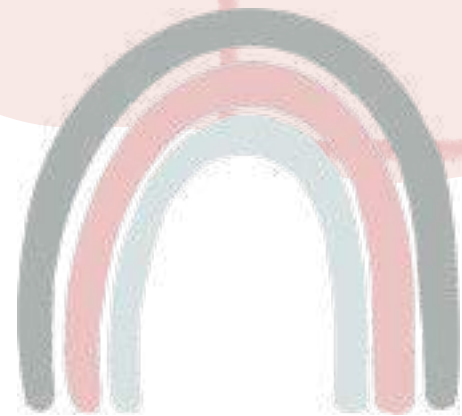


楊同學	回饋建議
書審老師A	報告裡有寫到未來展望，但整個作品並未多加著墨具體進行方向，稍微可惜，此外，也可以思考一下自己的人格特質是否在這份多元表現理佔了多少作用。
書審老師B	相當好的一篇作品呈現！細節適當充分、內容完整不浮濫，也能再待改進處充分反思與解決，很為你們的成果感到高興。 期待你們之後針對新的具體目標訂下額外的計畫，嘗試去敘述與思考如何把這個專案中的學習運用到其他領域或事情上喔。 辛苦了~
書審老師C	這是一份令人相當佩服的學習歷程，可以看見你們從計畫、執行、檢討的歷程，而且你們在這個主題上完成了三個大任務：問卷調查、宣講授課、成果發表，連現職的老師都相當感佩你們的成果。另外，我特別喜歡你們所選的主題，觸及了價值觀的討論，是比學科還要更重要的內容。



美麗無限行動宣導方案

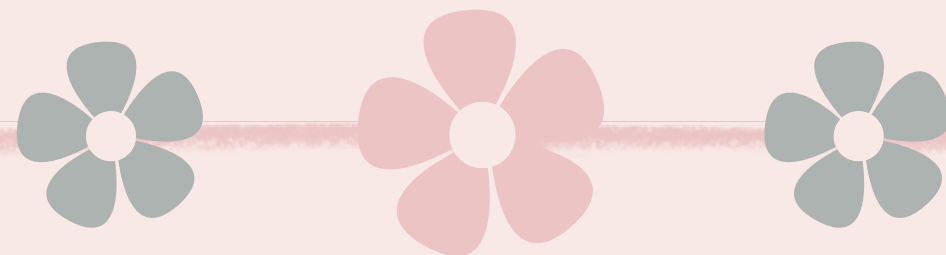
多元表現類別_技高組

國立基隆商工 國際貿易科 楊同學

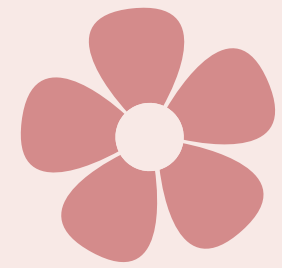
指導老師:游淑婉老師

百字簡述

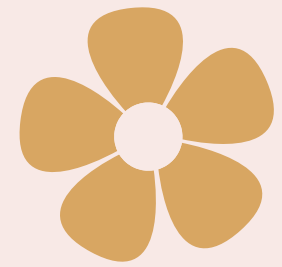
我參加了一個公益提案活動，方案主題為「美麗無限」，我們的方案目的是降低國小高年級學童對容貌的焦慮及身體意象上的壓力，並入校宣講協助他們打破對「美」的框架，幫助他們增加自信。在過程我學習到了團隊合作的重要性、專業的簡報能力及口語表達的技巧，也增加了我的抗壓性。



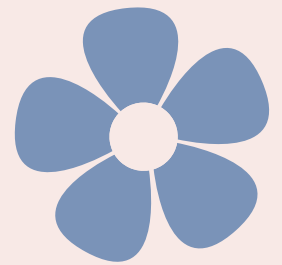
目錄



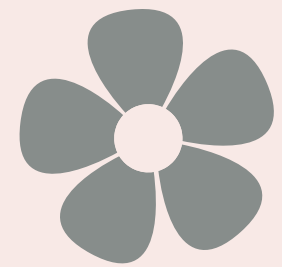
一、計畫背景與動機.....P4



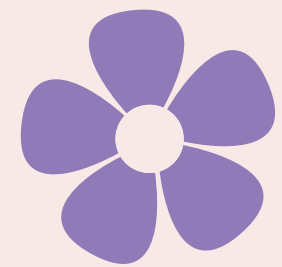
二、計畫執行.....P8



三、計畫效益.....P29



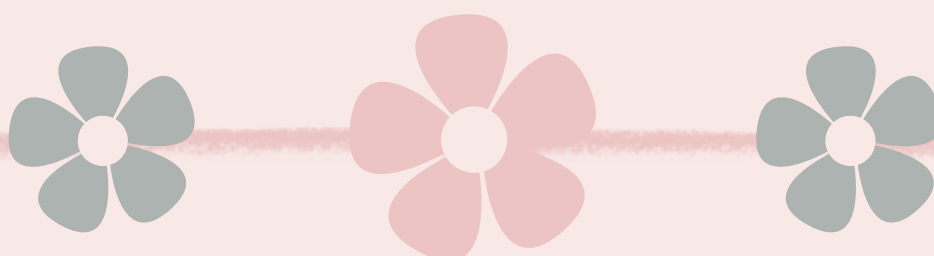
四、成果發表.....P36



五、心得反思.....P41



一、計畫背景與動機



計畫背景

我和四位同樣是國貿科的學妹們組成了一個團隊，一起參加了國際扶輪3482地區舉辦的賦權女孩公益計畫徵案。我們的提案-「美麗無限」在計畫決選會議上取得了佳作，而扶輪社也將挹注資金給我們去完成這項計畫。有兩位學妹因為志向的考量而轉學，所以在執行階段是由我和兩位學妹一起完成。



計畫動機-荷蘭公主

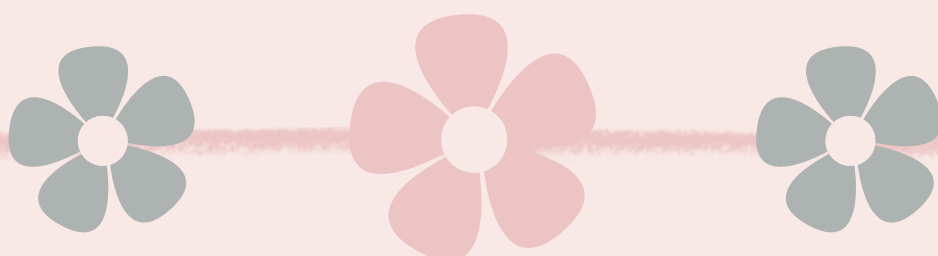
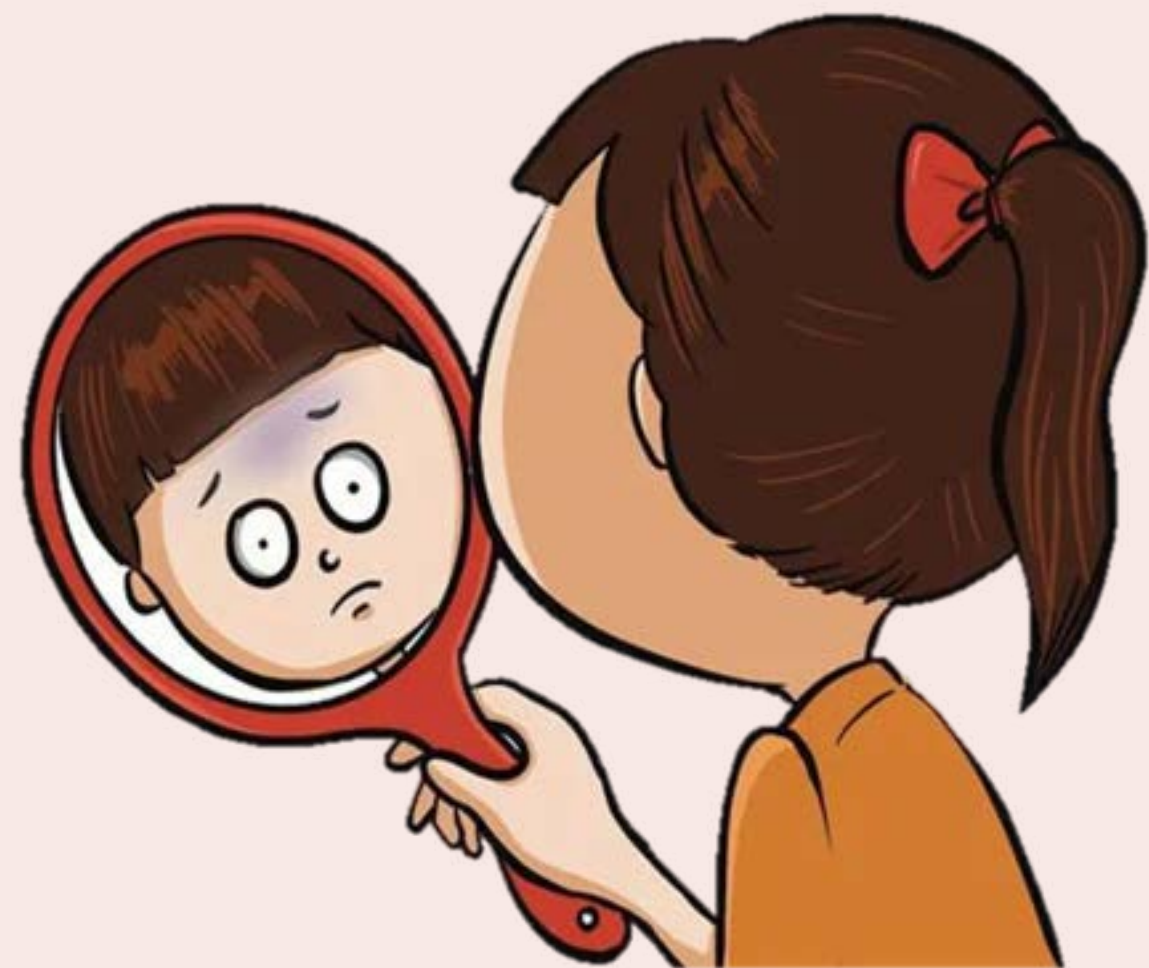
我們偶然在網路上看到一篇關於荷蘭公主阿馬利婭的報導，這是荷蘭王室一家在出遊時被媒體所拍下的照片，而雜誌卻刻意以大公主的照片配上聳動的標題「大公主以她大碼的身材而感到自豪」。這對當時年僅18歲的少女無疑是一大傷害，媒體在審美上的吹捧、貶低，都在無形間塑造了社會對美的框架。



計畫動機-自身經驗

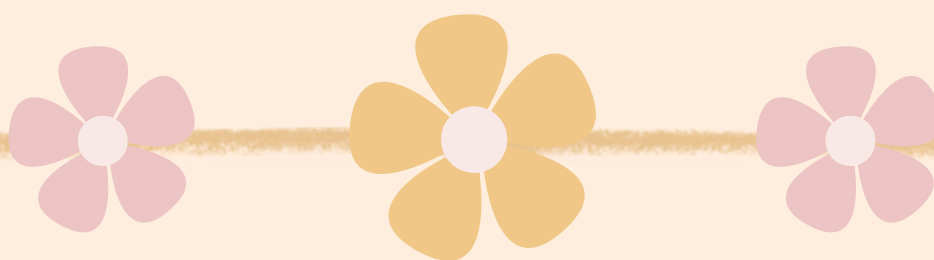
我們從小就成長在單一審美標準下，所以在成長過程中也會產生很多對自己的懷疑和不自信，而對現在的青少年族群來說，容貌焦慮及對身體意象的壓力已是普遍的現象。

