

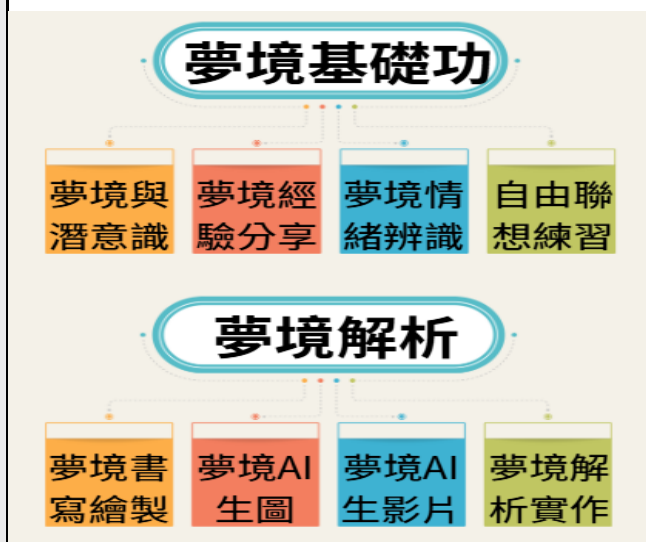
【跨領域】

作品名稱：夢裡的秘密

教案設計者	林明穎、陳麴合		
單元名稱	夢裡的秘密		
教學設計理念	教學設計五大創新亮點		
	創新亮點	說明	
	夢境吸睛 各校可複製	夢境歷程為人類共同經驗，故而各校皆可在明確架構下操作課程，以夢境基礎功練習及夢境解析實作，使學生能貼近個人生活經驗，深刻自我覺察。	
	數位化工具 遊戲化設計	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ChatGPT、Vidu AI、Canva、Dzine等 AI工具生成作品 → Google classroom 呈現成果且可存檔，並強調資訊安全的重要性。 ➤ 情緒Bingo單、夢境圖片情緒感測活動 → 增加參與動機及學習投入度。 	
	素養導向	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作 連結個人生活實際經驗，強化學以致用。	
	SEL導向	強調情緒辨識、自我生命經驗覺察、同儕分享之人際技巧及社會覺察能力提升、自我管理夢境解析之進度及內容完成、理解夢境的意義產生後續行動決策→ 不只傳遞知識，更能培養同理與自我覺察。	
	形成性 + 總結性並行	大量採用學生個人口頭回應及小組討論、團體同儕夢境解析 → 強化學生表達力與團隊合作能力。過程中同儕及教師即時回饋，課程結束有成果檔案，展現完整性。	
<p>融合心理情感、數位科技與藝術創造的跨領域課程，引導學生透過夢境解析與自由聯想，探索個體潛意識中的情緒經驗與內在渴望。課程以生活化的夢境分享為起點，逐步帶領學生理解夢的象徵與結構，練習夢境中的情緒辨識，進行夢境書寫與夢境圖像、影片生成，發展出探索自己的「夢境之旅」。</p>			

本課程充分結合數位科技工具，以提升學生學習動機與成效。教師運用AI圖像生成平台（如Chat GPT、Dreamia、Dzine、Canva）、AI影片生成平台（如Vidu），協助學生將夢境意象具象化。學生將自己夢境內容進行分鏡拆解，先初步手繪夢境，後採以圖生圖的方式，讓AI有生圖的依據，接著透過逐步教學與實際操作產生連續夢境圖及影片，讓一段模糊的夢成為可以「被看見、被說清楚」的圖像與敘事影片。學生表示，當自己「看到」夢境的圖片或影片時，會驚訝於原來自己的內心世界竟能如此被具體描繪。視覺化的結果讓學生更深入理解夢境背後的象徵與情緒，同時也提升同儕進行解夢的好奇心與動力。

課程總共分為兩項主軸，第一主軸為「夢境基礎功」分別為「夢境與潛意識的關聯」、「夢境經驗分享」、「夢境情緒辨識」、「自由聯想練習」；第二主軸為「夢境解析」分別為「夢境書寫繪製」、「夢境AI生圖」、「夢境AI生影片」、「夢境解析實作」等八節課。帶領學生透過夢境解析歷程探索自我內在世界。而教學歷程透過四學亦即教師導入、組內共學、組間互學及教師導學等方式使學生能深刻學習及體驗夢境解析之精妙之處。




領域/科目	綜合活動領域
實施年級	高中二年級
總節數	八節課
設計依據	
學習內容	生Bb-V-3 在關係與時間中的「我」：在關係中的「我」、生命歷程中的「我」。

	生1a-V-1 具備適切的思考素養，以進行人學的探究、終極關懷的探索、價值及道德的思辨及靈性的修養。
學習表現	涯Ca-V-2 情緒管理方式與壓力調適。 涯3a-V-1 具備情緒管理、關懷利他的情操，增進人際互動的效能。
核心素養	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作
與其他領域/科目的連結	資料處理科
實施年級	高中二年級
學習內容	商管-實-c 行動裝置App之應用-D-c 行動裝置App之應用 商管-實-3 運用科技、資訊及媒體展現創新及創意，並能感知美感素養。
學習表現	商管-實-a 網路帳號、雲端儲存、雲端共用行事曆、網路問卷等設定及相關應用-D-a 網路帳號、雲端儲存、雲端共用行事曆、網路問卷等設定及相關應用 商管-實-4 具備使用數位科技的職業倫理、資安防護及公民意識之素養。
核心素養	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作
議題	生命教育、生涯規劃教育
教材來源	自編教材
教學設備/資源	電腦、平板、教師自編簡報、學習單、平板、色筆、
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解夢境產生的生理與心理機制，認識REM睡眠與潛意識的關聯。 2. 引導學生紀錄個人夢境，培養自我觀察與敘事能力。 3. 學習以象徵聯想的方式解析夢境，探索夢境背後的隱喻與欲望。 4. 熟悉情緒六性（快樂、驚訝、恐懼、厭惡、憤怒、悲傷）並辨識夢境中的情緒感受。 5. 透過夢境圖像與生活事件的對照，發展自我探索與情緒調節的能力。 6. 培養學生同理、表達、傾聽及自我管理的社會情緒學習（SEL）素養。

	<p>7. 使用行動裝置App融合AI生成技術與創意寫作，提升學生跨域整合與表達能力。</p> <p>8. 強化學生的觀察力與細節描述力，訓練其反思與批判性思維。</p>
--	---

授權方式	創用CC - 姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作
------	---------------------------

