

108 至 110 美感與設計課程創新計畫
110 學年度第 1 學期美感智能閱讀計畫

成果報告書

主辦單位： 教育部 師資培育及藝術教育司
執行單位： 高雄市立杉林國民中學
執行教師： 陳筱安 教師
輔導單位： 南區 基地大學輔導

目錄

美感智能閱讀概述

- 一、 基本資料
- 二、 課程概要與目標

執行內容

- 一、 課程記錄
- 二、 教學觀察與反思
- 三、 學生學習心得與成果

美感智能閱讀概述

一、基本資料

辦理學校	高雄市立杉林國民中學
授課教師	陳筱安
教師主授科目	視覺藝術
班級數	6 班
學生總數	108 名學生

二、課程概要與目標

課程名稱：跟著感覺走

施作課堂	視覺藝術	施作總節數	3	教學對象	國民中學七、八、九年級
------	------	-------	---	------	-------------

一、課程活動簡介：

我們在成長的過程中，總是匆匆忙忙面對各種學習、課程、考試、檢核，大人希望小孩努力學習，擠進好的名次、卡進理想的學校、佔得好的工作職缺。而很多人在長大的過程中，學會了很多、很多，卻忘了學會照顧自己。在這三堂課中，藝術跟文本(色紙、蠟筆、安妮新聞)只是媒材，引導者透過這些媒材的運用，帶領學生覺察自己的身體、情緒，再經由繪畫、分享、傾聽、敘說他人故事，學習同理、支持他人的故事和情緒感受。

二、課程目標

1. 自我覺察：透過靜心及專注於呼吸的訓練中（正念），仔細觀察身體各部位反應，進一步培養不帶評價及接納自身反應的態度。
2. 傾聽與尊重：傾聽他人的生命故事，能以適當的態度或非口說之語言(眼神、身體姿勢等)回應他人。
3. 同理：以第一人稱「我」為出發點，敘說夥伴的故事。可以練習換位思考，站在他人角度進行陳述，並能同理夥伴於故事中的感受。
4. 閱讀文本、歸納與統整：閱讀安妮新聞 vol.10 情緒與色彩、情緒探索地圖。歸納與統整課程活動心得與文章回饋，最後分組上台報告。

執行內容

一、課程記錄

A 課程實施照片



B 課堂流程說明：

- 1、身體掃描練習：找一個舒服的空間躺下，把身體的重量、情緒的重量，交給地板。閉上眼，靜下心來，請同學專注到呼吸上，並由頭部開始到軀幹及四肢，逐一進行觀察，仔細覺察身體的各種感覺，以及可能潛藏的情緒。例如：哪裡覺得痠痠的，或是卡卡的，肩膀是否覺得有壓力.....等。
- 2、在身體掃描的過程中，身體哪一個部位的回饋最有感覺？如果要用一種顏色呈現那個感覺，你會選擇什麼顏色呢？
- 3、在那個顏色上面，畫下你所感覺到的，可能是一種情緒、一幕場景、一個記憶.....。

A 課程實施照片：



B 課堂流程說明：

- 1、找到跟自己相同顏色色紙的人，分享自我覺察過程中的任何感受，與畫面中的故事。
- 2、請學生認真傾聽夥伴的故事(不用給予回饋，只需要專心傾聽)。
- 3、以第一人稱「我」，跟大家分享夥伴的故事(為什麼選擇這個顏色？選擇的顏色所代表的感受？那個感受，是不是因為哪件事情所引發？是什麼事件呢？)。

A 課程實施照片：



B 課堂流程說明：

- 1、閱讀文本：情緒與色彩、情緒探索地圖(安妮新聞 vol.10 第 12 頁、第 3 頁)。
- 2、歸納與統整：分組上台報告，課程活動與閱讀文章的回饋。

二、 教學觀察與反思

1. 不睡著的身體掃描：

第一次上這堂課，蠻多學生在進行身體掃描時，會進入深度放鬆的狀態，而不小心睡著，導致沒辦法進行接下來的活動。所以之後的課程修正，我會在身體掃描之前，先跟學生說明，整堂課的流程：身體掃描(25 分鐘)、選色紙(3 分鐘)、畫圖與文字解釋(10 分鐘)。如果還是有學生睡著，那就請他以「睡著」這個身體反應，去執行接下來的課程活動。

2. 老師盡量營造「安全的空間」或請學生選擇分享「安全的故事」：

在第二堂課，和夥伴分享自己的感受、故事，在某些班級是無法順利進行的。因為有些故事太私密，並不適合說出來讓大家知道。課程修正：班級氛圍如果是一個可以讓所有人，放心講自己的故事時，在第一堂課身體掃描的時候，就要先提醒學生，選擇能跟大家分享的故事。而不能公開的感受、情緒，可以跟信任的朋友、老師聊聊。