目次

contents

1 社群媒體與 SEL 的關係 …… 1

2 從拼貼藝術到社群媒體：重新組合觀看方式 …… 4

3 設計紙上社群手帳 …… 7

4 教學流程教案 …… 13

5 學習單 …… 15

社群媒體與 SEL 的關係

社會情緒學習是學生理解自己、理解他人並做出選擇的學習歷程。

2025 年的兒少調查顯示，多數學生都已在使用社群媒體，照片、影音、遊戲、迷因與心情文字皆是常見內容，不少國高中生也會以小帳來區分公開、私密的自己。這些調查提醒了教師：社群生活早已進入現在的日常，自我覺察、表達界線與回應後果等 SEL 學習，也值得成為課程的一部分。

什麼是 SEL ？

SEL（Social and Emotional Learning，社會情緒學習）是個體在成長過程中，發展情緒辨識與調節、同理與合作，以及以關懷與責任感做出決定的能力。課業、社交與情緒學習組織 CASEL 將其整理為五項彼此連動的核心能力。



為什麼需要 SEL

對國中生而言，社群媒體不只是接收資訊的工具，也是展現自我，表達情緒與他人互動的平台。貼出一張照片、刪除一則限時動態到等待別人的回覆，都可能牽動「我希望別人怎麼看我」與「我真正感受到什麼」之間的距離。

當社群媒體上的互動與自我認知產生落差時，學生更需要學習理解情緒、認識自己，做出適當的判斷與選擇。

影像會牽動情緒

廣告、社群照片、短影音與標題常帶來各種焦慮、羨慕或興奮的情緒反應，進而影響判斷。讓自己對於正在發生的情緒有所認知，不一定能夠避免被影響，但能在做出判斷前多想幾步。

社群媒體中的自我形象

媒體中的取景、裁切、濾鏡與文字皆在無形中塑造「我希望別人看見的我」，導致理想中的自我與真實自我之間產生差距。我們可以覺察這種落差帶來的感受，想想自己真正重視哪些特質，用讓自己感到自在的方式呈現自我。

創作門檻降低，也更需重視責任

生成式 AI 可以快速產生理想的圖文，但輸出可能會有所偏誤或侵犯隱私。學生還是需要保有人的判斷與作者責任，查核內容，為自己的作品負責。

那麼，可以怎麼做？

SEL 不會要求永遠保持正向，也不必在課堂上揭露不想分享的秘密。它是一套練習方式，使學生先辨認正在發生的感受，再理解感受背後的需要，最後選擇較能照顧自己與他人的回應方式。

在看見資訊時先停 30 秒

在遇見吸引你的資訊時，先不急著評價文字、影像，只寫下一個情緒詞、一個身體感受與一個想做的動作，再決定是否回應、轉傳或使用。

在貼文前先行四步：停－查－想－標

停 STOP

我現在有什麼情緒？
需要立刻回應嗎？

查 CHECK

來源、日期與證據是什麼？
事實和觀點分開了嗎？

想 THINK

誰可能被影響？
轉傳後可能造成什麼結果？

標 LABEL

註明引用、改作或AI生成。
不讓觀眾誤認為真實紀錄。

藝術課遇到社群媒體時，教師可以如何提問？

感受

你想讓觀者感受到什麼？這和你真實的感受一樣嗎？

脈絡

如果只留下這一段文字或這張圖，會不會改變事件的意思？

他人

社群媒體中被談論的當事者，看到後可能有什麼感受？

選擇

哪一部分是你決定的？哪一部分又是由資訊替你決定？

行動

你還能做出什麼更有幫助的回應？

從拼貼藝術到社群媒體：重新組合觀看方式

把材料拆開再組合，不只改變畫面，也會改變原本脈絡與我們理解訊息的方式。

讓「現成的世界」進入畫面

拼貼（collage）一詞源自法文 coller，意為黏貼。20 世紀初，畢卡索與布拉克把報紙、壁紙等真實材料貼入立體主義作品，使畫面不只再現物體，也直接容納生活世界的碎片。從此，素材原有的文字、觸感與社會脈絡，都可能成為作品意義的一部分。

