

113 年至 115 年美感與設計課程創新計畫
114 學年度第 2 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 / 基本設計 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：宜蘭縣立頭城國民中學

執行教師：戴后真 教師

輔導單位：北區 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

(可帶入原有計畫書內容，如有修改請以紅字另註)

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 (如有可放)

參、同意書

一、成果報告授權同意書

二、著作權及肖像權使用授權書 (如有請附上)

壹、課程計畫概述

一、課程實施對象

學校名稱	宜蘭縣立頭城國民中學		
授課教師	戴后貞		
申請類別	■ 設計教育課程 (至少 6 小時) □ 基本設計 (18 小時)		
執行階段別	■ 國民中學 □ 普通型高中 □ 技術型高中 □ 綜合型高中		
預期授課年級	□ 國一 ■ 國二 □ 國三 □ 高一 □ 高二 □ 高三		
班級類型	■ 普通班 □ 美術班		
高中課程類型	□ 多元選修 □ 加深加廣 □ 其他 _ _ _ _ _		
班級數	_ 2 _ 班	學生數	50人

二、課程綱要與教學進度

課程名稱	【心靈迴路】— 禪繞與情緒的對話
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：_ _ 情緒教育 SEL _ _ _ _ _ (若有，請填寫 1 項) □ 相關觸及：_ _ _ _ _ (若有，請填最多 3 項)
重大議題 選填項目 (填入上方欄位)	【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。 【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。

創新課程說明	☐ 延續本人課程： _ _ _ 學期，課程名稱 _ _ _ _ _ 學期，課程名稱 _ _ _ _ ☐ 參考他人課程： _ _ _ _ 學期，_ _ _ _ 學校，_ _ _ _ 老師，課程名稱 _ _ _ _ _ _ _ _ 學期，_ _ _ _ 學校，_ _ _ _ 老師，課程名稱 _ _ _ _ (可複選，可自行增加) 本次課程設計創意作法： 1.將情緒纏繞畫做成徽章 2.抽象與具象的表達方法
一、課綱核心素養 (請勾選符合項目)	
A.自主行動	■ A1.身心素質與自我精進 ☐ A2.系統思考與解決問題 ☐ A3.規劃執行與創新應變
B.溝通互動	☐ B1.符號運用與溝通表達 ☐ B2.科技資訊與媒體素養 ■ B3.藝術涵養與美感素養
C.社會參與	☐ C1.道德實踐與公民意識 ■ C2.人際關係與團隊合作 ☐ 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：視覺藝術課 技法:已進行過色彩與配色課程 概念:上學習以討論過情緒及色彩的對應表現 * 先備能力： 學生具備基本調色能力。	
三、課程概述 (300字左右)	
課程旨在結合社會情緒學習 (SEL) 與視覺藝術，引導學生在升學壓力增長的階段，透過「禪繞畫 (Zentangle)」尋找內在的定錨點。課程以「一筆畫、一呼吸」為核心，打破傳統美術教育追求「畫得像」的框架，強調「禪繞畫沒有錯誤」的包容美學，藉此轉化學生對失敗的恐懼，提升心理韌性。 前半段課程著重於基礎技法的建立，帶領學生解構生活中的規律，練習點、線、面的美感觀察；後半段則進階至「符號與自我」的連結。學生將選取代表個人特質的圖樣，結合色彩心理學進行色彩計畫，並學習在有限的圓形構圖中進行設計抉擇。 最終成果將平面畫作轉化為實體胸章，讓學生體驗從「心靈感知」到「工藝產出」的完整歷程。這枚胸章不僅是美感技術的體現，更是學生自我認同的具象化符號。透過期末的敘事分享，本課程期待在校園中建立一個彼此接納、多元共融的美感交流空間，讓美感教育真正成為支持青少年生命成長的力量。	

