後、回應個人發展議題，又或課堂中能夠進行服務的思考，跟實際社會產生連結，透過引導師、國外技術的引入嘗試，則是強化自主學習意義與深度的關鍵資源，對於申請成員來說，也是前期共備重要的學習。

大學階段中以「個人」出發進行有意識的反思、歸納、行動，除了是擴大自身對於自我、他人、社會、世界的認知，也是希望以此為基礎嘗試建立「網絡」、展開有效的關懷行動。我們認為這堂自主學習有助於我們時刻看見自身的社會位置、擴大自身關懷半徑，並且在有限的十六週時間與資源下，找到有系統、有意義、有成就感的行動切角，能夠促使我們有意識的學習，朝向自我關懷、自我實現、培養身心韌性的目標，我們也認為這是當今需被關注的課程發展方向，透過自主學習的規劃與實作，我們可以更加注重在認知層面的覺察與反思，並且和校外的資源連結、創造更深層、廣闊的課程價值。

隨著身心健康日漸受到重視，且跨領域的複雜議題逐漸躍上檯面，本課程參考臺大系統以及他校創新課程方案，包括「身心中軸覺察與正念：實作與文獻討論（臺大）」、「活出快樂（臺大）」、「整合醫療實證科學（成大）」、「SKY Campus Happiness Program（史丹佛）」等課程為設計基礎，並請益多方實務工作者、授課教師，透過本校獨特的自主學習模式，欲發展出由學生自主的學習方式，希望不只分享知識與資源，也提供修課同學各式親身體驗反思是否受用的機會。

也正是因為市面上有非常多的仿間療癒方式、指南，我們希望透過「自主學習」，從討論與思辨出發去了解自身需求、實作方式的幫助效果而非盲從或無意義的消費。透過從自我出發的療癒實作，我們也希望能從多重感官體驗的嘗試，去摸索出每位學員的「安全堡壘」（security base）。長大後，安全堡壘可以從最近的照顧者，延伸到其他的人事物。當我們感到傷心、難過、害怕，或是想要靜一靜，在安全堡壘也讓我們可以重新整理自己，把周遭看清楚後，再出發面對這個世界。

成大開設八年以上自我療癒課程的黃阿敏老師跟我們分享道：「課程多樣性是學生很喜歡的，因為同學更可以去找到屬於自己適合的療癒方式。」承接這樣的經驗分享，在各式自我療癒方向上，我們希望透過像是 SKY 淨化呼吸、森林療癒、阿育吠陀（體質檢測、飲食指南）的課程多樣性，也回應讓大家找到個人適合療癒方式與安全空間的初衷。

最後，則是因為自主學習，我們能與社會上的一些人物有更多連結、去請教有經驗者，在課間時間進行更廣更深的提問與學習，修課者能成為個人生命、生活的「藝術家」，像是透過以自然為教

室，去進行更深度的療癒和經驗交換，這堂課將建立支持性社群，增強彼此自主學習的動機，也透過這些多元嘗試、時刻的紀錄與討論，能有清楚的成果呈現。

我們將在自主學習期間，一同探索「自我紀錄」方式的多樣性，包含拍攝、訪談、錄製 Podcast 等，希望除了探究自我照顧方式之外，增加更多對話和溝通方式的討論和學習。

4. 學習方式

一、基礎知識傳授

（一）討論法：「三日呼吸工作坊」

在講師帶領大家的呼吸中，透過不斷地討論，重新定義自己的思考對幸福、壓力的看法。

（二）講述法：「淨化呼吸」、「阿育吠陀飲食法」

邀請具有對應於課程主題之相關經驗的老師，在課堂中進行教學，協助成員更快熟悉該領域基礎知識，並於課後安排作業，達到自主學習的效果。

（三）講座：邀請成大黃阿敏教授（心率變異分析）、呼吸引導講師、專業營養師，在專業講師的引導，讓同學獲得各方面的收穫。

二、深度體驗活動

（一）工作坊：

「大專生快樂課課程：呼吸工作坊」

為期三日大專學生快樂課工作坊，包含實際的呼吸練習、互動討論以及科學理論解說，讓同學們可以即時體驗呼吸技巧的效果，並學會如何將這些技巧融入日常生活，讓同學們在繁忙生活中培養正向情緒，進而提升生活質量和學業表現。

（二）實作：

「團練」

透過多次的大團練，將淨化呼吸的方法實際操作，讓同學有足夠的時間，感受為自己帶來的變化，在課程結束後，能將此方法融入在生活中，讓同學在課後能有真正帶走的能力。

「阿育吠陀菜單實作」

營養師的介紹後，我們將在課堂中實際料理，讓同學真正的去體會阿育吠陀的料理。

（三）踏查：

「森林職涯工作坊」

跟森林療癒師合作、多位業師一同進入森林，請同學事先列發問表，在森林的某處坐下來討論問題、互動，以聊天的形式，伴隨著森林的淨化，輕鬆的交流。

三、數據分析與量表測驗

(一) 評量表：

「心率變異分析」

藉由儀器監測心率在呼吸訓練前後之變化，從科學的依據，讓同學們更加信服呼吸訓練的效果。

「馬斯頓人際取向性格測驗(DISC)」

1920年由美國心理學家馬斯頓(Dr. Marston)研究古希臘的性格學說，探究人類行為模式所發展而成，是一種關於人類行為語言的測驗，以藉此了解每個人屬於何種類型。用於評估個人行為風格和溝通風格的工具。用來幫助自我瞭解個體的優勢、在工作中應注意的事項以及一些個體傾向等。

5. 學習內容

此課程結合科學實證與實作活動，從理論到實踐幫助學生全面掌握身心調適的技巧，並通過領導力培訓和服務設計，提升學生在社會中的實踐能力。課程設計也契合永續發展目標，特別是促進心理健康和福祉、提供終身學習技能，以及強化跨領域合作夥伴關係的目標。

課程將首先透過呼吸練習及身心健康理論引導學生理解壓力管理技巧，隨後深入探討阿育吠陀飲食及自我照護，並結合領導力培訓與服務設計與實踐，讓學生在實踐中強化學習成果。透過多次實作與數據分析，學生將進行深入的反思與總結，並在期末展示其學習成就。

一、十六週課程結構：每週 2-3 小時，課程內容涵蓋呼吸練習、情緒智能訓練、領導力培訓、服務設計及森林療癒等主題。課程以「#科學實證的呼吸靜心」、「#人際關係連結」、「#服務與領導」、「#情緒智能訓練」為主軸，循序漸進地培養學生的韌性與實踐能力。