達達藝術家把拼貼與照片蒙太奇用於戰爭、政治宣傳與性別角色的批判；普普藝術則大量引用廣告、商品與大眾影像。



▲漢娜．霍赫／《用廚房刀切開德國威瑪最後的啤酒肚文化時代中的達達》／ 1919 - 1920 ／紙本拼貼與水彩／德國柏林國立美術館

拼貼與照片蒙太奇

拼貼是一種較廣的創作方法，可結合紙材、文字、物件、手繪與照片；照片蒙太奇則以攝影或報刊影像為主要材料，也可視為拼貼藝術的一種形式。

漢娜．霍赫（Hannah Höch）是照片蒙太奇的重要先驅，她將雜誌、報紙中的人物與文字並置成新的構圖，藉此回應戰後社會、流行文化與性別角色。

如何拼貼流行文化？被稱為「普普藝術之父」的人

理查．漢密爾頓（Richard Hamilton，1922～2011）是倫敦「獨立團體」的重要成員，也是英國普普藝術的奠基者之一。他觀察戰後大量進入家庭的廣告、家電、電影、漫畫與新科技，主張藝術不應躲開流行文化，而要分析它如何形塑人的欲望與品味。這份關鍵影響使他常被稱為「普普藝術之父」或「Pop daddy」；但普普藝術是群體共同推動的文化現象，並非由他一人創立。



▲理查．漢密爾頓／《究竟是什麼使今日家庭如此不同、如此吸引人？》／1956／26×24.8cm／紙上拼貼／德國圖賓根藝術館

→漢密爾頓把雜誌中的健美人物、女模特兒、電視、吸塵器、錄音設備、漫畫、商品與太空影像塞進現代客廳，使畫面像一則過度飽和的理想生活廣告，既吸引人，也暴露欲望如何被媒體與消費文化製造。



▲《Fashion plate》

同一種方法，可以產生不同目的

直至今日，社群貼文也依靠裁切、並置、配字與重新排序來塑造我們的觀看方式。拼貼跨越了媒材與時代，延伸出了不同目的的思考方法。

拼貼不是把圖片貼滿，而是用選擇改變意思

二十世紀初，立體派把報紙、票券等現成紙材帶進畫面；達達藝術家進一步切割新聞照片，以攝影蒙太奇質疑戰爭、權力與媒體。到了 1950 年代，普普藝術家把廣告、商品、明星與家電重新組合，讓大眾文化同時成為材料與被觀察的對象。如今的貼文、短影音與 AI 生成，也在做相似的事。

階段	材料來源	重新組合後的提問？
立體派紙拼貼	報紙、票券、壁紙	真實材料進入畫面後，繪畫還只是模仿嗎？
達達攝影蒙太奇	新聞照、政治人物、機械圖像	媒體如何製造權力、戰爭與身分的印象？
英國普普藝術	廣告、商品、明星、家電與科技	理想生活與欲望，是誰替我們設計的？
社群與 AI 時代	自拍、迷因、標題、推薦內容、生成影像	我看見的是完整生活，還是被選過的版本？

從作品讀回今日社群

動態牆將人物、商品、文字與生活片段剪成「可被看見的我」；推薦演算法與 AI 生成加快了篩選與重組，今日的社群便是透過取景、裁切、濾鏡、配字與排序來影響觀者如何理解，所以我們更需要留意畫面背後的選擇。

觀看時可以思考：誰選了這些影像？它承諾什麼生活？又省略了哪些部分？同時，也留意自己產生的感受，我為什麼羨慕、焦慮或嚮往？這是我真正重視的生活，還是受到畫面吸引而產生的期待？

設計紙上社群手帳

完成一冊能翻閱、能展示，也能描繪未來方向的實體作品！

生活手帳是依日期、主題或個人需求，結合文字、圖像與生活素材進行紀錄、整理、反思及自我表達的個人化載體。本次示範使用 A5 大小，共四頁、三個創作主題。

第一階段：設計大頭貼與名稱

一本手帳的封面，它不必揭露完整的內容，卻會影響他人如何開始閱讀，頭貼與名稱在社群媒體中的功能也是如此。學生不只是練習畫得像不像，而是有意識地選擇色彩、符號、裁切與文字，思考「我希望被理解成什麼樣的人」。

大頭貼

可以是自畫像、照片再拼貼、代表物、抽象符號或虛構角色。

名稱

本名、暱稱、化名或角色名皆可。

自介

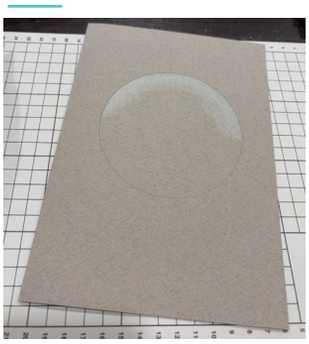
以「我喜歡……／我正在學……／我想帶給別人……」開頭，讓文字補充圖像沒有說完的部分。