四、課程目標			
美感觀察	透過眼力與心靈的覺察，練習發現規律與轉換視角。		
美感技術	透過手感與工具的操作，將抽象情感具象化。		
美感概念	內化美學原則，並與生命經驗產生情感共鳴。		
其他美感目標			
五、課程大綱、教學進度 (課程週次請依課程需求增減，請詳述操作方式以便記錄分享)			
週次/序	上課日期	課程目標	內容綱要/操作描述
1	4月	藝術表現： 能從過往練習中篩選並精確重構三個具個人代表性的禪繞圖樣。 美感覺察： 理解「節奏」與「變化」在單一圖樣重複與多樣圖樣組合中的運用。 SEL 目標： 自我表達。透過視覺符號辨識並詮釋自我特質，將內在感受轉化為視覺語彙。	■圖樣的語言 — 找到自己的符號 SEL 目標 自我表達 (Self-expression) ：辨識哪些圖樣最能代表自己。 美的原則 節奏 (Rhythm) 與變化 (Variation) 技法 圖樣組合 (Pattern Combination) 引導與活動 啟動心靈空間引導活動 ● 靜心音樂錨點： 播放特定頻率的無聲音樂 (如 432Hz) 。 ● 呼吸與第一筆： 模仿禪繞畫的「感恩與讚賞」步驟，全班一起閉眼深呼吸三次，第一筆落下時不帶評判。這對 8 年級生練習「自我管理」特別有效。 活動：我的三個圖樣 學生回顧前六週的作品，選出 三個最喜歡或最有感覺的禪繞圖樣，並重新練習畫出來。 引導提問 ● 哪一個圖樣讓你最放鬆？ ● 哪一個圖樣最像你的個性？ 美的體驗

			學生嘗試將三種圖樣排列在同一畫面中，觀察圖樣的節奏與視覺流動，理解圖樣也能像語言一樣表達自己。
2	4月	藝術表現： 學習在 4–5 cm 的圓形受限空間內，規劃出至少三種不同的草圖構圖。 美感覺察： 掌握「圓形構圖」的平衡感，並練習安排「視覺焦點」與「構圖比例」。 SEL 目標： 自我決策。在多種的設計選項中練習評估與抉擇，並承擔設計決定的結果。	學生嘗試將三種圖樣排列在同一畫面中，觀察圖樣的節奏與視覺流動，理解圖樣也能像語言一樣表達自己。 ■設計的秘密 — 形狀與構圖 引導與活動 活動：胸章草圖設計 老師供 胸章模板（圓形約 4–5 cm） 學生在模板中畫出 3 種不同構圖草圖。 例如： • 放射型 • 分區型 • 中心焦點型 引導提問 • 你的畫面焦點在哪裡？ • 視線會先看到哪一個部分？ 美的體驗 理解小尺寸設計更需要簡潔與重點，學習如何在有限空間安排圖樣。

3	4月	藝術表現： 熟練運用線條粗細、黑白塊面填色與鉛筆陰影技法來強化畫面。 美感覺察： 應用「對比」原則，創造畫面的空間深度與視覺張力。 SEL 目標： 自我管理。在高度重複與精細的填色過程中，練習耐心與專注力，觀察情緒的波動與平復。	■線條的性格 — 黑白的力量 引導提問 如果全部都是細線，畫面會怎樣？ 如果加入黑色區塊，畫面有什麼改變？ 美的體驗 學生理解黑白對比能創造視覺焦點與層次。
4	5月	藝術表現： 學習色鉛筆的局部上色與疊色技巧，完成最終胸章設計稿。 美感覺察： 應用「色彩和諧」原則，透過三色限制挑戰學習色彩的心理暗示與風格整合。 SEL 目標： 情緒表達。辨識	■情緒的色彩 — 個人風格建立 引導與活動 活動：三色限制挑戰 學生只能選 三種顏色 為胸章上色。 例如： • 冷色系 • 暖色系 • 對比色 引導提問 如果這枚胸章代表今天的你，它會是什麼顏色？ 美的體驗 理解少量顏色反而能創造強烈風格。