二、實證與反思：透過 SKY 呼吸技巧、阿育吠陀飲食理論、心率變異測試等實證活動，幫助學生理解不同療癒方法對身心健康的影響，並引導學生進行自我反思和數據分析，提升自主學習效果。

三、服務與領導：引入 DICS 測驗分組討論及服務設計，學生將發展領導能力，了解和不同人溝通的策略，並在實踐社會服務方案中，刻意練習溝通技巧，藉由真實行動促進團隊溝通能力與服務社會的胸懷。

四、體驗與實作：課程設置多樣化的實作活動，如阿育吠陀飲食實作、森林療癒體驗及一週飲食菜單設計挑戰，讓學生在實踐中學習。

五、期末成果展示：課程最後一週，學生將展示他們在呼吸練習、領導力、飲食計劃及服務成果的學習經驗，透過心率變異報告、反思日誌及個人菜單進行趣味成果交流。

6. 課程實行時程表（請詳細說明每週進度、時數及課程內容）

週數	對應模組	課程主題	時數	講師	課程內容
1	(一) 科學實證的呼吸靜心 (二) 人際關係連結 (三) 服務與領導 (四) 情緒智能訓練	課程說明： 呼吸、冥想與 社群連結	2	曹盛第	1. 未來趨勢以及現在面臨的挑戰 2. 我們開設這堂課程的動機、願景 3. 大家對這堂課的期待 4. 課程架構介紹 5. 同學的期待與提問 6. 破冰活動 7. 呼吸實際練習

2	(一) 科學實證的呼吸靜心 (二) 人際關係連結 (三) 服務與領導 (四) 情緒智能訓練	三天 SKY 呼吸工作坊 呼吸工作坊 1-1 (五) 呼吸工作坊 1-2 (六) 呼吸工作坊 1-2 (日)	12	曹盛第 蔡秀麗 王采玉 黃阿敏	1. 在支持性和包容性的空間中建立社區並建立新的友誼 2. SKY 呼吸冥想練習－學生可以在課程結束後開始進行帶回家的練習 3. 三種初級和高級呼吸技巧，可減少焦慮、增強平靜和注意力 4. 四種情商 EQ 哲學融入日常生活的 5 個實用原則 5. 關於幸福與健康的思考與討論 6. 邀請成大生理學教授第一天和最後一天教同學做心率變異測驗，驗證前後差距。
3	(一) 科學實證的呼吸靜心	身 X 心連結 心律變異分析與身心壓力的檢查	2	曹盛第 黃阿敏	1. 心率變異科學原理 2. 心律變異實作 3. SKY 呼吸相關研究論文探討 a. 淨化呼吸的相關研究 b. 淨化呼吸抗憂鬱研究 c. 淨化呼吸抗氧化研究 d. 淨化呼吸基因表達研究 e. 淨化呼吸腦功能造影研究 f. 自律神經失調與淨化呼吸研究
4	(二) 人際關係連結 (四) 情緒智能訓練	團體練習：揭開幸福的五大秘訣	2	曹盛第	1. SKY 淨化呼吸法的實作練習 2. 討論在家進行 SKY 呼吸練習的經驗分享 3. 檢討討論與反饋 4. 幸福五大秘訣討論
5	(二) 人際關係連結 (四) 情緒智能訓練	團體練習：創造好習慣的科學與行動指南	2	曹盛第	1. SKY 淨化呼吸法的實作練習 2. 討論在家進行 SKY 呼吸練習的經驗分享 3. 如何科學化培養好習慣 4. 實際列出未來要培養習慣的藍圖
6	(四) 情緒智能訓練	團體練習：克服焦慮與提升公眾演講能力	2	曹盛第	1. SKY 淨化呼吸法的實作練習 2. 討論在家進行 SKY 呼吸練習的經驗分享 3. 信任遊戲活動 4. 建立自信心與提升公眾演講技巧的練習
7		健康與平衡的飲食之道	2	曹盛第	1. SKY 淨化呼吸法的實作練習 2. 阿育吠陀飲食體驗 3. 線上美國營養學博士分享阿育吠陀飲食的優點以及如何落實於生活中

8	(二) 人際關係連結 (四) 情緒智能訓練	團體練習(期中可選參加): 激發右腦創造力	2		1. SKY 呼吸法練習與調整 2. 植物繪畫老師帶領同學創意繪畫 3. 製作鼓勵卡片給身邊期中考的朋友，學習關懷與分享
9	(三) 服務與領導	領導培訓 (一)	2	蔡秀麗	1. SKY 呼吸法(短) 2. DICS 人格測驗量表 3. 討論不同人格的人的優缺點、互動方式 4. 實際練習如何與不同人格的人合作
10	(三) 服務與領導	服務案例分享	2	蔡秀麗	1. SKY 呼吸法練習(短) 2. 由年輕講者分享自己在國際上發起志工服務、募款計畫的經驗 3. 透過史丹佛 7 個人生問題反思自己在乎的議題
11	(三) 服務與領導	服務設計	2	蔡秀麗	1. SKY 呼吸法(短) 2. 延續上週反思到的議題，利用水平思考卡牌進行創意發想服務方案 3. 各小組自主規劃討論服務社會的方案 4. 刻意練習領導培訓(一)所學溝通方式在服務計畫中
12	(二) 人際關係連結 (三) 服務與領導	領導力培訓 (二)	2	蔡秀麗	1. SKY 呼吸法(短) 2. 學習如何聆聽與提問 3. 針對服務設計中溝通遇到的問題做提問與解惑
13	(三) 服務與領導	服務執行	2	蔡秀麗	1. SKY 呼吸法(短) 2. 到該場域將服務設計方案落實
14	(三) 服務與領導	創造有意義的人生與服務分享	2		1. 服務成果展現分享 2. 探索人生目標與長短期規劃
15	(二) 人際關係連結	設計人生工作坊 + 復盤	5		1. 生涯教練帶領修課者結合過去的探索 2. 制定出未來半年到一年的行動方向
16	(一) 呼吸靜心實證 (二) 社會連結 (三) 服務與領導 (四) 情緒智能訓練	期末分享交流 Good Vibe Day	2		1. SKY 呼吸法練習 2. 分享交流會