結合了公主和自身的經歷，讓我們重新審視了這個世界對於漂亮的定義，一定要符合大眾的審美標準才是「美」的嗎？





二、計畫執行



計畫執行-問卷編制

基本資料

容貌與身體意象調查表

親愛的同學：
下面每道題目只是想了解你對自己容貌及身體的感覺，與平常使用社群媒體（例如 IG、抖音、小紅書等）的習慣，這不是考試，也沒有標準答案，只要按照你自己的狀態回答即可；每一題都要填寫，填寫後請檢查是否有漏答的題目。

祝大家健康快樂 學業進步

國立基隆商工 賦權女孩團隊-旺旺隊
楊妍琳 李湘芸 王珮君 敬上
中華民國 113 年 2 月

一、個人基本資料

1. 您就讀的學校是 1. 長興國小 2. 七堵國小 3. 華興國小
2. 您就讀的班級？ 1. 五年級 _____ 班
2. 六年級 _____ 班
3. 您的性別？ 1. 男 2. 女
4. 請問您平常上課日使用社群媒體（如 IG、抖音、小紅書等）的時數？
A. 0-3 小時內 B. 3~6 小時內 C. 6 小時以上
5. 請問您假日使用社群媒體（如 IG、抖音、小紅書等）的時數？
A. 0-3 小時內 B. 3~6 小時內 C. 6 小時以上
6. 請問您使用社群媒體的目的，主要是為了(可複選) A. 交友 B. 看網紅/網美/網帥/追劇 C. 資訊交流（如，學美妝、跳舞、運動、電競、語文學習等） D. 創作(如，拍攝影片) E. 其他，請簡要說明

-背面還有問題 請接續填答-

1

二、問卷內容(分兩大部分,每部分 5 題,共 10 題)

(一) 第一部分

1. 我對自己的五官，整體來說不滿意
A. 非常同意 B. 同意 C. 普通 D. 不同意 E. 非常不同意
2. 我不喜歡自己的皮膚狀態
A. 非常同意 B. 同意 C. 普通 D. 不同意 E. 非常不同意
3. 我很在意他人對我外貌的評價
A. 非常同意 B. 同意 C. 普通 D. 不同意 E. 非常不同意
4. 與網紅/網美/網帥相較之下，我覺得我的外貌很糟糕
A. 非常同意 B. 同意 C. 普通 D. 不同意 E. 非常不同意
5. 不戴口罩會讓我覺得沒有安全感
A. 非常同意 B. 同意 C. 普通 D. 不同意 E. 非常不同意

(二) 第二部分

1. 我並不滿意我現在的身材
A. 非常同意 B. 同意 C. 普通 D. 不同意 E. 非常不同意
2. 我希望我可以減掉一點體重
A. 非常同意 B. 同意 C. 普通 D. 不同意 E. 非常不同意
3. 我會將自己的身材與周圍的朋友同學進行比較
A. 非常同意 B. 同意 C. 普通 D. 不同意 E. 非常不同意
4. 我在使用社群媒體時，看到網紅/網美/網帥的身材會感到羨慕
A. 非常同意 B. 同意 C. 普通 D. 不同意 E. 非常不同意
5. 看完網紅/網美/網帥分享的影片，我會因為自覺不如而心情變差，並嘗試使用各種方法調整身材
A. 非常同意 B. 同意 C. 普通 D. 不同意 E. 非常不同意

-問卷到此結束 感謝您的作答-

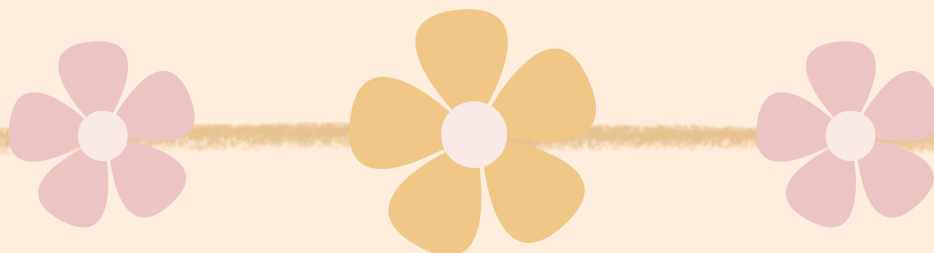
2

容貌焦慮

身體意象

計畫執行-問卷施測

我們也實際走訪了國小，和學童們說明我們的方案並為他們施測問卷。

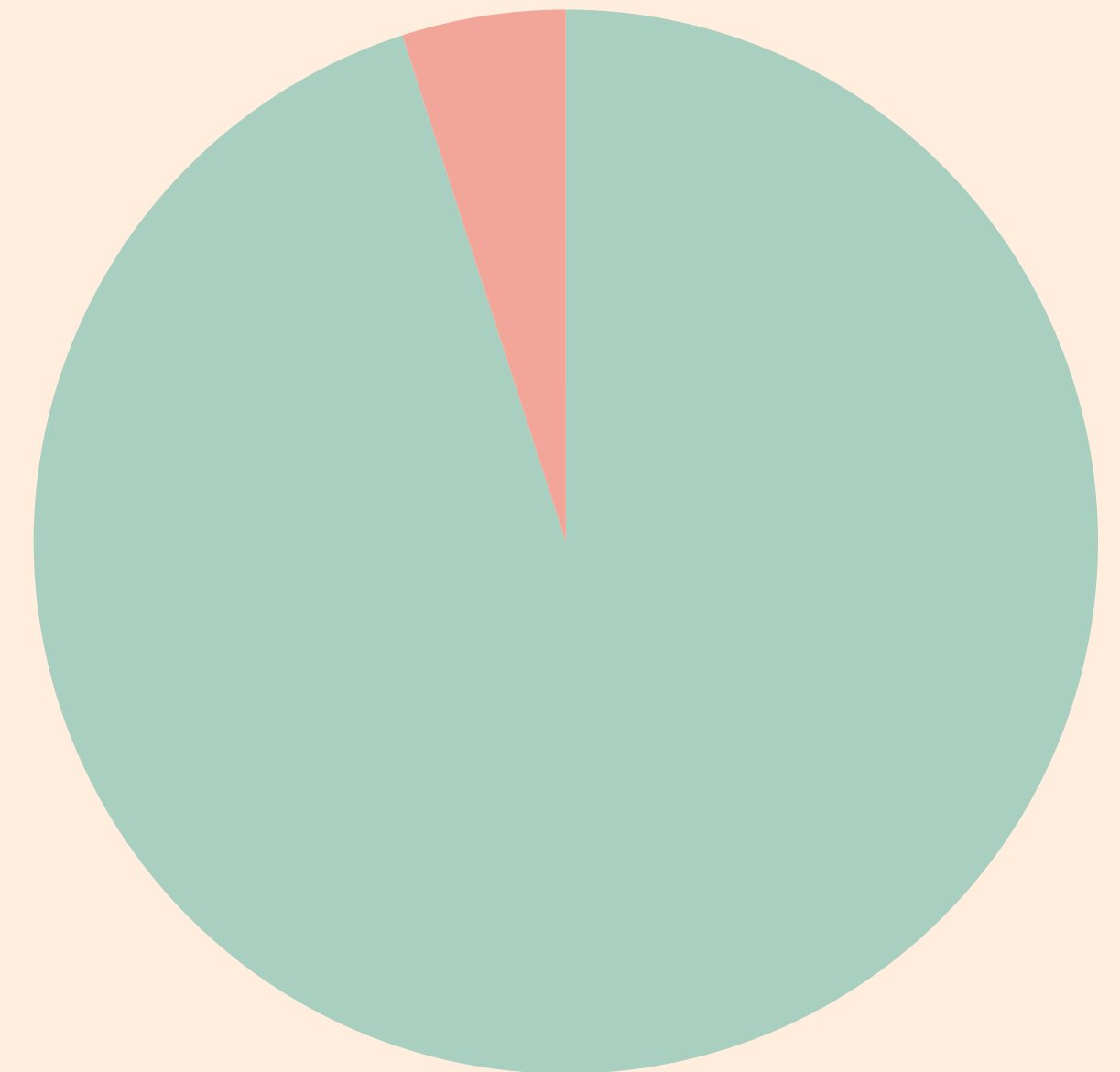


計畫執行-問卷施測

無效問卷5%

我們針對了基隆市七堵區的七堵、華興、長興三所國小的高年級學生施測問卷，
總共收回來483份問卷。

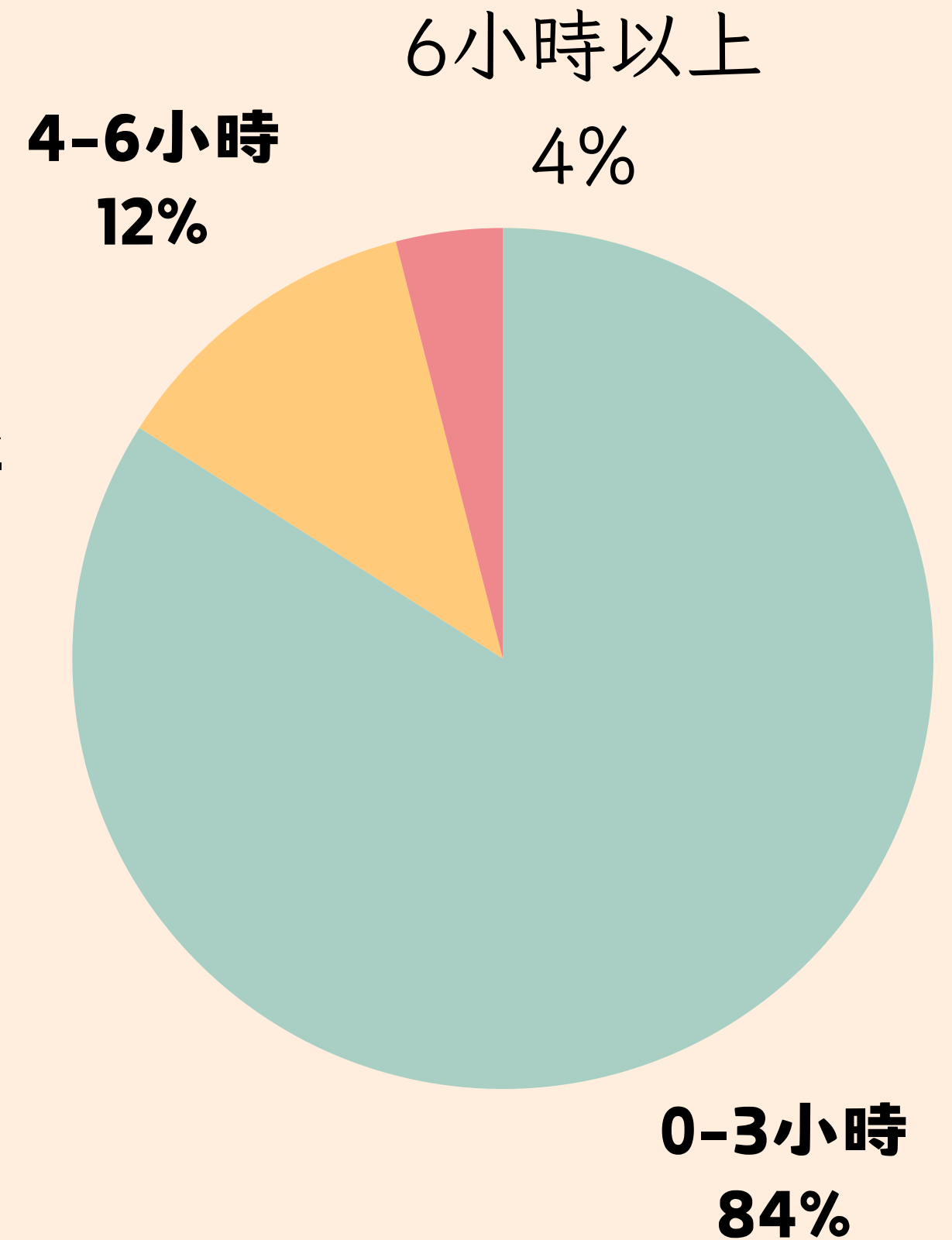
其中，我們的問卷有效率高達95%。
蒐集問卷後我們用SPSS做專業的統計分析，並將分析報告提供給國小師長。



