

114學年度 優學臺中 學習成果博覽會

優質學習 優學歷程

臺中市葳格高級中學

臺中二區

課程/作品類別 // 自主學習

課程/作品名稱 // 自主學習

授課/指導教師 // 林子安老師

學生姓名 // 王書庭

在海報設計中找到我的生活規則

壹、前言

偶然在「美學與設計」課程中，我被長場雄(Yu Nagaba)為日本地鐵設計的漢字海報深深吸引。那種僅用極簡線條便能勾勒出深邃意涵的風格，讓我意識到：設計不只是美感的堆砌，更是思維的表達。

當時的我，正處於高二生活的湍流中，段考、校內作業的堆疊，加上同儕間微妙的人際競爭，讓我感到窒息。這種「被生活追趕」的無力感，成為了我自主學習的靈感來源。我開始思考：是否能透過設計，將這些難以言說的情緒具象化。因此，我將自主學習的主題定為以海報創作為媒介，嘗試梳理內心混亂，並尋找一套能與壓力共存的「生活規則」。

貳、作品

作品開發過程：18週的創意與自我博弈

第一階段：迷惘與選定

最初，我像是在濃霧中航行。雖然擁有數位軟體，卻因缺乏實作經驗，面對空白畫布感到空前的焦慮。此時，我透過 AI 工具輔助，拆解出海報設計的標準流程：主題定調 → 草圖繪製 → 數位完稿。最終，我選擇以「壓」字作為核心概念，此字結構中蘊含的沉重與壓迫感，恰好映照我當時的心理狀態。

第二階段：崩解與重構

進入數位繪圖後，理想與現實的差距讓我產生強烈挫折感。在初版提案中，我過度堆疊色彩與元素，導致畫面缺乏焦點與層次，使整體視覺效果不如預期，曾想過放棄。然而，這兩週的停滯反而成了我的轉機，我開始懷疑自己是否具備完成作品的的能力，並陷入「是否一定要做到完美」的自我質疑。在短暫停滯後，我嘗試重新檢視問題根源，我靜下心觀察自己的失敗原因：缺乏整體規劃與視覺統整。這次的經驗也讓我了解到在做好一個計劃之前，應該要列好所有的影響因素。

第三階段：完稿與昇華

1. 字體結構：我將「壓」字拆解為一個充滿故事的空間。
2. 視覺符號：背景充斥著滿滿的考卷，象徵成績對學生的包圍感；字體上方有代表成功的征服者，下方卻是被壓得喘不過氣的小人。
3. 色彩運用：以深藍色與粉紅色形成對比，使畫面更有層次，並能更清楚地呈現整體情緒。

最終成果不僅在視覺上更加完整，也成功承載了我想傳達的內在想法與價值。

參、作者心得

歷程：「學習的過程中，處處充滿挑戰，卻處處也是學習的機會。」

(1) 內心轉變：從焦慮到理解

這次學習中，我最深刻的體會是面對焦慮的方式改變了。過去的我容易因為不完美而否定自己，但在這次創作中，我逐漸理解：壓力就像地心引力，無法消除，但可以學會與之共存。當我不再抗拒，而是試著理解其運作邏輯，反而能找到向上突破的可能。

(2) 自我成長：從逃避到行動

從初稿的挫敗到最終完成作品，我學會不再逃避困難，而是主動面對問題並尋找解方。這種「再嘗試一次」的決定，是我這次最大的突破。最終，我不僅完成作品，更能透過海報清楚表達自己的觀點，讓創作成為與世界對話的媒介。

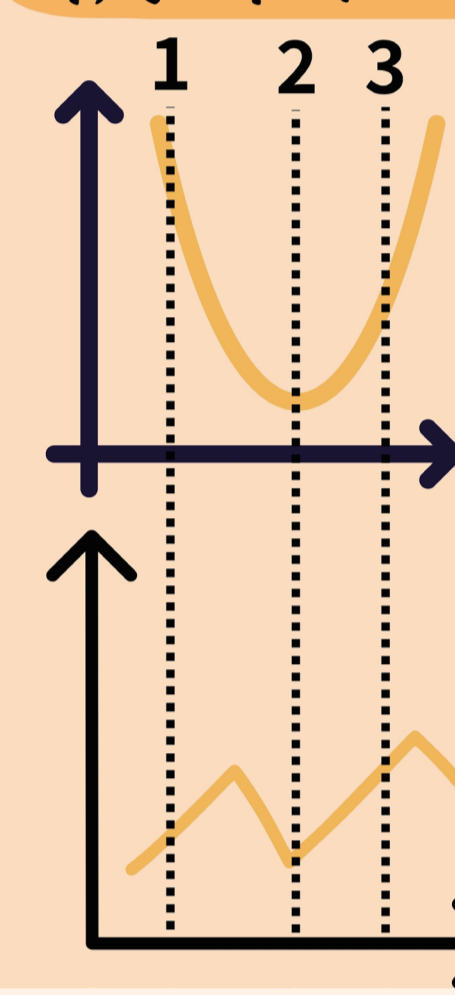
(3) 能力提升與未來規劃

在過程中，我培養了面對不確定性的應變能力，以及將抽象情緒轉化為具體視覺語言的能力。未來，我希望能持續精進設計與表達能力，將設計不只作為作品產出工具，更成為整理思緒、理解自我與規劃人生方向的重要方式。