1



◀挑選 A4 紙張，可選擇自己喜歡的顏色作為底色，將其對折。

2



◀可以先劃定自己的大頭貼範圍，可以是圓形、正方形、或是其他任意的形狀。

3



◀在範圍裡面繪畫自己的大頭貼。

4



◀最後可以在空白處寫下文字，選擇自己喜歡的媒材與顏色書寫，書寫內容包含自己的化名、自我介紹、三個關鍵字等等。

第二階段：我的生活，用拼貼記錄日常

日常紀錄的價值，不在事情是否特別，而在於能否從大量生活片段中做出選擇。早餐包裝、車票、課表邊角、練習後的紙條、路上看到的顏色，都能在觀察與重新排列之後，組合出一天的節奏、情緒與生活感受。

選題

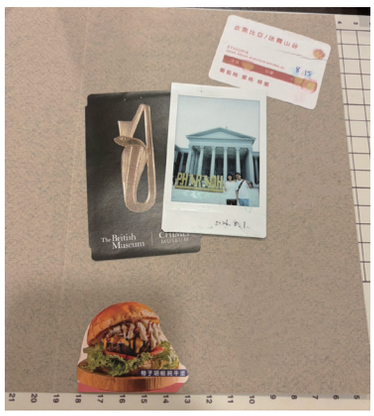
從上學路、午餐、練習、休息、家人／寵物、一次小失敗或一個微小好心情中，選一個能代表近期生活的主題。

蒐集

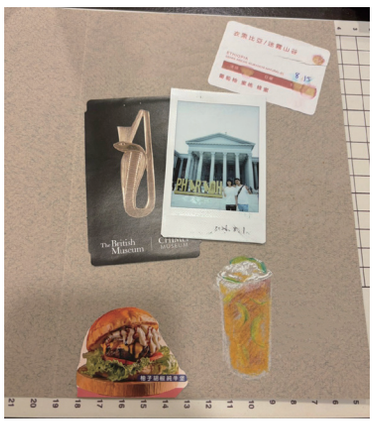
可使用收據、票券、包裝、紙膠帶、報章文字、自己的攝影或手繪。避免放入姓名、住址、電話、條碼與可辨識他人的影像。

排列

可依時間先後、情緒變化或重要程度安排素材。先排後黏，利用留白讓最重要的片段被看見。



▲將收集的素材先排列在畫面中。



▲繪製日常生活的圖樣。



▲最後將文字書寫上去。

第三階段：拼貼我的理想生活

構築想成為的自己、想過的生活、想培養的能力，或想帶給他人與世界的事。這不是預測未來，而是整理此刻的期待與方向。

想成為的自己

不只外表或職業，也可以想像未來想擁有的能力、態度與生活節奏。哪些圖像能代表那樣的你？

例如 能獨立思考、勇於創作、照顧自己，也願意與人合作的我。

想過的生活

想像未來一天的畫面：你在哪裡、和誰相處、正在做什麼？可以從空間、關係、興趣或生活方式開始。

例如 有時間創作與旅行、能陪伴家人，也有讓自己安靜下來的空間。

想帶給他人 / 世界的事

思考希望自己的能力或行動帶來什麼影響。它可以很小，例如讓身邊的人感到安心、讓環境更整潔。

例如 用作品陪伴別人、改善一個生活問題，或保護自己在意的環境。

✪讓拼貼動作帶著意思

動作	可能形成的感受	符合心情的顏色
剪／整齊排列	秩序、清楚、穩定	明亮、清爽
撕／遮蓋	片段、停頓、尚未說完	柔和、偏灰、像記憶
重複／錯置	節奏、忙碌、幽默或壓力	鮮明、強烈
放大／縮小	強調畫面主角，改變物件的份量	深色可警示；亮色可聚焦