有效問卷95%

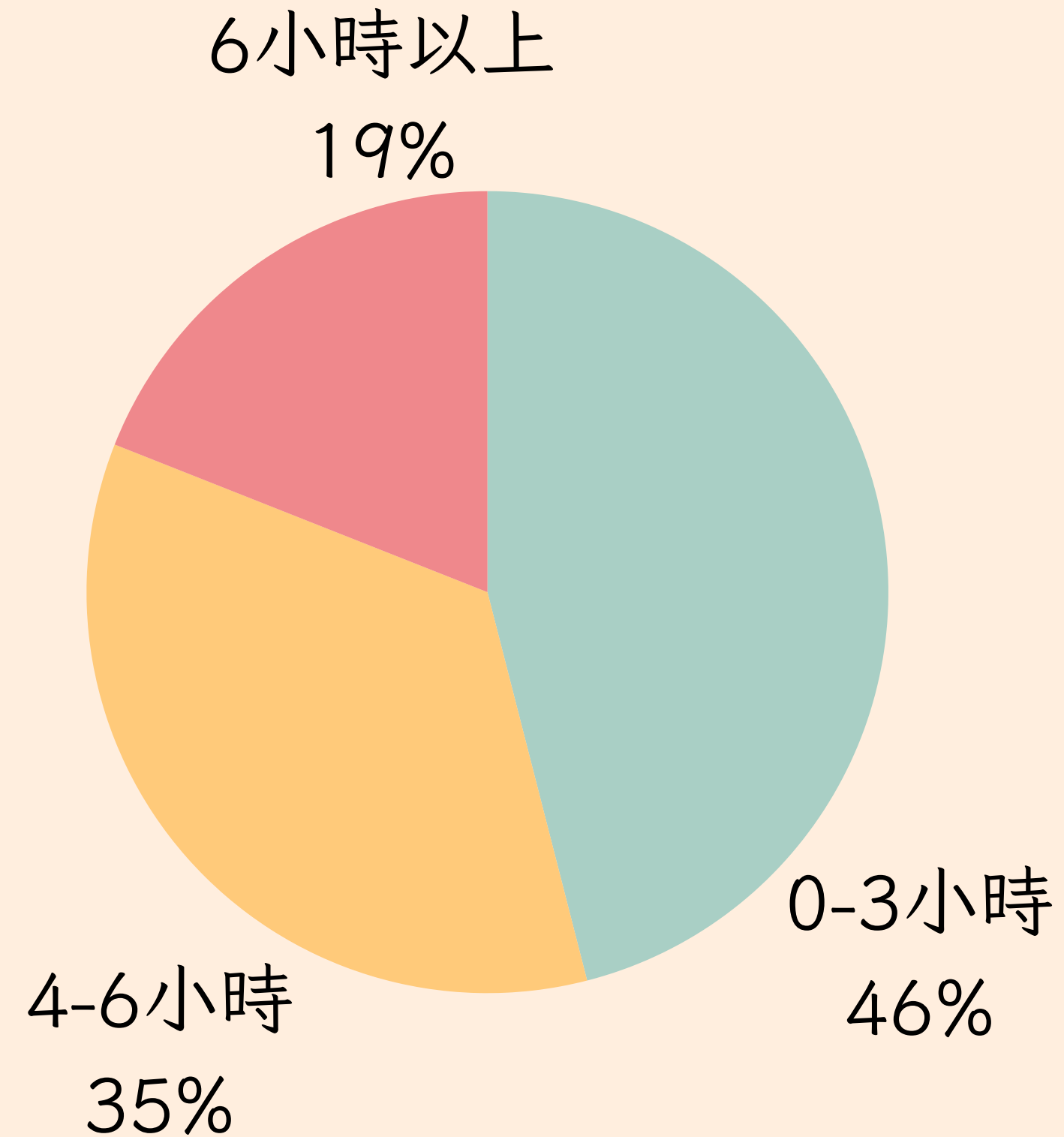
計畫執行-問卷結果

我們統計了國小高年級學童平日使用社群媒體的時數，有**84%**的同學使用時數**不到三小時**，因為同學大多數的時間都是在學校，所以使用時數也相對比較少，只有少數**4%**的同學使用時數為**六小時以上**。



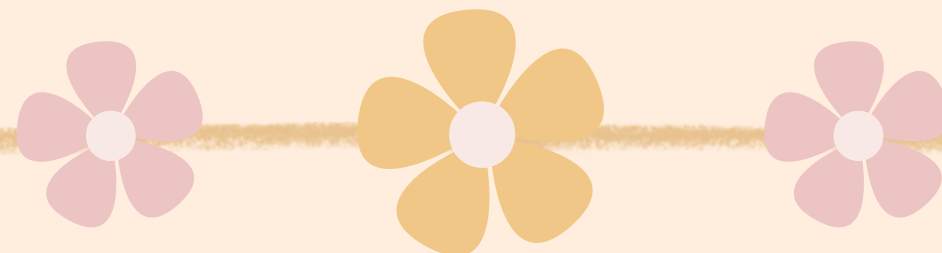
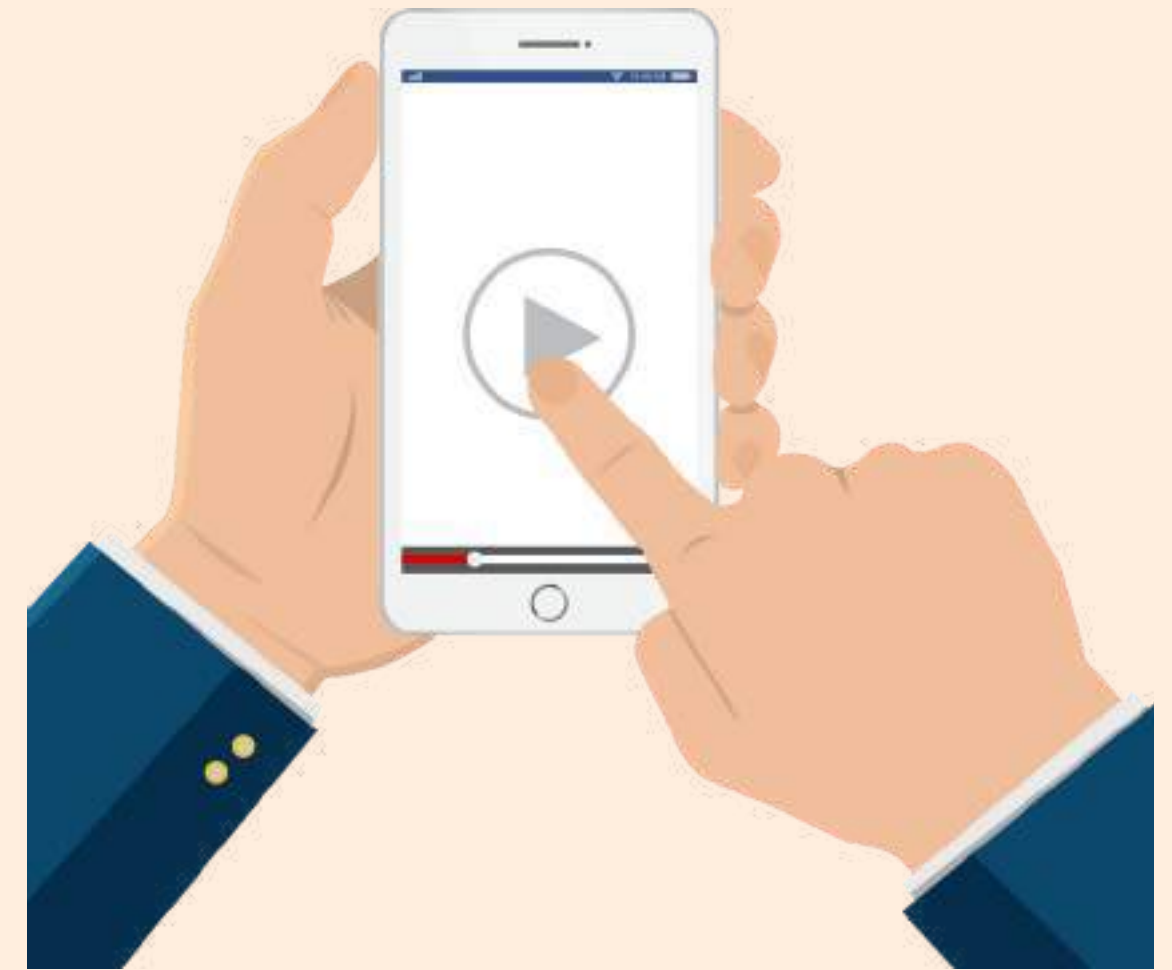
計畫執行-問卷結果

我們也統計了學童假日使用社群媒體的時數，相較於平日，假日的使用時數有明顯的增長，有半數以上的同學使用時數為四小時以上，更有19%的同學使用時數超過六小時。從結果我們也可以得知，對於現在的國小學童來說，假日大部分的閒暇時間都是使用社群媒體，所以接觸社群媒體所帶給他們的資訊也是很重要的。