(4) 總結：先求有，再求好

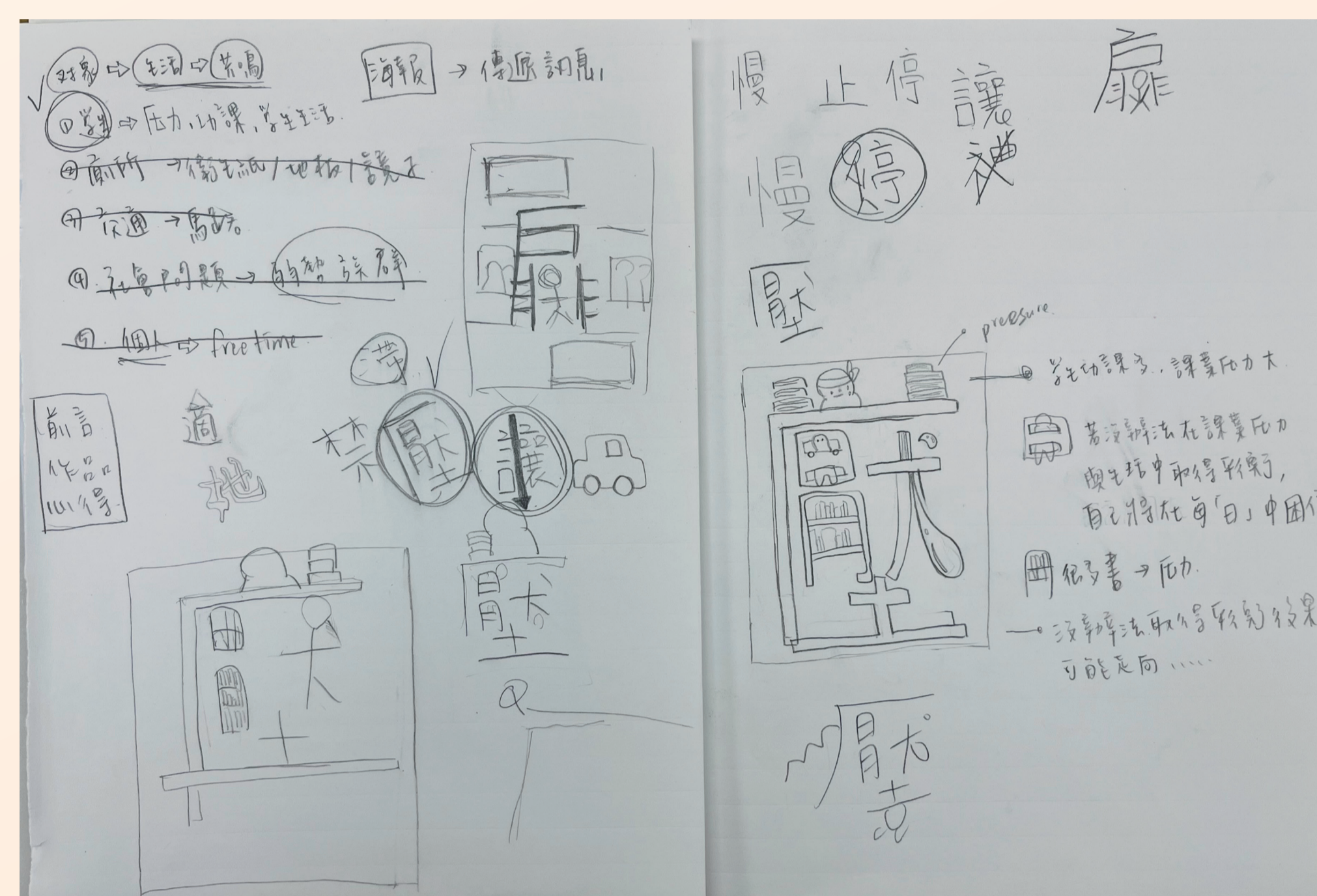
這段自主學習歷程讓我明白，與其追求一開始的完美，不如先完成再優化。每一次嘗試，都是重新定義自己的機會。最終，我從一個被壓力推動的人，轉變為能主動詮釋壓力、甚至運用它的創作者！

