

113 年至 115 年美感與設計課程創新計畫
114 學年度第 1 學期 學校課程實施計畫

高級中等學校及國民中學
設計教育課程種子教師

成果報告書

委託單位：教育部 師資培育及藝術教育司

執行單位：臺南市立民德國民中學

執行教師：宋咏玲 教師

輔導單位：南區 基地大學輔導

目錄

壹、課程計畫概述

- 一、課程實施對象
- 二、課程綱要與教學進度

貳、課程執行內容

- 一、核定課程計畫調整情形
- 二、課程執行紀錄
- 三、教學觀察與反思
- 四、學生學習心得與成果

壹、課程計畫概述

一、課程實施對象

申請學校	台南市立民德國中		
授課教師	宋咏玲		
申請類別	■設計教育課程 (至少 6 小時)		
課程執行類別	■ 國民中學		
授課年級	■ 國二		
班級類型	■ 普通班		
高中課程類型	□ 多元選修 □ 加深加廣 □ 其他： _ _ _ _ _		
班級數	_ 8 _ 班	學生數	240名學生

二、課程綱要與教學進度

課程名稱	生活確幸—藝術自療
操作構面 (可複選)	■色彩 ■ 質感 □ 比例 □ 構成 □ 結構 □ 構造
重大議題 (勾選一或兩項)	■ 特別聚焦： _ A6 _ _ _ _ _ (若有，請填寫 1 項) ■ 相關觸及： _ B3 _ _ _ _ _ (若有，請填最多 3 項)
課程主題 選填項目 (填入上方欄位)	<p>【A】教育部 108 課綱之 19 項重大議題 A1.性別平等、A2.人權、A3.環境、A4.海洋、A5.品德、A6.生命、A7.安全、A8.家庭教育、A9.生涯規劃、A10.資訊、A11.科技、A12.法治、A13.國際教育、A14.閱讀素養、A15.防災、A16.能源、A17.多元文化、A18.戶外教育、A19.原住民族教育。</p> <p>【B】SDGs 聯合國「2030 永續發展目標」 B1.終結貧窮、B2.消除飢餓、B3.健康與福祉、B4.優質教育、B5.性別平權、B6.淨水及衛生、B7.可負擔的潔淨能源、B8.合適的工作及經濟成長、B9.工業化/創新及基礎建設、B10.減少不平等、B11.永續城鄉、B12.責任消費及生產、B13.氣候行動、B14.保育海洋生態、B15.保育陸域生態、B16.和平/正義及健全制度、B17.多元夥伴關係。</p>

全新課程說明	<p>■ 課程設計創意作法：</p> <p>生活確幸—藝術自療</p> <ol style="list-style-type: none"> 讓學生體驗「童話塗鴉」、「雨中人」等藝術治療活動，讓學生對藝術治療的趣味性和功能進行實際體驗。 透過彩繪曼陀羅、合作式曼陀羅、療癒粉彩、禪繞畫等療癒性創作課程，體驗自由書寫和專注當下的心流狀態。並實際將色彩知識應用於傳達心情、情緒與內在體驗。 設計禪繞風格感恩卡，以感恩的心情，融合美感實作，並送出感恩卡片，傳達美與愛。
--------	--

一、課綱核心素養（請勾選符合項目）

A.自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2.系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變
B.溝通互動	<input type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3.藝術涵養與美感素養
C.社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解