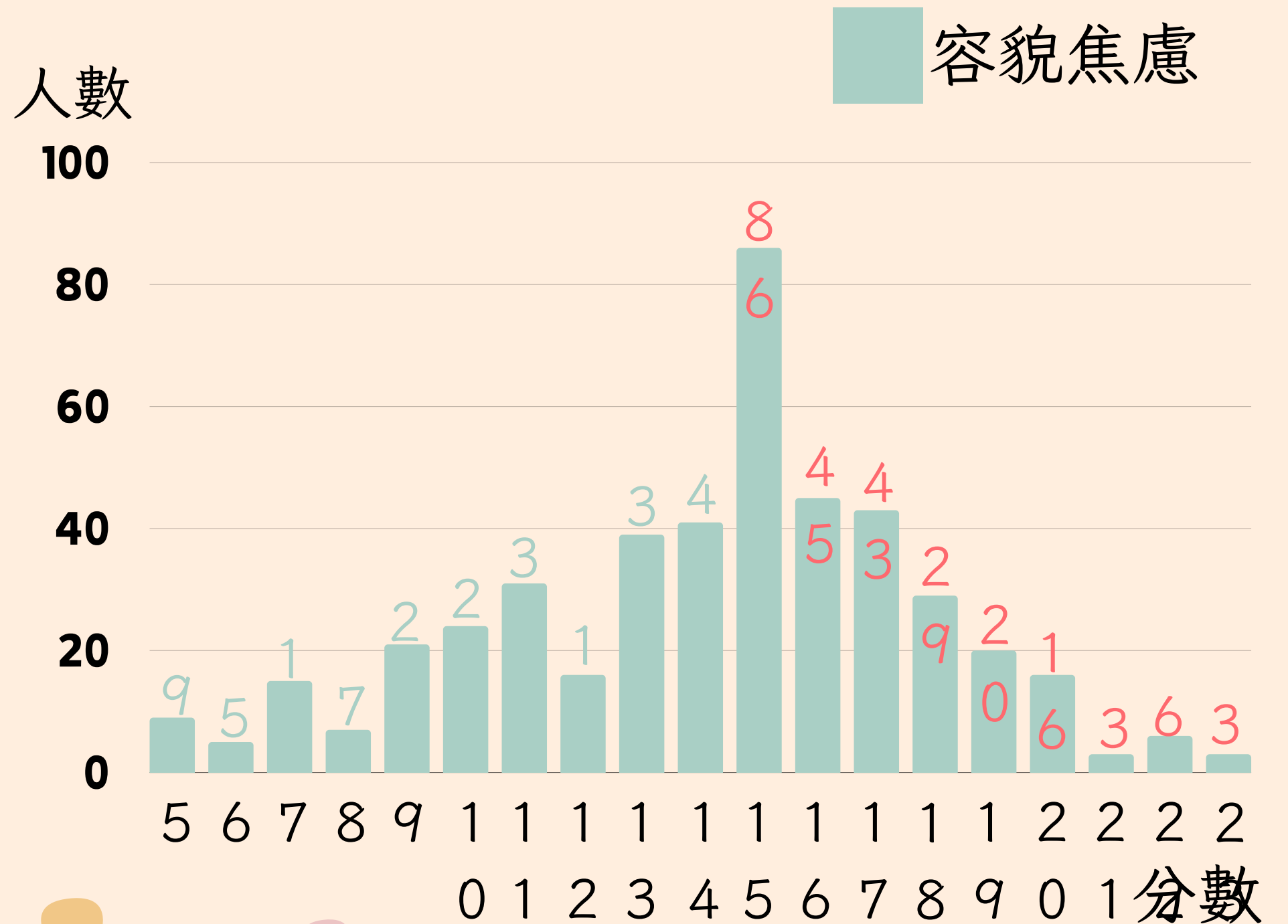
計畫執行-問卷結果

同學們使用社群媒體的目的，有54%用於資訊交流，有些人會學美妝、學跳舞，或是打電競。有45%的同學會上網追劇、看網美或網帥。學童們在看網帥、網美的同時，也容易讓他們被動的接受「美」，覺得美一定是有標準答案的。



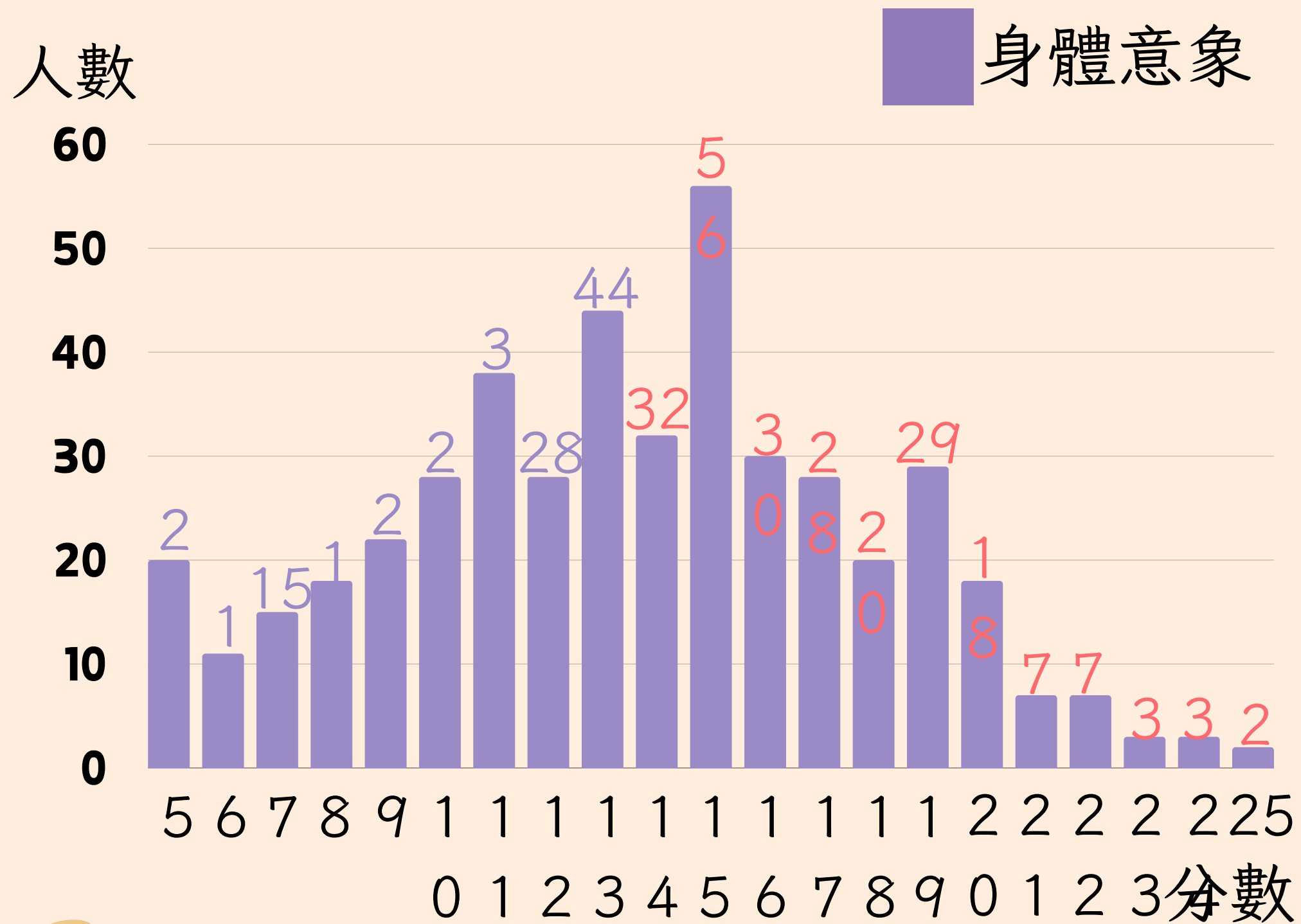
計畫執行-問卷結果

國小高年級同學們，在容貌焦慮上的分數表現。滿分為25分，愈高分代表著越焦慮。由這張圖我們可以看到，半數以上的同學分數超過15分，代表著大家在容貌焦慮的分數表現是偏高的。



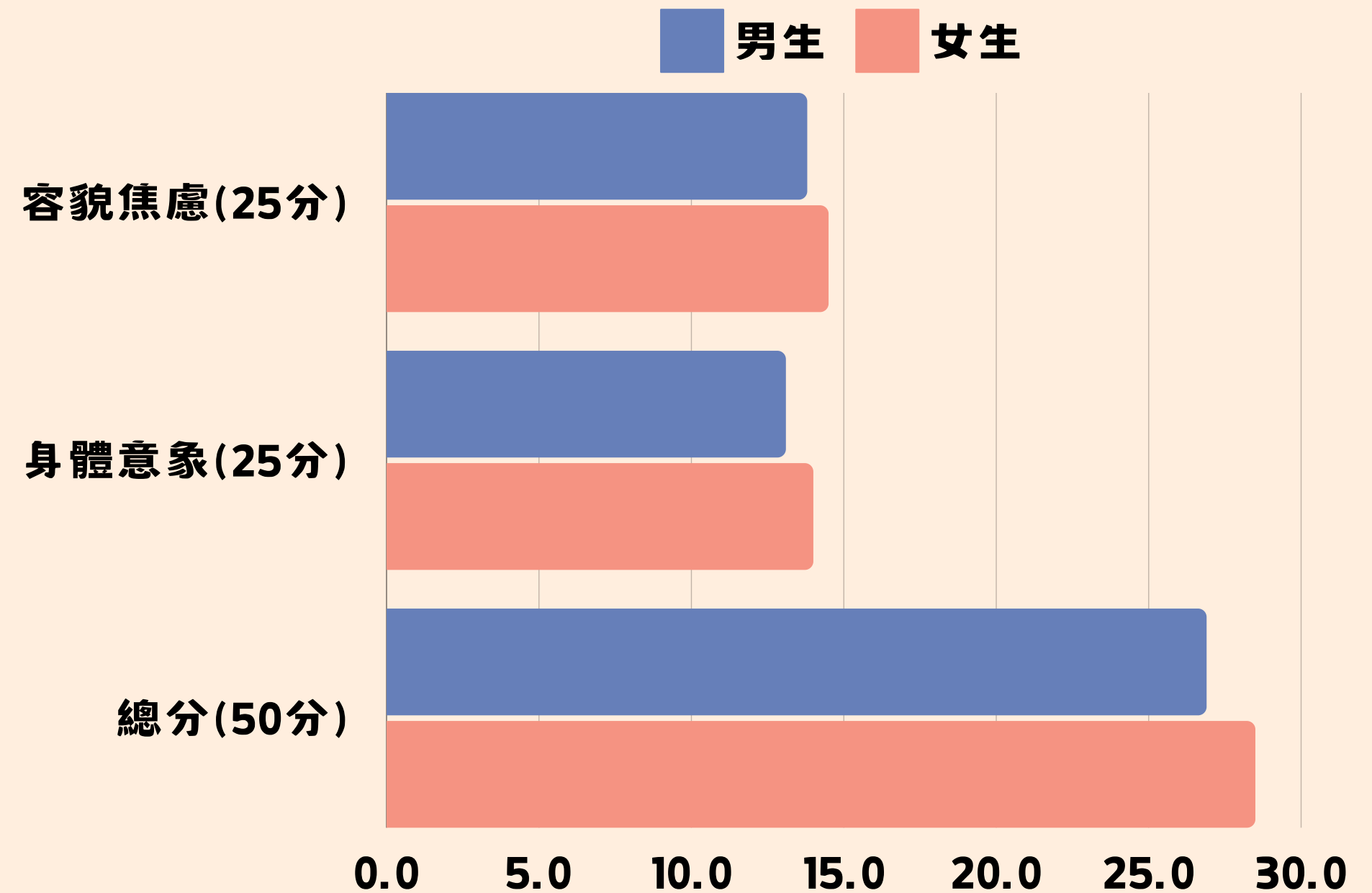
計畫執行-問卷結果

接著是同學們在身體意象上的表現分數，有半數以上的同學分數超過13分，代表大家在身體意象的分數表現是偏高的。
 綜合以上兩個結果，我們可以發現，在國小高年級學童的身上，已經開始出現容貌焦慮以及對身體意象感到不滿意的現象。