情緒曲線 當下狀況

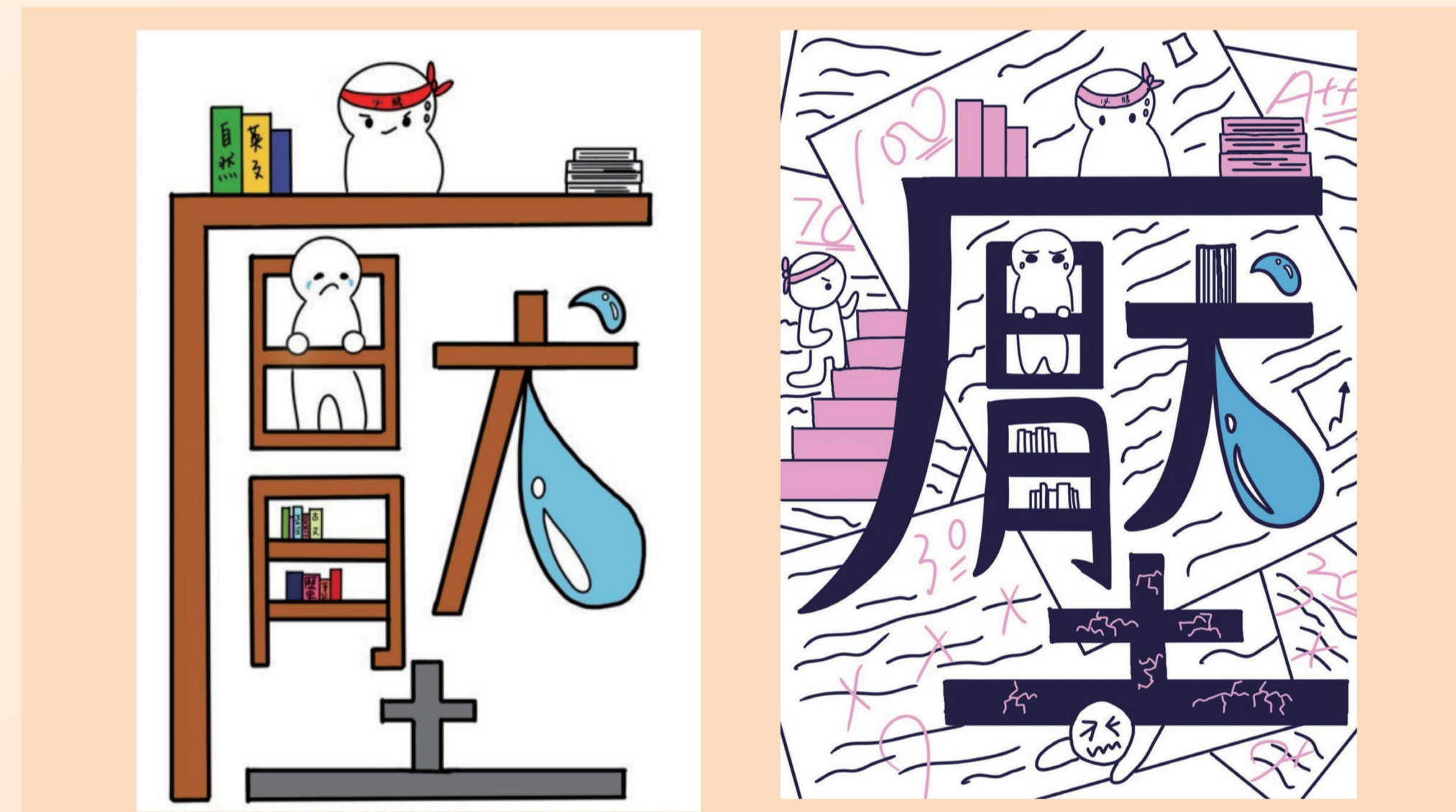


- 1 利用人工智慧的輔助讓我的海報有了最初的架構，讓我無比自信，堅信這是一件非常簡單的任務。
- 2 由於海報初版並不符合自我期待，整體的呈現也不如預期。於是此刻的我感到低落，突然開始懷疑自己是否能把這項作品做到完美。
- 3 經過仔細的思考與衡量，發現單純只是顏色所造成的困擾，於是我再次提筆，最終得到了我滿意的成果，非常開心！