二、學生先修科目或先備能力（300字左右）

* 先修科目：

曾修美感教育實驗課程：（50~100字概述內容即可）

並未修習美感教育課程：（50~100字概述內容即可）

* 先備能力：

一、 國2學生已上過色彩學，能理解：

1.色彩的三要素：色相、明度、彩度，

2.色彩心理學：不同顏色如何影響情緒與感受，色彩的視覺錯覺與感官體驗等知識。

3.曾利用社群媒體 Instagram 的貼文設計，與時尚品牌的視覺風格分析，讓學生理解色彩如何應用於攝影、時尚搭配等生活面向。

4.運用色彩測試遊戲，讓學生選擇代表自己個性的色彩。舉行服裝配色挑戰：讓學生根據不同情境搭配合適顏色的穿著。透過互相分享與討論學習審美評價。

二、學生已上過美的原理原則及構圖分析等課程，簡要說明如下：

美的原理原則包含反覆、漸層、對稱、均衡、調和、對比、比例、韻律、單純、統一等，這些認知可應用於接下來療癒性手繪的創作與構圖。例如：

對比：學生知道如何利用顏色、大小、形狀等對比來突出重點。

重複：學生知道如何通過重複元素來統一設計。

構圖分析部分，曾舉廣告海報為例說明，例如有

- 1.對稱式構圖：創造平衡感。
- 2.中心式構圖：以視覺中心為主，突出重點。
- 3.對角線構圖：利用斜線或透視效果增加動感。

學生能分析其中的構成原則，並能說出海報構圖帶給人的印象與效果。

三、課程概述 (300字左右)

1. 青少年正面臨著許多成長課題與生活挑戰，故設計此單元，盼望喚醒他們自我療癒的覺知與能力，藉由深入淺出的藝術治療理論與相關的手作，昇華過剩的能量、學習與內在對話。
2. 日新月異的資訊和多元的媒體環境，競爭著青少年的注意力，同時多工而分心的習慣侵蝕著他們的專注力，希望透過藝術自療系列課程的實施，協助學生沉澱內心、透過多種沉澱式創作的體驗，享受盡其在我的心靈自足狀態，並進一步透過省思感恩，找到個人特色，進而自我悅納，體驗內心和諧之美，在更加了解自我的同時，也能透過分享作品，欣賞他人不同的特色與內心世界。將美感深刻內化於內在。
3. 課程融入色彩心理學的應用，將色彩學的知識應用於創作中。包含彩繪曼陀羅、合作式曼陀羅、禪繞畫、療癒粉彩，其中合作式曼陀羅更是位青少年的同儕互動需求而設計。讓他們用視覺語言與色彩進行超越言語的交流。

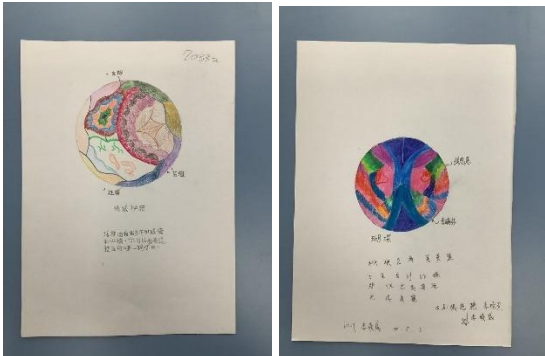
四、課程目標

美感觀察	1. 以色彩表達情緒與感受 2. 覺察自我、沉澱心靈，自我悅納、欣賞他人不同的美感
美感技術	漸層和諧的配色原理 色彩的情緒與意義傳達
美感概念	1. 癒性性手繪與書寫 2. 意義的視覺化
其他美感目標	配合生命教育，讓學生運用專注的手作與視覺化的方式探索內在，享受美的自我療癒、培養正向的自我認知並學習欣賞他人的特色。以藝術治療增益青少年心理健康的精神來配合 SDGs 中健康與福祉的項目。

五、課程大綱、教學進度 (課程週次請依課程需求增減)

週次/序	上課日期	課程目標	內容綱要/操作描述
1	9/8-12	藝術自療	1.和同學討論2015年《祕密花園》蟬聯暢銷書榜冠軍超過10週，引發台灣一陣購買風潮的事件。討論自我療癒性繪畫在現今社會被需要的原因。 2.和同學討論 AI 快速產製繪圖的時代，手作繪圖對人類的意義是什麼？深入淺出的介紹藝術具療癒效果的相關理論。