7. 預期成果

1. 了解 SDG 3.4 促進心理健康和福祉、SDG 4.7 提供永續發展知識與技能、SDG 17 促進合作夥伴關係，三項指標的意義與成因，反思這些問題並認識世界上有何實際改善作為。
2. 提升自我照護與身心覺察
3. 促進自主學習與終身學習
4. 系統化問題解決與創新實踐
5. 強化社會連結與擴展社會關懷
6. 提升團隊合作與溝通表達
7. 面對生命挑戰的身心韌性

8. 學習成果及評分標準

1. 出勤與參與 – 50%

- a. 修課者須盡可能參與討論及共備的過程，完成團隊中的角色任務、學習進度，同時建立與培養成員間的關係。
- b. 學生缺課（包含請假）「**超過五次**」將無法通過課程（Fail）。
- c. 學生必須**完全參與「2025年3月7日至3月9日」**的實體呼吸工作坊，這些課程被視為關鍵部分，無法補課，如果修課者無法參加，應及時退出該課程。

2. 自評 – 20%

- a. 修課者針對本學習計畫期間的學習過程，思考自身投入、出席、合作、積極度等進行評分。
- b. 評鑑指標包括：「討論氛圍」、「能力展現」、「刻意學習」。

3. 作業 – 15%

- a. 回應反思問題（10%）
將透過「科學實證的呼吸靜心」、「情緒智能訓練」、「人際關係連結」、「服務與領導」以及參考學習目標，設計詢問修課同學的「Checking-Question」，在課堂後請同學反思和書寫。
- b. 便利貼圖畫（5%）

邀請修課同學每次課後繪製一張便利貼，作為單堂課程感受的總結，並上傳課程群組。

4. 成果發表 – 15%

預計辦理期末快樂派對，互相領導進行與課程有關之趣味、創意活動，共同覆盤本學期學習成果與影響（如：呼吸實作成果、服務與領導反思成果、個人菜單、整體心得）。需要修課同學出席並共同準備，否則不予計分。計畫成員也將綜整製作一份靜態成果報告。

9. 指導教師輔導機制（請附上指導教師簽名）

（一）指導教師與該計畫的專業相關性

指導老師廖世璋為現為本校社會教育學系系主任，曾客座於澳門城市大學、中原大學、文化大學、空中大學等校兼任，西雅圖華盛頓大學訪問學者。並曾任政府文化部門、文化媒體業、規劃顧問公司及事務所等，除了學經歷跨專業多元領域，並曾歷練於產官學三界，亦具有國家專業技師執照及公務人員高等考試資格等。

專長及興趣：社會設計、地方創生、社區營造、地方文化產業、文化創意產業、博物館經營、博物館策展與展示、文化行銷、文化園區經營與規劃設計、歷史聚落及古蹟保存再利用、文化地景與都市設計、地方藝術節慶、公共藝術、社會文化研究、文化政策、文化行政等。

著作：近年來曾出版《文化政策學》、《知識因：知識演化論（知識社會學）》、《博物館社會學：以社會文化理論對博物館的考察》、《地方文化產業研究》、《文化創意產業》、《光瑜伽》、《都市設計應用理論與設計原理》等專門著作，以及多篇學術期刊論文。教師專業符合本自主學習計畫主題（瑜珈、領導、服務方案設計等），也能給予建議與參考資源。



(二) 方向聚焦

學生完成此計畫書後，邀請指導老師進行審閱與修改，針對課程的進度安排、教學方式及參考資料等提出建議，協助學生在課程設計上有更清晰的方向與目標，並在遇到相關議題的困惑或不解時，提供正確的指導與充分的知識支持。

- **社會設計與社區營造：**廖老師的專長涵蓋社會設計和社區營造，這些領域注重人際關係與社會連結的建立，有助於支持本課程「人際關係連結」與「服務與領導」的教學模組。這樣的專長能提供學生在進行社會服務和領導力培訓時，關於社群建構、社會支持網絡等方面的實用建議。
- **瑜伽和身心調適：**《光瑜伽》等相關著作表明老師對身心調適有一定的了解，這些背景知識可以支撐課程中科學實證的呼吸靜心（例如 SKY 呼吸技術）部分，增強課程在壓力管理和心理韌性方面的科學依據，讓學生更容易接受並實踐。
- **文化政策與公共藝術經驗：**廖老師的公共藝術及文化政策專業，尤其在推動社會公益和文化教育上，能夠協助學生設計和實踐社會服務計劃，並融入 SDGs 17（合作夥伴關係）。這些資源能在課程設計中提供深度支持，幫助學生理解並運用跨文化和跨領域的思維方式進行領導與服務。

(三) 課程輔導

老師將適時觀察課堂進行情況，對課堂的討論主題及現場狀況進行引導與補充，幫助學生進行有條理的主題分析，以深入且聚焦的方式完成討論。此外，老師也會適時針對學生撰寫的課程反思提供回饋。

10. 相關參考資料（書籍、網站連結等）

（一）Seppala, E. (2016). *The happiness track: how to apply the science of happiness to accelerate your success*. First edition. New York, NY, HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

<https://www.taaze.tw/products/11100814731.html?srsId=AfmBOooDnfy3HqTT3C-QAE-cWqfs-kZ8YxP7edp1GdzZBNokbYX8yT1J>

（二）維桑特·賴德 (Vasant Lad) 著；繆靜芬譯., Lad, V., & Weisangte Laide (Vasant Lad) zhu ; Miu Jingfen yi. (2017). 阿育吠陀療法：調整風, 火, 水能的黃金比例, 找回出生時的健康體質設定 = The complete book

of Ayurvedic home remedies : based on the timeless wisdom of India's 5000-year-old medical system (; 繆靜芬 & J. Miu, Trans.; Chu ban). 橡實文化.<https://search.worldcat.org/zh-tw/title/998852588>

(三) Ravi Shankar. (2006) .Celebrating Silence.Jaico Publishing House.

https://www.amazon.com/-/zh_TW/Ravi-Shankar/dp/8179923681

(四) Shrii Shrii Anandamurti. (1991) Yoga Psychology.Ananda Marga Publications.

https://sarkarverse.org/wiki/Yoga_Psychology

(五) Chödrön, P. (2002). When things fall apart: heart advice for difficult times. Boston, Shambhala.

<https://adams.marmot.org/Record/.b35468853>

(六) Ken Wilber. (1994) The Marriage of Sense and Soul: Integrating Science and Religion.Harmony/Rodale/Convergent.

