

設計者：桃園市有得國民中小學
黃子瑜老師

視情緒 畫心聲

SEL × 視覺藝術的教學實踐

視情緒 畫心聲

SEL × 視覺藝術的教學實踐



讓藝術成為情緒的語言
陪伴學生
看見自己、理解自己、成為自己



康軒教學補給



電子檔下載

康軒文教事業

<https://www.knsh.com.tw>

臺北總公司：●●●●●●●● 新北市新店區中興路二段218巷11號
桃園分公司：●●●●●●●● 桃園市龍潭區工五路69號
臺中分公司：●●●●●●●● 臺中市大雅區中山北路1號
臺南分公司：●●●●●●●● 臺南市永康區竹林街17巷13號
高雄辦事處：●●●●●●●● 高雄市左營區文川路167巷31號

TEL (02) 2918-9393 FAX (02) 2918-9377
TEL (03) 409-1616 FAX (03) 409-2524
TEL (04) 2560-8585 FAX (04) 2560-9090
TEL (06) 254-9393 FAX (06) 254-9292
TEL (07) 348-6555 FAX (07) 349-7066



康軒文教事業

Know Know Umi 腦袋星球™

視情緒 畫心聲

SEL × 視覺藝術的教學實踐



目次

七上	鑽石——看見多面向的自己	2
七下	考卷再創作——宣洩情緒重新啟航	6
八上	光芒——以藝術凝聚希望與行動	10
八下	工作室三部曲——藝術陪伴情緒再出發	14
九上	祝福沙畫瓶——送上祝福的創作儀式	18
九下	會考後放大畫——從結束走向展開	22

作者 :::::.....

黃子瑜 老師

現任

桃園市有得國民中小學藝術教師

學歷

國立清華大學藝術與設計學系碩士

經歷

- 藝術陪伴工作坊講師(奇美醫院安寧病房藝術陪伴研習、高雄市藝術陪伴志工研習、慈濟大學師培中心藝術陪伴研習等)
- 出版藝術治療繪本《我要知道我是誰》
- 夢的N次方教師研習計畫，視覺藝術領域副召集人



教學課程設計



主題／單元名稱	鑽石——看見多面向的自己	設計者	黃子瑜
實施年級	七年級上學期	節數	2節課(每節45分鐘)
學習主題	SEL社會情緒學習 × 生命教育 × 正向自我覺察		
學習目標	<p>1. 自我特質覺察與轉化：透過卡牌活動，進行自我觀察。將對個性缺點的負面評價轉化為正向的價值發現，從中建立正向的自我認同與心理韌性。</p> <p>2. 「鑽石切面」多維度創作：運用「鑽石切面」為隱喻，學習利用不同色彩、線條與圖像，表現個人性格的多面性與獨特美好。</p> <p>3. 圖文結合的敘事表達：結合視覺藝術與文字論述，以文字詮釋創作意涵，達成內在情緒與生命觀點的深度表達。</p> <p>4. 同理互動與尊重分享：透過作品分享與互動過程，學習以同理心傾聽他人的生命故事，並能在尊重人我差異的基礎上，建立良性的同儕對話。</p>		
教學資源	白色卡紙(三十二開)、色鉛筆、黑色代針筆(簽字筆)、空白名片紙、鉛筆、護貝機、護貝膠膜、剪刀、牌卡(「換言一新」牌卡，或其他具備個性正反(優點、缺點)的兩面牌卡，亦可利用AI生成自製牌卡)、輕音樂。		
SEL對應核心能力或相關概念	<p>第一節課</p> <p>1. 自我覺察(Self-Awareness)：學生透過正、負面個性特質對照，理解個性的一體兩面。</p> <p>2. 人際關係技巧(Relationship Skills)：藉由學生互相自我介紹，練習傾聽與接納。</p> <p>第二節課</p> <p>1. 自我管理(Self-Management)：透過創作轉化情緒、穩定心緒。</p> <p>2. 正向自我概念(Positive Self-Concept)：以視覺化的方式強化自我認同。</p>		

第一節課 自我探索與情緒覺察

學習活動	時間
<p>一、準備活動</p> <p>老師提前準備各項教學資源，如將白色卡紙預先裁切成鑽石形狀，並理解本堂課希望達成之教學目標。</p>	
<p>二、導入活動</p> <p>(一)老師將學生分為六組，每位學生有一張空白名片紙、鉛筆。</p> <p>(二)老師將牌卡均分為六份，將「負面個性(缺點)」那一面朝上擺放在各組桌上，並請學生不要翻動牌卡。</p>	5分鐘
<p>三、展開活動</p> <p>(一)請學生在自己的組別桌上，挑選一張最符合自己個性的牌卡。但不要拿取翻動，只將卡片上的文字抄寫在空白名片紙的背面。</p> <p>Tips 由於空白名片紙要抄六項個性，老師可提醒學生字體不要太大，準備較大張的卡片紙。</p> <p>(二)依序請學生換組挑選牌卡，各抄寫一項符合自己特質的個性，直到空白名片紙背面抄滿六項個性。</p> <p>(三)請學生找一位同學，兩人一組，以抄下來的六項負面個性介紹自己，並請學生觀察體會這樣介紹自己的感受。</p> <p>(四)指示學生翻牌看牌卡背面，以發現「缺點背後的優點」。之後再將寫滿六項負面個性的名片紙翻到另一面，抄下相對應的六項正面個性描述。</p> <p>(五)請學生找回原來的夥伴，兩人一組，再次以正面個性重新介紹自己，並請學生感受這次自我介紹的時候，有什麼不同的感受。</p>	20分鐘
<p>四、綜合活動</p> <p>(一)老師指導學生進行藝術創作與自我表達。</p> <p>(二)老師給每位學生發下各一張的「鑽石小卡」。</p> <p>Tips 「鑽石小卡」約三十二開，內有鑽石八面空白切面，象徵自我多面性。</p> <p>(三)邀請學生以色鉛筆畫出自己的正向特質(參考名片卡抄寫的文字)，透過色彩表現於六個切面中，剩餘兩個切面則以色彩自由表現「我想看見的自己」。</p>	20分鐘
<p>五、建議事項</p> <p>(一)本堂課融入SEL中「自我覺察」、「人際關係技巧」的核心能力。</p> <p>(二)課程活動中，老師可適時以語句引導學生：「當我們能看到缺點背後的光亮，就能更包容自己與他人。」</p> <p>(三)進行活動時，可搭配輕快的背景音樂。</p>	