教學活動設計

教學活動方式及實施方式	時間	學習評量
<p>第一節課 夢境與潛意識的關聯</p> <p>壹、課前先備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行Canva簡報教材編製。 2. 進行班級成員分組。 3. 準備「快速動眼期的面部表徵」影片網址【線上影片】。 <p>貳、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「夢」字說文解字中，夢這個字可以看到眼睛、床、夕等象形訊息，可知夢是在夜間入寢後眼睛所視之內容。 2. 探詢學生平時之作夢經驗。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>說文解字——夢</p> <p>2016-08-15 這就說了夢的起源</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>那每個人都會做夢嗎</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p>參、活動內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明人們平時作夢的時機點，透過睡眠周期(快速動眼期(Rapid eye movement, REM)、深層睡眠、淺層睡眠)的變化， 	<p>2分鐘</p> <p>3分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>口頭評量瞭解學生對「夢」字的想法</p> <p>口頭評量瞭解學生過去作夢的經驗</p>

讓學生推斷在哪個時段的夢境容易被記得。

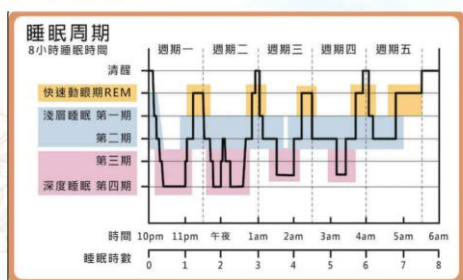
2. 播放快速動眼期(Rapid eye movement, REM)的面部表徵線上影片，說明該時段若被喚醒，那麼記得夢境的機會會更高。同時，一個睡眠周期將近1.5小時，亦即一般人8小時的睡眠過程通常會經歷4~5個夢境。

15分鐘

口頭評量學生能敘述夢的生理機制



人何時做夢？



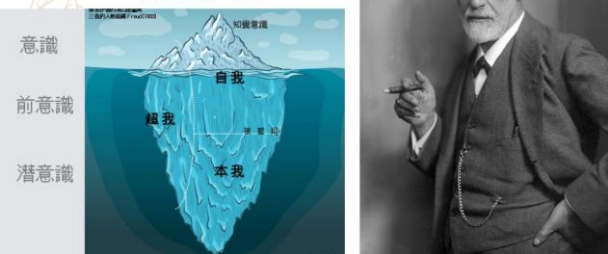
3. 透過佛洛伊德名言：「夢是通往潛意識的大道」及冰山理論，說明夢境的生理與心理機制，依據佛洛伊德的觀點，「夢是通往潛意識的大道」。在其冰山理論架構下，人格結構可分為本我 (id)、自我 (ego) 與超我 (superego)。本我遵循快樂原則，代表原始的生存驅力與本能衝動；超我依循道德原則，內化社會規範與價值觀，形成道德判斷的依據；自我則依現實原則運作，負責在本我的衝動與超我的道德要求之間進行調和，並做出符合現實情境的行為與反應。精神分析理論認為，部分本我衝動及部分超我的內化內

20分鐘

口頭評量學生能敘述夢與潛意識的關聯

容，因不符合社會期待或個人意識形象，而被壓抑至潛意識層面。當個體進入睡眠並進入快速動眼期（REM），意識監控功能相對減弱，潛意識內容便得以透過夢境呈現。此時，壓抑的心理素材往往經過象徵化、替代性轉換或情緒張力的轉譯，以間接方式進入夢境意象之中。夢境解析的核心，即在於辨識這些象徵與情緒表徵，從而揭示隱藏於潛意識的心理衝突與內在需求。

夢是通往潛意識的大道 --佛洛伊德



平時.....
意識警察把關森嚴



如何騙過意識警察

喬裝 替代 象徵 情緒



肆、總結活動：

1. 說明夢境解析即是用心看待夢境內容的代替物，嘗試理解夢境的內涵。
2. 說明後續夢境解析基礎功需要練習物件的象徵聯想及情緒同理及理解，同課程學生之間也會有許多機會彼此互動及交流，課程基調是溫馨且關懷的氛圍。

5分鐘

參、活動內容：

1. 分享過往學生的**夢境經驗一「屏風後的家廟」**：夢中看到我走在一條陰暗的路上，我一直走一直走，走到路的盡頭是一個木製的屏風，我看到屏風的後面是一個家廟，後來我就醒了。

夢境:屏風後的家廟



2. 提問以下問題讓學生思考：
- (1) 這個夢境中有沒有什麼畫面你不太清晰？例如這條陰暗的路有多寬？多長？旁邊有沒有其他人？夢中的天色如何.....讓學生提問後進行夢境內容定錨。
 - (2) 夢境中有哪些物件讓你特別印象深刻？
 - (3) 夢境中的物件例如屏風讓你想到什麼？家廟讓你想到什麼？
 - (4) 夢境中有哪些感受？例如無力的、低沉的、孤單的。
3. 說明夢主當時的真實生活事件與夢境的關聯(夢境當下生活事件為：夢主評估出櫃對於家庭反應的影響)，使學生能感受到夢境線索與生活之連結。
4. 分享過往學生的**夢境經驗二「發財樹下的鑰匙」**：夢中看到「我的房間外面有一個盆栽，那是一顆發財樹，我看到一個鑰匙直直地插進泥土裡，覺得怎麼鑰匙會在哪裡，感到有點詭異」。

5分鐘


8分鐘

2分鐘

5分鐘

觀察評量觀察學生參與及討論過程

口頭評量學生對於夢境線索及夢境情緒感受之探詢

 <p>到台北讀書的夢</p>		
<p>5. 提問以下問題讓學生思考：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 這個夢境中有沒有什麼畫面你不太清晰，例如發財樹的造型、鑰匙的造狀和質料、房間的空間擺置.....讓學生提問後進行夢境內容定錨。 (2) 夢境中有哪些物件讓你特別印象深刻？ (3) 夢境中的物件例如插入泥土的鑰匙讓你想到什麼？房間讓你想到什麼？ (4) 夢境中有哪些感受？例如意外的、不安的。 	8分鐘	觀察評量觀察學生參與及討論過程
<p>6. 說明夢主當時的真實生活事件與夢境的關聯(夢境當下生活事件為：一位到新環境生活的女性，對於當地治安的不安)，使學生能感受到夢境線索與生活之連結。</p>	2分鐘	口頭評量學生對於夢境線索及夢境情緒感受之探詢
<p>肆、總結活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明夢境背景條件的提問與釐清、夢境物件的聯想及夢境情緒覺察對於夢境解析的重要性。 2. 鼓勵學生持續夢境紀錄。 	5分鐘	
<p>第三節課 夢境情緒辨識</p> <p>壹、 課前先備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行Canva簡報教材編製。 2. 進行班級成員分組。 3. 設計「情緒Bingo單」。 4. 設計「夢境圖片情緒感測討論單」。 5. 準備愛學網「譚雅婷-和壓力做朋友」影 		