		特定色彩與自身情緒的連結，並透過色彩傳達當下的心理狀態	
5	5月	藝術表現： 精確執行圓形裁切與胸章壓製機的操作，將平面繪畫轉化為實體工藝品。 美感覺察： 理解「功能與美感」的結合，體會平面圖案轉換為生活立體物件的設計美學。 SEL 目標： 責任感與成就感。負責並完整地執行製作流程，體驗從草圖到成品產出的自我實現感。	■從紙到物件 — 製作禪繞胸章 引導與活動 活動：胸章製作流程 步驟： 1. 完成最終胸章設計 2. 裁切圓形圖樣 3. 放入胸章壓製機 4. 壓製完成個人胸章 引導提問 當你的作品從紙變成一個「物件」時，你的感覺是什麼？ 美的體驗 學生理解 設計不只是畫畫，而是能變成生活中的物件。
6	5月	藝術表現： 學習如何進行作品陳列，並練習撰寫簡潔的創作自述（Artist Statement）。	我的符號 — 展示與分享 SEL 目標 社會覺察與自信建立。 美的原則 整體呈現（Presentation） 技法 • 展示設計

		美感覺察： 練習集體展示的「整體呈現」美學，觀察不同風格胸章匯聚而成的視覺豐富性。 SEL 目標： 社會覺察與自信建立。透過敘事分享建立自我認同，並在傾聽與給予回饋中，練習接納多元視角與情感共鳴。	• 敘事分享 引導與活動 活動：胸章展覽 教室設計成小型展覽： • 每位學生展示胸章 • 附上簡短創作說明 分享引導 學生分享： • 我的圖樣代表什麼 • 我的顏色代表什麼 • 我在課程中的改變 結束儀式 大家圍成一圈，每個人說一句： 「我的胸章代表 _ _ _ _ 。」 老師總結： 每一條線，都是一段心情。 每一個圖樣，都是一個故事。
六、預期成果			

一、實體產出 (tangible Outcomes)

- 「我的符號」禪繞胸章：一枚結合個人特質、色彩計畫與專業構圖的實體胸章，可佩戴於書包或校服上。
- 創作自述卡：一份簡短的文字記錄，說明作品中符號與色彩代表的情緒意涵。

二、藝術技能習得 (Artistic Skills)

- 禪繞圖樣精熟：學生能熟練運用至少 10-15 種經典禪繞圖樣進行即興創作。
- 美學原則應用：學生能在圓形構圖中主動運用「對比 (黑白)」、「節奏 (重複)」與「焦點 (強調)」等設計原則。

三、SEL 心理成長指標 (SEL Growth Indicators)

- 情緒調節工具化：學生習得一種「隨手可得」的減壓工具，當感到焦慮或分心時，能透過重複畫線條自我平復。
- 錯誤轉化思維：內化「禪繞畫沒有錯誤」的精神，在生活中面對不完美或突發狀況時，能展現更強的韌性與應變能力。

七、參考書籍 (請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)

1.修復情緒的100個創作練習：把壓力、焦慮、惶恐、不安轉交給藝術，卸下傷痛，撫慰身心
原文作者：Leah Guzman 譯者：洪慈敏出版社：奇點出版 出版日期：2020/12/09

貳、課程執行內容

一、核定課程計畫調整情形

一、調整核心理念

- 原規劃焦點：強調情緒覺察、靜心引導與禪繞畫「沒有錯誤」的心靈包容。
- 調整後重點：建立「情緒覺察 (感知) → 美感技法 (技能) → 物件轉化 (產出)」的三階段遞進模型。引導學生將內在抽象的情緒，透過明

確的視覺藝術技法（如構圖、對比、色彩）與工藝操作（圓形裁切與壓製），實體化為高質感的胸章物件。

二、教學階段與進度調整規劃

1. 階段一：心靈感知（情緒覺察與符號轉化）

- **感知目標：**透過靜心音樂與呼吸練習沉澱情緒，進行自我感知。
- **調整作法：**
 - 將情緒轉化為具體的視覺符號，引導學生從練習過的禪繞圖樣中選出 3 個代表自己當前心情或特質的圖樣。
 - 引導提問：從「這個圖樣讓你感覺如何？」延伸至「這個圖樣的線條結構如何代表你的性格？」