▲可以使用照片，也可以透過 AI 生成自己想要的素材，並將其列印。



▲撕紙會留下不規則的邊，剪刀所留下的邊緣線則是較為銳利。



▲使用口紅膠，將撕下或剪下的素材黏貼。



▲可以將超出畫面的部分往後折，製造有趣的空間感。



▲可以使用便條紙、其他紙材剪成自己想要的形狀，用膠帶、紙膠帶、透明膠帶黏貼，並書寫文字完成。

第四階段：修整與裝訂

完成三個創作主題後，把四頁依閱讀順序整理、修整與裝訂，讓觀看者能從自我形象走進日常，再看見你對未來的想像。

排列與檢查

將四頁並排，確認閱讀順序是否清楚。

修整與補強

修剪超出紙面的材料，補強容易脫落的部分，並檢查文字配置、留白與畫面焦點是否適當。

選擇裝訂方式

依紙張厚度與翻閱方向，使用釘書、綁線或紙膠帶完成裝訂，並確認能順利翻頁。

展標、展示與回看

完成作者名／化名、媒材與一句介紹；以「我看見……」與「我好奇……」回應同學作品，並可以視情況布置教室、走廊。





▲用口紅膠將完成的兩個頁面貼合。



▲撕、剪剩下的素材，可以用來裝飾封底與書背。

完成與 SEL 反思

分享與觀看

完成手帳後，可將作品布置成班級小展覽。也可以使用化名、只交教師或不被拍攝，分享程度不會影響評量。



▲第一部分：我想被看到的樣子與封底。



▲第二部分：我的日常。



▲第三部分：我的理想生活。

從作品回看自己

翻閱自己的手帳，回想創作過程中的感受與選擇，從中學會了什麼 SEL 的能力。

自我管理

創作時遇到困難或不滿意的地方，我如何調整心情與做法？

自我覺察

哪個圖像或詞語最能代表我？它表達了什麼感受或期待？

負責任決策

分享前，我是否確認素材來源，哪些內容可以公開？

社會覺察

同學的生活或期待有哪些和我不同？看見了什麼新的觀點？

人際關係技巧

我如何表達自己的觀察？收到回饋時，我該如何回應？



活動流程教案

單元名稱	SEL 彩繪手帳：從普普藝術觀察社群媒體	**設計者**	翁琮鈞
實施年級	國中九年級學生	**教學時長**	6 節課，每節 45 分鐘，共 270 分鐘
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-C2　透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。		
學習表現	視 1-IV-1　使用構成要素和形式原理表達情感與想法。 視 1-IV-2　使用多元媒材與技法表現個人或社群觀點。 視 1-IV-3　使用數位及影音媒體表達創作意念。 視 2-IV-3　理解藝術產物的功能與價值。 視 3-IV-3　應用設計思考及藝術知能，因應生活情境尋求解決方案。		
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。 視 E-IV-3　數位影像、數位媒材。 視 A-IV-2　傳統藝術、當代藝術、視覺文化。 視 P-IV-3　設計思考、生活美感。		
學習構面	■ 表現　■ 鑑賞　■ 實踐		
學習目標	1. 以大頭貼、名稱、一句自介與視覺關鍵詞，表達「我想被看到的樣子」，並說明自己的分享界線。 2. 能說明普普藝術的時代背景、視覺特徵與大眾文化關係，並介紹理查．漢密爾頓及其 1956 年拼貼作品。 3. 能蒐集生活片段，選擇符合心情的顏色與至少三種拼貼動作，完成 20 ～ 30 字的日常紀錄。 4. 能蒐集至少五個圖像或文字，運用三種拼貼方法完成我的理想生活。 5. 能修整並裝訂四頁紙本手帳，完成展標與班級展示，並以尊重的語言觀看、回饋與反思。		
教學資源	1. 課本、示範手帳、未來意象素材卡與學習單。 2. A4 厚紙、剪刀、口紅膠、代針筆／色鉛筆／水彩、可合法使用的雜誌與生活紙材；平板或電腦。		

學生先備能力	理解基本構圖、色彩與前後層次；能安全使用剪刀、黏著劑與基本彩繪工具。			
教學流程				
節次	**教學內容與師生活動**	**教材／資源**	**時間**	**評量方式**
第 1 節	1. 介紹用來記錄生活的藝術與社群媒體。15 分鐘 2. 說明與書寫學習單：我想被看到的樣子。10 分鐘 3. 完成大頭貼、名稱與 20 字內自介。20 分鐘	生活紙材、色彩示例	45 分	觀察發言、學習單、個人頁
第 2 節	1. 介紹拼貼技法與普普藝術脈絡，再補充藝術家漢密爾頓。25 分鐘 2. 說明與書寫學習單：我的日常。15 分鐘 3. 討論書寫內容，並請學生收集拼貼素材。5 分鐘		45 分	觀察發言、學習單
第 3 節	1. 示範剪、撕、遮蓋、錯置與先排後黏。10 分鐘 2. 以三至五個生活片段完成生活頁，補上 20 ～ 30 字短句。35 分鐘	生活紙材、色彩示例	45 分	生活頁完成度、拼貼方法
第 4 節	1. 老師引導與同學討論「我的理想生活」。20 分鐘 2. 書寫學習單：拼貼我的理想生活。20 分鐘 3. 相互分享，並請同學蒐集下周製作的素材。5 分鐘	未來意象素材卡、紙卡、雜誌與生活紙材	45 分	未來方向、構圖試排與行動連結
第 5 節	1. 完成拼貼我的理想生活。35 分鐘 2. 成品分享。10 分鐘	紙卡、拼貼素材、文字與彩繪工具	45 分	五項素材、三種方法、未來意象與完成度
第 6 節	1. 修整並裝訂四頁手帳。15 分鐘 2. 完成班級佈置。15 分鐘 3. 靜默藝廊，閱讀回饋。15 分鐘	裝訂材料、展標、可移除膠材、便條紙	45 分	修整裝訂、策展合作、同儕回饋與 SEL 反思