情緒曲線和當時狀況



海報主題篩選與設計



海報初版與最終版的對比

週18 成果展示

說明：結構拆解

只要努力堅持就可以駕馭壓力，並提高抗壓性，進而在困境下都能沉穩應對。若能找到學習方法或正向面對挫折與困難，將可化壓力為墊腳石，越挫越勇、步步高陞！

若沒有改善壓力問題，將每天都被困住，可能會覺得日子枯燥乏味，自己困住自己。

學習會有壓力，可是有些人會被壓得喘不過氣。

壓力有時會伴隨著眼淚，對我來說目前的壓力來源都是成績，所以我上方畫了書。

滿滿的考卷是我必須關卡的，我希望自己能找到與壓力共處的方式，成為最頂端的人！

海報結構拆解



審核計劃履行度

指導單位 / 教育部國民及學前教育署
主辦單位 / 臺中市政府教育局
承辦單位 / 臺中市立臺中第二高級中等學校
協辦單位 / 臺中二區各學校



114學年度 優學臺中 學習成果博覽會

優質學習 優學歷程

臺中市葳格高級中學

臺中二區

課程/作品類別 // 自主學習

課程/作品名稱 // 自主學習

授課/指導教師 // 林于安老師

學生姓名 // 吳泰誼

升級美感細胞：從零開始接觸3D列印到室內設計

壹、前言

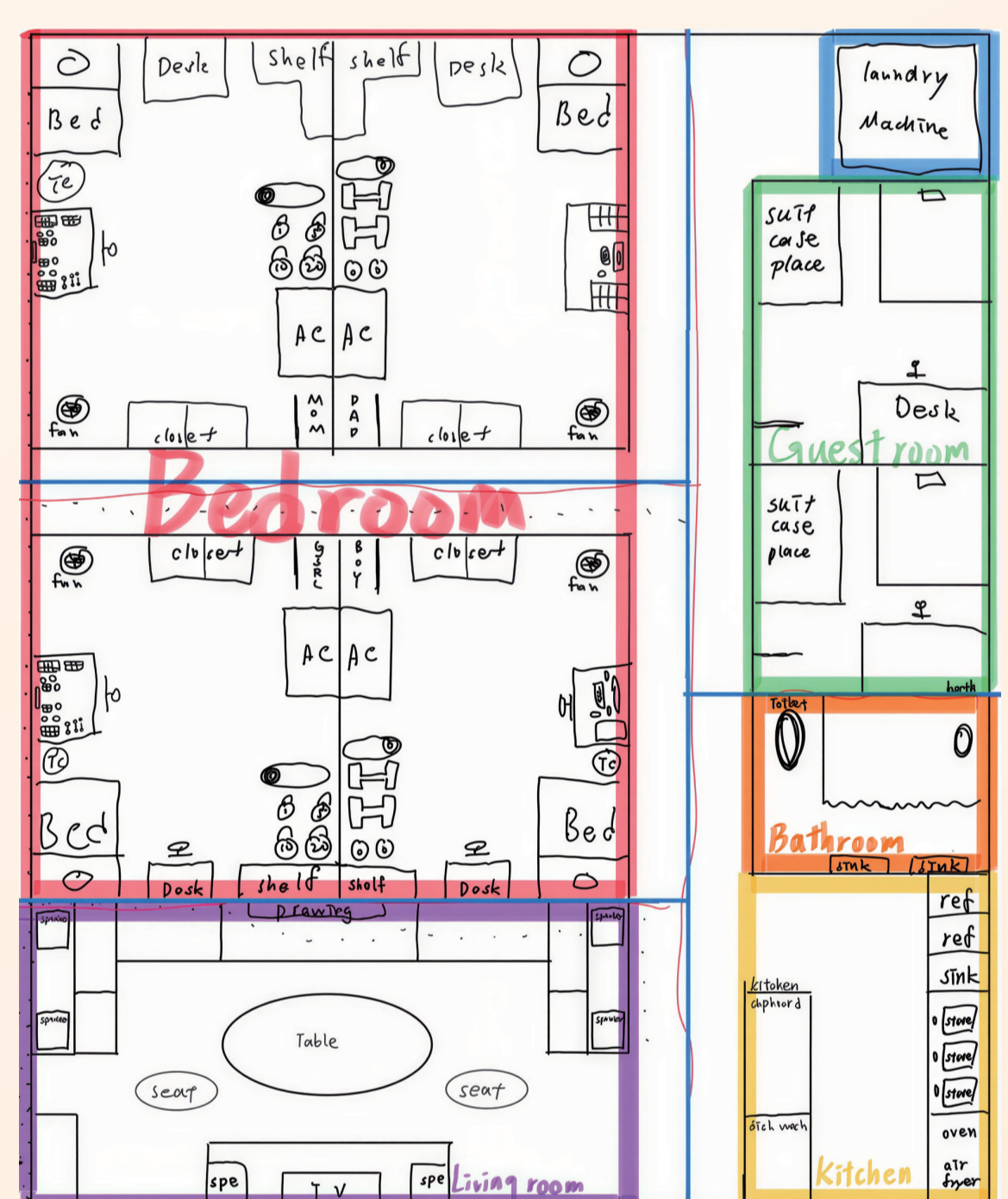
我從小對空間領域便有濃厚興趣，並已確定未來將往室內設計相關產業發展，希望能提早接觸專業領域並累積作品，在未來的面試或實習中展現競爭優勢。

這份熱情源於成長環境的薰陶，小時候常跟著父親出入工地觀察結構，也在飯店、餐廳見識過許多細緻的裝修，讓我對空間氛圍的營造產生深刻嚮往。

因此，我這次的學習目標是要列印一個視覺簡約、乾淨俐落且淺顯易懂的立體模型，作為我實踐設計思維的第一步。為了將抽象的構想具體化，我嘗試學習3D列印技術，將設計概念轉化為可觸摸、可檢視的實體成果，期望透過這次模型製作，展現我將自身所學轉化為具體作品的執行力。