2. 階段二：美感技能（構圖原則與圖樣控制）

- **技能目標：**掌握畫面的視覺張力與構圖比例。
- **調整作法：**
 - **受限空間構圖：**在 4 - 5 cm 的圓形模板中練習「放射型」、「分區型」或「焦點型」構圖，學習安排畫面焦點與視覺流動。
 - **黑白對比與疏密：**運用粗細線條與黑色區塊填色，強化畫面的空間深度與層次感。
 - **色彩限定挑戰：**實施「三色限制挑戰」（如冷色系或對比色），練習在有限色彩中表達特定的情緒氛圍與風格。

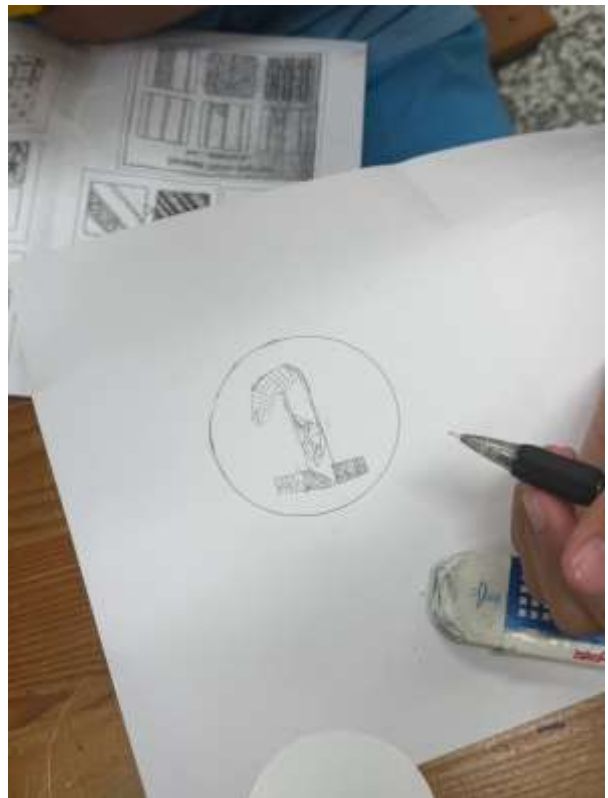
3. 階段三：實體產出（工藝轉化與物件呈現）

- **產出目標：**完成從平面繪畫到立體實體物件（胸章）的完整工藝製作。
- **調整作法：**
 - **工藝操作：**學習正確使用圓形裁切器與胸章壓製機，要求圖樣對齊與邊緣平整，體會工藝製作的精確度與品質要求。
 - **創作自述（Artist Statement）：**撰寫簡短卡片，敘述作品連結了「何種內在情緒（感知）」以及運用了「何種構圖與色彩（技能）」。

二、課程執行紀錄 (請依據課程小時數複製下表，並依課程順序填寫執行內容)

課堂 1 圖樣的語言 — 找到自己的符號

A 課程實施照片：全班閉眼深呼吸、進行「心靈空間」靜心引導的課堂畫面。



B 學生操作流程：靜心與第一筆：播放 432Hz 靜心音樂，全班閉眼深呼吸 3 次，落下不帶評判的第一筆。

1. **圖樣篩選：**回顧過往練習，挑選出 3 個最喜歡或最能代表個人特質的禪繞圖樣。
2. **組合練習：**將 3 個圖樣重構並排列於同一畫面中，觀察圖樣之間的視覺流動與節奏。

C 課程關鍵思考：

1. **引導提問：**「哪一個圖樣讓你最放鬆？哪一個圖樣最像你的個性？」
2. **美感概念：**重複與多樣圖樣組合時，如何展現畫面的「節奏」與「變化」？
3. **SEL 核心：**如何透過視覺符號辨識自我特質，並轉化為不被評判的「自我表達」？