<p>片網址【線上影片】。</p> <p>6. 準備愛學網「兒少論壇：控制怒氣」影片網址【線上影片】。</p> <p>7. 準備「認識情緒 Emotion 人類最基本的6種情緒」影片網址【線上影片】</p> <p>貳、 引起動機：</p> <p>1. 情緒教學網站：播放愛學網「譚雅婷-和壓力做朋友」影片4：00-8：16秒片段影片，邀請學生分析譚雅婷在訓練射箭的過程有哪些情緒。</p> <p>2. 進行情緒掌握練習：以復仇者聯盟的影視後製照片說明情緒的掌握應建立在背景清晰的條件之下，也就是在夢境之中搭建起場景，例如背景被多人追趕、周圍在叢林之中.....在場景清晰之後，情緒感受就會變得立體，故而要釐清夢境內容的場景架構，就能貼近夢境的情緒感受。</p>	<p>7分鐘</p> <p>3分鐘</p>	<p>觀察評量觀察學生參與及討論過程</p>
<div data-bbox="207 1142 750 1422"> <h3>夢境元素</h3> <div data-bbox="175 1232 391 1344"> <p>情緒掌握練習</p> </div>  </div>		
<p>參、 活動內容：</p> <p>1. 情緒象限說明及情緒Bingo單實作：先說明情緒象限依據愉悅程度及活力程度分為四象限，再擷取四象限共25個情緒詞作為Bingo選單項目，讓各組學生寫下各組的Bingo表，進行連線遊戲。此活動設計之目的在於讓學生增加對於情緒詞彙之廣度。</p>	<p>10分鐘</p>	<p>以遊戲化設計及參與實踐，透過SEL導向融入情緒辨識，學生透過實際操作「情緒Bingo」活動，能說出情緒的詞彙</p>

情緒象限

憤怒的	驚慌失措的	精力很大的	緊張不安的	震驚的	驚喜的	興奮的	歡慶的	心花怒放的	欣若狂的
暴怒的	氣沖沖的	這樣的	神經緊繃的	錯愕的	亢奮的	愉悅的	有勁力的	受到啟發的	興高采烈的
火爆式的	受到影響的	生氣的	緊張的	坐立不安的	精力充沛的	生氣勃勃的	興奮的	樂觀的	熱情洋溢的
焦慮的	躁動不安的	擔心的	被激怒的	被惹惱的	關心的	集中的	快樂的	驕傲的	興高采烈的
反感的	憤恨的	在意的	忐忑不安的	不太高興的	令人愉快的	欣喜的	有希望的	好玩的	幸福的
厭惡的	死氣沉沉的	失望的	低落的	提不起勁的	自在的	緩和的	知足的	充滿希望的	心滿意足的
羞恥的	鬱鬱寡歡的	沮喪的	難過的	無聊的	平靜的	安全的	滿意的	滿懷感謝的	感動的
疏離的	悲慘的	孤單的	心灰意冷的	疲憊的	放鬆的	冷靜的	寧靜的	有種氣的	平衡的
消沉的	抑鬱的	悶悶不樂的	精疲力盡的	疲勞的	柔和的	周到的	平和的	舒服的	無憂無慮的
絕望的	無望的	孤傲的	虛度不羈的	枯燥乾的	盲目沈迷的	自鳴得意的	平靜的	舒適的	安詳的

↑ 高度精力 ↓
↑ 低度精力 ↓

← 低度愉悅 → → 高度愉悅 →

夢境元素

情緒掌握練習

情緒寶果單

情緒清單

1. 驚喜的	2. 興奮的	3. 開心的	4. 快樂的	5. 滿足的	6. 心滿意足的
7. 自豪的	8. 驕傲的	9. 神氣的	10. 得意的	11. 洋洋得意的	12. 得意的
13. 高興的	14. 愉快的	15. 喜滋滋的	16. 喜洋洋的	17. 喜氣洋洋的	18. 喜氣盈人的
19. 喜氣洋洋的	20. 喜氣洋洋的	21. 喜氣洋洋的	22. 喜氣洋洋的	23. 喜氣洋洋的	24. 喜氣洋洋的

2. 透過Bingo連線活動，並播放認識情緒 Emotion 人類最基本的6種情緒【線上影片】彙整基本六項情緒包含快樂、驚訝、恐懼、厭惡、憤怒及悲傷。 4分鐘

情緒六性

一位老師

快樂 Happiness	驚訝 Surprise	恐懼 Fear
厭惡 Disgust	憤怒 Anger	悲傷 sadness

今天就採用大家認識這六種情緒吧

3. 說明掌握夢境中的人、事、時、地、物的理解能使情緒掌握更加順暢。 1分鐘



4. 各組(全班分為五組)隨機抽選五張圖片，並依據所抽之夢境情緒感測圖片進行討論，撰寫該圖片呈現出之人、事、時、地、物線索，判讀該圖片情境中呈現出之情緒。 15分鐘

以小組討論，透過SEL導向融入情緒覺察，強化學生表達力與團隊合作能力



人 (年齡、性別、表情、動作、服裝)
 事 (發生什麼事)
 時 (季節、幾點)
 地 (顏色、光線、空間感)
 物 (主體、非主體的)
 情緒(快樂、驚訝、恐懼、厭惡、憤怒、悲傷)



人 (年齡、性別、表情、動作、服裝)
 事 (發生什麼事)
 時 (季節、幾點)
 地 (顏色、光線、空間感)
 物 (主體、非主體的)
 情緒(快樂、驚訝、恐懼、厭惡、憤怒、悲傷)



人 (年齡、性別、表情、動作、服裝)
 事 (發生什麼事)
 時 (季節、幾點)
 地 (顏色、光線、空間感)
 物 (主體、非主體的)
 情緒(快樂、驚訝、恐懼、厭惡、憤怒、悲傷)



人 (年齡、性別、表情、動作、服裝)
 事 (發生什麼事)
 時 (季節、幾點)
 地 (顏色、光線、空間感)
 物 (主體、非主體的)
 情緒(快樂、驚訝、恐懼、厭惡、憤怒、悲傷)