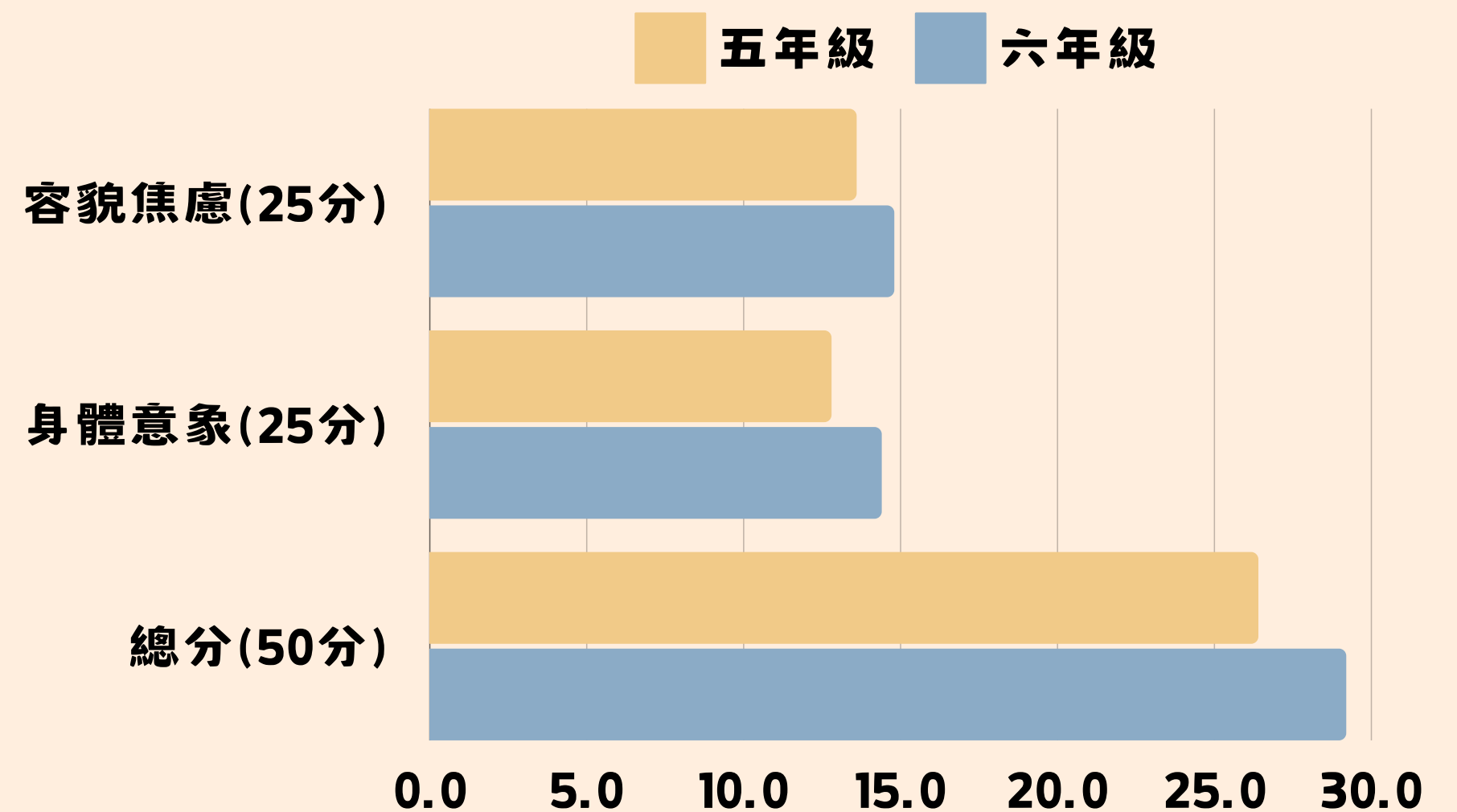
計畫執行-問卷結果

我們針對男生和女生兩個團體，
進行容貌焦慮及身體意象的分數
比較，從結果我們可以看到，女生
在各方面的分數都是高於男生的。
也代表著女生更容易受到主流文化
媒體的影響。雖然看似只差了一兩
分，但在統計上是有著非常顯著的
差異。



計畫執行-問卷結果

我們也針對五年級和六年級的分數進行比較，從結果我們可以發現，六年級的學生在各方面的分數都是高於五年級的。因為愈接近國中階段，即將踏入青春期的，所以開始會對容貌身材感到在意，我們也鼓勵學童們可以透過學習充實自己的能力，增加自信和勇氣。



計畫執行-課程設計

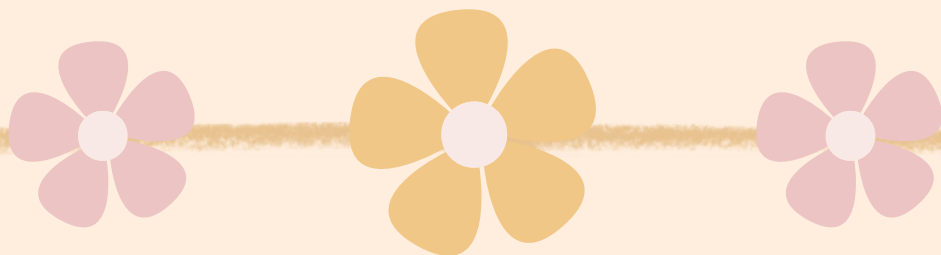
我們在進行問卷分析後，進行課程的討論及設計。並製作成入校宣講的簡報。

在這個階段我負責的工作是將統計數據製成長條/圓餅圖，並將我們討論出的課程草稿彙整成入校宣講的簡報。



計畫執行-宣講練習

完成課程設計後，我們也反覆的練習試講，力求呈現完美的課程給學童們。



計畫執行-課程特色

我們以貼近小朋友們的迪士尼公主為例，呈現美的多樣性，
以及提升他們辨識社群媒體資訊的能力。

迪士尼公主-「發福」版

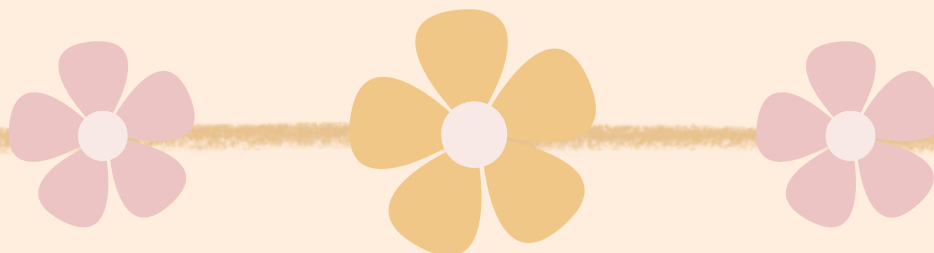


迪士尼公主-真人版



計畫執行-課程特色

我們也利用了光譜的概念，去拓展學童們多元的審美觀點，和他們說，每一個人都有專屬自己的位置，大家都是獨一無二的。



計畫執行-宣導書籤

我們也精心設計了宣導小語並製作成書籤，以加深學童們對課程的印象。

我負責的工作是書籤的設計及剪裁。



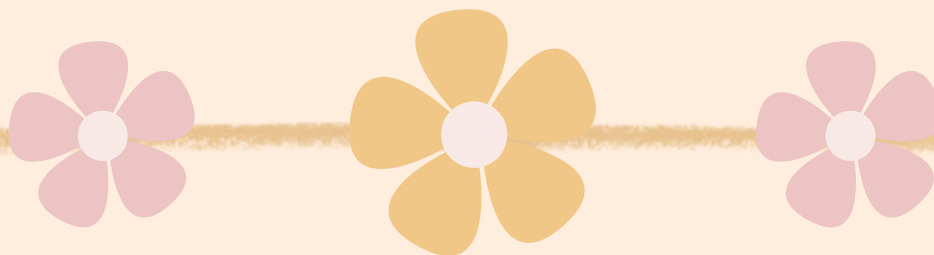
計畫執行-課程大綱

我們入校宣講的課程分為四個環節：1.問卷結果說明
2.課程主軸—美麗無限 3.宣導小語分享 4.心得分享及互動，
我負責的是問卷結果說明的部分。



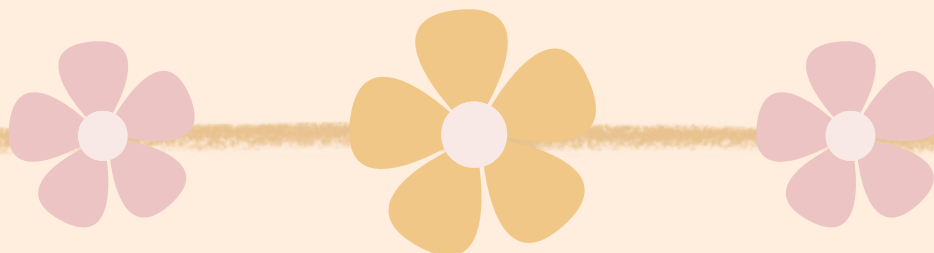
計畫執行-入校宣講

第一站-七堵國小六年級，在課程中我們以迪士尼公主真人版為例，去探討大眾對美的定義。
最後我們也有一個環節是請同學們上台分享心得。



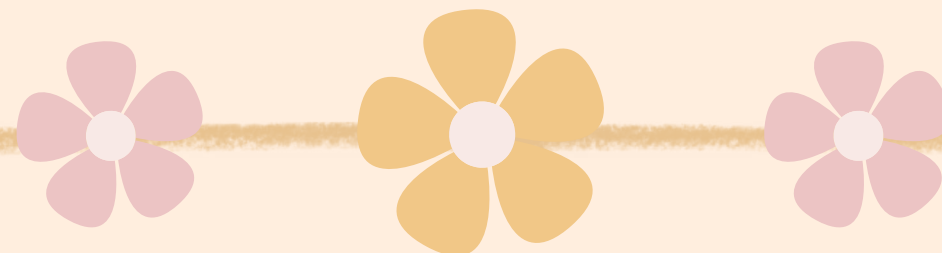
計畫執行-入校宣講

接著我們去了華興國小，同學們都很活潑，也很熱烈的歡迎我們，我們也得到了校長及師長的勉勵。



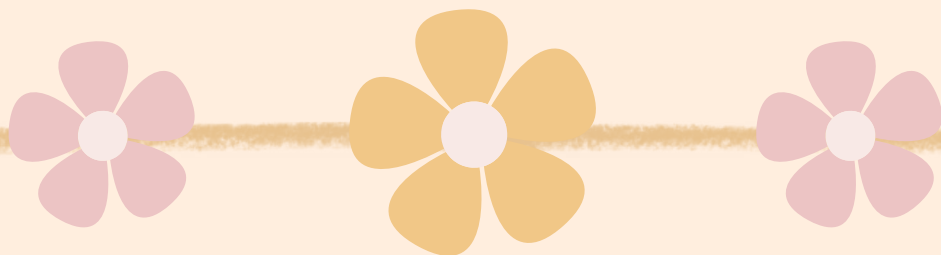
計畫執行-入校宣講

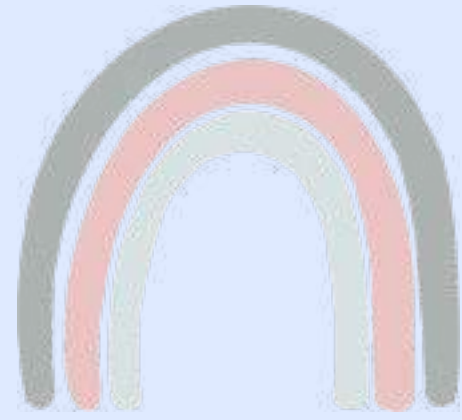
再來是去七堵國小為五年級的同學宣講，我們也告訴同學們，美不應該只是單一的標準。我們也和小朋友們一起拍了大合照。



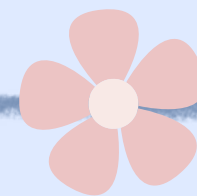
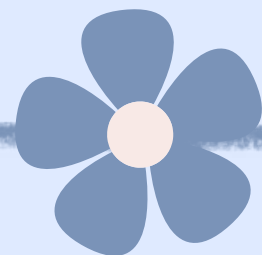
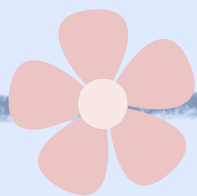
計畫執行-入校宣講