<https://www.amazon.com/Marriage-Sense-Soul-Integrating-Religion/dp/0767903439>

(七) Werner Tiki Kustenmacher,Lothar Seiwert,Tiki Kustenmacher. (2004) How to Simplify Your Life : Seven Practical Steps to Letting Go of Your Burdens and Living a Happier Life.McGraw Hill.

<https://www.amazon.com/How-Simplify-Your-Life-Practical/dp/0071433864>

(八) Gibran, K. (2020). The Prophet. Alma Classics.

<https://cmc.marmot.org/Record/.b51611314>

(九) 成功大學正式課程：整合醫療的實證科學（授課教師：黃阿敏副教授）

https://classqry.acad.ncku.edu.tw/syllabus/online_display.php?syyear=0108&sem=1&co_no=S355000&class_code=

(十) 臺灣大學正式課程：身心中軸覺察與正念：實作與文獻討論（授課教師：連韻文副教授）

<https://course.ntu.edu.tw/courses/112-2/70661>

(十一) 臺灣大學正式課程：活出快樂：科學實證與演練（授課教師：戴可馨兼任助理教授）

https://nol.ntu.edu.tw/nol/coursesearch/print_table.php?course_id=H01%2010400&class=03&dpt_code=F030&ser_no=76176&semester=111-2&lang=CH

(十二) SKY CAMPUS HAPPINESS 官網（Total Well-Being Program for Higher Education）

<https://skycampushappiness.org/>

(十三)

Seppälä E, Bradley C, Moeller J, Harouni L, Nandamudi D, Brackett M. Promoting mental health and psychological thriving in university students: a randomized controlled trial of three well-being interventions. Front Psychiatry. 2020; 11:590.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00590>

(十四) 青年署新聞稿。森林療癒正夯職涯發展新顯學。2024 年 6 月 8 日。教育部全球資訊網。

https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=A282C0CF1438A4D5

國立臺灣師範大學

通識課程「自主學習：專題探究」申請書

團隊代表姓名	黃品恩	學號		科系/年級	社會教育學系 大二
聯絡電話		信箱			
課程名稱	Passion Project - 師培生的熱情探索與行動實踐計畫				
課程說明	108 課綱期望學生在跨領域學習中發展批判性思考、問題解決能力及終身學習精神。然而，在施行過程中，教育現場和師資培育體系仍面臨挑戰。現行的師培課程多偏重理論知識的傳授，較少著重對師培生個人興趣與教育使命的探索，導致許多師培生在進入教學現場後，難以跳脫傳統教學框架引導學生進行自我探索與自主學習。 為了回應此問題，本課程旨在陪伴師培生發掘個人興趣、探索教育熱忱，設計出以自我熱情出發、回應生活周遭問題或具自主學習精神之行動方案（Passion Project）。透過做中學的方式，我們期待成員們培養自主學習、問題解決及行動中反思等 108 課綱強調之核心素養與能力。課程後期，成員們也將共同籌辦一場為期三天的高中生自主學習營隊，實際前往高中引導學生進行自我探索，並在教學實踐中累積現場經驗。 我們期待透過這 16 週 + 3 天的課程，促進師培生對自我的認識、對 108 課綱理念的真實理解，並在專案實作與教學實踐中培養核心素養與教育使命，為未來教育現場注入更永續的創新動能。				
課程總時數 (至少 32 小時)	32 + 36 小時 (課程 + 3 日營隊)		課程學分數	2	
輔導教師姓名 (由通識中心提供)		所屬單位 及職稱		身分	☐ 專任 ☐ 兼任
學習方式	☐ 專題研究報告 ☒ 實作/實驗 ☐ 訪問調查 ☐ 讀書會 ☒ 講座 ☒ 工作坊 ☒ 作品/展演 ☐ 線上課程 ☐ 其他，請說明：_____				
學習主題及課程簡述(請以「跨域」及「議題導向」或結合 SDGs、社會實踐、自發倡議性質議題、氣候變遷及淨零排放等相關議題思考學習主題) 本課程共 16 + 1 週，分為三個主要階段：自我探索與專案構思、專案增能與實作推進、以及營隊設計與教學實習。課程設計以 Passion Project 為核心，師培生將從個人興趣或社會議題出發，設計、執行專案，並在實踐中反思學習。我們將教授系統性自我探索的方法、目標管理與時間管理等行動關鍵技巧，並培養引導思考的能力。課程後期，成員們將擔任高中生營隊引導員，在真實教育情境中應用所學，累積教學經驗，提升專業自信與能力。 1. SDG 4「優質教育」：確保公平以及高品質的教育，並提倡終身學習 本課程結合 SDG 4「優質教育」的理念，旨在推動更高品質的教育，並強調終身學習的重					

要性。我們認為，自主學習是終身學習的基礎，只有當學生能從興趣出發設定學習目標時，才能在學習中獲得滿足感，激發持久的學習動力。

因此，為了讓自主學習的理念更有效落實，本課程引導師培生深入探索自我，將學習熱忱轉化為具體的行動專案。在實踐過程中，師培生不僅累積自主學習、解決問題的能力，更透過反思深化專業素養，為教育現場的挑戰做好充分準備。這些能力促使師培生建立長期學習的習慣，回應 SDG 4 中對終身學習的倡導，同時也為教育創新帶來持續的影響力。

2. 社會實踐：將教育轉化為社會影響力

教育的價值不應侷限於課堂內，而應延伸至社會場域，推動積極的改變。本課程強調教育的社會實踐，鼓勵師培生將 Passion Project 的成果帶入教育現場和社會中，形成良性循環，讓教育成為促進社會發展的力量。

此外，課程後期，我們也將設計並籌辦一場為期三天的高中生自主學習營隊，由成員擔任引導者，幫助高中生進行自我探索與行動學習。營隊活動將使成員們在真實的教學情境中累積實戰經驗，學習如何設計、執行課程，並管理教學過程中的挑戰。同時，高中生也能透過自我探索找到自己的學習興趣，建立批判性思考與問題解決能力，為未來的生涯發展奠定基礎。

結論：促進教育創新與永續發展

本課程不僅旨在促進師培生的個人成長，更在於回應 SDG 4「優質教育」的理念，推動教育創新與永續發展。透過專案實作與教學實習，我們期望師培生能深化對教育的理解，找到自己的教育熱忱，並掌握引導學生的核心能力，為台灣未來的教育現場注入創新動能，推動教育與社會的永續發展。