貳、作品

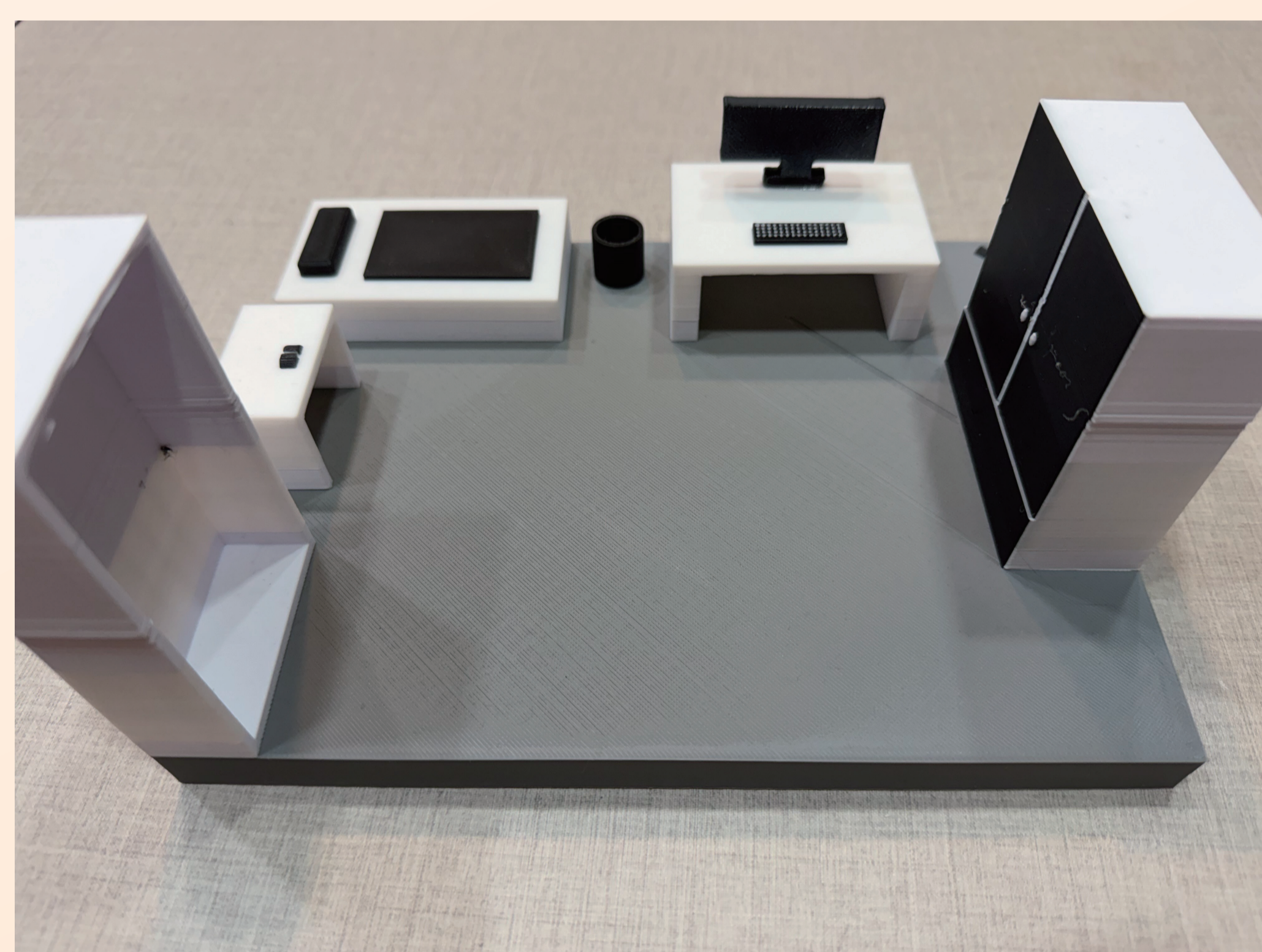
- 空間規範與風格探索：研習住宅視聽規格並諮詢專家，將興趣轉化為理性的空間規劃。
- 數位設計與構思呈現：用「無邊記」軟體手繪藍圖，將臥室、客廳、廚房具象化。
- 3D 建模軟體深度自學：跨越維度限制，自學 Shapr3D 建模，掌握從平面到立體的技術。
- 3D 列印技術實作開發：以「拓竹」列印機為核心，研究耗材參數，將數位模型實體化。
- 模型後製與問題克服：獨立完成打印、支撐拆解與黏貼，並輔以 AI 技術優化建模精度。
- 成果總結與專業表達：統整實作歷程製作簡報，呈現設計思維到成品產出的階段成果。