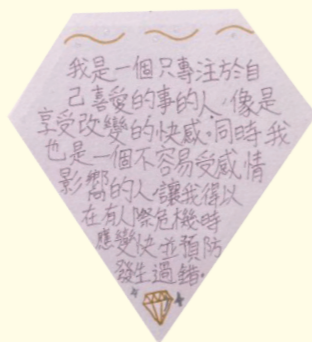
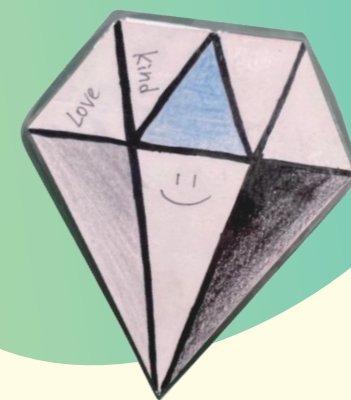
第二節課 藝術創作與自我表達

學習活動	時間
<p>一、導入活動</p> <p>(一)接續上一堂課，學生在「鑽石小卡」的八個切面上，以色鉛筆塗色，代表自己個性的不同面向。</p> <p>(二)老師引導學生，使用黑色代針筆(簽字筆)，透過隱喻聯想，將自己的八項正面特質以圖案、線條、符號加強表達。</p>	20分鐘
<p>二、展開活動</p> <p>(一)老師引導學生將八項正面特質，梳理成一段介紹自己的短文，書寫在「鑽石小卡」背面，整合自己的優點與信念。</p> <p>(二)「鑽石小卡」完成後，老師帶領學生將小卡護貝成「鑽石書籤」，作為自我肯定的象徵。</p> <p>(三)請學生兩至三人一組，分享介紹自己的鑽石小卡作品，也邀請同學分享這次牌卡活動與藝術創作過程中的新發現。</p>	20分鐘
<p>三、教師總結</p> <p>(一)每個人都是一顆珍貴的鑽石，有各種層次，擁有不同的優勢與特質，我們可以在生活中，為自己站對位置，好好散發光芒，但也要留心優勢背後容易出現的缺點，適時進行自我調整。</p> <p>(二)在牌卡挑選時，大家是否有「比較容易看見自己缺點」的感覺？因此在同儕相處上，也可以提醒自己，在看見同學缺點時，找一找背後的優點是什麼？盡量以欣賞的眼光與同儕相處。</p>	5分鐘
<p>四、建議事項</p> <p>(一)本堂課融入SEL中「自我管理」、「正向自我概念」的核心能力與相關概念。</p> <p>(二)課程活動中，老師可適時以語句引導學生：「這張小卡，是你內在光芒的記錄。當你懷疑自己時，記得你就是這顆獨一無二的鑽石。」</p>	

課程花絮集錦



肯定自己，同理他人
每個人都是珍貴獨特的鑽石



教學課程設計



主題／單元名稱	考卷再創作—— 宣洩情緒重新啟航	設計者	黃子瑜
實施年級	七年級下學期	節數	2節課(每節45分鐘)
學習主題	SEL社會情緒學習 × 心理健康 × 情緒調節		
學習目標	<p>1.壓力覺察與情緒釋放：正向覺察升學壓力，透過撕、剪、貼、畫等創作方式，將緊繃的情緒轉化為視覺表達，達成情緒抒解。</p> <p>2.考卷意象的藝術重構：運用多元媒材重新詮釋「考卷」與「分數」的意義，將單調的考卷轉化為具備個人經驗的藝術作品，練習素材性質的靈活運用。</p> <p>3.自我價值與成績去連結：反思「標準答案」與「自我價值」的關係，能看見成績之外的內在努力與真實感受，建立多元且穩定的自我概念。</p> <p>4.創作歷程的自我對話：在藝術實踐中練習正向自我對話，覺察從創作開始到完成的心境變化，將考場上的焦慮轉化為創作中的掌控感與自信。</p> <p>5.獨立思考與意義反思：透過藝術探索個人生活議題，培養對社會框架(如考試制度)的獨立思考能力，並從創作反思中賦予學習經驗嶄新的意涵。</p>		
教學資源	舊考卷、模擬考答案卡(全新)、各色美術紙(八開)、彩繪筆、口紅膠、剪刀、美工刀、輕音樂。		
SEL對應核心能力或相關概念	<p>第一節課</p> <p>1.自我覺察(Self-Awareness)：引導學生覺察壓力與情緒來源，如撕考卷時的感覺是什麼？</p> <p>2.自我管理(Self-Management)：學習以非破壞性方式釋放情緒，如安全使用工具、尊重空間。</p> <p>第二節課</p> <p>1.自我管理(Self-Management)與社會覺察(Social Awareness)：引導學生思考：「當考試壓力消失，還剩下什麼？」並透過藝術創作，重新建立自我價值與信心。</p> <p>2.負責任的決定(Responsible Decision-Making)：培養學生獨立思考與價值判斷能力，讓學生理解：「每個人的答案都值得被尊重。」</p> <p>3.人際關係技巧(Relationship Skills)：透過分享與傾聽，練習尊重他人與表達自我。</p>		