指導教師姓名(學生自選)

指導教師姓名	徐敏雄	性別	男	出生日期	
任職單位	臺灣師範大學社會教育系			職稱	教授
聯絡電話					
Email					
主要學歷（由最高學歷依次往下填寫，未獲得學位者，請在學位欄填「肄業」）					
學校名稱	國別	主修系所	學位	修業起訖年月	
臺灣師範大學	中華民國	社會教育系	博士	1998 年 8 月至 2022 年 7 月	
主要經歷（與本計畫相關之專任職務，由最近工作經驗依序往前追溯）					
服務機關（學校）	服務部門（系所）		職稱	起迄年月	
臺灣師範大學	社會教育系		教授	2016 年 2 月迄今	
暨南國際大學	成人與繼續教育所		副教授	2005 年 2 月至 2016 年 1 月	
專長（請填寫與課程方向有關之學門及領域名稱）					
成人學習與教學、社區營造、生命教育、社會與文化理論					

團隊成員

團隊姓名	
聯絡電話	
團隊姓名	
聯絡電話	
其他修課成員預計於寒假進行招募，預計總招收人數將不超過 15 人，身份上限定為師資 培育生或未來明確有意願投入教育之學生。	

國立臺灣師範大學

通識課程「自主學習：專題探究」計畫書

一、主題

以 Passion Project 賦能師資專業發展與教學創新

——師培生的自我探索、問題解決與社會實踐

在 108 課綱的推動下，台灣教育積極推動探究實作、自主學習等新興教學理念，希望學生能夠透過跨領域學習和實際行動，培養批判性思考、問題解決能力及終身學習精神。然而，課綱的理想在教育現場的推行過程中卻遭遇重重挑戰。許多高中生在升學壓力的驅動下無法真正探索自我，學校雖提供多元選修課程，但往往流於形式，未能引導學生進行有效的自主學習。教師則因習慣於傳統教學方式而對探究與實作課程感到陌生，加上缺乏專業支援，難以有效設計並推動符合新課綱精神的課程。

師資培育體制同樣存在結構性問題。當前的師培課程側重於教育理論的傳授，缺乏對個人熱情與教育使命感的探索，導致許多師培生在進入體制後才發現自己對教育的熱忱不足或未能明確生涯方向。此外，師培生在課程中也較少獲得教學創新與專題實踐的經驗，進一步限制了他們在未來教學現場的發展。

為了回應這些挑戰，本計畫以 Passion Project 為核心，帶領師培生從個人興趣或關注的議題出發，設計並執行行動專案，培養其創新與問題解決的思維及能力。計畫的後期，師培生將進入教育現場籌辦營隊活動，引導高中生進行自我探索與自主學習，同時在教學實踐中累積現場經驗。

SDG 4：促進「優質教育」與「社會實踐」的融合

本計畫希望促進「SDG 4 優質教育」與「社會實踐」的落實，強調教育不僅是知識的傳遞，更在於師生的共同成長，並透過行動實踐對社會產生積極影響。具體包含以下幾個層面：

- **師培生的自我探索與教育熱情：**本計畫透過引導師培生進行 Passion Project，讓他們深入探索個人興趣，並在行動中反思自身的教育使命。此過程不僅促使師培生找到屬於自己的教育熱情，還能累積行動實踐經驗，提升其在未來教學現場的專業素養。
- **師培生的實踐經驗：**在計畫的後期，師培生將籌備並執行專為高中生設計的營隊活動，透過實際教學引導學生進行自我探索與問題解決。這不僅是對師培生的教學能力檢視與強化，更是對新課綱精神在教育現場的具體實踐。
- **高中生的自主學習與社會責任感：**營隊活動讓高中生有機會從個人興趣出發，探索自我與世界，學習如何主動解決問題。這個過程不僅能幫助他們找到學習的內在動力，也促進他們培養批判思考、終身學習精神，並在行動中建立自信心與社會責任感。

我們期待這門自主學習課不僅是師培生的個人成長旅程，更是一個將教育熱情、創新教學與社會實踐緊密結合的過程。我們期望透過 Passion Project，促進台灣教育的多元發展，賦能更多師生在教育現場找到熱情、解決問題，並透過教育為社會創造影響力。這不僅能提升教育質量，還能推動新世代在教學與實踐中共同成長，為未來的社會發展奠定基礎。

二、學習目標(請列點呈現)

學習目標	對應通識核心素養
一、自我探索：學習一套系統性自我探索流程，檢視個人興趣、價值觀及教育使命。	主動探究與終身學習、創新領導與問題解決、社會關懷與公民實踐
二、行動與專案管理：運用科技工具掌握專案目標與行動計劃設計，並在實際行動中學習如何應對挑戰與不確定性。	主動探究與終身學習、科學思辨與資訊素養、社會關懷與公民實踐
三、學習歷程反思：培養定期紀錄與反思的習慣，從經驗中提取洞見，將挫折轉化為學習與成長動力。	批判反思與人文涵養、主動探究與終身學習
四、團隊合作：在團體互動中促進彼此專案的發展，建立一個互助共好的社群。	溝通表達與團隊合作
五、營隊帶領與教學現場實務經驗：實際參與教學現場，擔任營隊引導員，累積教學實務經驗。	社會關懷與公民實踐、溝通表達與團隊合作、創新領導與問題解決

三、自主學習之必要性

在「教學原理」課堂中，老師曾拋出一個問題：「成為一位好老師的關鍵是什麼？」同學們多數回答：「懂得傾聽」、「願意陪伴學生渡過困難」。然而，現今師大的教育學程主要側重於專業知識與教學能力的培養，較少著重於協助師培生發展傾聽、陪伴與引導等能力。

此外，過去也曾修讀「休閒與生命教育」這門三學分的通識課程，透過一系列引導式提問，如：「什麼是幸福？」、「如果一整天不使用手機會發生什麼事？」、「人的一生究竟要賺多少錢才夠？」這些問題引導我們在繁忙的生活中按下暫停鍵，重新審視自己的選擇，探索生活的多種可能性。然而，這類重視反思與自我探索的課程在校內較為稀少，而該課程也未再繼續開設。

有鑑於師大目前缺乏系統性培養師培生自我探索的課程，而自我探索相關課程在其他學校，如台大創新設計學院的「設計你的人生」已展現出成熟的教學模式，我們認為師大身為培育未來教師的重要場域，更應提供類似課程或資源來幫助師培生發掘自我。

