

夢境診療室

好夢心理治療所

組員

408730942 張琬琪 408730546 陳怡璇

408730348 翁如瑩 408730587 黃郁婷

指導老師：張瓊穗老師



目錄

壹、 分析	2
一、 合作對象與主題介紹.....	2
二、 需求分析	2
三、 學習者分析	2
四、 內容分析	2
五、 目標分析	3
貳、 設計	3
一、 課程大綱	3
二、 介面設計	5
參、 評鑑	6
一、 形成性評鑑	6
二、 總結性評鑑	7
三、 評鑑總結	7

壹、分析

一、合作對象與主題介紹

合作廠商介紹	
合作廠商	好夢心理治療所-吳家碩心理師
廠商介紹	提供『心理』及『睡眠』全方面的服務項目，如：評估、診斷、治療以及療效追蹤；也有多元化的課程，像是：健康講座、瑜伽、身心靈療癒等。讓您不只是好夢、好心情，更擁有好生活，服務族群以成年人為主
主題介紹	
專案名稱	夢境診療室
專案簡介	以互動式教學教導 18-25 的青少年關於睡眠及夢境的知識，在進入前教材前有前導測驗收集學習者資料，讓有需要諮詢的學習者能夠更快銜接到心理治療所，再來以不夜城為主題，設計各種互動式遊戲搭配影片及圖片，讓學習者更好的吸收內容，來到最後單元，讓學習者能夠還原自己的夢境並根據選擇給予建議。

二、需求分析

需求一	
現況	好夢心理治療所以成年人客群為主，缺少青少年資料及數據
解決方式	加入前導測驗，並且在數據後台收集青社年的睡眠及夢境狀況資料，將資料回傳給心理治療所作為餐可數據，也讓心理師能夠了解青少前的狀況以便得到更準確的診療方式
需求二	
現況	睡眠的問題不只針對於出社會的成年人，青少年的睡眠問題逐漸浮上水面，進而導致身心狀況出問題，更嚴重的是，很多人對於這件事沒有意識，也沒有尋求幫助的管道
解決方式	透過互動式教學讓學系者了解夢境及睡眠，也讓學習者審視自己的狀況，如果在教材過後無法自己解決自身問題，可以聯繫到好夢心理治療所的專家，專家會針對教材測驗的結果來銜接治療

三、學習者分析

學習者為年齡在 18~25 的青少年族群，由於採用線上教材，所以此階段的學習者需要具備使用電子設備的能力。

由調查可得知，多數人在睡覺時會做夢，又以開心和驚恐的夢境為主。又夢境會對現實生活產生影響，但是大部分人受到的影響不大，少部分人會因為做夢影響一整天；而大多數人好夢與惡夢的比例接近；從夢到被驚嚇起床的人不多，但仍然有少部分人會如此；最後，大多數人的夢境多與生活周圍的人相關。

四、內容分析

課程內容分析	
教材名稱	夢境診療室
適用對象	18-25 的青少年
總時數	123 分鐘
總目標	學習者在完成教材後，能夠知道並瞭解關於睡眠及夢境的知識，並且能夠知道自己做的夢代表含義是什麼。
內容架構	

五、目標分析

認知	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習者能夠回憶並反思自己的睡眠情況 ● 了解睡眠的重要性 ● 知道睡眠對於人體的影響 ● 知道睡眠的循環週期 ● 能夠列舉夢境有哪些種類 ● 了解夢境背後的含義 ● 知道如何拼湊自己的夢境
情意	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習者願意主動檢視自己的睡眠問題 ● 學習者能更同意夢境中物品所代表的含義

貳、設計

一、課程大綱

單元大綱每一個單元都配有操作按鈕，進入個單元後，首先會出現操作說明，若學習者在操作過程中忘記怎麼操作，都能隨時點擊查看。

前導測驗
依照心理師的要求需要先了解學習者最近的睡眠狀況及夢境反應，讓學習者慢慢進入教學情境中，也可以銜接到後續知識性教學時，讓學習者可以從中找到答案。

第一單元及第二單元皆有通關密碼，學習者在教材使用過程中，可加速但不可跳過教材內容，每一關的教材結束後，會出現一個通關密碼，必須完成四個關卡才能獲得完整密碼並進入下一單元-夢境魔藥學。

第一單元—睡眠電影院		
單元總介紹： 以影片為開頭，引起學習者對睡眠知識的興趣，總共分為三大部分講解：		
總時數：40 分鐘		
名稱	內容設計	時間
1-1-什麼是睡眠	以動畫方式實現，引導學習者學習，影片結束後會有小測驗來測試蠹魚影片內容的熟悉度。	12 分鐘
1-2-人為什麼需要睡眠		12 分鐘
1-3-不睡覺會怎樣		16 分鐘

第二單元—不夜城		
單元總介紹：針對睡眠週期、夢境種類、夢的含義做介紹，每種遊樂設施都有不同的互動點，讓學習者能夠用有趣的方式學習專業知識內容		
總時數：60 分鐘		
名稱	內容設計	時間
2-1 睡眠列車	教學：安插小精靈角色來解說睡眠循環以及每一個時期人體所發生的變化，學習者必須仔細閱讀及聆聽小精靈說的內容才能完成這一部分 複習：以選擇題的方式回顧小精靈所說的內容，若答對則完成這一部分，打錯的話會出現詳細解釋，然後再需要再回來回答一次，直到回答正確	20 分鐘
2-2 夢境摩天輪	以摩天輪的車廂來分類不同夢境，每一個夢境都是不同的種類，一共有四種夢境：清醒夢、夢中夢、生理夢、心裡夢。	20 分鐘
2-3 夢境對對碰	教學：首先會介紹大多數人夢境當中出現的物品以及其背後代表的含義，以圖片輔佐文字閱讀 複習：全部點擊後，會出現箭頭按鈕，接著進入	20 分鐘