人 (年齡、性別、表情、動作、服裝)
 事 (發生什麼事)
 時 (季節、幾點)
 地 (顏色、光線、空間感)
 物 (主體、非主體的)
 情緒(快樂、驚訝、恐懼、厭惡、憤怒、悲傷)

肆、 總結活動：

1. 各組上台報告所抽之圖片中討論出來之人、事、時、地、物等資訊，邀請全班同學覺察該圖片呈現之情緒為何。
2. 教師統整夢境線索(夢境中之人、事、

7分鐘

2分鐘

以口頭報告及夢境圖片情緒感測討論單之紙筆作答，評量學生對於夢境情緒的掌握能力



參、 活動內容：

1. 針對夢境物件進行自由聯想練習：每一位學生領取一張夢境物件聯想學習單，將曾經在自己的夢境中出現且印象深刻的物件寫在九宮格的中央位置。
2. 採用將整組學習單轉移至下一組的策略，每組依據所收到之同儕夢境物件聯想學習單，進行小組討論，並於九宮格外圈（共 8 格）中之 2 格寫下針對此物件之聯想與象徵，例如九宮格中央寫上蘋果，外圈經討論後可以寫下白雪公主、平安等詞，同時規範學生九宮格外圈八格不可重覆，以擴展象徵聯想的面向。
3. 各組完成學習單外圈 2 格象徵聯想撰寫後，再將此學習單移至下一組，再經過小組討論後撰寫另外 2 格針對中央物件之象徵聯想，以此類推，直到外圈八格完成回到原先撰寫者手上。

5分鐘

25分鐘

以小組討論及夢境物件聯想學習單之紙筆作答，評量學生對於夢境物件聯想及象徵的掌握能力

在方格中間寫下任何一個在你的夢境中曾出現的物品

象徵聯想的能力
初階練習

- 象徵可以是具體/抽象的
- 外圈八格不可重複

肆、 總結活動：

1. 學生拿到自己原先撰寫之夢境物件聯想學習單，審視自己在九宮格外圈八格當中最認同聯想及象徵的項目，並於格子

3分鐘

以個人省思夢境物件聯想學習單之象徵認同項目，評量



2. 在學習單下方設計提問區，夢境當事人（簡稱夢主）將自己的夢境內容移轉到下一組，下一組同學討論之後，對於夢境訊息不明確的地方進行提問，以澄清夢境背景的理解，提問內容例如請描述夢境中女孩的外表和形象？夢境中是不是有出現其他人？

15分鐘

夢境書寫學習單之實作評量及小組討論參與、回應情形之觀察評量

掌握以下訊息：
 人（年齡、性別、表情、動作、服裝）事（發生什麼事）
 時（季節、幾點）地（顏色、光線、空間感）物（主體、非主體）
 問題與回應

提問(針對夢境不清楚的內容提問)	回應(夢者的回覆)

3. 各組提問完成後將夢境書寫學習單回到夢主手上，夢主針對同儕提問之內容予以回應。這個過程可以讓夢主對於自己的夢境更加清晰。

5分鐘

肆、總結活動：

1. 教師發下「夢境分鏡表」，學生將夢境細緻分為若干場景，寫下該場景之背景、角色、動作、視角、光線、情緒等訊息。

7分鐘

夢境分鏡表之實作評量

<p>2. 教師示範將夢境內容再加入上傳夢境簡圖之後，以「圖生圖」再加上夢境內容及夢境線索(如人、事、時、地、物)的方式要求AI網站生圖。</p>	4分鐘	
		
<p>(上圖為採用Dzine生圖之過程)</p>		
<p>3. 比較兩種生圖方式產生的圖檔，學生能體會到以圖生圖的方式更貼近夢主的真實夢境。</p>	2分鐘	口頭評量學生比較「文生圖」及「圖生圖」的生圖成果差異
<p>參、 活動內容：</p>		
<p>1. 教師教學ChatGPT、Gemini、Copilot或Dzine等AI網站以圖生圖的詳細作法。</p>	10分鐘	
<p>2. 發下「夢境解析書寫學習單」、「夢境分鏡表」及「夢境分鏡簡圖」，學生依據自己受用的AI網站進行實作，強調以「圖生圖」再加入夢境線索(如人、事、時、地、物、環境背景、動作、光線、情緒)等文字來生圖，更能貼近真實夢境畫面。</p>	25分鐘	觀察及實作評量學生夢境生圖之過程及成果，並檢視學生對於數位工具使用之成效
<p>肆、 總結活動：</p>		
<p>1. 將個人完成之夢境分鏡圖片上傳至教師指定之google classroom。</p>	3分鐘	實作評量學生將夢境生圖作品上傳至指定google classroom
<p>2. 說明下次課程將以今日設計之圖片進行AI影片之生成，會使夢主及解夢之同儕對於夢境內容更為貼近。</p>	2分鐘	
<p>第七節課 夢境AI生影片</p>		
<p>壹、 課前先備：</p>		
<p>1. 進行Canva簡報教材編製。 2. Vidu AI、Canva、google classroom、「十分鐘信箱」等網站。</p>		

3. 上次以AI生圖完成之夢境分鏡圖。

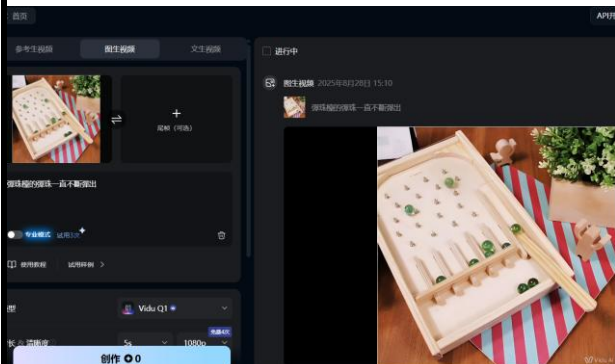
貳、 引起動機：

1. 教師示範將AI夢境分鏡圖片輸入Vidu AI網站，以「圖生影片」的方式產生AI影片，使學生感受到夢境如臨奇境的效果。
2. 逐步教學Vidu AI以「圖生影片」之流程，可以用「單張夢境圖」加入文字後生成影片；亦可放入「兩張連續夢境圖」及兩照片之文字描述，要求AI依據兩圖產生連續畫面之影片。