最後一站-長興國小，和同學們分享了美麗無限的最終秘笈，
同學們都很積極的表達自己的想法。





三、計畫效益

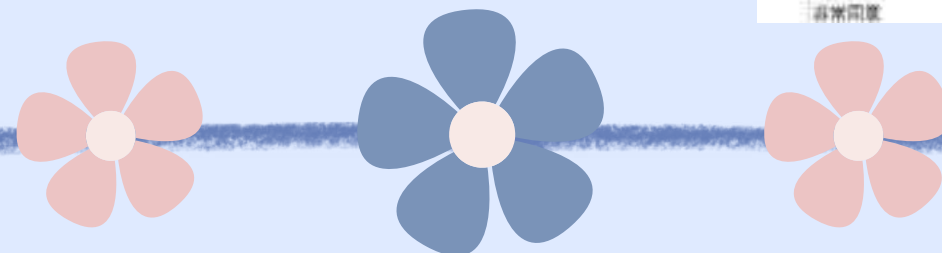


計畫效益-學生回饋

我們收到了204份學童的回饋問卷，從大家的回覆可以感受到，大家都很認真的聽我們宣講，也有把內容都吸收進去，我們也相信，他們一定可以破除自己對美的框架，並影響周遭的人，找到專屬於自己的「美」，讓「美」是不再被侷限的。

課程回饋問卷結果_學生版.xlsx 完成

非常同意	非常同意	非常同意	同意	我非常感謝三位大姐姐帶來寶貴的一課,讓我知道了定義完美的身材和漂亮的臉龐,也可以用來形容內容
同意	同意	不同意	同意	非常感謝
非常同意	非常同意	非常同意	非常同意	聽了講座之後,我覺得外表真的不能否定個人的內在,胖胖的公主雖然外表不好看,但內在的品質遠遠超乎外表。
同意	同意	不同意	非常同意	我學到了內在比外表重要,讓我更自信。
非常同意	非常同意	同意	非常同意	謝謝你們來學校做宣傳,讓我學到很多道理,像是「不要別人給你的評價就讓自己沒有了自信,做最好的自己是最好的!」謝謝你們!
非常同意	同意	同意	同意	經過這次的解說,讓我學到了不只有女生會受到身材的評,男生也會受到身材的批評。而且別人批評男生時,會比別人批評女生的身材過惡劣。
非常同意	非常同意	非常同意	非常同意	-
同意	非常同意	非常同意	非常同意	我真的很佩服你們能夠在這麼多人面前說出你們的!什麼,我也覺得這次的課程是非常有意義的,雖然我也會告訴自己看一個人不能只看外表。->但還是覺得這可能也是從這開始,讓別人,這也是沒變要改進的地方!!!
同意	同意	同意	同意	學習到許多關於社群媒體的資訊
非常同意	非常同意	同意	非常同意	雖然我本身並沒有
同意	同意	同意	非常同意	謝謝你們願意來到七地國小,讓我們上到這趟課程,感恩!
非常同意	非常同意	同意	非常同意	今天非常開心也非常榮幸可以聽演講,希望以後還會能聽到更多知識的演講
非常同意	非常同意	非常同意	非常同意	讓我學到許多不同的社群媒體的資訊



計畫效益-回饋節錄

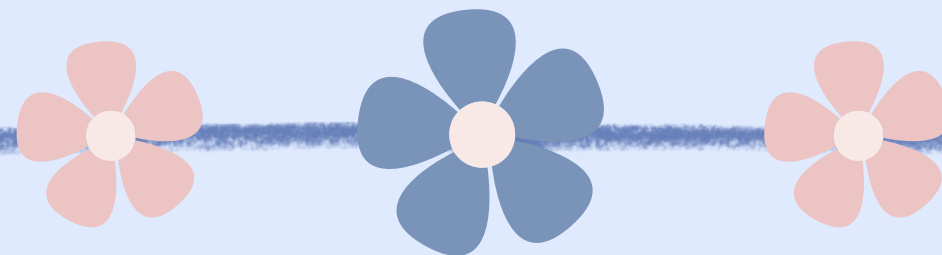
要破除單一的主流審美觀，要切記自己是獨一無二的

不應該隨意的去評斷別人的外在

我們可以透過學習和努力提升自信

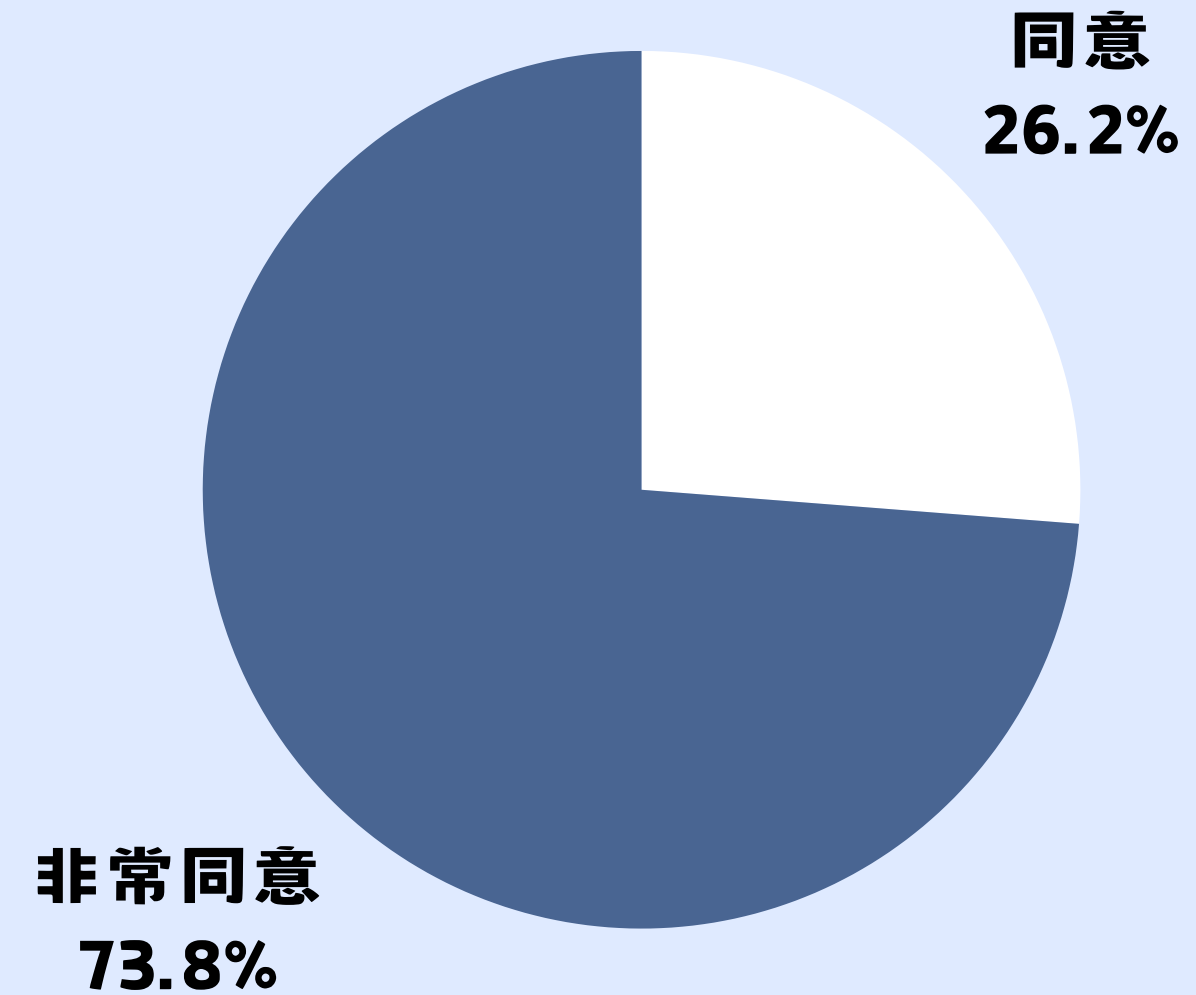
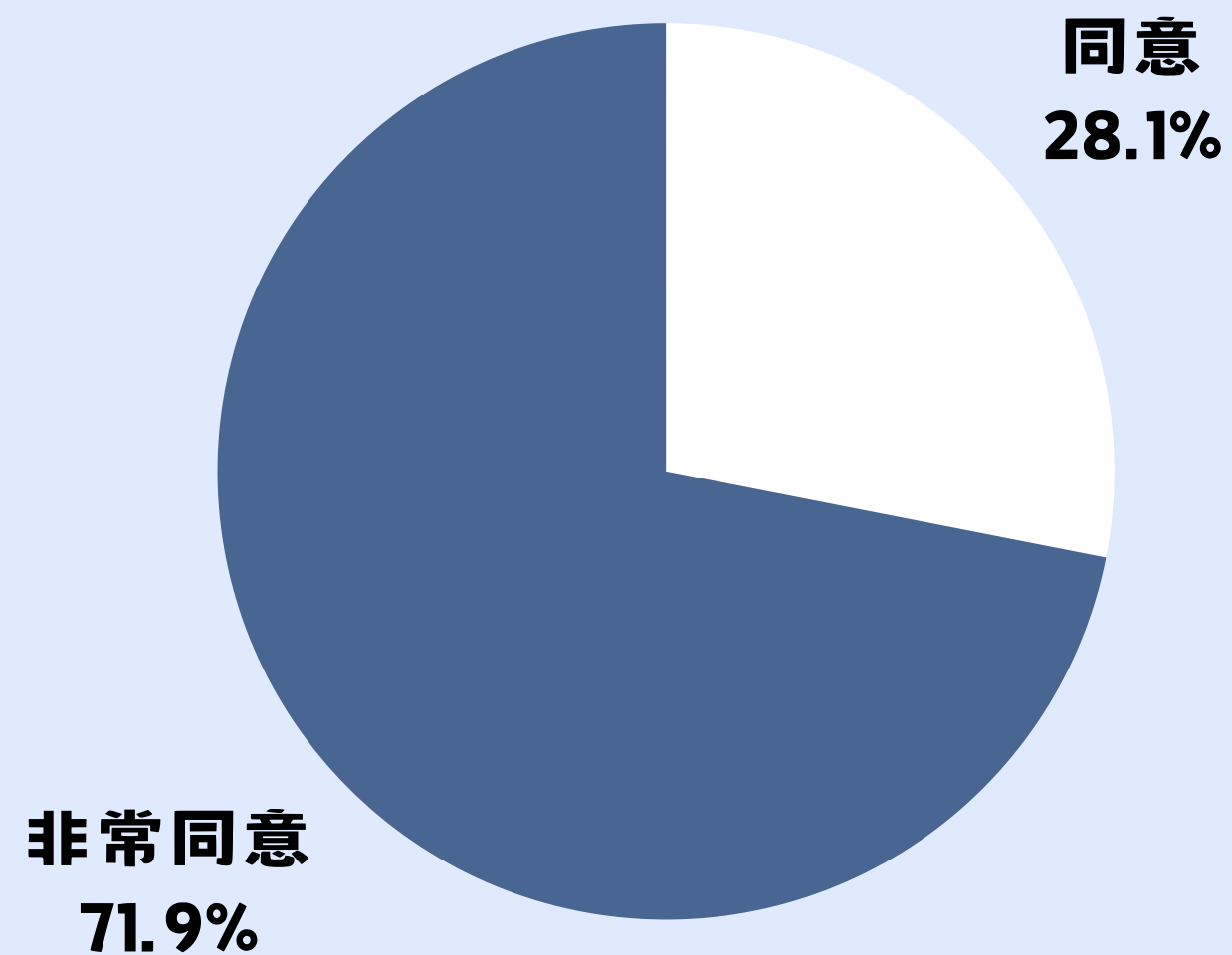
我們要學會欣賞自己、活出最真實的自己