課堂 2 設計的秘密 — 形狀與構圖

A 課程實施照片：學生完成 3 種不同圓形構圖方案（放射型、分區型、中心焦點型）之作品對比照。

B 學生操作流程：

1. **領取模板：**取得直徑約 4 – 5 cm 的圓形胸章設計模板。

2. 繪製草圖：在模板內規劃並畫出至少 3 種不同的構圖草圖（如放射型、分區型、中心焦點型）。
3. 視線評估：檢視畫面的比例與焦點，確定最終胸章的構圖方案。

C 課程關鍵思考:

1. 引導提問：「你的畫面焦點在哪裡？視線會先看到哪一個部分？」
2. 美感概念：小尺寸受限空間設計中，如何安排「構圖比例」與「簡潔重點」？
3. SEL 核心：在多元設計選項中練習評估抉擇，並為自己的選擇展現「自我決策」。

課堂 3 線條的性格 — 黑白的力量

A 課程實施照片：學生使用黑色代針筆進行粗細線條描繪與塊面填色的手部特寫。



B 學生操作流程

1. 黑白填色：在設計稿中加入黑色塊面填色，與細線形成強烈對比。
2. 陰影修飾：運用鉛筆在線條與圖樣交界處畫上陰影，營造立體感。
3. 精細描繪：在高度重複的填色與線條描繪中進行畫面細節修飾。

C 課程關鍵思考：

1. 引導提問：「如果全部都是細線，畫面會怎樣？如果加入黑色區塊，畫面有什麼改變？」
2. 美感概念：如何應用「對比」原則，創造畫面的空間深度與視覺張力？

3.SEL 核心：在高度重複且精細的過程中，如何練習沉澱專注與情緒平復的「自我管理」？

課堂 4 情緒的色彩 — 個人風格建立

A 課程實施照片：學生挑選 3 色色鉛筆進行色彩計畫的側拍。



B 學生操作流程：

1.三色限制挑戰：學生僅能選擇 3 種顏色（如冷色系、暖色系或對比色）作為配色計畫。

2.色彩覺察：思考所選顏色與自身當下情緒或特質的連結。

3.疊色定稿：運用色鉛筆進行局部上色與疊色，完成胸章最終設計圖稿。

C 課程關鍵思考：

1.引導提問：「如果這枚胸章代表今天的你，它會是什麼顏色？」

2.美感概念：如何透過「限制色彩（少即是多）」達到色彩和諧並建立強烈風格？

3. SEL 核心：如何辨識色彩與情緒的連結，透過色彩進行視覺上的「情緒表達」？

課堂 4 情緒的色彩 — 個人風格建立

A 課程實施照片：學生挑選 3 色色鉛筆進行色彩計畫的側拍。

1.三色限制挑戰：學生僅能選擇 3 種顏色（如冷色系、暖色系或對比色）作為配色計畫。

2.色彩覺察：思考所選顏色與自身當下情緒或特質的連結。

3.疊色定稿：運用色鉛筆進行局部上色與疊色，完成胸章最終設計圖稿。

B 學生操作流程：

- 1.三色限制挑戰：學生僅能選擇 3 種顏色（如冷色系、暖色系或對比色）作為配色計畫。
- 2.色彩覺察：思考所選顏色與自身當下情緒或特質的連結。
- 3.疊色定稿：運用色鉛筆進行局部上色與疊色，完成胸章最終設計圖稿。

C 課程關鍵思考：

- 1.引導提問：「如果這枚胸章代表今天的你，它會是什麼顏色？」
- 2.美感概念：如何透過「限制色彩（少即是多）」達到色彩和諧並建立強烈風格？
3. SEL 核心：如何辨識色彩與情緒的連結，透過色彩進行視覺上的「情緒表達」？

課堂 4 情緒的色彩 — 個人風格建立

A 課程實施照片：學生挑選 3 色色鉛筆進行色彩計畫的側拍。



B 學生操作流程：

- 1.三色限制挑戰：學生僅能選擇 3 種顏色（如冷色系、暖色系或對比色）作為配色計畫
- 2.色彩覺察：思考所選顏色與自身當下情緒或特質的連結。
- 3.疊色定稿：運用色鉛筆進行局部上色與疊色，完成胸章最終設計圖稿。