3分鐘

10分鐘

觀察評量學生的參與投入課程之程度



(上圖)以單張圖片產生影片



(上圖)以兩張照片產生連續影片

參、 活動內容：

1. 說明資訊安全的重要，以及在AI平台登入個人帳號可能會有的資安風險。教導學生「十分鐘信箱」之使用，例如 <https://10minutemail.net/?lang=zh-tw> 或是 <https://www.linshi-email.com/zh-tw>，指導學生申請臨時帳號以利AI影音平台操作。

7分鐘

口頭評量學生對於AI影音平台製作之資訊安全風險

<p>減少資安風險</p> <p>十分鐘信箱</p> <p>https://10minutemail.net/?lang=zh-tw https://www.linshi-email.com/zh-tw</p> <p>十分鐘信箱能降低資安外洩風險，因為信箱短時間後即自動失效，不會長期保存個資與郵件內容。它避免了垃圾郵件與釣魚郵件持續騷擾，也減少駭客長期入侵帳號的可能性，因此適合臨時註冊與一次性驗證使用。</p>		
<p>2. 學生完成十分鐘帳號登錄後，以自己的夢境分鏡學習單及上次課程生成之夢境分鏡圖像匯入Vidu AI網站進行影片生成實作。</p> <p>3. 將生成之AI分鏡影片片段放入Canva網站之影片製作功能，並下載為MP4影片，使這些片段影片形成一個連續夢境影片。</p> <p>肆、 總結活動：</p> <p>1. 將完成之夢境影片上傳至教師指定之google classroom。</p> <p>2. 說明下堂課程將進行夢境解析並推派下週各組夢主的人選。</p>	<p>20分鐘</p> <p>8分鐘</p> <p>2分鐘</p>	<p>觀察及實作評量學生夢境生影片之過程及成果，並檢視學生對於數位工具使用之成效</p> <p>實作評量學生將AI生夢境影片作品上傳至指定google classroom</p>
<p>第八節課 夢境解析實作</p> <p>壹、 課前先備：</p> <p>1. 進行Canva簡報教材編製。</p> <p>2. 進行班級成員分組。</p> <p>3. 「同儕夢境解析實作」學習單。</p> <p>4. 上兩次課程所生成之夢境分鏡圖像及連續夢境影片，並以平板呈現。</p> <p>貳、 引起動機：</p> <p>1. 教師進行「夢境解析三階段」流程說明</p> <p>(1) 第一階段--夢境細節掌握：</p> <p>A. 夢主分享夢境</p> <p>B. 同儕提問以澄清該夢境內容</p>	<p>10分鐘</p>	<p>觀察評量學生的參與投入課程之程度</p>

(一) 夢主細節掌握

1. 邀請成員分享夢境
2. 成員提問以澄清該夢境內容

(2) 第二階段--同儕分享對於此夢境之感受及隱喻

- A. 同儕分享自己對於此夢境情緒感受之理解。
- B. 同儕分享對於此夢境物件隱喻的聯想與象徵。

(二) 同儕分享對於此夢境之感受及隱喻

1. 感受的分享
2. 隱喻的意義

(3) 第三階段--夢主的回應以及對話

- A. 夢者回應同儕成員第二階段分享情緒感受及象徵內容之認同項目，例如：剛才說屏風有阻隔的感覺，我蠻認同的。
- B. 夢主以前兩階段對於夢境細節及感受的理解後，再次重述夢境(加入細節的說明及感受，例如原先夢境陳述時，只說有一個女孩走在路上；而此時的夢境陳述為：有一個20歲左右，帶著驚恐表情的瘦弱女孩，走在一條黑暗又狹窄大約100公分坤寬的路面，當時是深夜)。
- C. 同儕針對夢境經驗與真實生活的連結進行探詢，例如夢境討論過程感受到驚恐的感覺，那麼同儕可以詢問夢主說：作夢的那段時間有沒有什麼讓你比

較驚恐和意外的事件？屏風有阻隔的意象，你最近有沒有無法進入某些團體或是無法表達自己感受的經驗？夢主透過這些歷程貼近自己的情緒感受及夢時當下事件，透過澄清和認同的歷程賦予自己夢境解析之意義與理解。

夢境解析流程

(三) 夢主的回應以及對話

1. 夢主回應成員的分享
2. 再次重述夢境
3. 夢境經驗與真實生活的探詢

2. 各組以平板呈現夢主夢境內容、夢境圖片及夢境影片。

參、 活動內容：

1. 依據夢境解析流程，以各組今日夢主作為夢境解析主角，其他小組成員作為解夢之同儕，進行上述三階段夢境解析流程，透過此活動達到SEL自我覺察、社會覺察、人際技巧之功能。

觀察及實作評量學生夢境解析過程，包含自我覺察、社會覺察、人際技巧等向度



 <p style="text-align: center;">夢境圖像</p>		
<p>夢境影片</p> 		
<p>2. 夢主透過澄清和認同的歷程賦予自己夢境解析之意義與理解後，小組成員透過人際技巧給予同理的回應及支持。</p> <p>3. 夢主分享夢境訊息給自己的提醒，及思考後續行動的規劃(例如夢境中呈現出對於家人分開的擔心，在行為上規劃畫能與家人表達關懷並尋求心靈支持)。</p>	<p>7分鐘</p> <p>3分鐘</p>	<p>觀察及實作評量學生夢境解析過程，包含自我覺察、社會覺察、人際技巧等向度</p> <p>觀察及實作評量夢主的覺察與行動策略，包含SEL中自我覺察、人際技巧及負責任的決策等向度</p>
<p>肆、 總結活動：</p>		
<p>1. 說明夢境解析能使夢主貼近個人生活和情緒經驗，幫助自己自我覺察、自我管理、社會覺察並運用人際技巧及反思來達成負責任的行為決策，例如夢境表達出對於好友衝突的焦慮，夢主可以思考對於人際關係的期待，並思考後續可以如何應變並產生行動計畫。</p>	<p>3分鐘</p>	
<p>2. 鼓勵學生時常練習夢境紀錄及解析，說明夢境解析是一門帶著走的技術，一方面可以增進對於自我的理解；二方面也能協助親友探索夢境的意義，增進人際關懷與互動。</p>	<p>2分鐘</p>	

評量工具

學習單--情緒Bingo單

113學年度夢裡的秘密情緒辨識學習單-花商林明頭老師設計

說明: 夢境中的場景組合在一起之後, 情緒的狀態就會變得明顯, 認識情緒多樣性, 能讓你更具有解夢的能力~

情緒賓果單

情緒選單

1.驚喜的	2.興奮的	3.開心的	4.有希望的	5.精力充沛的
6.冷靜的	7.放鬆的	8.柔和的	9.安詳的	10.心滿意足的
11.悲傷的	12.厭惡的	13.孤單的	14.疲累的	15.低落的
16.消沉的	17.恐懼的	18.痛苦的	19.焦慮的	20.生氣的
21.緊張的	22.憤怒的	23.沮喪的	24.驚訝的	25.反感的

