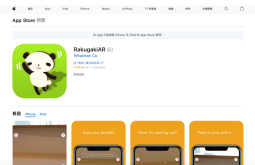


從生命歷程圖探究情緒色彩：創造自己的內心小怪獸

領域/科目	藝術領域/視覺藝術	設計者	羅俊驛、蔡京晏
實施年級	八年級	總節次	共_6_節，_6_週
單元名稱	從生命歷程圖探究情緒色彩：創造自己的內心小怪獸		
設計理念 本課程旨在引導學生透過繪製「生命歷程圖」，描繪個人成長過程中的高峰與低谷，從中分析敘述中所使用的「情緒詞語」，並對應到所屬的「情緒類別」。進一步結合動畫《腦筋急轉彎》(Inside Out) 中角色代表的情緒顏色，協助學生定義出專屬於自己的「情緒用色」。學生接著以自身英文名字的字首作為基礎，設定內心小怪獸角色，發展具情緒象徵與個人特色的視覺造型。課程同時搭配「我觀察·我身形」學習單，從「認識自我、理解美感多樣性」的觀點出發，觀察自身身形並應用於公仔角色的設計。完成角色繪製後，學生運用 AR 應用程式 (Rakugaki AR)，將平面設計轉化為立體影像，進一步觀察並且修正設計圖稿，最終產出具備個人風格的實體公仔雕塑作品。整體課程不僅涵養藝術創作技能，更著重情緒表達、身體認同與科技應用的跨域整合。			
設計依據			
學習重點	學 習 表 現	● 視1-IV-1 能使用構成要素和形式原理，表達情感與想法。 ● 視1-IV-2 能使用多元媒材與技法，表現個人或社群的觀點。 ● 視1-IV-4 能透過議題創作，表達對生活環境及社會文化的理解。	核心素養 ● 藝-J-A2 嘗試設計思考，探索藝術實踐解決問題的途徑。 ● 藝-J-B1 應用藝術符號，以表達觀點與風格。 ● 藝-J-B2 思辨科技資訊、媒體與藝術的關係，進行創作與鑑賞。 ● 藝-J-B3 善用多元感官，探索理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。
	學 習 內 容	● 視 E-IV-1 色彩理論、造形表現、符號意涵。 ● 視 E-IV-2 平面、立體及複合媒材的表現技法。	
議題融入	實 質 內 涵	● 性別平等教育議題 性J2 釐清身體意象的性別迷思。 ● 生命教育議題 生J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 ● SDG 3：良好健康與福祉 (Good Health and Well-being) ● 藝術與美感教育議題	
	所 融 入 之 學 習 重 點	● 性別平等議題 鼓勵學生表達個人感受與身體認同 (包含身形觀察、性格描述)，培養對自我與他人的尊重與理解。在課堂中的分享討論活動，有助於同儕間的相互接納與性別觀點理解。 ● 生命教育議題 學生從自身生命歷程出發，理解每一階段的成長與轉變，學會接納過往的經驗，正面面對未來。透過創作小怪獸，學生具象化內在情緒，學習與自己對話、釋放與療癒。 ● SDG 3：良好健康與福祉 (Good Health and Well-being) 本課程從生命歷程出發，讓學生辨識自己在成長中所經歷的重要事件與情緒轉折，並透過視覺創作 (如小怪獸) 轉化情緒，建立自我認識與情緒表達的能力，符合SDG 3：良好健康與福祉 (Good Health and Well-being)，促進心理健康、情緒理解與內在對話。 ● 藝術與美感教育議題 學生將內在轉化為視覺符號、顏色、造型，具體實踐美感經驗與創造力。藝術創作在此不只是產出作品，更是一種心理轉化與文化表達。	