因此，我們設計了這門自主學習課程，希望能與師培生一同在實作中探索自我，並將這份探索轉化為具體的實踐行動。相對於傳統課程專注於知識傳遞，我們更強調學生在實踐中的反思與自主學習。自主學習提供了師培生更多表達想法、自由探索的空間，有助於他們從中發展創意和解決問題的能力。

此外，課程的設計也考量了班級規模的適切性。由於自我探索和教育實踐需要頻繁且深入的討論，這類課程不適合在大班授課的環境中進行，自主學習課程的彈性，允許我們控制修課人數，維持課程品質，確保每位學員都有足夠的機會參與互動、獲得回饋，並透過營隊活動累積教學經驗，進一步為教育現場的教學創新奠定基礎。

四、學習方式

本課程以專案實作為核心，強調理論與實踐並行，讓成員在行動中學習、在實踐中成長。透過多樣化的教學與活動設計，課程不僅鼓勵自我探索，更促進成員掌握專案管理及教學技巧，累積教學現場的實戰經驗。

（一）實作：專案驅動學習（Project-based Learning）

成員將以 Passion Project 為主軸，從自我探索出發設計專案，並親自執行與驗證專案的可行性。實作涵蓋專案構思、規劃、執行及反思，讓成員在行動中累積教學創新能力，提升解決問題的思維與技巧。

（二）工作坊

為了支持成員的專案順利推進，我們設計多場增能工作坊，涵蓋專案管理、時間管理、簡報技巧及教學引導技巧等主題，幫助成員克服行動阻力並提升專業能力。

（三）講述法與講座

課堂中會由講師進行 Passion Project 相關概念與方法的教學，幫助成員快速理解專案設計的原則、興趣探索的工具、目標設定的技巧等知識內容，為後續行動奠定理論基礎。課堂也將邀請非營利組織創辦人或築夢實踐者進行分享，啟發成員對教育創新、自我實踐的想像，提供實務參考及行動靈感。

（四）團體討論與反思

本課程強調「共學」精神，重點不在於成果競賽，而是鼓勵所有成員勇敢探索、行動、分享與回饋，建立班級內互助共好的氛圍。因此，每週課堂皆會保留進度分享與困難交流環節，透過團體討論引導成員回顧專案中的挑戰與學習，並透過反思不斷調整專案方向，深化學習成效。

（五）營隊引導與教學實習（Field Practice & Facilitation Training）

課程後期，成員將進入教育現場籌辦營隊，實際演練引導高中生進行自我探索與專案設計。透過營隊的教學實習，成員能在真實情境中磨練教學技能，累積專業經驗。

五、學習內容

本課程共 17 週，分為三個主要階段：自我探索與專案構思、專案增能與實作推進、營隊設計與教學實習，課程旨在透過專案實作，幫助成員累積實作經驗與能力，並在實踐中深化其教育熱忱。

（一）自我探索與專案構思（第 1-5 週）

課程初期，成員將透過探索活動及 Passion Bracket 等工具，檢視個人興趣、關注議題及想學習的內容，並逐步聚焦專案主題。小組討論與個別諮詢支持成員進一步發展專案構想，並設計符合 SMART 原則的行動計劃。

（二）專案自主執行與增能（第 6-11 週）

自主性是本課程的重要特點。在此階段，成員於課後獨立執行個人專案，將專案理念付諸

行動，並在過程中進行詳細紀錄。每週課堂將成員召集回到一起，進行進度分享與反思，透過同儕交流獲得回饋與解決方案，我們也將設計多場增能工作坊，涵蓋專案管理、能量管理及簡報技巧，幫助成員克服行動中的困難，提升推進效率。這段期間不僅測試成員的專案管理能力，也鍛鍊他們的自律性與解決問題的思維。

(三) 期末成果展示與反思總結（第 12-14 週）：

課程後期，成員將整合專案歷程與成果，並在期末成果展中進行展示，向校內師生分享專案挑戰及收穫。在反思課堂中，我們將引導成員回顧整個學期的學習旅程，設計個人行動計劃，確保課程中的所學能延伸至未來的教學與生活。

(四) 營隊設計與教學實習（第 15-17 週）：

學期尾聲，成員將籌辦高中生熱情探索營隊，並親自設計與引導教學活動。營隊不僅是專案成果的展示，更是教學技能的實際應用。成員透過引導學生進行自我探索與專案設計，累積教學經驗，並在教學互動中培養專業自信。

六、課程實行時程表（請詳細說明每週進度、時數及課程內容）

週次	課程主題	時數	課程大綱(詳細內容與進行方式)	備註
1	課程介紹與開場	2	目標：認識課程架構、成員互相認識、開始反思教育現況與自我學習歷程 內容：簡介課程大綱與 Passion Project 之目的與重要性，接著進行破冰活動，讓成員互相認識並建立信任感。透過討論教育現況啟發成員檢視自己對教育的想像，最後以個人反思活動收尾，書寫並互相分享課程期待。	
2	Passion (1) 探索熱情與使命	2	目標：幫助成員探索興趣、覺察內在價值與喜好 內容：每人拿到一張分成三格的空白紙：興趣、關心的議題、想學習的事物。接著帶著這張紙到不同探索區域（stimulus area），接觸、探索各領域小活動並記錄發現。課程尾聲，成員分享自我探索結果，為下一週專案構想做準備。	
3	Passion (2) 發想個人專案	2	目標：選擇最具熱情的議題，進一步發想專案方向 內容：帶入 Passion Bracket 工具，透過一對一比較選出最能引發興趣的主題和議題。接著全班進行團體腦力激盪（brainstorm），並透過彼此分享、討論激發更多創意與靈感。課程最後，我們將與每位成員進行一對一的專案諮詢，確認專案主題與方向。	
4	Plan 專案規劃	2	目標：制定清晰的專案計畫與目標	