學習單—夢境物件聯想學習單

在方格中間寫下任何一個在你的夢境中曾出現的物品

象徵聯想的能力

初階練習

- 象徵可以是具體/抽象的
- 外圍八格不可重複

在方格中間寫下任何一個在你的夢境中曾出現的物品, 並且加上對物品的形容詞...越清晰越好

象徵聯想的能力

進階練習

- 象徵可以是具體/抽象的
- 外圍八格不可重複

學習單—夢境書寫學習單

花蓮高商 113 學年度第二學期-夢裡的秘密-彈性選擇-林明頭老師

夢境書寫學習單

班級: _____ ; 姓名: _____

我的夢境內容

掌握以下訊息:

人 (年齡、性別、表情、動作、服裝) 事 (發生什麼事)
時 (季節、幾點) 地 (顏色、光線、空間感) 物 (主體、非主體)

問題與回應

提問 (針對夢境不清楚的內容提問)	回應 (夢者的回覆)

學習單—夢境分鏡表

花蓮高商 113 學年度第二學期-夢裡的秘密-彈性選擇-林明頭老師

夢境分鏡表

第一幅: _____ • 背景: • 角色: • 動作: • 視角: • 光線 • 情緒	第二幅: _____ • 背景: • 角色: • 動作: • 視角: • 光線 • 情緒
第三幅: _____ • 背景: • 角色: • 動作: • 視角: • 光線 • 情緒	第四幅: _____ • 背景: • 角色: • 動作: • 視角: • 光線 • 情緒

課程照片



夢境圖片情緒感測活動之小組討論



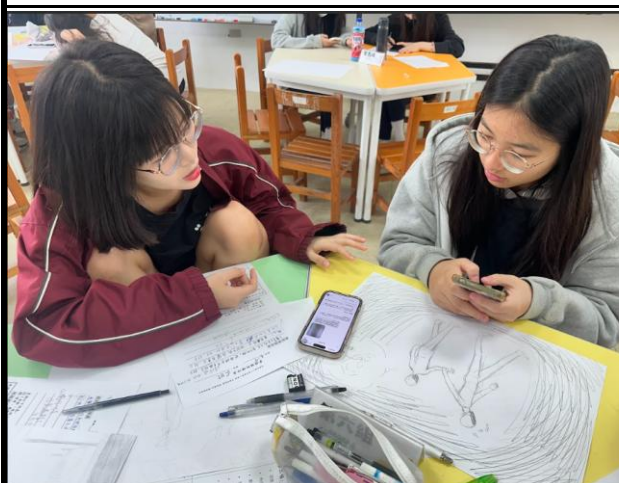
夢境圖片情緒感測活動之小組討論



夢主夢境撰寫及小組提問



夢主夢境撰寫及小組提問



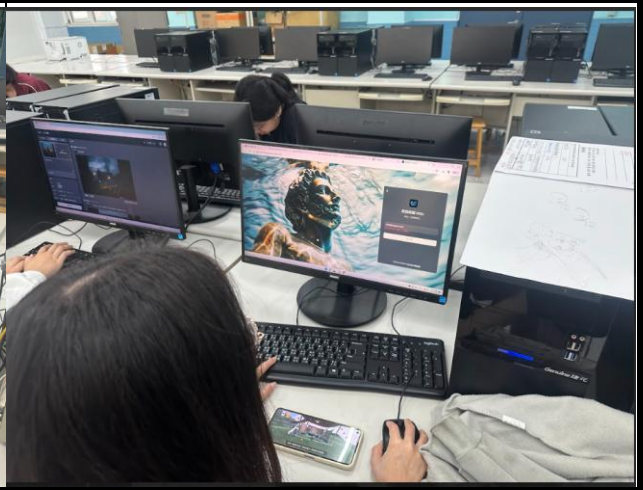
夢境簡圖繪製



夢境簡圖繪製



夢境AI生圖實作



十分鐘信箱之應用，減少資安風險



Vidu AI 生成夢境影片教學



Vidu AI 生成夢境影片實作



夢境解析三階段說明及示範實作



同儕成員回應夢境感受及物件象徵

學生作品成果

在方格中間寫下任何一個在你的夢境中曾出現的物品

象徵聯想的能力

初階練習

- 象徵可以是具體/抽象的
- 外圍八格不可重複

考試	舒適	想睡了~
★ 逃脫	教室桌椅 房間	恐懼 ★
飯桌 ★	老師	個人空間

在方格中間寫下任何一個在你的夢境中曾出現的物品

象徵聯想的能力

初階練習

- 象徵可以是具體/抽象的
- 外圍八格不可重複

太陽	安全	訂假
品半	床	性覺
依賴	軟	把鮮紅的 抓住我， 不願讓我的網

象徵練習學習單成果

課程內容 / ① 夢境解析實作

夢境內容從簡略到詳細

- 被帶到一個「空間」
- 「很暗、沒有邊界的空間」
- 被「鐵網」攔住去路
- 「長度約200cm的鐵網」

課程內容 / ② 夢境解析實作

同學提問&夢者(我)回復

經由「同學提問」與「夢者回答」的方式，不只讓夢的內容更清楚，也能引導我們從不同角度去思考夢境中隱含的情緒與象徵意義，同時也讓我重新思考這場夢可能傳達的訊息。

說明(針對夢境不清楚的內容提問)	回答(夢者的回復)
為什麼會到那裏去?	我睡醒後，他把我帶到那裏，他把我帶到那裏，他把我帶到那裏...
為什麼會到那裏去?	他把我帶到那裏，他把我帶到那裏...
他把我帶到那裏去?	他把我帶到那裏，他把我帶到那裏...
他把我帶到那裏去?	他把我帶到那裏，他把我帶到那裏...
他把我帶到那裏去?	他把我帶到那裏，他把我帶到那裏...
他把我帶到那裏去?	他把我帶到那裏，他把我帶到那裏...