			<p>(1)心理學：介紹並與學生討論心理學的心流現象(Flow)，是一種神馳、盡其在我的滿足感。描述人類完全沉浸、投入於活動時的振奮狀態。</p> <p>(2)生理學：介紹並與學生討論專注時(Flow)的生理變化--血壓下降、呼吸深長、心跳變慢、肌肉放鬆、腦波發生變化。</p> <p>(3)腦科學：介紹並與學生討論腦波各波段的對應情形。精神集中、身心放鬆的腦波 α 波會在進入心流時出現。能開啟靈感與直覺，使身體分泌 β 皮內素以及甲狀腺刺激素</p> <p>3.體驗「童話塗鴉」、「雨中人」等藝術治療活動，讓學生對藝術治療的趣味性和功能進行實際體驗。</p>
2	9/15-19	彩繪曼陀羅	<p>1.提供西藏曼陀羅的圖片，向學生提問這些圖案有何特色？引發其好奇心及學習興趣。</p> <p>2.介紹 Mandala 原文是梵文，意指中心、圓圈或聖地。心理學家榮格(Karl Jung)將彩繪曼陀羅帶進西方世界並稱其為「心靈能量」(psychic energy)，藉此創造屬於自己的神聖空間、庇護地和集中力量的中心。</p> <p>3.彩繪曼陀羅可用於探索內在心靈與自我對話，具有統整身心的功用。</p> <p>4.介紹創作步驟：</p> <p>(1)專注與放鬆</p> <p>(2)先在紙上畫出一個圓形，並以箭頭標明上方。</p> <p>(3)隨心在圓圈內畫出腦海裡浮現的圖案，想畫什麼就畫什麼。</p> <p>(4)命名並寫下日期。</p> <p>(5)尋找意義與自由書寫。</p> <div data-bbox="619 1624 1061 1993"> <p>收風箏 在天晴的日子 有人在放風箏 心們開心的 世界的 在藍天上玩耍 開開心心</p> <p>二個世界 有一個世界是白天 另外一個是太陽 月亮 星星 月亮 太陽 月亮 星星</p> </div>

3	9/22-9/26	合作式曼陀羅	<p>教師介紹「合作式曼陀羅」創作步驟：</p> <p>(1)專注與放鬆(2)分組：兩人一組。</p> <p>(3)每人先在紙上畫出兩個交錯的圓形，並以箭頭標明上方。</p> <p>(4)第一作者在圓圈內畫出腦海裡浮現的圖案，想畫什麼就畫什麼。完成後交給第二作者。</p> <p>(5)兩位作者都完成後，再共同完成中間交集的部分。創作過程中不能進行語言交流，只以繪畫的視覺語言進行交流。</p> <p>(6)作品完成後交回第一作者，由其完成命名、標註日期及自由書寫。</p> <p>透過相互創作，共同繪製交疊處時，如同用繪圖進行聊天一般。讓學生體驗超越文字限制的交流模式，用視覺語言體驗更寬廣的溝通。</p> 
4	10/20-24	禪繞畫入門	<p>1.認識禪繞畫的起源與理念：專注、無壓力、無需完美。學習簡單的圖樣，建立創作信心，體驗專注、放鬆與自我表達的過程。</p> <p>2.學習基本創作流程：點 → 線 → 圈 → 圖樣 → 上陰影，進而自由組合圖樣，創造獨特作品，且能從自己與他人的作品中感受心境與創意。</p>
5	11/3-7	禪繞風卡片設計1	<p>選擇適合情境的色彩及藝術紙材為底，將 A4的紙材對折，組合各種已習得的禪繞畫 pattern 到自訂的邊框中(若無任何想法可以愛心為框)，設計出禪繞風格的感恩卡。需包含</p>

			封面與內頁設計。 
6	11/10-14	禪繞風卡片設計3	禪繞畫最初與最終的步驟都是“感恩”，而感恩是人生知足常樂的秘訣，希望同學透過這張感恩卡的製作，抓住機會，向身邊的人事物做出感謝的表達。並將凡事謝恩的正向思考的精神應用於生活中。
六、預期成果			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 在學生願意分享的前提下，徵求優秀作品，在學校藝廊空間舉辦學生創作成果展覽。 2. 鼓勵學生持續相關療癒性創作，享受探索內在，經營由內而外的美感生活。 			
七、參考書籍 (請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 曼陀羅小宇宙(作者：Susanne F. Fincher 出版社：生命潛能) 2. 「合作式曼陀羅」的設計參考自博士論文：《新紀實視野論教育美學三性：神經性、藝術性與靈性》 3. https://www.youtube.com/user/vm3vupu83 			
八、教學資源			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 美國禪繞畫官方網站：https://zentangle.com/ 2. http://tanglepatterns.com/ 			