2D平面草圖



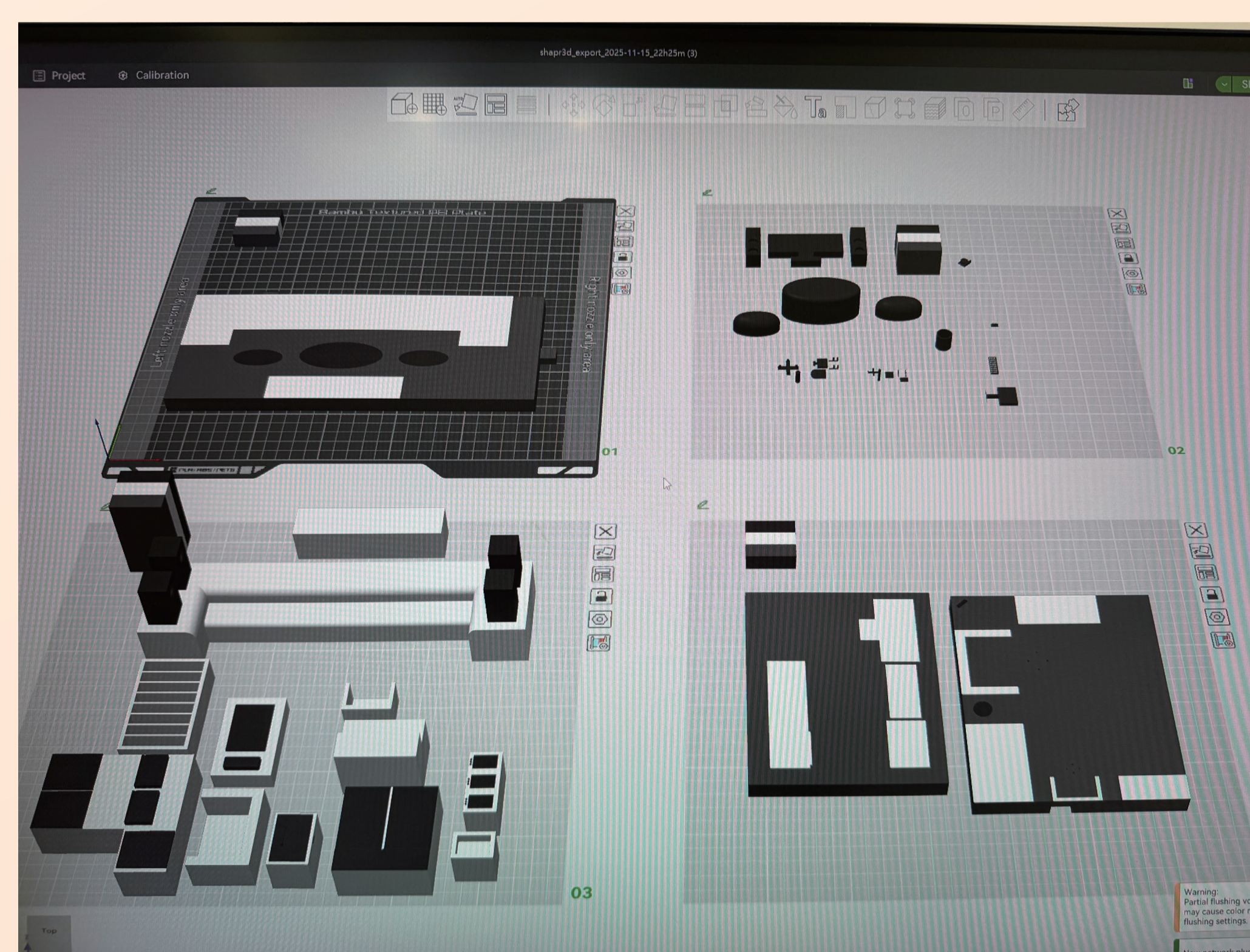
在家列印模型



作品圖



軟體“shapr3D”立體俯視和側視圖



模型示意圖

參、作者心得

• 初步嘗試：從平面製圖到 3D 建模的轉化

原本只想完成平面圖，但想到家中有3D列印機，便挑戰將設計延伸至立體。自學建模與操作的過程耗費大量時間摸索，需在模型大小與列印可行性間反覆調整。遇到的挫折雖多，收穫也最大。這讓我領悟到，行動力是突破框架的關鍵。

• 實作細節：掌握精確建模與參數調整

實作中掌握了建模、比例縮放、切片設定與線材選擇。我發現若前期沒想好比例，切片時就會因細節太小印不出來，微小偏差都會影響成品。這讓我明白，精準源於對細節的敬畏：唯有對規格保有耐心，才能在複雜系統中游刃有餘。

• 問題解決：改變觀察角度克服列印限制

最大的教訓是：沒規劃好方向，後續執行會很被動。但我也理解：「換個角度就能有不同觀點。」如遇懸浮結構，將模型倒過來就能減少支撐與耗材。這讓我領悟到：「當路走不通時，換個角度看世界。」

• 總結反思：學會預先規劃與難題拆解

考量到後續上色與效率，若整組列印極其耗時，將零件拆解並重新排列組合能省下大量時間。整體雖辛苦但充實，這讓我體認到「先有方向，再談行動」與「分開處理困難點」的重要性，是我對未來處事邏輯的深度修練。

指導單位 / 教育部國民及學前教育署

主辦單位 / 臺中市政府教育局

承辦單位 / 臺中市立臺中第二高級中等學校

協辦單位 / 臺中二區各學校



114學年度 **優學臺中**

學習成果博覽會

優質學習 優學歷程

臺中市葳格高級中學

臺中二區

課程/作品類別 // 自主學習

課程/作品名稱 // 自主學習

授課/指導教師 // 陳舒芳老師

學生姓名 // 陳柔安

從筆筆臨摹到喚起熱愛畫作的心

壹、前言

從小我最欣賞的畫作是梵谷的《星夜》；畫作中旋轉的星空，不僅是視覺上的律動，隱含畫家的情緒，形成強烈的視覺動感觸動著我的心。

透過查詢資料，我發現《星夜》的情緒來自其獨特的色彩與筆觸；然而，閱讀無法解答我的疑問「是特定的色彩讓人感到了憂傷，還是線條賦予畫作情緒？」。因此我想透過臨摹《星夜》來了解如何將情緒轉化為具體的視覺語言。書中寫到學習的開始是模仿，我以18週內達成目標；藉此提升能力，並朝美術系的夢想邁進。