			內容：成員學習如何使用「SMART 原則」設定具體且可衡量的專案目標，並設計專案的里程碑（Milestone）以拆解任務並追蹤專案進度。課程也包括行動計劃撰寫，讓成員明確每階段的工作內容與時間表，確保專案按計劃有效推進。	
5	Pitch 專案分享與回饋	2	目標：分享專案構想、獲得同儕回饋，並建立班級間互相鼓勵的正向氛圍 內容：每位成員輪流分享自己專案的動機、目標及初步計劃，過程中同儕給予具建設性的回饋，協助彼此進一步優化專案方向。這一堂課強調「共學」精神，重點不在於競賽，而是鼓勵所有成員勇敢分享與回饋，建立班級內互助共好的氛圍。	
6	最小可行產品設計	2	目標：降低成員「開始」的阻力，幫助他們從小行動中感受踏出第一步的力量 內容：透過設計 MVP（最小可行產品），讓成員將專案的核心理念付諸實踐。MVP 不需要完美，而是強調「做就對了」，鼓勵成員先踏出第一步體驗行動的感覺，並藉此看見完成的可能樣貌。課程最後，成員分享行動過程的經驗與感受，探索如何突破心中的完美主義，讓行動成為持續推進的動力。	
7	築夢達人講座	2	目標：透過聆聽他人行動故事，啟發成員對專案的想像與動力 內容：邀請外部講師分享築夢與行動的故事，讓成員理解實踐的過程、挑戰與成長。講座後安排輕鬆的交流活動，成員彼此分享課堂至今的心得。本堂課氣氛輕鬆，為期中考週提供喘息的空間，同時為成員接下來四週的專案行動開啟大門。	講師待邀請，預計為非營利組織創辦人或有具體築夢故事者。
8	Project 專案執行（一）	2	專案增能工作坊（一）：專案管理與時間管理 內容：教導成員如何合理規劃時間與管理專案，包括羅列待辦事項、決定任務優先順序、設計甘特圖、使用 Notion 工具等，提升專案的推進效率。課堂中，成員將分享他們在行動過程中的挑戰與發現，互相學習如何更有效地管理專案進度。	第 8～11 週為「專案執行」的一個月，成員於課後自主執行個人專案、歷程紀
9	Project 專案執行（二）	2	專案增能工作坊（二）：能量管理與拖延應對 內容：本週專注於個人能量管理，幫助成員辨認心流狀態、找到持續動力，避免內耗。課堂也會	

			分享如何應對拖延和保持積極的心態，並設計能量補充方案，讓行動變得更輕鬆可持續。	錄，並於每週課堂中與同儕交流進度與遇到的困難，並學習專案相關的技巧。
10	Project 專案執行（三）	2	專案增能工作坊（三）：問題交流咖啡館 內容：提前蒐集成員們在專案中遇到的挑戰，在課堂上進行「公民咖啡館」形式的小組討論，分享問題並共同探索解決方案，鼓勵團隊合作解決問題。	
11	Project 專案執行（四）	2	專案增能工作坊（四）：簡報與故事表達技巧 內容：為了幫助成員在爭取資源、機會或與外部單位合作時更有方向及效率，本課程將帶大家學習如何用故事呈現專案，提升簡報的吸引力和說服力，並在課堂中安排表達練習，讓成員互相給予回饋，提升表達自信與效果。	
12	Product 成果準備	2	目標： 整合專案歷程與成果，準備期末分享 內容： 成員整理專案歷程、製作成果作品、撰寫簡報內容，並互相回饋，確保每個人的報告能清晰呈現專案歷程與學習重點。	
13	Presentation 期末成果展示	2	目標： 舉辦小型成果展，向校內社群分享專案成果與學習成效 內容： 成員將在本週進行專案成果展示，依次分享專案的發展過程、面對的挑戰及最終成果。我們將邀請校內師生共同參與，為大家創造一個真實且富支持性的分享環境。這不僅能提升成員的表達與溝通能力，也讓他們有機會從外界的角度檢視專案的可行性與創新性，並透過這樣的交流引起校內師生探索與實踐的動能。	
14	學期總結與反思	2	目標： 回顧學習歷程，總結個人成長 內容： 本週課程將以回顧與反思為核心，引導成員重新檢視從期初至今的課程內容及自我探索歷程。我們將進行小組討論，讓成員分享在不同階段的挑戰與突破，並交流彼此在專案中的學習心得。此外，我們也將鼓勵成員思考如何將課程中的所學延伸至未來的教學與生活中，設計初步的個人行動計劃，確保這段學習歷程能對未來產生影響。	
15	營隊引導員培訓（上）	3	目標： 熟悉三天營隊的流程，並進行分工與活動準備 內容： 本週課程聚焦於介紹高中生營隊的整體結構和各項活動設計，幫助成員理解每個環節的目	

			的與細節。成員也將分組討論並熟悉各自負責的活動環節，確保每個人在營隊中都能掌握自己的角色和任務。	
16	營隊引導員培訓（下）	3	目標：培訓引導技巧及與高中生互動之心態 內容： 引導技巧提升：學習如何提出開放式問題，引導學生進行深度思考；模擬分組討論與即時回應技巧。 小組動態管理：學習如何掌控小組互動，預防並處理可能的困難情境，例如冷場、分歧意見等。 心態調適與溝通：討論與高中生互動時的溝通方式，幫助成員理解如何建立正向支持的互動氛圍。 全營隊模擬測試：完成營隊全流程的模擬演練，確保所有成員熟悉流程並能順暢執行。	
17	出隊前驗收與集訓	3	目標：完成營隊全流程模擬演練，確認所有活動的實施細節與突發情境應對。 全流程模擬演練： - 每位成員根據分工完成三天營隊的全流程模擬。 - 模擬內容包括破冰活動、專案設計、小組分享、專案展示等核心活動。 - 模擬過程中，指導員觀察並即時給予反饋，優化活動節奏與執行細節。 設備與材料檢查： - 詳細確認所有活動所需的道具、講義、設備是否完備並正常運作。 - 成員將各自負責的材料整理完善，避免因物資準備不足影響營隊運行。 成員心態調整與任務確認： - 最後進行成員心理調適與角色確認，幫助每位成員以最佳狀態迎接正式營隊。	
18	高中生熱情探索暨自主學習營隊	36 (3日)	預計於7月初舉辦，對象包含升高一及升高二學生，營隊引導員由本課程中的成員們擔任。以下為營隊初步規劃： Day 1：自我探索與破冰活動 上午：開場及破冰遊戲，建立信任 下午：探索興趣與價值，探索個人目標 晚上：小組討論與分享，設定學習目標 Day 2：專案設計與問題解決 上午：引導學生反思關注議題並設計專案 下午：小組合作擬定行動計劃	