貳、課程執行內容

一、核定課程計畫調整情形

1. 原本預計讓美術班同學也參與本美感教育計畫之執行，但因其授課周數不足，為顧及其專業項目進度，故本學期末參與相關課程。故學生數改為240名。
2. 因學生進入禪繞畫課程需要更多時間，故原訂之療癒粉彩課程將延至下學期實施。並增加禪繞畫入門課程。

二、課程執行紀錄

課堂 1-藝術自療

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

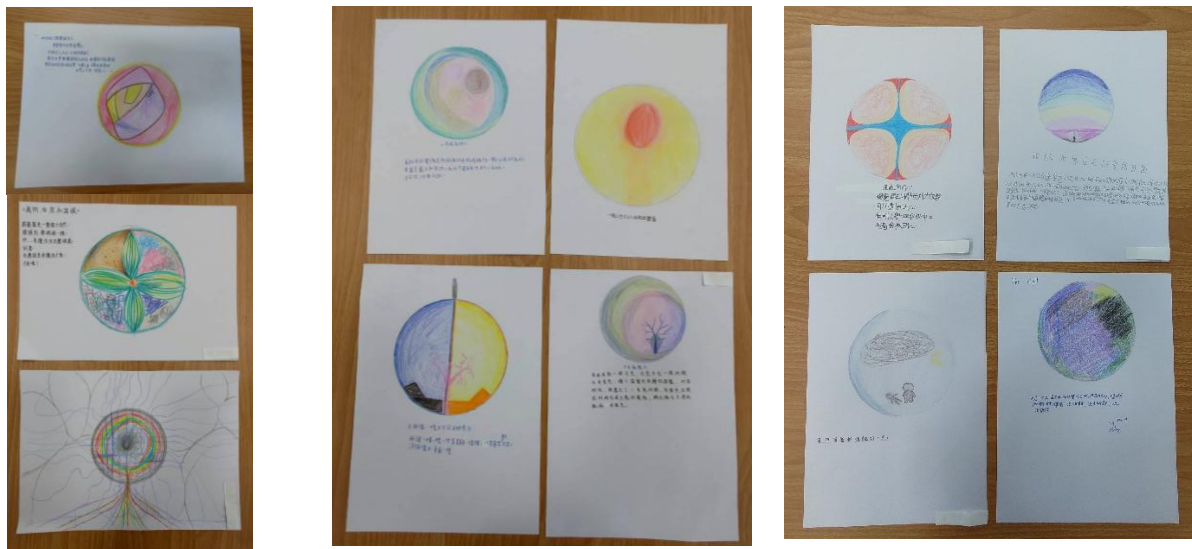
1. 討論自我療癒性繪畫在現今社會被需要的原因。
2. 討論 AI 快速產製繪圖的時代，手作繪圖對人類的意義是什麼？
3. 理解藝術具療癒效果的相關理論。(1)心理學(2)生理學(3)腦科學
4. 實際體驗「童話塗鴉」、「雨中人」等藝術治療活動。
5. 團體解析與個人解析。

C 課程關鍵思考：

1. 學生對了解自我的心理測驗會感到興趣。故以此切入讓學生體驗雨中人測驗，大多數同學都能夠專注嘗試、運用直覺畫出心中意向。
2. 依據學生作品的象徵及暗示來詮釋其心理狀態亦是學生感興趣的環節，經常下課時還有很多同學排隊等候老師協助解析。
3. 作品提供一種有趣的對話機會，讓同學重新審視色彩、符號的意義，也讓彼此有敞開交流的機會。

課堂 2-彩繪曼陀羅

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 欣賞西藏曼陀羅的圖片，理解彩繪曼陀羅如何運用於探索內在心靈與自我對話
2. 創作步驟：
 - (1) 專注與放鬆
 - (2) 先在紙上畫出一個圓形，並以箭頭標明上方。
 - (3) 隨心在圓圈內畫出腦海裡浮現的圖案，想畫什麼就畫什麼。
 - (4) 命名並寫下日期。
 - (5) 尋找意義與自由書寫。

C 課程關鍵思考：

1. 學生了解自我療癒的機制及重要性後，大多能專注當下，操練運用藝術語言與內在自我對話。惟多數學生在文字的自由書寫部分存在比圖像表達更多的顧忌或障礙。
2. 對於沉澱困難的同學，需要花更多時間提醒他們嘗試非語言交流，運用可能性更多的視覺語言。