C 課程關鍵思考：

- 1.引導提問：「如果這枚胸章代表今天的你，它會是什麼顏色？」
- 2.美感概念：如何透過「限制色彩（少即是多）」達到色彩和諧並建立強烈風格？

3. SEL 核心：如何辨識色彩與情緒的連結，透過色彩進行視覺上的「情緒表達」？

課堂 5 從紙到物件 — 製作禪繞胸章

A 課程實施照片：學生操作圓形裁切器進行圓形圖樣裁切。



B 學生操作流程：

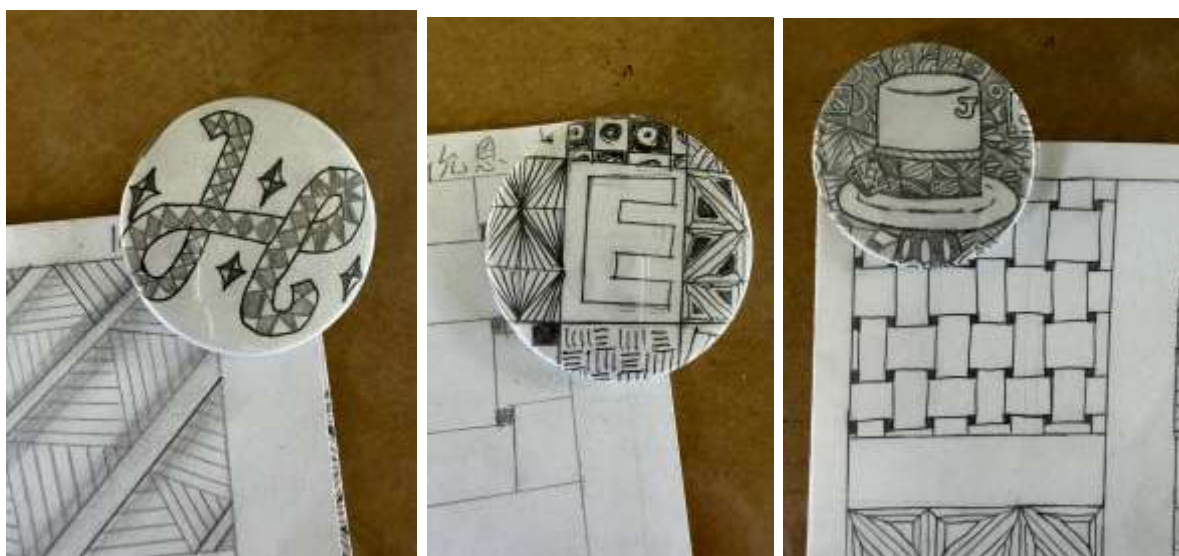
- 1.圖稿裁切：使用圓形裁切工具，將完成的胸章設計稿精準裁切。
- 2.機具操作：將裁切好的圖樣、配件放入胸章壓製機中。
- 3.壓製成品：操作壓製機完成壓製，將平面畫作轉化為實體胸章物件。

C 課程關鍵思考：

美感概念：平面圖案轉換為生活立體物件時，如何展現「功能與美感」的結合？

課堂 5 從紙到物件 — 禪繞胸章

A 課程實施照片：學生禪繞操胸章作品。



B 學生操作流程：

壓製成品：操作壓製機完成壓製，將平面畫作轉化為實體胸章物件。

C 課程關鍵思考：

美感概念：平面圖案轉換為生活立體物件時，如何展現「功能與美感」的結合？

三、教學觀察與反思

教學觀察:內化美學原則與符號表達能力：

- 學生能在圓形構圖中靈活運用對比（黑白）、節奏（重複）與焦點（強調）等美學原則。
- 學生能學會運用特定圖樣與色彩進行自我表達，讓美感產生情感共鳴。

教學反思:受限空間構圖與工藝操作：

- 學生需要在僅約 4–5 cm 的圓形受限空間內安排構圖與視覺焦點。
- 製作階段需進行精確的圓形裁切與胸章壓製機操作，學生在工具技術操作上可能面臨挫折。