第一節課 覺察與釋放——考卷成為創作素材

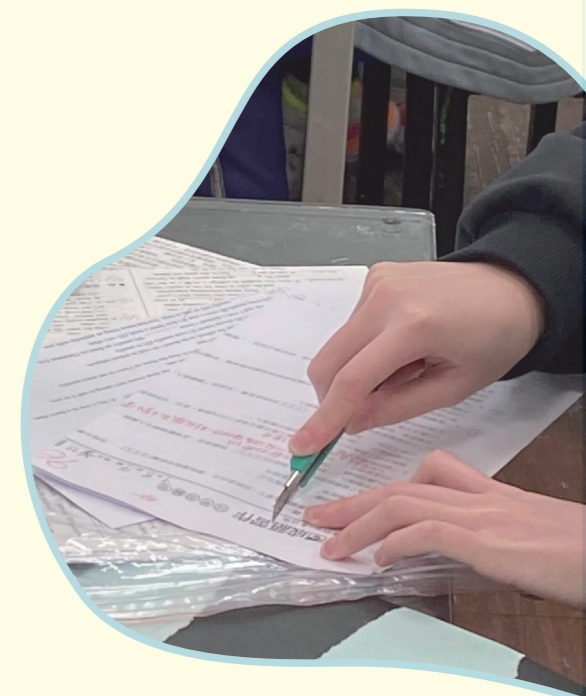
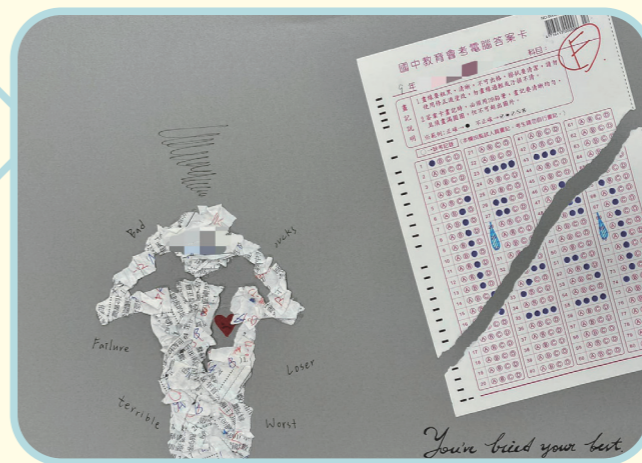
學習活動	時間
<p>一、準備活動</p> <p>(一)老師提早兩週預告，請學生蒐集十份舊考卷。</p> <p>(二)老師準備各項教學資源，並理解本堂課希望達成之教學目標。</p>	
<p>二、導入活動</p> <p>(一)老師分享「考卷再創作」理念，請學生帶來舊考卷。</p> <p>(二)老師引導學生體會「生活中最貼近自己的素材，也許就是最好的藝術創作媒材」。</p>	5分鐘
<p>三、展開活動</p> <p>(一)老師引導學生透過觀察，抒發舊考卷堆疊的感覺，如重量、壓力、回憶、情緒等。</p> <p>(二)老師請學生盡情以自己的方式，對舊考卷宣洩面對考試的壓力，可以撕、揉、切割、剪等，但不可傷害到自己和同學的身體。</p> <p>(三)情緒宣洩過後，邀請每位學生說一句話代表此刻的心境。</p> <p>(四)老師總結：「情緒沒有對錯，但行為有。」因此，我們應以不傷人、不傷己的方式，接住並抒發自己的情緒。</p> <p>(五)引導學生思考，面對困境，我們不能只停留在宣洩情緒，更需要再重建。試想，考試除了壓力之外，還帶來什麼正面的幫助？邀請學生選擇一張適合承接考試意義的美術紙，準備接下來的創作。</p>	20分鐘
<p>四、綜合活動</p> <p>(一)老師請學生自由發揮創意，表達創作主題：「我對考試的想法」。</p> <p>(二)老師引導學生利用破壞後的考卷碎片，在選擇的美術紙上重新組構畫面，表達考試對自己的意義。</p> <p>(三)老師鼓勵學生加入圖像、文字、分數、符號等元素，並提示在這個自我表達的創作中，「你做的都是對的」，因為只有自己才能真實表現出自己內在的想法。</p>	20分鐘
<p>五、建議事項</p> <p>(一)本堂課融入SEL中「自我覺察」、「自我管理」的核心能力。</p> <p>(二)進行活動時，可搭配輕快的背景音樂。</p>	

第二節課 重構與表達——我對考試的想法

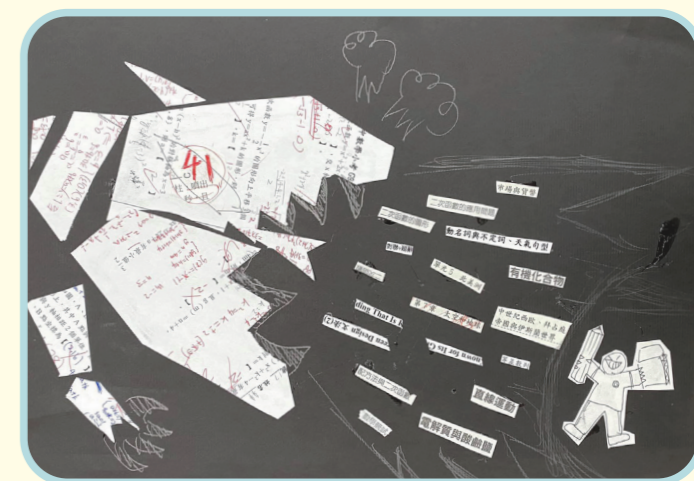
學習活動	時間
<p>一、導入活動</p> <p>接續上一堂課，在創作的中後段時間，老師可以引導學生檢視自己的作品是否完整呈現考試帶來的意義？並鼓勵學生從不同的角度思考同一件事。</p>	5分鐘
<p>二、展開活動</p> <p>(一)加入新的創作元素「模擬考答案卡」刺激創作動力。</p> <p>(二)教師引導提問：以往學生填寫答案卡，須努力填寫老師要的標準答案，而在今天的創作中，邀請學生自己定義：「我的答案是什麼？」將答案加入這件作品之中，繼續創作。</p> <p>Tips 模擬考答案卡一樣可以自由切割、塗色，再創作。</p> <p>(三)邀請學生在創作尾聲，再次觀看自己的作品，將觀看同時心中浮現的一句「有力量的話」，送給現在的自己，並書寫在這件作品最適合的位置上，最後為作品簽上日期、姓名。</p> <p>(四)邀請學生彼此欣賞作品，分享創作的心情和收穫。老師同時提醒學生，創作過程中的表達應勇敢且真實，因此對於同學的作品，我們需要保持「同理、支持、不批評指教」的態度聆聽，一起維護安全的創作空間。</p>	35分鐘
<p>三、教師總結</p> <p>(一)老師引導學生認知：生活中最貼近自己的素材，也許就是最好的藝術創作媒材。</p> <p>(二)老師可再次強調：當我們面對困境，不能只停留在宣洩情緒壓力，更需要再重建。「情緒沒有對錯，但行為有。」因此，我們應以不傷人、不傷己的方式，接住並抒發自己的情緒。</p>	5分鐘
<p>四、建議事項</p> <p>(一)本堂課融入SEL中「自我管理」、「社會覺察」、「負責任的決定」、「人際關係技巧」的核心能力。</p> <p>(二)進行活動時，可搭配輕快的背景音樂。</p>	