與其他領域/科目的連結	綜合活動領域 - 學習表現： 1d-IV-2探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 - 學習內容： 輔Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	
教材來源	教師自編	
教學設備/資源	教師自編簡報、大屏螢幕、網路資源、相關參考書籍。	
學習目標		
單元一：生命歷程圖繪製 單元二：事件敘述與情緒詞語整理 能透過繪製生命歷程圖，辨識個人成長中的高峰與低谷，並初步描述相關情緒。 單元三：情緒詞歸類與色彩對應 動畫《腦筋急轉彎》色彩角色分析 能將情緒對應至顏色，並從動畫角色中分析色彩象徵，進一步選出代表自我的情緒用色。 單元四：字母骨架與大小寫自我判斷 單元五：我觀察·我身形學習單 單元六：怪獸造型設計 能根據英文名字字首與情緒用色，設計個人化的小怪獸角色，並整合自我身形觀察進行造型設計。 使用 AR 應用程式 (RakugaliAR) 進行設計轉換與立體視覺模擬。 單元七：公仔製作與成果分享 從骨架、添肉、包覆、細節，完成個人公仔設計與自我介紹。		
教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
第 1 節 繪製生命歷程圖 (單元一/二) 引起動機 (約 5-10 分鐘)：教師分享個人生命歷程圖與童年回憶，引導學生回顧自我經驗。 教學引導語： 「在這短短的 13 年當中，可能都經歷過一些讓你印象深刻的事情，有些可能開心，有些也許難過。今天，老師希望你們可以回想一下，畫出屬於你自己專屬的『生命歷程圖』。時間慢慢的往前回推，去年的你才七年級，疫情發生的時候，是你小學幾年級？還記得上一次大哭是因為什麼事情？請你從有記憶以來開始，回想那些「你曾經很開心」或「曾經很難過」的時刻，像是轉學、比賽、家庭事件、交朋友、生病、學習突破.....都可以！」 「畫面從左到右是時間線，開心的事請畫在上方，難過的事畫在下方。每一個事件畫一個點，盡量寫 10 個，也可以多一點沒關係喔！」 活動步驟建議： 1. 教師以簡報或手繪圖示範範例 (建議提供你自己的生命歷程小例子)。 2. 請學生先列出至少 10 件生命中印象深刻的事件。	45分	- 完成生命歷程圖學習單 - 完成詳述情境說明 單元一：創造自我的生命歷程圖！ 請你從有記憶以來開始，回想那些「你曾經很開心」或「曾經很難過」的時刻，像是轉學、比賽、家庭事件、交朋友、生病、學習突破.....都可以！」 畫面從左到右是時間線，開心的事請畫在上方，難過的事畫在下方。每一個事件畫一個點，盡量寫 10 個，也可以多一點沒關係喔！」 時間線 開心 難過

3. 引導學生判斷：哪件是「高峰」？哪件是「低谷」？ 4. 將事件畫在學習單上，標記時間順序，用線連起來，畫出情緒的起伏線。 5. 請學生為每個事件取一個簡短的標題（如：第一次搬家 / 第一次養寵物 / 和朋友吵架等等）。 發展活動（30 分鐘）：學生繪製自己的生命歷程圖，標出至少 6 個高峰與低谷，並詳述當時的情境與感受詞語。 總結活動（約 5-10 分鐘）：引導學生理解生命歷程的意義，鼓勵自願分享一個事件與對應情緒詞。		
第 2 節 情緒與色彩的對應（單元三/四） 引起動機（約 5-10 分鐘）：觀賞動畫《腦筋急轉彎》中 9 種情緒角色片段，討論角色顏色與情緒的關聯。 發展活動（30 分鐘）：整理上一節生命歷程中的情緒詞，分類情緒類別並對應「個人情緒用色」。 總結活動（約 5-10 分鐘）：完成「我的情緒配色卡」，並分享選擇這些顏色的理由與個人意義。 教學引導語： 「你剛才畫的那些生命事件，每一個背後都一定有一種情緒。現在，請你針對老師提供的表格，去對應你所敘述的事件當中，有沒有這些文字，然後對應這些文字是表格上的哪些情緒。」 「接著，我們要幫每一種情緒找到一個代表它的顏色。你可以先想看看：當你很快樂的時候，你會想到什麼顏色？如果是很悲傷呢？是不是像《腦筋急轉彎》裡面那樣也有顏色？」	45分	完成自我情緒配色卡 學生姓名：_____ 日期：_____ 姓名：_____ 學生姓名：_____