			晚上：進度檢討與小組交流 Day 3：專案展示與結業活動 上午：各組展示專案成果，進行反思與討論 下午：團隊活動與學習心得分享 閉幕式：總結營隊，鼓勵學生未來行動	
--	--	--	---	--

高中生營隊前後進行問卷調查：

(一) 前測：活動開始前

目的：了解學生參加營隊前的學習狀態與對自主學習的理解程度。

1. 你對自己的興趣和目標有多清楚？（1-5 分）
2. 你平常會主動規劃學習內容嗎？（1-5 分）
3. 你認為自我探索在學習中有多重要？（1-5 分）

(二) 後測：第三天結束時進行成效問卷調查

目的：評估營隊對學生學習成效及自我探索的影響。

1. 你現在對自己的興趣和目標有多清楚？（1-5 分）
2. 營隊活動是否提升了你自主規劃學習的能力？（1-5 分）
3. 你認為營隊內容是否幫助你發掘了學習熱情？（1-5 分）

請簡述營隊中對你幫助最大的部分是什麼？（開放式問題）

七、預期成果 (對應學習目標的學習成果)

(一) 自我探索

1. 參與課程的成員能夠在課程後對自身未來目標與教育熱忱有更清晰的認識。
2. 成員能找到內在學習動力，培養自主學習的能力，逐步成為終身學習者。

(二) 行動與專案管理

1. 成員能掌握專案管理的核心技能，如目標設定、時間管理及應對挑戰的能力。
2. 成員能在執行專案過程中清楚辨識當前的挑戰，並具備解決問題的能力。

(三) 學習歷程反思

1. 成員能培養定期紀錄與反思的習慣，在自我檢視中發現優化與成長的空間。
2. 成員能透過反思歷程，從行動中的挫折與失敗中提煉學習洞見，並應用於後續的專案或教學實踐。

(四) 團隊合作

1. 成員能透過分享與交流，學習如何找到志同道合的夥伴，共同進行學習與專案實作。
2. 成員能在團體互動中建立互助共好的學習社群，促進彼此專案的發展。
3. 在期末展覽過程中，成員們能與同儕協作完成成果分享會，提升團隊合作能力。

(五) 營隊帶領與教學現場實務經驗

1. 成員們能以引導員身份帶領營隊活動，增進教學技能，累積教育實務經驗，提升教學自信。
2. 成員們能帶領高中生能透過營隊活動進行自我探索，找到自身的學習興趣與未來方向。
3. 成員們在營隊中能深入理解現場教學情境，強化教學能力，為未來教育職涯奠定基礎。

八、學習成果之評分標準：設計個人及團隊學習歷程呈現機制，以利自評、互評及教師評量。

評分標準列為三項標準：

(一) 自評/出席：60%（每週課後皆需上傳自評表，視同出席分數）

(二) 作業心得：20%（成員於期中繳交一份行動歷程紀錄、期末繳交一份專案成果報告，內容皆需涵蓋行動摘要、個人反思歷程及其他與個人專案相關之內容。評分將依其報告之完整性、反思項目之深刻性、自主行動之積極性、與自身之連結性等要點交由指導老師評分。）

(三) 期末成果評分表：20%（教師 80%、同學互評 20%）

自評表：		
週次	自主學習成果紀錄（60%）	
第一週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
第二週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
第三週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
第四週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
第六週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動

第七週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
第八週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
第九週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
第十週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
第十一週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
第十二週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
第十三週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
第十四週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
第十五週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
第十六週	請列點敘述本週課程之學習重點或個人反思 1. 2. 3.	記錄課後採取的自主學習行動
總分		

期末評分表：（20%）					
項目	評分				
專案動機	10	8	6	4	2
行動方案	10	8	6	4	2
執行成效	10	8	6	4	2
反思學習	10	8	6	4	2
未來目標	10	8	6	4	2
總分		建議/評語：			

九、指導教師輔導機制 (請附上指導教師簽名)

(一) 指導教師與計畫的專業相關性：

指導老師過去曾執行 17 次關於「融入式課程」及「社會實踐課程」之國科會行動研究計畫，並有十多篇論文發表於專業學術期刊。

(二) 與指導老師的討論方式：

1. 執行團隊每週撰寫實作日誌，記錄自學課程進行過程之優缺點，以及後續可能自我調整的操作策略。
2. 執行團隊每 2 週與指導老師實體討論課程進行的實際狀況，針對比較複雜的團體動力或學員參與狀況交換意見，以利滾動式修正後續的課程與教學設計。

徐淑雄

十、相關參考資料(書籍、網站連結等)

Juliani, A. J. (2015). *Inquiry and innovation in the classroom: Using 20% time, genius hour, and PBL to Drive Student Success*. Routledge.

Krebs, D., & Zvi, G. (2020). *The genius hour guidebook: Fostering passion, wonder, and inquiry in the classroom*. Routledge.

Krebs, M. M., & Franklin Torrez, C. A. (2022). Benefits of Genius Hour Framework: Motivation, Autonomy, and Teacher Control. In *K-12 teacher inquiry and reflections: A pathway to enduring transformation*. essay, Lexington Books.

McNair, A. (2022). *Genius hour: Passion projects that Ignite Innovation and Student Inquiry*. Routledge.

Purcell, J. H., Burns, D. E., & Purcell, W. (2020). *The interest-based learning coach a step-by-step playbook for genius hour, passion projects, and makerspaces in school*. Taylor & Francis Group.

Yuhasz, E. (2023). Helping students find their passions. *Empowering Students for the Future*, 22–36. <https://doi.org/10.4324/9781003374497-3>

符碧真, & 李冠穎. (n.d.). 面對 108 新課綱的「探究與實作」：師資培育「雙實作」的教育實踐課程 (教育科學研究期刊, Vol. 202309, Issue 68:3 期).
[https://doi.org/10.6209/JORIES.202309_68\(3\).0008](https://doi.org/10.6209/JORIES.202309_68(3).0008)

Sinek, S., Mead, D., & Docker, P. (2018). 找到你的為什麼：尋找最值得你燃燒自己、點亮別人熱情的行動計畫 (初版). 天下財經. 王佳琪, & 宋世祥. (n.d.). 設計思考融入職前師資培育課程之實施與成效：以適性教學為例: Vol. 64 卷 (Issue 4 期). 《教育科學研究期刊》.
[https://doi.org/https://doi.org/10.6209/JORIES.201912_64\(4\).0006](https://doi.org/https://doi.org/10.6209/JORIES.201912_64(4).0006)