這次的課程讓我獲益匪淺，知道美不應該被大眾限制



計畫效益-學生回饋

在學童的回饋問卷中，我學到「美是沒有框架的，美的標準可以很多元」(左圖)，以及「美不只是外表，還有內在的能力、自信與勇氣」(右圖)都有**100%同意率**，更有**七成**的同學是**非常同意**。

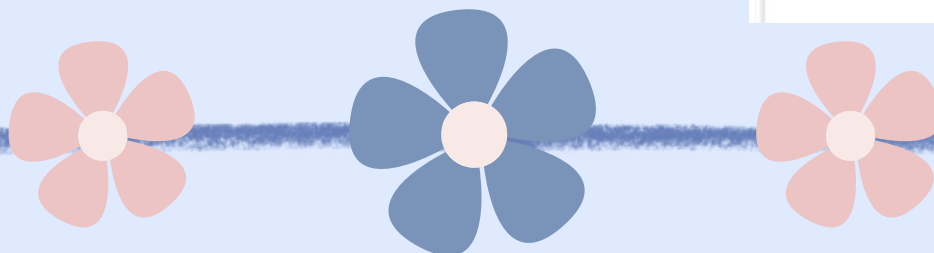


計畫效益-師長回饋

接著是師長們的文字回饋，我們收到了很多支持和鼓勵，老師也有觀察到小朋友們對於外表的在意，提議我們的宣導內容可以往中年級紮根。也有老師說我們的宣導引發了他們帶學生做研究的動機。

課程回饋問卷結果_師長版.xlsx 完成

我認為「美體無限」方案所關注的主題是 非常重要的。	我認為「美體無限」方案所關注的內容 對國小高年級學生的身心發展有正向的幫助。	未來若有類似的主題課程(活動)，我會鼓勵 學生多多參加。	對於「美體無限」方案的行政接洽、課程進修、入校宣講或方案推廣等 有益建議或想加的話。
非常同意	非常同意	非常同意	-
非常同意	非常同意	非常同意	我覺得這個主題很棒，對於高年級的女生來說，他們會覺得外表很重要 與社群平台上別人對他們的評價很重要，常常會因此失去自我。 今天謝謝三位同學帶來這麼棒的宣導內容，讓孩子們了解，對自己 有自信，愛自己就是美！
非常同意	非常同意	非常同意	-
非常同意	非常同意	非常同意	很棒自主學習活動
非常同意	非常同意	非常同意	學生做研究很棒耶 覺得厲害值得鼓勵 加油
同意	同意	同意	-
非常同意	非常同意	非常同意	學生研究沒有想像的那麼困難，引發我們老師帶學生做研究的動機！
同意	同意	同意	-
非常同意	非常同意	非常同意	-
同意	非常同意	非常同意	-
非常同意	非常同意	非常同意	可以加入戲劇演出
非常同意	非常同意	非常同意	今天小儀面對這麼大的場面，從容不迫，言之有物，一定犧牲了許多 時間與準備，給予高度肯定，發揚不簡單，果真名師出高徒，發揚 手長！
非常同意	非常同意	同意	這觀念可以從小建立往下紮根，中年級也可以試試。
非常同意	非常同意	非常同意	宣講對象是國小學生，在時間的請講要更有活力，語速不要太快，多 動，會讓學生更有參與感，效果會提升。
非常同意	非常同意	非常同意	如穿過小短劇或吸引學生們的目光。
非常同意	非常同意	同意	謝謝用心安排，讓學生有機會學習。 但國小學生的生活經驗有限，推行全年級講座會有難度，學生的學習 因一知半解而效果有限，建議可以減少一次演講對象人數。