課程花絮集錦



把考試壓力轉化創作動力，重新定義考卷意義。



教學課程設計



主題／單元名稱	光芒——以藝術凝聚希望與行動	設計者	黃子瑜
實施年級	八年級上學期	節數	2節課(每節45分鐘)
學習主題	SEL社會情緒學習 × 生命教育 × 班級經營 × 升學輔導		
學習目標	<p>1.個人願景的視覺轉化：引導學生運用色彩、線條與圖像，將抽象的個人夢想、目標與信念具象化為「光束」符號，學習以藝術符碼表達內在追求。</p> <p>2.情緒覺察與正向激勵：在繪製過程中引導學生覺察面對升學壓力的焦慮，透過創作釐清努力方向，並藉由藝術行動激發自我激勵的心理韌性。</p> <p>3.色彩心理與能量表現：學習色彩的心理象徵意義與形狀構成，練習透過視覺語言展現具備「希望感」與「力量感」的美感表現力。</p> <p>4.集體創作與歸屬感建立：透過班級團體活動，體驗個人作品融入集體畫面的過程，從中凝聚班級向心力，並強化同儕間的心理支持與歸屬感。</p> <p>5.藝術轉化與行動力實踐：理解藝術如何作為轉化情緒的媒介，讓創作不只是產出美感，更是將心理能量轉化為現實生活行動力的過程。</p>		
教學資源	兩張海報紙(全開，一張黃色，另一張顏色不拘)、壓克力顏料、彩繪用具、丙烯馬克筆、口紅膠或雙面膠、萬用黏土。		
SEL對應核心能力或相關概念	<p>第一節課</p> <p>1.自我覺察(Self-Awareness)：透過想像自己是一道「光」，引導學生覺察升學前夕的情緒狀態、內在期待與不安，並以「現在、過程、夢想」的光芒結構，將抽象感受轉化為具體的圖像與色彩表現。</p> <p>2.自我管理(Self-Management)：在專注創作的過程中，練習穩定情緒、耐心投入，將焦慮轉化為可行的行動思考，培養面對目標時的專注與調節能力。</p> <p>第二節課</p> <p>1.自我覺察(Self-Awareness)與負責任的決定(Responsible Decision-Making)：透過書寫與裝飾光芒內容，引導學生思考「我能為自己的夢想做些什麼」，並為自己的價值、目標與行動方向做出選擇。</p> <p>2.社會覺察(Social Awareness)與人際關係技巧(Relationship Skills)：在個人光芒拼回班級集體創作的過程中，體驗團體支持的力量，學習欣賞差異、表達祝福，並建立班級向心力與彼此陪伴的感受。</p>		

第一節課 點亮自我——塗底色與夢想覺察

學習活動	時間
<p>一、準備活動</p> <p>老師於課前將全開海報紙裁切成細長三角形(數量為學生人數)，並使用萬用黏土，在黑板上黏貼成放射狀「光芒」。</p> <p>Tips 「光芒」以黃色全開海報紙製作，均分為班級人數的細長三角形紙片，每張紙片背後依照順序編號。</p>	
<p>二、導入活動</p> <p>(一)老師引導學生閉上眼睛想像：「如果你是一道光，你會照向哪裡？」並思考：「我的夢想是什麼？我能為夢想做些什麼？」</p> <p>(二)老師邀請學生於黑板上的海報紙上取下一束光(細長三角形紙片)。</p>	5分鐘
<p>三、展開活動</p> <p>老師引導學生進行色彩聯想。</p> <p>(一)三角形的尖端代表夢想(前往的地方)，會是什麼顏色？</p> <p>(二)三角形的底端代表現在的狀態，可以什麼顏色代表？</p> <p>(三)從三角形底部到尖端的「過程」，能為自己做什麼努力？能以什麼顏色象徵？</p>	5分鐘
<p>四、綜合活動</p> <p>老師指導學生使用壓克力顏料或水性色彩(如水彩)，在三角形光芒紙片上，塗上顏料，以「色彩」回答色彩聯想的三項問題——未來、現在、過程中能為自己做的努力。</p>	35分鐘
<p>五、建議事項</p> <p>(一)本堂課融入SEL中「自我覺察」、「自我管理」的核心能力。</p> <p>(二)進行活動時，可搭配輕快的背景音樂。</p>	