象徵練習學習單成果

第一幅：起床

- 背景：其他人的房間 (不知道誰的)
- 角色：我一個人
- 動作：準備下床
- 視角：第一人稱
- 光線：亮
- 情緒：不安

第二幅：一個不明空間

- 背景：漆黑與街道
- 角色：我、一個白衣女子
- 動作：拿著手電筒(不知哪來的)
- 視角：第一、三人稱交錯
- 光線：昏暗但帶點弱光
- 情緒：不安、焦慮

第三幅：看蟲蟻

- 背景：從街道切换到森林
- 角色：我、一個白衣女子
- 動作：跑、爬蟲(被掉掉)
- 視角：第一人稱
- 光線：昏暗
- 情緒：不安、累

第四幅：回到房間

- 背景：其他人的房間 (不知道誰的)
- 角色：我
- 動作：擦汗、準備下來
- 視角：第一人稱
- 光線：亮
- 情緒：放鬆

夢境書寫學習單成果

夢境

當我睜開眼睛時，發現周圍的人都不見了，畫面隨即變黑。我發現自己站在一條只有幾盞路燈的空曠馬路上，四周寂靜無人。突然，一位穿白衣的女子朝我跑來，我急忙逃進一片樹林，前方卻被一個大鐵柵欄擋住，於是我爬了上去，原以為逃過一劫了，沒成想，就當我爬到柵網另一端時，那個白衣女子再次出現在我的面前。

夢境分鏡表成果

夢境AI生圖片

- 我會利用AI軟體—「Chatgpt」生成照片

夢境一 夢境二 夢境三 夢境四

A生之夢境內容

A生之夢境生圖

<p>夢境與生活中的連結</p> <p>國小的時候我有一段三人友誼，我是B，而那兩位朋友分別為A和C。A和B不合，我兩邊都捨不得放棄，只好硬著頭皮維持這段感情。但相處久了，我漸漸發現他們各懷鬼胎，連對我也各有心機。某天他們突然變好，卻開始排擠我。我不想跟他們計較，可他們卻不放過我。直到畢業，也沒有再和好。</p> 	<p>夢境與生活中的連結</p> <p>國小的時候我有一段三人友誼，我是B，而那兩位朋友分別為A和C。A和B不合，我兩邊都捨不得放棄，只好硬著頭皮維持這段感情。但相處久了，我漸漸發現他們各懷鬼胎，連對我也各有心機。某天他們突然變好，卻開始排擠我。我不想跟他們計較，可他們卻不放過我。直到畢業，也沒有再和好。</p> 
<p>A生夢境與生活連結</p>	<p>A生之課程反思</p>
<p>夢境</p> <p>我一個全黑的房間裡面用筆電看著電影，突然間有一個髮色偏米白的外國女生拿著槍用很兇、很驚恐的眼神看著我，我被嚇到閉眼睛並往後退，當我再次張開時果感覺她就像從螢幕中跑出來到我的面前。</p>	 <p>夢裡的秘密-AI生圖</p>
<p>B生之夢境內容</p>	<p>B生之夢境生圖</p>
<p>夢境與生活連結</p> <p>我覺得夢境中外國女生拿槍的地方反映了我的生活當中在學校被班上女生莫名的責罵並說一些不是事實的事情，來汗蟻我。</p>	<p>課程反思</p> <p>夢是每晚都能經歷的過程，當我學會如何解夢後，也漸漸了解自己夢境真實的含義，可能是現實生活中有關聯的事，也可能與現實生活無關聯。不論發生與否，夢境的場景與人物也可能代表著最近的自己在現實生活中的狀態。</p>
<p>B生夢境與生活連結</p>	<p>B生之課程反思</p>
<p>夢境</p>  <p>從美國的遠景漸漸變成我跟家人的位置，在那時我跟家人位於某間美術館，可是突然有一個大海嘯，把我跟家人分開，我到了一棟高樓裡，外面的海水變成了冰，讓我可以踩到冰面上，我先去找了我的兩個弟弟，找到後，我們就準備去找爸媽，在找爸媽的過程中，很容易失溫，也要小心會搶東西的陌生人，畢竟人心是不可測的……</p>	<p>AI生圖</p> 
<p>C生之夢境內容</p>	<p>C生之夢境生圖</p>


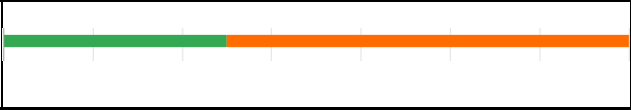
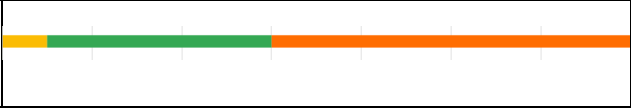
<p>解夢的成果</p> <p>你為什麼先救弟弟? 可能是爸媽要我照顧弟弟的關係，也作為姐姐的職責</p> <p>你離家裡人的關係是不是很好? 非常的好</p> <p>冰面會不會是因為你重視家人，從海水結成冰是為了讓你可以正常行走找到家人? 聽起來非常有可能</p> <p>你覺得為什麼會夢到災難? 應該是因為看到許多新聞有很多事故，讓我不想要和家人遇到這種事</p>	<p>課程反思與發現</p> <p>在上這堂課我發現其實夢境是預示著你現實發生或心裡想法的事情有關，我夢到過很多次這次我選擇要解的夢，都是要我教家人，但每次的災難都不一樣，我想知道我為什麼一直做這樣的夢，上了這堂課我終於知道為什麼會一直重複做類似的夢，我很開心，疑問我多年的夢預示著什麼。</p>
---	---

C生夢境與生活連結	C生之課程反思
------------------	----------------

學生課程收穫--問卷量化分析(含SEL向度指標) 彈性課程共14位學生

題目一、數位工具使用與學習動機	統計圖示
■ 非常不同意 ■ 不同意 ■ 普通 ■ 同意 ■ 非常同意	
1. 課堂中使用 AI 圖像生成 (例如Chat GPT、Dreamia、Dzine、Canva) 讓我更貼近自己的夢境內容。	
2. 利用 Canva 或Vidu 編輯夢境影片時，我參與學習的動機提升。	
3. 將夢境轉為影像後，我更想探索自己潛意識中的情緒。	
4. 我學到資訊安全是重要的，如老師提過的「十分鐘信箱」運用。	
5. 與同學分享數位夢境成果時，我感到學習變得更有成就感。	
6. 在老師示範數位操作後，我有信心自行完成相關任務。	
7. 課堂中數位工具的使用，讓我感受學習更加有趣。	
8. 這堂課中學習到數位生圖或生影片技巧，我覺得可以應用於其他學習或生活面向	
題目二、自我覺察與情緒理解	統計圖示
■ 非常不同意 ■ 不同意 ■ 普通 ■ 同意 ■ 非常同意	
9. 看到 AI 生成的夢境圖像時，我更能辨識自己的情緒狀態。	
10. 數位化夢境經驗幫助我回顧夢中感覺，如緊張、不安、開心、焦慮等。	
11. 我能透過影像理解夢中角色或環境氛圍的情緒張力。	
12. 我更有能力將夢境中的情緒以言語闡述清楚。	