5. 提供範例圖示與元素參考，協助學生具體化（如：「憤怒=尖角」、「悲傷=垂眼」等）。		
第 4 節 AR 轉換與設計修正（單元六） - 引起動機（約 5-10 分鐘）：展示 AR 應用範例，播放如何掃描設計圖進行立體模擬的教學影片。 - 發展活動（30 分鐘）：學生使用平板 AR app（Rakugali AR）將角色設計圖轉為 3D 模型，觀察並修正細節。 - 總結活動（約 5-10 分鐘）：將自己拍攝字母怪獸的影片或是照片，投放至老師先行建立的 Padlet 群組中，輪流上台展示小怪獸 AR 形象，說明其情緒用色與設計靈感來源。 使用工具：Rakugali AR 引導步驟： - 教師播放網路上的教學影片，提示學生需要在無邊框的情況下，繪製一張具輪廓線條的怪獸設計圖（線條清晰、用深色筆描邊） - 實機示範如何使用 App： - 開啟 App → 點選掃描功能 - 將鏡頭對準手繪圖 → 怪獸即跳出成為 AR 模型 - 可用手持裝置移動視角觀察不同角度 告知學生重點觀察方向： - 骨架是否平衡？ - 肢體造型是否清晰？比例合理嗎？ - 顏色與五官是否清楚呈現？	45分	使用平板 AR app（Rakugali AR）將角色設計圖轉為 3D 模型，觀察並修正細節。 
第 5 節 骨架建構與黏土塑形（單元七） - 引起動機（約 5-10 分鐘）：教師示範輕黏土與鐵絲骨架製作流程，說明操作安全與材料特性。 - 發展活動（30 分鐘）：學生動手製作骨架（鐵絲+錫箔紙），開始黏土捏塑小怪獸主體結構。 - 總結活動（約 5-10 分鐘）：初步完成骨架與塑形，記錄製作進度並清理個人材料區。	45分	完成骨架與塑形，記錄製作進度
第 6 節 雕塑完成與成果分享（單元七） - 引起動機（約 5-10 分鐘）：教師示範精緻化技巧（如包覆處理、細節添加、配色原則）。 - 發展活動（30 分鐘）：學生完成怪獸造型細節、塗色與修飾，完成立體公仔成品。 - 總結活動（約 5-10 分鐘）：全班進行成果展示與分組分享，說明作品背後的情緒故事與創作歷程。	45分	完成怪獸造型細節、塗色與修飾，完成立體公仔成品。
教學省思： 這門課的起點，最早可回溯至四年前。當時的構想偏向協作性——每位學生負責設計一個字母，全班合作完成 26 個字母組合，進一步拼湊出有意義的單字，展現班級的凝聚力。然而隨著疫情來		

襲，這項計畫暫時擱置。此次因應中小學藝術領域教案徵選，我重新整理腦中的想法，將原先的集體創作形式轉化為更貼近「後疫情時代學生需求」的課程——一門結合自我探索、情緒轉化與數位應用的視覺藝術設計。

從學生的成果來看，不僅達到原定目標，表現更超乎預期。特別是在「生命歷程圖」與「情緒色彩」的整理過程中，學生展現了高度的統整能力。他們不僅能將成長歷程中不同階段的情緒清晰歸納，並在限定色彩的條件下發揮創意，使每個字母怪獸既具有個人故事，也擁有一致的設計脈絡。色彩經過有意義的定義後，學生在創作過程中更具方向性，而教師在材料採購與指導過程上也能更精準掌握資源分配與指導焦點。

如果未來有機會再次實踐這門課程，我會希望在結尾加入「字母怪獸」的展覽設計。學生可錄製一段語音介紹自己的字母怪獸，並產生 QR code 附於作品旁，讓觀展者能更深入理解其色彩選擇與角色背後的情緒故事。