第二節課 描繪行動——文字與圖像創作

學習活動	時間
<p>一、導入活動</p> <p>確定「光芒」上的底色風乾後，老師引導學生使用丙烯馬克筆、奇異筆或其他彩繪用具，在光束上自由書寫、繪畫，表達從「現在(底部)」到「夢想(尖端)」之間的努力過程。</p> <p>Tips 可加入鼓舞自己的關鍵詞、象徵圖像、激勵語句等。教師巡迴輔導，協助學生以藝術方式梳理自己的行動目標。</p>	20分鐘
<p>二、展開活動</p> <p>(一)完成作品後，學生依照「光芒」背後的號碼，依序上前將作品黏貼在底紙上(另一張全開海報紙)，形成尖端朝內的「光芒」班級拼貼。</p> <p>(二)老師邀請學生互相分享：「我的目標、我現在的狀態、我能為自己努力的方法」。</p>	15分鐘
<p>三、教師總結</p> <p>(一)老師請學生感受自己一道「光芒」的力量，與現在大家集中聚在一起時的力量，是不是很不一樣？這象徵著我們每個人的目標都不一樣，但我們接下來可以並肩努力、一起往前走。</p> <p>(二)老師可提醒學生：作品沒有對錯，重點是誠實表達自己的願望與力量。</p> <p>(三)亦可邀請導師也創作一束光，象徵陪伴與祝福。完成後全班共同欣賞作品，感受整體的力量與亮度，並與作品合照收尾，最後將作品布置於班級教室。</p>	10分鐘
<p>四、建議事項</p> <p>(一)本堂課融入SEL中「自我覺察」、「負責任的決定」、「社會覺察」、「人際關係技巧」的核心能力。</p> <p>(二)進行活動時，可搭配輕快的背景音樂。</p>	

課程花絮集錦



以色彩
畫出夢想光束，
凝聚班級力量。



教學課程設計



主題／單元名稱	工作室三部曲—— 藝術陪伴情緒再出發	設計者	黃子瑜
實施年級	八年級下學期	節數	2節課(每節45分鐘)
學習主題	SEL社會情緒學習 × 心理健康教育 × 生命教育		
學習目標	<p>1.內在情緒的視覺覺察：引導學生運用曼陀羅繪畫與圖像符號，表達當下的內在感受，透過創作過程覺察並釐清個人的情緒狀態與心理需求。</p> <p>2.感官放鬆與壓力釋放：透過自由塗鴉與不設限的創作形式，降低課業焦慮與心理防衛，使學生在專注創作的過程中體驗心靈平靜，達成身心平衡。</p> <p>3.藝術語言與心理感受：引導學生探索色彩、線條與構圖所帶來的心理聯想，學習將藝術作為調節情緒、抒發壓力的生活媒介。</p> <p>4.自由書寫與敘事對話：結合藝術創作與文字自由書寫，練習將潛意識的圖像轉化為可理解的文字，提升自我照顧與正向回應壓力的能力。</p> <p>5.自我關懷與同理分享：在「陪伴重於教導」的氛圍下進行分享，引導學生練習自我接納，並在互動中展現尊重、同理他人多元情緒經驗的社會素質。</p>		
教學資源	粉蠟筆(二十四色以上)、圖畫紙(十六開／八開)、衛生紙(擦手、擦粉蠟筆)、自由書寫的紙張、鉛筆、輕音樂。		
SEL對應核心能力或相關概念	<p>第一節課</p> <p>1.自我覺察(Self-Awareness)：覺察當下身心狀態與情緒。</p> <p>2.自我管理(Self-Management)：透過創作達到情緒安定與專注。</p> <p>第二節課</p> <p>1.社會覺察(Social Awareness)：認知自己與他人都會有壓力與釋放需求。</p> <p>2.人際關係技巧(Relationship Skills)：在尊重安靜的氛圍下共同創作。</p>		



第一節課 靜心與情緒覺察——曼陀羅繪畫

學習活動	時間
<p>一、導入活動</p> <p>(一)老師播放輕音樂，說明今天的課程將讓大家體驗「以藝術創作釋放情緒、陪伴心靈的方法」，並強調「在今天的課程中沒有高低美醜對錯，只需要呈現最真實的自己就好」。</p> <p>(二)老師引導學生閉眼深呼吸，安定身心，讓最近生活中重要的事件和情緒輕輕浮現在腦中。</p>	10分鐘
<p>二、展開活動</p> <p>(一)老師示範以粉蠟筆在圖畫紙(十六開)上持續畫圓，一圈一圈築出屬於自己的「安全空間」。畫圓時須拋下美感配色，純粹以直覺選擇能代表最近生活和心情色彩，畫面力求真實，不求完美。</p> <p>(二)老師邀請學生在圓中自由塗鴉、上色，並問問自己：「最近，我好嗎？」在塗鴉過程中，請學生專注於自己、畫面與內心，不要和同學交談，彼此留有尊重與安全的創作空間。</p> <p>(三)完成曼陀羅塗鴉後，請學生再一次凝視自己真實流露的色彩、線條、速度、輕重，用心感受「這幅曼陀羅想對我說什麼？」。</p>	25分鐘
<p>三、綜合活動</p> <p>(一)進行五分鐘自由書寫，記錄創作時的情緒或想到的畫面。自由書寫完全私密，不需要交給老師看，也不會公開分享，邀請學生盡情以文字釋放自己最真實的心境。</p> <p>(二)邀請學生再次閱讀自己的文字，圈選關鍵字句，並且思考「我目前最需要的是什麼？」，並預告此為第二堂課的創作題目。</p>	10分鐘
<p>四、建議事項</p> <p>(一)本堂課融入SEL中「自我覺察」、「自我管理」的核心能力。</p> <p>(二)進行活動時，可搭配寧靜舒心的背景音樂。</p> <p>(三)「靜心塗鴉曼陀羅」是一種藝術治療方式，透過使用蠟筆在紙上自由畫圓與塗色，專注於筆觸與色彩的流動，讓心情沉澱、回到內在的平靜與覺察。</p> <p>(四)「靜心塗鴉曼陀羅」與「自由書寫」都需要拋開美醜是非對錯，並給予安全感，才能讓人真實釋放情緒。</p>	