課堂 3-合作式曼陀羅

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1.理解「合作式曼陀羅」的意義。如同用繪圖進行聊天一般。嘗試超越文字限制的交流模式，用視覺語言體驗更寬廣的溝通。

2.創作步驟：

(1)專注與放鬆

(2)分組：兩人一組。

(3)每人先在紙上畫出兩個交錯的圓形，並以箭頭標明上方。

(4)第一作者在圓圈內畫出腦海裡浮現的圖案，想畫什麼就畫什麼。完成後交給第二作者

(5)兩位作者都完成後，再共同完成中間交集的部分。創作過程中不能進行語言交流，只以繪畫的視覺語言進行交流。

(6)作品完成後交回第一作者，由其完成命名、標註日期及自由書寫。

C 課程關鍵思考：

1. 因為可與同儕進行非語言的互動交流，所以同學們體驗的動機更高，過程也更為有趣

2. 學生在操作時容易混淆操作順序，所以需實際示範以加深印象，尤其是在二圓交集處的共時性操作部分。

課堂 4-禪繞畫入門

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

- 1.設定心境：深呼吸，放下「必須完美」的想法，將注意力集中在當下
- 2.創作步驟：
 - (1)點 (Dot)：在紙磚四角輕輕點上鉛筆記號
 - (2)框 (Border)：用鉛筆連結四角，形成邊框
 - (3)弧線 (String)：在框內隨意畫出分隔線，將空間分割成不同區塊
 - (4)圖樣 (Tangles)：在各區塊內填入不同的基本圖樣 (線條、圓形、曲線、重複圖案等)
 - (5)陰影 (Shading)：用鉛筆加上陰影，再用紙擦暈開，增加立體感
 - (6)簽名 (Initial)：完成後在作品背面簽上名字，代表獨一無二的創作
- 3.欣賞與分享：- 花幾分鐘觀察自己的作品，與同學交流作品，欣賞不同的創意與表達。

C 課程關鍵思考：

- 1.學生表示禪繞畫的學習路徑讓他們容易建立自信，並從簡單的圖樣排列重組中得到樂趣。
- 2.在重複性圖樣的排列及繪製中學生能得到一種單純、韻律、和諧的美感體驗。

課堂 5-禪繞風卡片設計1

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

創作步驟：

1. 選擇適合情境的色彩及藝術紙材為底，將 A4 的紙材對折，運用打孔機或其他顏色的紙材進行卡片底紙的美編。
2. 組合各種已習得的禪繞畫 pattern 到自訂的邊框中(若無任何想法可以愛心為框)，設計禪繞風格的感恩卡。需包含封面與內頁設計。

C 課程關鍵思考：

1. 原本擔心同學們會缺乏想法，所以提議他們以愛心的形狀出發，但發現有個人創作主張和勇於嘗試創新的同學還是很多，可以變化出多樣的作品
2. 融入學校的雙語政策，鼓勵同學以英文字樣融入設計，同學也能運用自如。

課堂 6--禪繞風卡片設計2

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

- 1.配合學校雙語政策舉行感恩卡小展，讓學生有機會獲得成就感與肯定。
- 2.展出結束後請同學送出感恩卡向身邊的人事物做出感謝與正向表達。將凡事謝恩的精神應用於生活中。

C 課程關鍵思考：

1. 蒐集學生優秀作品陳列於課室中舉行小型交流展，同學們能分享彼此創意，並鼓勵他們對欣賞的作品能不吝讚美。
2. 展出後鼓勵同學送出感恩卡，讓善念與感謝落實生活中。事後也請同學分享送出感恩卡的過程和感動之處。

三、教學觀察與反思

1.遇到的問題與對策：

每班的班風不同，有時會遇到難以安分或過度活潑的學生，必須費神多加引導，還必須留意使用正向語言以激發其內在驅力，維持良好的療癒氛圍。

2.未來的教學規劃：

與之前的經驗相比較，國三因為有課業壓力，及性格相對成熟，所以在實施療癒性的藝術課程時，感覺成效更為顯著。所以日後可於國中三年級繼續延伸相關課程。

四、學生學習心得與成果