一、我想被看到的樣子（個人頁）

姓名：_____ 班級：_____ 座號：_____ 日期：_____

先選一種安全距離：

☐真實但安全的自己 ☐以物件或符號代替 ☐虛構角色 ☐只交教師、不展示

大頭貼草圖／素材試排	名稱、文字與形象線索
在這裡畫出構圖，或把想使用的圖像先放上來試排。	名稱／化名： _____ 一句自介（20 字內）： _____ _____ _____ 三個關鍵詞： _____、_____、_____ 我希望別人先感受到： _____ _____ _____

完成前看一眼：

☐圖像與名稱像同一個角色 ☐至少有一個明確焦點

☐沒有不必要個資 ☐我能說出一項視覺選擇的理由



二、我的日常

姓名：＿＿＿＿＿＿　班級：＿＿＿＿＿＿　座號：＿＿＿＿　日期：＿＿＿＿

不必找最精彩的一天；從普通生活中挑出三至五個片段，重新安排它們的節奏與情緒。我想記錄的日常＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

我準備使用的生活片段：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

版面草圖／素材試排

先排後黏：最重要的片段要放在哪裡？哪些地方需要留白？

素材與拼貼動作

素材：☐票券　☐包裝　☐文字
☐攝影　☐手繪
☐其他：＿＿＿＿

動作：☐剪　☐撕　☐重複
☐遮蓋　☐錯置
☐放大／縮小

情緒與短句

我想呈現的感受：



三、拼貼我的理想生活

姓名：_____ 班級：_____ 座號：_____ 日期：_____

請從想成為的自己、想過的生活，或想帶給他人／世界的事開始，拼出目前想靠近的方向。我希望未來的自己／生活：_____。

A. 想成為的自己	B. 想過的生活	C. 想帶給他人／世界的事
能力、態度與生活節奏 我想成為怎樣的人？ 圖像線索： _____ 關鍵詞： _____	空間、關係與日常方式 我想怎麼度過一天？ 圖像線索： _____ 關鍵詞： _____	希望產生的小小影響 我想為誰帶來什麼？ 圖像線索： _____ 關鍵詞： _____
構圖草圖／素材試排 至少五個圖像或文字		

完成前檢查：

☐ 至少五個素材 ☐ 至少三種拼貼方法

夢想無限可能★可以使用象徵或虛構情境；不比較成就、職業或物質條件。

評量表



■評量說明

1. 本單元分為兩部分評量：(1)「創作實作表現」；
   (2)「展現與鑑賞能力」與「表達與反思」。
2. 教師請先判斷學生作品達到哪一個等級後，再斟酌該級距的分數給予評分。例如：學生作品已達到A等級之狀況，再斟酌細節表現，給予94、96分等。

一、「創作實作表現」

運用色彩、文字與拼貼方法，完成表達自我、日常與理想生活的手帳。

二、「展現與鑑賞能力」與「表達與反思」

評量學生能否整理與呈現手帳，以尊重的語言觀察作品，並從創作與觀看過程回看自己的感受、選擇及可實踐的行動。

等級	百分級距	評分重點
A	90-100	1. 能妥善修整、裝訂四頁手帳並完成展標，清楚說明視覺選擇與一項可實踐的未來行動。 2. 能以作品細節回饋同學，具體反思情緒與調整方法，主動檢查素材來源及分享界線。
B	80-89	1. 能完成修整、裝訂，說明作品主題及一項與理想生活相關的行動。 2. 能針對作品提出具體觀察，說明自己的感受與調整經驗，並留意素材來源及分享界線。
C	60-79	1. 能完成基本裝訂與展標，簡單說明作品內容及未來方向。 2. 能說出一項感受或創作選擇，提出簡單回饋，並在提醒下確認來源及分享界線。
D	40-59	1. 修整、裝訂或展標仍有缺漏，作品說明與未來方向不清楚。 2. 回饋與反思較籠統，尚難連結作品細節、個人感受或行動，需協助確認來源及分享界線。
E	39以下	1. 經協助仍未完成基本整理，尚未提供可辨識的作品說明。 2. 經多次引導，仍缺少可供評量的回饋與反思，未能說明素材來源或分享界線。