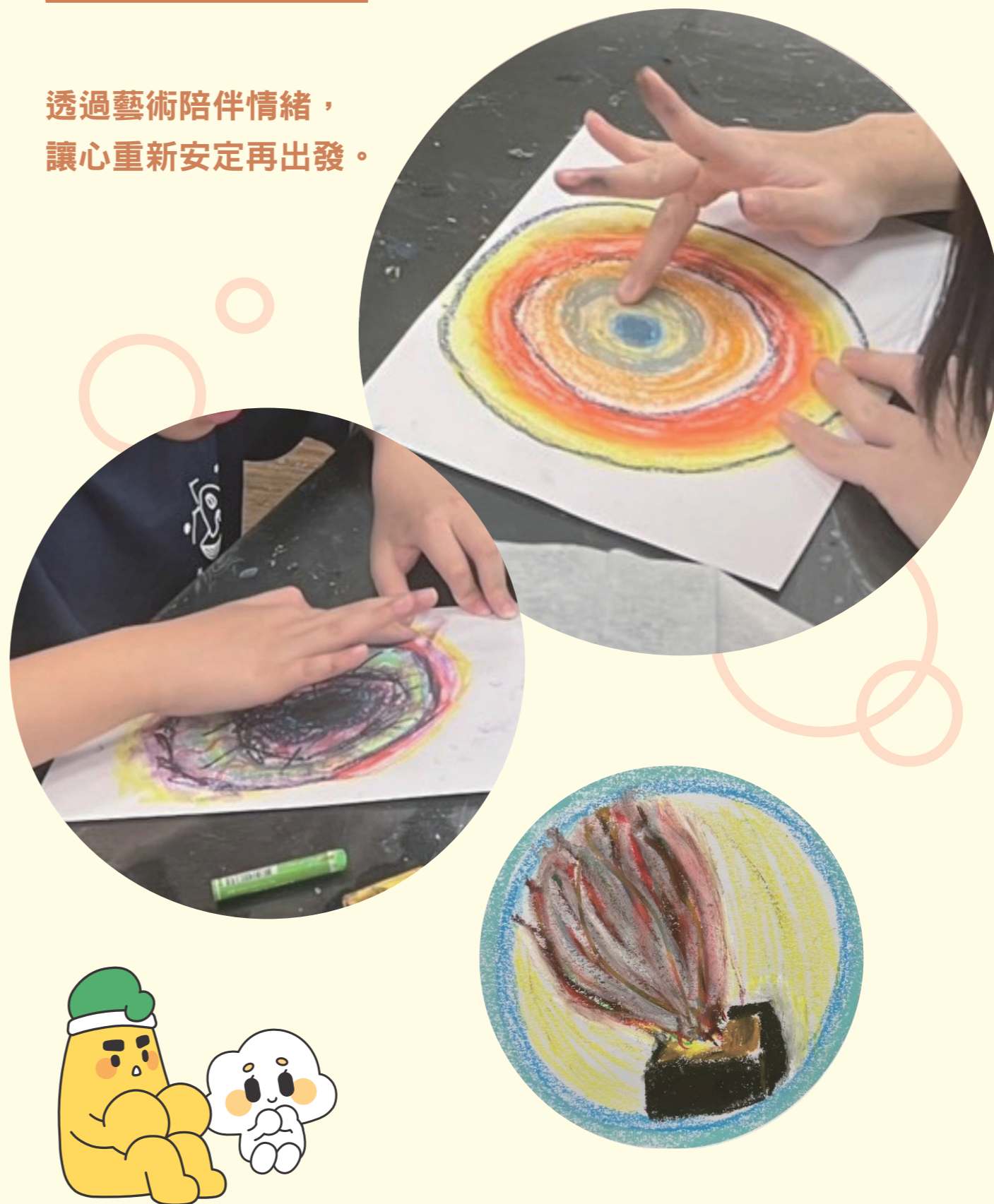


第二節課 釋放與表達——自由書寫與圖像創作

學習活動	時間
<p>一、導入活動</p> <p>(一)邀請學生以上一堂課找到的自我需求為題，思考「我目前最需要的是什麼？」，以蠟筆在圖畫紙(八開)上盡情表達。</p> <p>(二)老師可以展示一些範例作品，邀請學生感受這些盡情塗鴉的作品，並強調「追求的不是完美，而是真實表達心聲」，藉此建立創作安全感。</p> <p>(三)老師與學生討論範例畫作的用色、速度、輕重和可能反映的心情。</p> <p>Tips 討論結束後必須強調：我們的討論都不是標準答案，真正的答案只有作者知道，因此我們也不隨意猜測、評斷同學的畫作意涵，一起維護安全的創作時空。</p>	10分鐘
<p>二、展開活動</p> <p>(一)學生開始以粉蠟筆在圖畫紙(八開)上自由繪圖，若桌面空間不足，可以在牆上或地上作畫，以最自在且不傷害環境的方式進行。</p> <p>Tips 創作時，老師使現場氛圍保持安靜，提示學生不互相干擾，走入自己的心靈內在，進行享受、真實表達。</p> <p>(二)完成作品後，讓學生將手擦乾淨，再次感受自己真實流動出來的色彩、線條，感受作品想說什麼？在畫面角落簽名、寫下日期，以及一句想要送給自己的話。</p>	25分鐘
<p>三、綜合活動</p> <p>(一)邀請學生找好友兩至三人一組，彼此分享創作內容。</p> <p>Tips 老師可提示學生：應具備保留隱私的意識，只說出能公開分享的部分即可。聆聽的學生，保持尊重、同理，不批評指教。(不願意分享畫作的學生也不勉強，可選擇一人自由書寫)</p> <p>(二)老師邀請學生分享今天的心情轉變與心得體驗，邀請學生平日可以多利用「塗鴉曼陀羅」、「自由書寫」等方式，安放自己的心情。</p>	10分鐘
<p>四、建議事項</p> <p>(一)本堂課融入SEL中「社會覺察」、「人際關係技巧」的核心能力。</p> <p>(二)進行活動時，可搭配寧靜舒心的背景音樂。</p> <p>(三)教學活動完全尊重學生真實心情的創作，建議不評分。若真要計算成績，可以投入程度、盡力塗鴉、書寫、表達為評分面向，但不以「美感技巧」高低為評分基準。</p>	