這堂課，不只是藝術創作的練習，更蘊含了三個重要的學習核心：

- 回顧自己的人生故事
- 接納與理解自己的情緒與身體形象
- 將內心的聲音具象化

透過這樣的創作歷程，學生不僅練習了視覺表達，也學習與自己對話，讓藝術成為真誠而深刻的生命經驗連結。

參考資料：(若有請列出)

《五月天》「轉眼 (2018 自傳最終章)」<https://www.youtube.com/watch?v=GuqY5OViunk>
《從你的生命經歷，重新認識自己——生命歷程圖分析法》<https://smarter01.com/lifeline-discovery/>
《情緒詞語分類表》<https://shohub.hksr.org.hk/course/caring-vocab/>
《腦筋急轉彎2》電影預告：<https://www.youtube.com/watch?v=xeIlv6YW8k0>
《腦筋急轉彎的顏色定義》<https://www.threads.net/@leeway.studio/post/C8rjlJYSmAI>
《Rakugak iAR 》<https://whatever.co/zh-hant/work/rakugakiar/>
《字母怪獸出沒！以怪獸電力公司為靈感，秘魯設計師 José Arias 一天一隻的創意字母設計》<https://www.shoppingdesign.com.tw/post/view/5341>

附錄：

學習單與公仔創作評量

評量面向	A (優)	B (良)	C (可)	D (待加強)
單元一： 創造自我的生命歷程線	詳實記錄10個以上具意義的生命事件，情境描述極為細膩且情感真摯，情緒詞語使用精準多元並富感染力，能深入分析事件對個人成長的影響。	能條列7-9個重要生命事件，並對應基本情緒與背景說明，描述大致清晰。	事件記錄與情緒描述簡略、淺層 (4-6個事件)，對情境感受的分析不足。	事件記錄不清或少於4個，未能有效表達情緒感受。
單元二： 描述每個人生事件				
單元三： 情緒與配色	情緒分類邏輯清晰，顏色對應精準且富有個人獨特的觀點，能提供深刻且具說服力的理由，展現對情緒與色彩關係的深層理解。	能將情緒對應常見顏色，解釋理由清晰合理，理解情緒與色彩的基本關聯。	色彩對應概念較為薄弱，理由含糊不清，對情緒與色彩關係的理解有限。	缺乏邏輯或無法解釋選色原因。
單元四： 英文字首與發想	評分連同單元六和七			
單元五： 我觀察，我身形！	對自身身形觀察詳盡且具洞察力，能巧妙地將個人特質、身形特徵與怪獸角色設計進行創新連結。	身形觀察完整，能將個人特質與角色設計進行連結。	身形觀察大致完整，但與角色設計的連結不夠明確。	身形觀察粗略或未完成，未能有效連結角色設計。
單元六：設計自己專屬的字母小怪獸！	視覺創造： 能充分地應用適當構成要素與形式原理，將字母骨架、情緒特徵、身形觀察和個人風格完美融合，小怪獸造型具獨特故事性與高度創造力，視覺語彙豐富，能有效表達個人情感與想法。 結構完整度： 結構極為穩固，立體感與平衡感佳，塑形精緻細膩，媒材運用靈活多樣，色彩搭配和細節處理完整且具巧思，展現高水準的創作技能。	視覺創造： 能應用適當構成要素與形式原理，怪獸設計完整，具象徵意涵與一定創意，大致能呈現個人特色，有效表達情感與想法。 結構完整度： 結構完成且穩固，基本展現立體造型與用色技巧，塑形與細節處理良好，媒材運用恰當。	視覺創造： 大致能應用構成要素，設計略顯一般，與個人特色連結不明顯，創意度普通，對情感與想法的表達不夠明確。 結構完整度： 結構略顯鬆散，技法與色彩應用基本，塑形細緻度不足，媒材運用尚可。	視覺創造： 僅能約略應用構成要素，設計草率，缺乏清楚造型與個人連結，未能有效表達情感或想法。 結構完整度： 結構不穩或未完成，媒材處理不佳，塑形粗糙，缺乏基本技法運用。
單元七： 向大家介紹他的存在吧！				

學生成果：

<https://reurl.cc/M3x65n>