貳、作品

(一)開始：《星夜》這幅畫的筆觸狂放，色彩鮮明，先觀察原作的構圖、色彩。

(二)選定紙張與草稿：我選用的紙張為日本水彩紙，用鉛筆構出《星夜》的景物，並觀察，我發現單純的線條不會賦予畫作情緒。

(三)著色：用水彩上色，且分多次不同顏色的堆疊，在此產生問題。

(四)心理困境：臨摹《星夜》大量重複的筆觸時，反覆枯燥的過程令我產生強烈的焦躁與逃避，讓我想放棄以及不想動筆。

(五)解決辦法：為克服逃避的情緒，我改採“分次畫、慢慢做”的策略；不再強求一次畫的速度，而是分段完成，以此降低逃避的心理。

(六)進度管理：我固定每日畫一小時，當此成為習慣而非取決於心情，我也較少受情緒左右，效率也隨之提升。

(七)從中體悟：我從焦躁轉為平靜，讓我體會到“心煩意亂時，筆觸凌亂浮躁；靜心觀察後，線條才會有靈活性”

(八)參觀展覽：參觀《尋光之路》展覽後，我從梵谷作品看見他從挫折邁向成熟的轉變。那種彷彿會動的畫面孤獨令我震撼，這啟發我除了提升繪畫技巧，更要學習如何將個人情緒轉化為視覺衝擊，賦予作品靈魂

(九)參考資料：後期印象派大畫家梵谷名畫500選—羅伯修斯、林惺嶽等撰文、this is梵谷—喬治·洛丹著、絲瓦·哈達西莫維奇繪、柯松韻譯以及梵谷傳—余光中譯。



(圖一)開始構圖之過程



(圖三)逐步接近成果之過程



(圖二)開始著色之過程



(圖五)我與畫展看板的合照



(圖四)《星夜》的臨摹成果

參、作者心得

技能與知識提升：臨摹《星夜》是耐性的考驗；初期我因繁瑣筆觸感到焦躁，調整為“分次畫、慢慢做”的策略，不僅讓我平靜下來，也提升時間的管理及效率。

學習的成長：在臨摹時，我觀察著《星夜》厚重的筆觸與色彩對比，進而察覺出自身不足；過往創作我過於依賴“技法”，卻缺乏情緒投入。這次學習讓我明白，色彩與線條是表達情緒缺一不可的因素，結合後才能將抽象情緒變成具體的視覺語言，此體悟也將成為我創作的養分。

未來的發展：這將指引我朝向美術系的夢想邁進，讓我不再只是盲目地追求形似，而是用畫筆敘述內心的故事；在未來創作出具有濃厚情緒且不空洞的作品。

指導單位 / 教育部國民及學前教育署

主辦單位 / 臺中市政府教育局

承辦單位 / 臺中市立臺中第二高級中等學校

協辦單位 / 臺中二區各學校



114學年度 **優學臺中**

學習成果博覽會

優質學習 優學歷程

臺中市葳格高級中學

臺中二區

課程/作品類別 // **自主學習**

課程/作品名稱 // **自主學習**

授課/指導教師 // **林于安老師**

學生姓名 // **彭資凱**

懷舊復古風：我的底片相機學習之旅

壹、前言

這份自主學習計畫，是想讓我從數位相機的「自動便利」中跳脫出來，找回影像最原始的感光邏輯。雖然以前一直有拍數位的習慣，但老實說，我對機械結構與曝光參數的理解其實很表面。直到被底片相機那種紮實的機械感吸引，我決定投入十八週的時間來一場技術攻堅，挑戰把原本的「直覺隨拍」提升到更專業的手動操作。

我會將漏光、脫焦或夜拍模糊等廢片整理出來，從錯誤中理出一套故障排除的邏輯。透過這場「慢攝影」的練習，我要求自己在按下快門前更嚴謹地預判參數，完成這場對光影與機械的深度探索。

貳、作品

- (1) **找回手感：從自動到機械操作** 捨棄數位便利，練習手動裝片，找回攝影最原始的觸覺回饋。
- (2) **精準控光：學會預見影像畫面** 鑽研光圈與快門連動，從判讀測光指針中，掌握精準控光邏輯。
- (3) **翻轉視角：打破慣性構圖思維** 挑戰雙眼相機「由上往下」的特殊視角，重新觀察台中街頭。
- (4) **篇幅研究：探索底片細節差異** 對比一般底片與大尺寸底片的畫質，分析感光面積對立體感的影響。
- (5) **失敗價值：將遺憾轉化為筆記** 分析漏光與夜拍模糊成因，將搞砸的廢片轉化為進步的技術數據。
- (6) **慢想實踐：十八週的成長總結** 從手忙腳亂到精準控光，這場慢攝影練習，讓我學會耐心紀錄生活。



使用雙眼相機的腰平取景



調整光圈跟快門速度



修正筆記

參、作者心得

(1) 習慣手動：從什麼零基礎到學會看參數

剛開始改拿底片機真的超不習慣，因為以前拍數位只要一直按快門就好，完全不用思考。但底片機沒辦法自動對焦，我得一邊練習手動過片，一邊盯著測光指針看。這十八週下來，我發現自己變得很謹慎，每次按下快門前都會在腦子裡先想一下：光圈夠不夠、快門會不會太慢？雖然過程變麻煩了，但這種「自己掌控相機」的感覺，讓我第一次真正感覺到是在「創作」影像。