課程花絮集錦

透過藝術陪伴情緒，
讓心重新安定再出發。





教學課程設計



主題／單元名稱	祝福沙畫瓶—— 送上祝福的創作儀式	設計者	黃子瑜
實施年級	九年級上學期	節數	2節課(每節45分鐘)
學習主題	SEL社會情緒學習 × 生命教育 × 班級經營 × 升學輔導		
學習目標	<p>1. 色彩象徵與情感表達：引導學生運用沙畫色彩的堆疊與層次，將抽象的願望、鼓勵與回憶轉化為視覺意象，學習以材質與造形表達深層的個人情感。</p> <p>2. 壓力調節與儀式感建立：透過裝填沙畫瓶建立「心靈儀式感」，使學生在升學壓力高峰期獲得放鬆與安定的力量，培養正向的自我概念與心理調節能力。</p> <p>3. 藝術作為關懷與支持：引導學生將創作轉化為對自己與他人的祝福，理解藝術作為傳遞關懷、支持與感恩的媒介，並在集體創作中強化班級的陪伴氛圍。</p> <p>4. 材料轉化與美感體驗：探索沙材的物理特性、色彩搭配與層疊規律，在創作歷程中體驗媒材轉化的趣味，提升對視覺藝術表現要素的感受力。</p> <p>5. 情感紀錄與生命教育：以沙畫瓶作為畢業階段的情感載體與生命紀錄，幫助學生回顧國中生涯的努力，深度連結藝術創作與人生重要階段的經驗。</p>		
教學資源	七種不同顏色的亮粉各一瓶、粉彩、鹽巴、透明小瓶子、小膠囊(或小紙條)、5公釐各色緞帶、試喝小紙杯、小湯匙、柔和音樂、紙花瓣(以三十二開圖畫紙剪成水滴型，數量為學生人數)、透明免洗杯。		
SEL對應核心能力或相關概念	<p>第一節課</p> <p>1. 自我覺察(Self-Awareness)與自我管理(Self-Management)：引導學生覺察會考前的情緒狀態與內在需求，並練習放慢節奏、穩定情緒。</p> <p>2. 社會覺察(Social Awareness)與人際關係技巧(Relationship Skills)：引導學生感受同儕間的支持與善意，並練習表達、傾聽與接納，建立安全互信的班級氛圍。</p> <p>第二節課</p> <p>1. 自我覺察(Self-Awareness)與負責任的決定(Responsible Decision-Making)：協助學生在壓力情境中照顧自己，並做出正向支持的選擇。</p> <p>2. 人際關係技巧(Relationship Skills)：感受被看見、被祝福的經驗，深化對關係連結與情感支持的理解。</p>		

第一節課 色彩中的祝福——創造屬於我的幸運色

學習活動	時間
<p>一、導入活動</p> <p>(一)老師向學生說明「每種顏色都有一份祝福」，並介紹亮粉的七種祝福意義，如好人緣、好心情、堅定毅力、安定自在、放輕鬆、考試順利、勇氣等。</p> <p>(二)學生選擇一種想送給自己或同學的祝福色，使用粉彩調出色粉，並塗抹於老師預先製作的紙花瓣上，在花瓣上書寫對應的文字祝福。</p>	15分鐘
<p>二、展開活動</p> <p>(一)將學生分組，老師引導小組成員將花瓣拼成一朵「祝福花」，象徵集體的美好心願。</p> <p>(二)學生以完成的花瓣色為靈感，使用粉彩與鹽巴在透明免洗杯中，調製半杯相對應的色沙。</p>	15分鐘
<p>三、綜合活動</p> <p>(一)學生以試喝小紙杯、小湯匙取用色沙。</p> <p>(二)全班同學互相分享、交換少量色沙，並自由搭配老師提供的七種亮粉，象徵收下同學與老師的祝福。</p>	15分鐘
<p>四、建議事項</p> <p>(一)本堂課融入SEL中「自我覺察」、「自我管理」、「社會覺察」、「人際關係技巧」的核心能力。</p> <p>(二)進行活動時，可搭配輕快的背景音樂。</p> <p>(三)老師引導學生以安全、有序方式調沙與分裝，鼓勵合作與互助。</p>	



第二節課 繫上祝福——完成與分享

學習活動	時間
一、導入活動 (一)老師發給每位學生一個時光小膠囊(膠囊內附小紙條)。 (二)老師請學生在紙條上寫下一句想送給自己的話語，再將膠囊放入玻璃瓶中，並以上一堂課完成的色沙覆蓋。	10分鐘
二、展開活動 (一)老師引導學生將色沙分層倒入玻璃瓶中，埋入膠囊並灑上亮粉。 (二)老師可提醒學生，色沙務必填到最滿，並確認蓋上蓋子之後色沙不會因為晃動影響分層的色彩表現。	25分鐘
三、綜合活動 (一)完成作品後，由老師為每位學生繫上緞帶蝴蝶結，並送上一句祝福語。 (二)全班圍成祝福圈，彼此分享完成作品與感受：「這瓶子裡裝的是什麼樣的祝福？」最後讓活動在溫馨氣氛中結束。	10分鐘
四、建議事項 (一)本堂課融入SEL中「自我覺察」、「負責任的決定」、「人際關係技巧」的核心能力。 (二)進行活動時，可搭配輕快的背景音樂。	