13. 將夢境製作成影片後，我更能覺察情緒浮現的原因。	
14. 我學會透過視覺與文字或是口語敘說的過程探索內在感受。	
15. 數位夢境成果使我更深入理解自己的想法與價值觀。	
16. 我覺得數位夢境比起手繪夢境更有助於我進行情緒辨識。	
題目三、社會覺察與同理心	<p style="text-align: center;">統計圖示</p> <p>■ 非常不同意 ■ 不同意 ■ 普通 ■ 同意 ■ 非常同意</p>
17. 當同學分享他們的夢境影片時，我能感受到他們的情緒。	
18. 我願意詢問同學夢境中的感受與經驗。	
19. 我能理解同學夢境背後可能隱含的情緒訊息。	
20. 數位分享過程讓我更理解他人觀點與感受。	
21. 我願意從同伴夢境中學習不同的情緒體驗。	
22. 透過一同觀看夢境圖片或影片，我更能與同學產生情感連結。	
23. 我願意鼓勵同學分享並尊重他們的內心世界。	
24. 我在小組討論中更能理解他人情緒並給予支持。	
題目四、人際技巧與溝通	<p style="text-align: center;">統計圖示</p> <p>■ 非常不同意 ■ 不同意 ■ 普通 ■ 同意 ■ 非常同意</p>
25. 我能清楚陳述自己影片與夢境的內容。	
26. 在分享夢境時，我會調整表達方式以適合聽者。	
27. 我會主動給予同理回應，如「我了解你的感受」，或是「我也曾有這樣的感受」。	
28. AI生圖或生影片時，若遇到困難，我能協助課程夥伴或是尋求協助。	
29. 我學會使用適當語調與肢體表情來傳達我的夢境感受。	

30. 我在回饋同伴分享時，會選擇正向與具建設性的方式。	
31. 我能在討論中兼顧說話與傾聽的平衡。	
32. 遇到不同意見時，我能冷靜表達並避免爭執。	
題目五、負責任的決策與自我管理	統計圖示 
33. 我會自行安排時間完成夢境圖像與影片任務。	
34. 課堂進度中，我能按時完成數位作業。	
35. 我願意嘗試改善不同AI指令以提高成果品質。	
36. 當我在數位學習過程中遇到問題，我會先尋找方法解決。	
37. 我會自我評估AI生圖或生影片之內容是否符合自己的夢境與情感設定。	
38. 我能依據老師與同儕的建議調整數位作品。	
39. 我會主動複習使用的工具操作技巧。	
40. 我認為完成夢境創作圖片或影片是我展現責任感與成長的機會。	
學生課程收穫--質化彙整	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 在上這堂課我發現其實夢境是預示著你現實發生或心裡想法的事情有關，我夢到過很多次這次我選擇要解的夢，都是要我救家人，但每次的災難都不一樣，我想知道我為什麼一直做這樣的夢，上了這堂課我終於知道為什麼會一直重複做類似的夢，我很開心，疑問我多年的夢預示著什麼。 2. 這門課讓我學會初步的解夢技巧，也了解到自己在抓重點與解讀象徵意涵上還不夠熟練，常常「不確定要問夢主什麼問題」，會「忽略重點」或「無法解釋物件意義」。好在有老師的引導，慢慢掌握方法。除此之外，我也接觸到AI影片製作，將抽象夢境具象化。很高興能上這門課，未來希望能幫他人解夢，也期待下次解夢時的我能比現在還要更進步、更熟練、更專業。 3. 夢是人們潛意識投射出的東西，往往會和類似象徵的事物去做結合，再投射到人的夢裡，而我們透過解析夢中發生的事，出現的人、事物、地點、時間等等訊息來分析和那些事情或者是東西有關聯，最後再與生活做連結。我們透過夢境中給出 	

的訊息，透過解析這些訊息了解自己在生活中遇到的問題或者是一件事，而這個解夢的方式也能在以後用到。

4. 夢是每晚都能經歷的過程，透過這堂解夢的課，我學會了把夢境和現實生活做連結、去思考那些看似奇怪的情節其實反映了內心深處的情緒或壓力。這讓我發現，夢不只是短暫的畫面，而是一種了解自己的線索，也提醒我要更關心自己的想法和感受。

參考資料

1. 快速動眼期(Rapid eye movement, REM)的面部表徵【線上影片】
<https://www.youtube.com/watch?v=U4-6bQXoOkA>
2. 睡眠周期 <https://reurl.cc/3MkkIV>
3. 意識與潛意識 <https://share.google/aqEQwT8shmIBzsLsN>
4. 本我，自我，超我以及九型人格 <https://share.google/images/J3gPaJVrS6MCZghAM>
5. 認識情緒 Emotion 人類最基本的6種情緒：快樂、驚訝、恐懼、厭惡、憤怒、悲傷 #1980張老師 #心理健康【線上影片】 <https://reurl.cc/Om62YR>
6. 一個夢讓武則天退位的一個預言 <https://share.google/images/yCwpa1BFKCRtz3gS2>
7. 武則天夢見鸚鵡折翅，狄仁傑解夢一句話改變大唐命運【線上影片】！<https://www.youtube.com/watch?v=AEjQV774Fc8>
8. 當自己的情緒科學家 <https://share.google/images/S9L13dVPzaWBcSqH>
9. 沒有特效的電影鏡頭 <https://share.google/images/Kt2drsFdq69dWOjcl>
10. 愛學網兒少論壇：控制怒氣 <https://stv.naer.edu.tw/watch/257477>
11. 愛教學：十二年國民基本教育課程綱要技術型高級中等學校-綜合活動領域綱要
https://stv.naer.edu.tw/data/course_outline/pta_18532_1082562_60214.pdf
12. 愛學網：名人講堂-譚雅婷-和壓力做朋友 <https://stv.naer.edu.tw/watch/326268>
13. Chatgpt <https://chatgpt.com/>
14. Vidu AI <https://www.vidu.com/zh>
15. Canva <https://www.canva.com/>
16. Dzine <https://www.dzine.ai/>
17. 十分鐘信箱 <https://10minutemail.net/?lang=zh-tw>
18. 十分鐘信箱 <https://www.linshi-email.com/zh-tw>