第三單元－夢境魔藥學

利用遊戲的方式，讓學習者可以選擇自己最近所做的夢境素材，選擇素材後，會將所選素材融合，盡量還原出相似的夢境，以方面讓學習者了解自己所做的夢境代表的涵意為何

會帶出每個夢境所代表的涵意，讓學習者從自己的夢境中了解到夢境知識，並且提供可解決夢境困擾的辦法，讓學習者從遊戲中找到心中疑惑的解答

總時數：20 分鐘

名稱	內容設計	時間
3-1 感受夢境	以場景、動作、角色、情緒四個部分讓學習者選擇，讓學習者盡量還原夢中的元素，同時也讓他們回憶近期做的夢境	15 分鐘
3-2 夢境的意義	依照學習者所選擇的夢境會打造出一張圖，並會解釋圖片中的含義，讓學習可以從圖中了解到自己夢境的意義及解決辦法，若夢境對心理已產生太嚴重的反應將會推薦尋求專業心理師的治療。	5 分鐘

二、介面設計

(一) 風格與色彩規劃

本次主題為夢境與睡眠，在整體呈現上想要呈現出魔幻神秘的感覺，多運用暗色系，讓使用者感受到神秘感，也因這次合作對象為青少年族群，在介面的呈現會更加簡約，讓使用者可以簡單的去操作。



(二) 介面設計

三單元皆為獨立單元，每個單元的設計都會有不同的空間呈現，會有故事背景去連串整個教材，為了確保使用者能順利使用教材，則會統一常駐選單及介面系統，讓學習者可以快速上手，無須重新熟悉。當使用者對於介面操作有問題時，都可以點選右上角的問號去了解操作選項。



參、評鑑

一、形成性評鑑

(一) 評鑑目的

(二) 本評鑑針對「夢境診療室」數位教材進行形成性評鑑。主要目的在於檢視此數位教材的整體架構是否完整、教材內容是否無誤、應用教學策略是否恰當，以及對教材整體的滿意度，根據所得結果來改進或修正數位教材。

(三) 評鑑對象

姓名	職稱
吳家碩	好夢心理治療所—心理師

(四) 評鑑方式：使用 google 表單進行回答

(五) 評鑑結果：本評鑑以六分量表進行分析，數字越高表示越同意此想法，以下為表單題目及量表分數。

項目	檢核事項	分數
教材內容與架構	整體知識內容的準確度	6
	教材組織架構與呈現順序由合理且有明確的單元所組成	6
	整體教材的難易度指標	5
教材設計	輔助操作對於操作有幫助度	5
	教材的專業程度	6
	教材內容完整度	6
教學媒體與介面設計	整體介面操作流暢度	5
	教材的媒體能幫學習者理解學習內容	6

	教學媒體可以促進學習動機	6
	介面能適切呈現教材內容	6

二、二、形成性評鑑分析

改善建議	改善情況
修改對第二期睡眠的說法	已修改
內文的循環順序是一二三二一再進入作夢	已修改
影片可設定暫停鍵	已修改
測驗上床時間，註明時間的選擇方式，如：24 小時時制	已修改
修正對清醒夢的說法	已修改
暢度還需調整	已修改
其他回饋	
單元順序是自由選擇、配音很好。	
風格很棒，完整度很高，內容精采充實。	
教材流暢度（載入速度）可以再提升	

三、總結性評鑑

（一） 評鑑目的

本評鑑針對「夢境診療室」數位教材進行總結性評鑑。主要目的在於檢視學習者在使用完教材後，是否對於夢境及睡眠有進一步的了解，並且可以藉由教材來評估自身的心理狀況給予使用者回饋。

（二） 評鑑對象

鎖定的使用者為 16-25 歲之間族群，包含高中生、大學生、社會新鮮人，總人數為 20 人。

（三） 評鑑方式

由組員帶領學習者講解教材概述，請學習者獨立完成數位教材的教學後，使用 google 表單的方式，進行回饋，並紀錄總測驗分數。

（四） 評鑑結果

線上問卷分析

線上問卷分為三部分，第一部分為使用者基本調查，題目為學習者對於既有的夢境及睡眠的知識進行問卷。第二部分為六分量表，請使用者針對整體教材設計及知識內容進行評分，分數越高表示越同意。第三部分為開放式使用者回饋。

四、評鑑總結

根據評鑑結果得知，專家對於教材的整體架構與設計皆給予高度肯定，而使用者也對此數位教材理解度高，不僅在測驗中獲得高分，開放式回饋中更讓我們知道學習者對於觀念的認可及對於教材的建議。除此之外，專家與使用者也提出部分修改意見，使此份數位教材能夠更貼切符合需求，也能讓學習者更加順利地吸收知識，提升使用者對睡眠與夢境的基本知識，並且透過教材可以清楚地了解自身的心靈狀況，給予學習者們一個幫助的管道。