課程花絮集錦



層層疊沙封存祝福，
收藏同儕溫暖回憶。



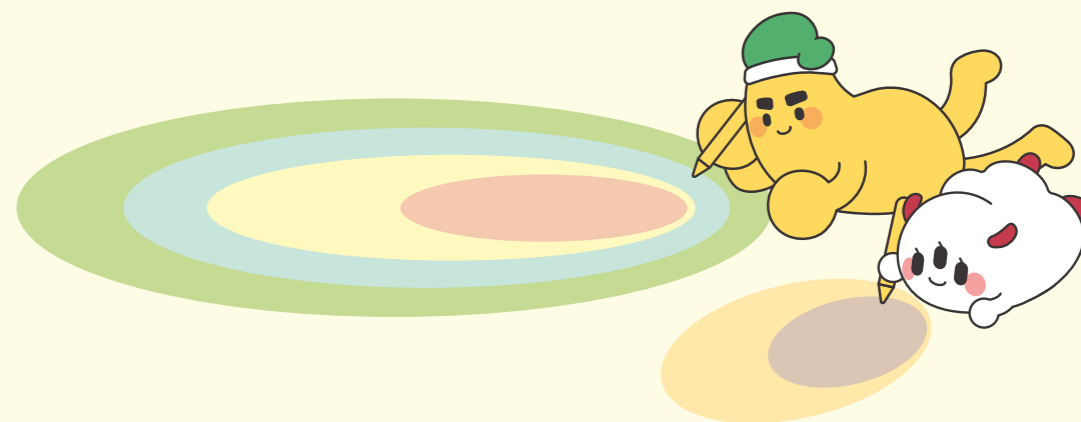
教學課程設計



主題／單元名稱	會考後放大畫—— 從結束走向展開	設計者	黃子瑜
實施年級	九年級下學期	節數	2節課(每節45分鐘)
學習主題	SEL社會情緒學習 × 生命教育 × 班級經營 × 升學輔導		
學習目標	<p>1.壓力釋放與情感敘事：引導學生以藝術創作作為生命敘事的媒介，直視並表達會考壓力下的內在情緒，將個人經驗與重大生命事件轉化為具體的藝術主題。</p> <p>2.視角轉移與正向引導：透過「放大」的創作手法，引導學生將注意力從考後的空虛感轉向未來生活的光亮面，藉由畫面構圖的延伸，激發對新階段的希望與動力。</p> <p>3.視覺元素的情感應用：探索色彩與形式的象徵意涵，運用視覺元素與設計原理，創作出具備個人意涵的作品，展現「從壓力到放鬆」的心理轉折。</p> <p>4.圖文整合與理念表達：練習以口語或文字詮釋創作理念，透過藝術表達對自我的期許與成長觀點，強化自我覺察與溝通表達能力。</p> <p>5.群體療癒與情感共感：藉由創作分享與作品回饋，在群體中凝聚關於「結束與開始」的共同意義，在欣賞他人作品時展現尊重與深度的情感共感。</p>		
教學資源	粉蠟筆、圖畫紙(十六開／八開／四開)、口紅膠、輕音樂。		
SEL對應核心能力或相關概念	<p>第一節課</p> <p>1.自我覺察(Self-Awareness)：覺察當下身心狀態與情緒。</p> <p>2.自我管理(Self-Management)：以藝術取代壓力發洩。</p> <p>第二節課</p> <p>1.負責任的決定(Responsible Decision-Making)：思考未來方向。</p> <p>2.社會覺察(Social Awareness)與人際關係技巧(Relationship Skills)：透過展示與欣賞建立歸屬感。</p> <p>3.建立希望(Building Hope)：強化正向信念。</p>		

第一節課 靜心曼陀羅——畫出結束的圓

學習活動	時間
<p>一、導入活動</p> <p>老師播放輕音樂，請學生閉眼，並進行三次深呼吸，將心靜下來，問問自己：會考結束了，我現在還好嗎？</p>	5分鐘
<p>二、展開活動</p> <p>(一)老師引導學生在圖畫紙(十六開)上畫一個圓，象徵「會考的句點」，並跟隨自己最真實的情緒，自由選擇色彩、線條、速度、輕重。</p> <p>Tips 老師可引導學生：此刻的創作沒有高低美醜，只有最真實的情緒流動，你畫的都是對的。</p> <p>(二)學生以粉蠟筆自由塗抹色彩，表達自己在會考後的心情與感受。進行情緒釋放與自我接納。</p>	15分鐘
<p>三、綜合活動</p> <p>(一)老師邀請學生將完成的十六開作品自由拼貼在八開圖畫紙上，延伸畫面。</p> <p>(二)老師引導學生感受多出來的空白空間，想像這是會考結束到高中之前的時光，你想為自己的生活創造什麼？</p> <p>(三)學生以新色彩與線條延伸創作，進行心情轉化與開展。</p>	25分鐘
<p>四、建議事項</p> <p>(一)本堂課融入SEL中「自我覺察」、「自我管理」的核心能力。</p> <p>(二)進行活動時，可搭配寧靜舒心的背景音樂。</p>	



第二節課 持續延伸——展望未來

學習活動	時間
<p>一、導入活動</p> <p>(一)接續上一堂課，學生再將八開作品拼接於四開圖畫紙上，並完成「放大畫」。</p> <p>(二)老師引導學生積極聯想，在畫中以色彩、線條、圖案表達：高中以後，更寬廣的未來，我希望是什麼模樣？我能為自己創造些什麼？</p> <p>(三)完成作品之後，邀請學生進行自由書寫，記錄創作的心情轉折，以及圖畫中重要的意涵。</p>	35分鐘
<p>二、展開活動</p> <p>(一)邀請學生兩至三人一組，進行交流分享。</p> <p>Tips 老師提醒學生：應具備保留隱私的意識，僅分享願意公開的部分。聆聽者給予同理、支持，不批評指教。</p> <p>(二)老師邀請學生分享心情，同時也分享自己在整個活動的觀察。</p>	5分鐘
<p>三、教師總結</p> <p>老師進行總結：生命如同今天的畫紙，不一定完美，但我們能持續為自己創造想要的生活、更精采的未來。會考是人生中的一個逗號，我們允許自己所有真實的情緒，但也要記得繼續向前行。</p>	5分鐘
<p>四、建議事項</p> <p>(一)本堂課融入SEL中「負責任的決定」、「社會覺察」、「人際關係技巧」、「建立希望」的核心能力與相關概念。</p> <p>(二)進行活動時，可搭配輕快的背景音樂。</p>	



課程花絮集錦

從會考結束出發，
畫出未來新方向。