計畫效益-回饋節錄

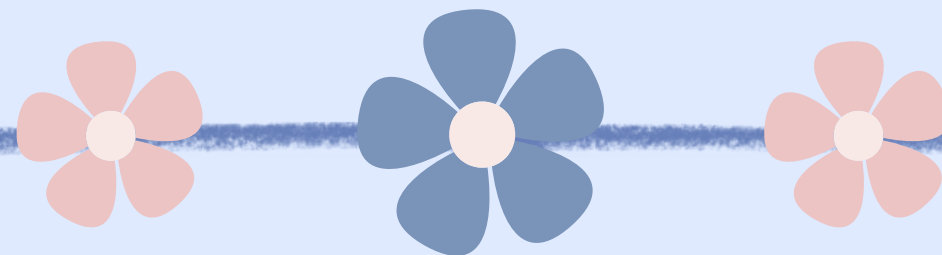
對於高年級的女生來說會覺得外表很重要，因此失去自我

感覺得出來學生有將宣導內容內化

選用的圖片和題材都很貼近學生

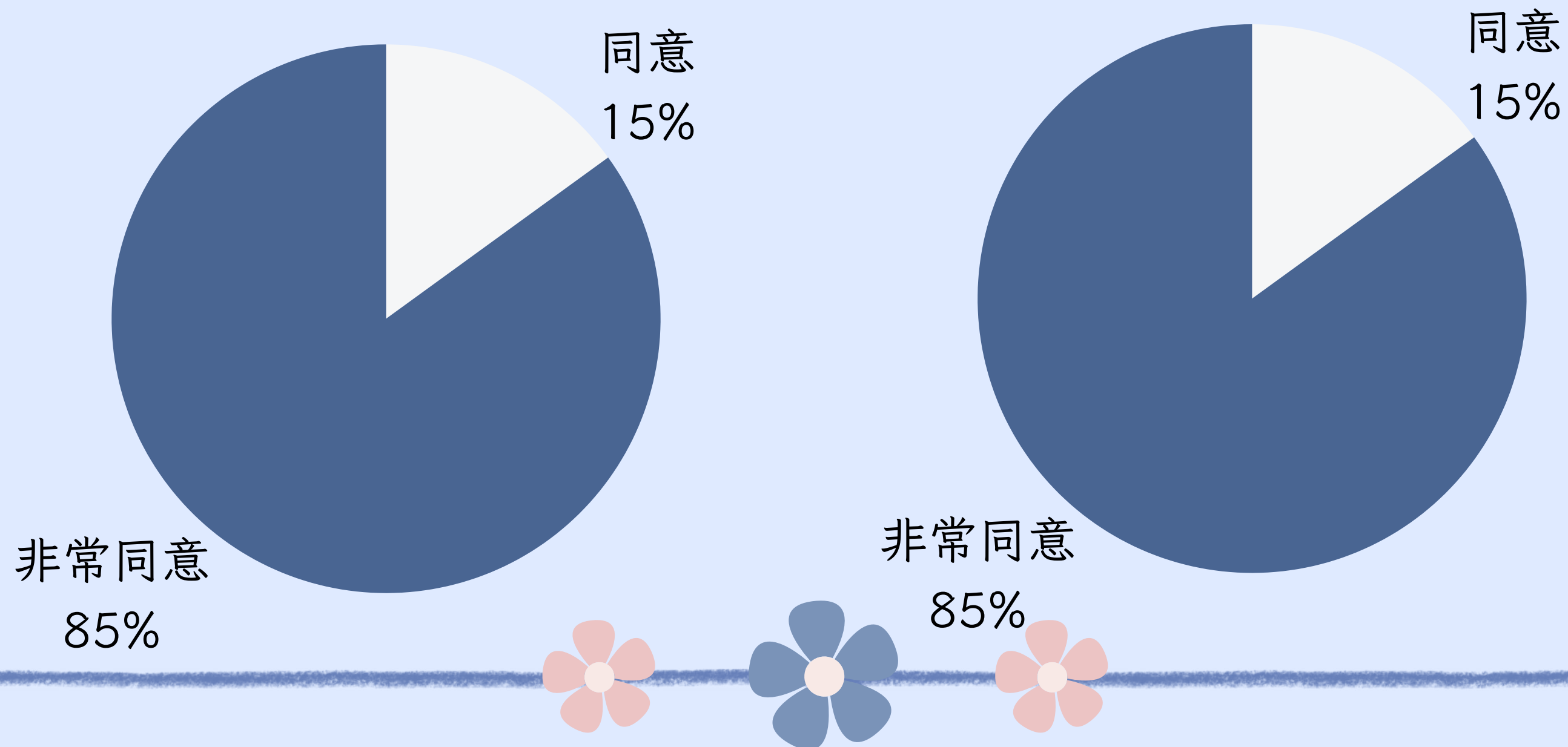
引發我們老師帶學生做研究的動機！

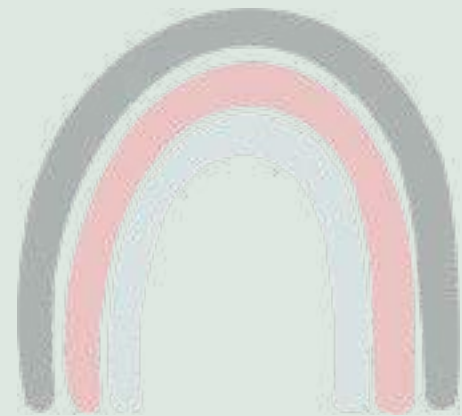
這觀念可以從小建立往下紮根，中年級也可以試試



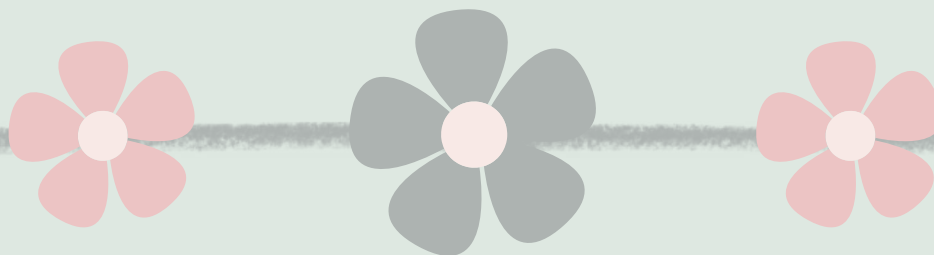
計畫效益-學生回饋

最後是師長們對於方案的回饋，有100%的師長同意「美麗無限」
這個主題是非常重要，且對國小高年級學生的身心發展有正向
幫助，更有八成是非常同意。





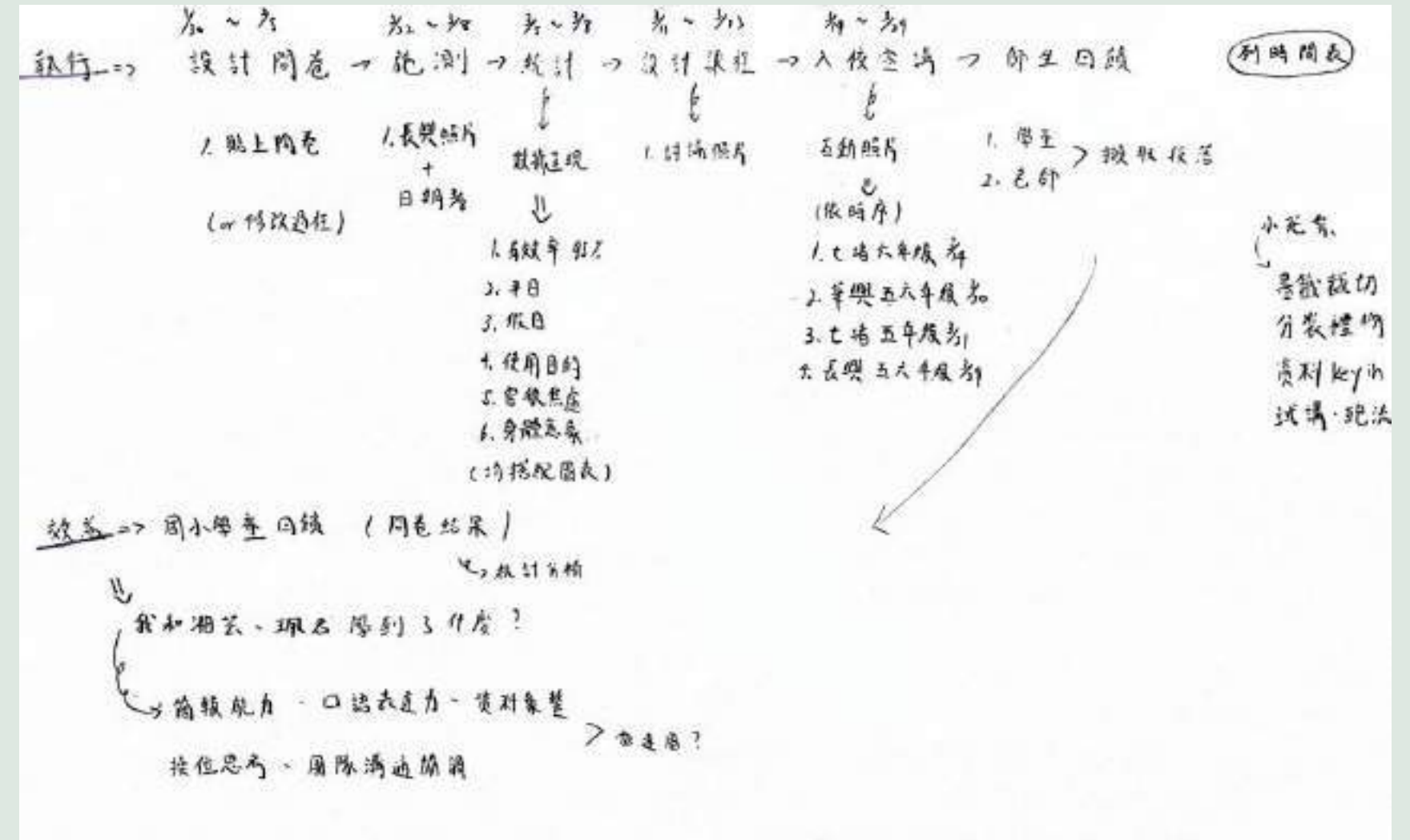
四、成果發表



成果發表-簡報架構

在我們的方案執行完畢後，
最後就是準備4/20的最終成果
發表，而我負責的是執行+效益
的簡報內容和報告。

右圖是我當時列出的簡報大綱。



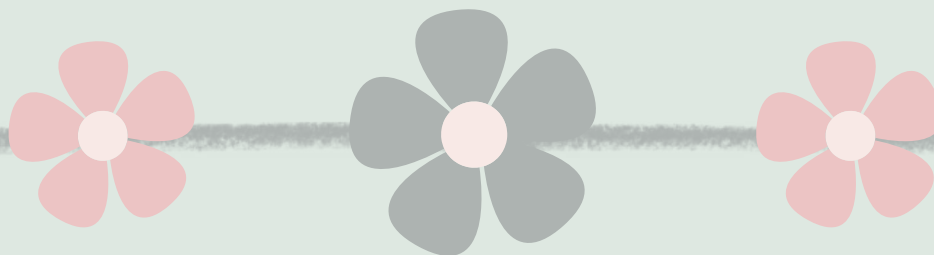
成果發表-簡報製作

成果發表的報告是由擅長製作商業簡報的圖書館主任及學長姊指導我們，在編排簡報的過程中，我也學到了如何完成一份專業的簡報。



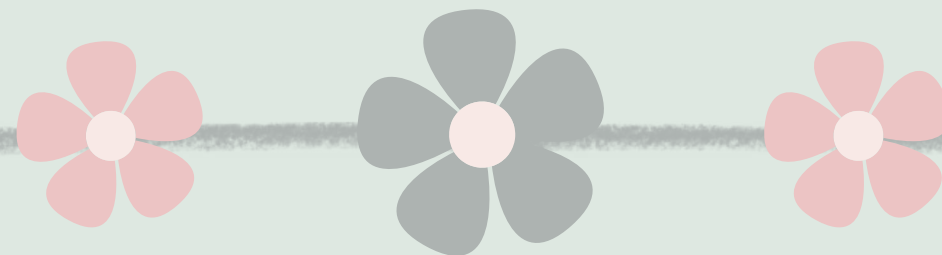
成果發表-口語表達

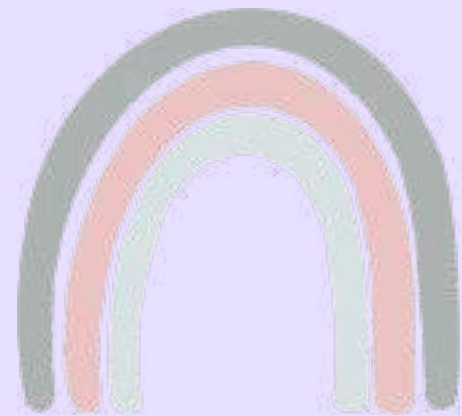
除了簡報內容，主任及學長姊也指導了我們上台報告時的語調、台風和儀態，經過不斷的調整和練習，我們也愈來愈熟練，也學習到了一場專業的報告是有很多細節要注意的。



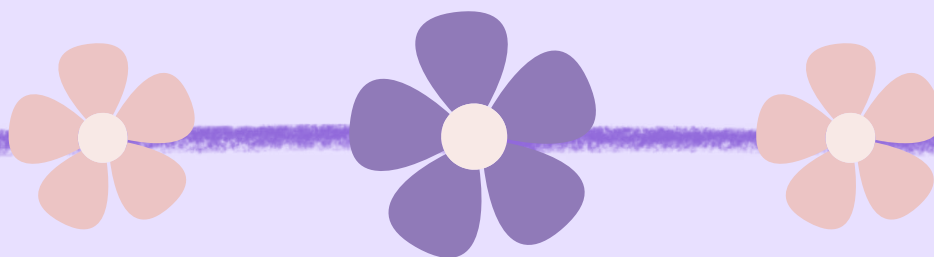
成果發表

雖然在成果發表前，我們充分練習了很多遍，但在活動當天我們還是都很緊張，害怕出錯。





五、心得反思



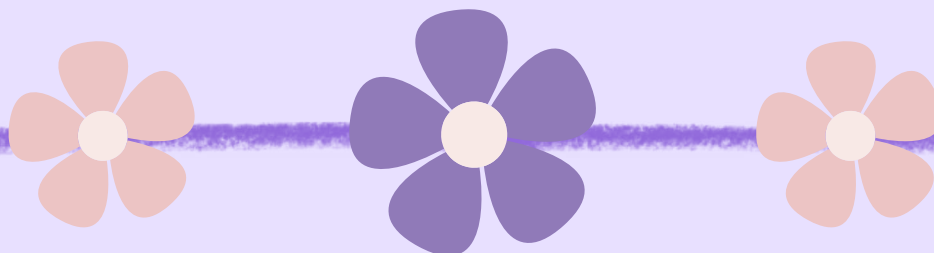
心得反思-簡報製作

在製作宣講簡報的時候，因為宣講對象是國小五六年級的學童，所以我是使用較活潑可愛的版面，加上我們的題材是較為貼近小朋友的，所以在實際宣講之後老師們對簡報內容及題材選用這部分的反響都是正面的。



心得反思-宣講過程

而第一部分—問卷結果說明，我們有把數據以圖表呈現在簡報上，我原本的想法是，統計圖就可以比較快的帶過，以口頭報告的方式和他們說統計出的結果即可，但在小朋友的回饋問卷中，有學童反應統計圖的部分跳太快了，所以這是我在宣講部分需要改進的地方。

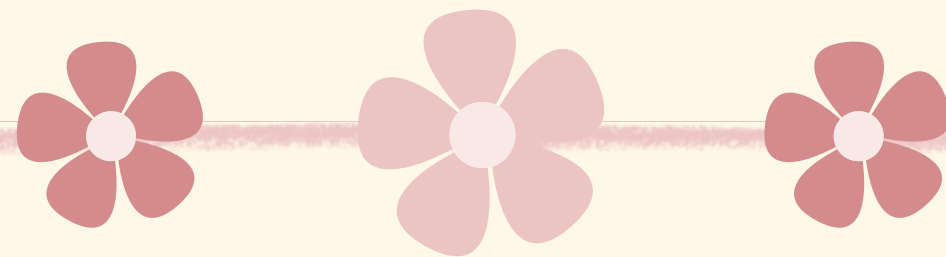


心得反思-成果發表

在發表的過程中，我們準備的影片因為設備問題，所以沒有聲音，面對這個狀況，我們沒有慌亂或不知所措，反而很鎮定的完成了我們的報告。



附錄-其他資料及佐證資料



賦權女孩公益方案佳作獎狀

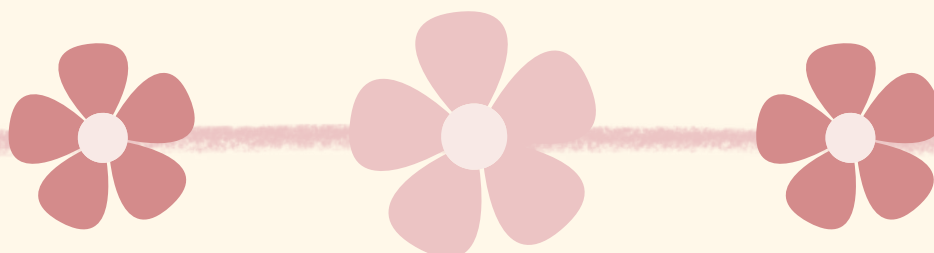
獎盃及主辦方贈送的易拉展



方案執行回顧影片



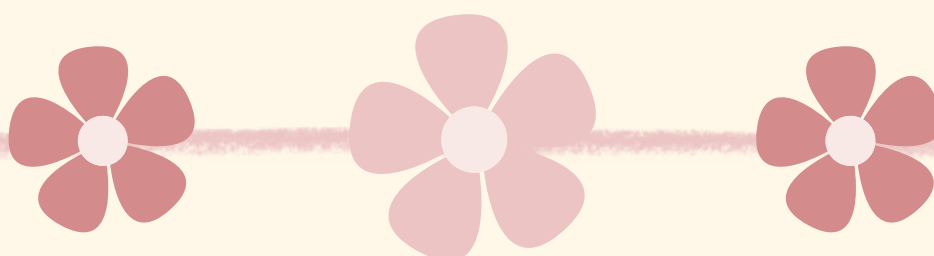
方案推廣貼文

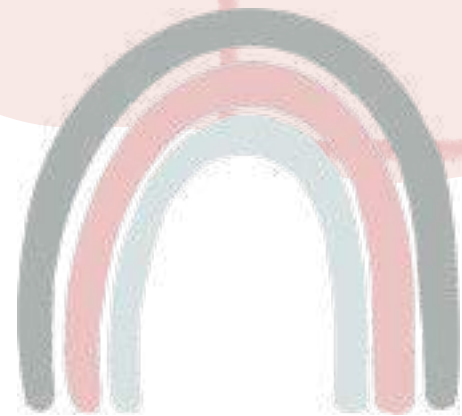


七堵國小宣導貼文



長興國小宣導貼文





謝謝觀看

多元表現類別_技高組

國立基隆商工 國際貿易科 楊同學