(2) 學會放慢：訓練耐心去等一個畫面

底片攝影最磨人的就是「看不到結果」，但也因為這樣，我強迫自己改掉急躁的壞習慣。我以前拍照很愛盲目地連拍，現在學會停下來，多花幾分鐘去觀察台中街頭的光影和構圖。這種「等」的過程雖然枯燥，但當我靜下心來發現一些平常沒注意的小細節時，那種成就感比拍一百張數位照還要大。這不只是在學拍照，更是在練習耐心生活。

(3) 失敗的價值：我的廢片診斷筆記

這份計畫最精彩的部分，其實是那些失敗的廢片。我遇過沒過好片導致漏光、忘了開鏡頭蓋，還有一捲 ISO 200的底片被我在晚上亂拍，結果出來全部黑壓壓一片。但我沒把這些廢片丟掉，反而是一張張去抓原因，並寫成筆記提醒自己下次別再犯。從一開始手忙腳亂到現在能自己抓出相機出什麼問題，這種「自己動手解決」的過程，是我透過自主學習最紮實的成長。



觀看YouTube來學習底片相機的基本概念



使用AI詢問不懂的地方

指導單位 / 教育部國民及學前教育署

主辦單位 / 臺中市政府教育局

承辦單位 / 臺中市立臺中第二高級中等學校

協辦單位 / 臺中二區各學校



114學年度 **優學臺中**

學習成果博覽會

優質學習 優學歷程

臺中市葳格高級中學

臺中二區

課程/作品類別 // **自主學習**

課程/作品名稱 // **自主學習**

授課/指導教師 // **徐崇哲老師**

學生姓名 // **蔡佳芸**

從拯救棄養蛋到飼養鸚鵡

壹、前言

鸚鵡親鳥經驗不足或年紀過輕、營養不良、疾病感染以及雛鳥本身健康狀況不佳，就會發生棄養蛋甚至棄養幼鳥的狀況。我和家人花了很長時間去協助跟搶救，其中有很多技術上的問題，請教過專家，醫生以及網路上多個鸚鵡社團的前輩，克服的困難都成為我的經驗，也常在網路上分享給鳥友，達到教學相長的效果，也將它規畫為自主學習。

貳、作品

2025/2月/4週 (購置消耗品)	在即將進入繁殖季前，要先消毒孵蛋機及保溫箱，準備鳥奶粉及大小各階段的餵食針筒，因應發生突發的狀況。
2025/3月/4週	訂在和尚鸚鵡進入繁殖季的3月，每年因氣候的不同，大多在3月開始產蛋，觀察曾有不良孵育紀錄的種對，在適當的時機救出蛋或是幼鳥，一共救出7顆蛋及兩隻超幼鸚鵡，安置於孵蛋機及保溫箱(附圖一)。
2025/4月/6週	和尚鸚鵡孵化約23-25天，幼鳥陸續出殼，其中一顆在15天的時候，小心臟停止跳動、血管糊化死亡，其餘六隻皆存活(5隻自然破殼、1隻人工破殼)(附圖二)。除了奶的調製需要依照每個廠牌的規範比例調配外(附圖三)，還要每隔6個小時餵一餐，我發現一週後要移到另一個保溫箱並降低溫度1度並降低濕度10%，不然幼鳥會有長不大的現象，這個發現導致比較晚孵化卻早移出的幼鳥比待在保溫箱1號3週的幼鳥大一些且圓潤(附圖四)，證明溫度及濕度會影響成長。
2025/5月/4週	比較大的2隻幼鳥進入學吃階段(大約35天)，我使用合美健35C營養餐，確保幼鳥營養均衡並早晚補奶。直至5月底羽毛齊全約60天才使其自行獨立，並至動物醫院拿藥實施第一次驅蟲。



圖一 兩隻幼鳥及蛋



圖二 人工破殼



圖四 溫溼度造成的生長緩慢比較



圖五 劈腿



圖三 沖泡鳥奶及餵食

參、作者心得

一直以來，我都在學習如何尊重跟珍惜生命，雖然有時很無奈，不是每次都是美好的結果，例如：無法破殼、消化不良死亡、劈腿需8字環矯正(附圖五)等，從中也學習不再那麼患得患失並且我會努力讓失誤不要再次發生。知道某些鳥不是合格的爸媽，除了撿蛋孵蛋協助餵食外，有時我也會提出建議重新配對或更換環境後，給足安全感就會改善。動物行為也是我的觀察重點，我發現動作、聲音太大或太突然都會讓他受驚，所以我也慢慢收起我的衝動、放輕我的動作，後續我會努力讓他們可以生存在零飢餓零恐懼零病痛的環境，在我力所能及的地方滿足動物福祉，未來除了減少棄養造成的死亡、動靜對他們的驚嚇外，我希望我可以考上獸醫學知識竭盡所能免除他們的病苦。

指導單位 / 教育部國民及學前教育署

主辦單位 / 臺中市政府教育局

承辦單位 / 臺中市立臺中第二高級中等學校

協辦單位 / 臺中二區各學校

