



在顏色與線條間， 藝起 Fun 心

在視覺藝術課堂裡 一同揮灑 SEL 的五大色彩

洪綵蔚

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系 博士候選人

國立臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心 專任助理

一、視覺藝術課堂裡，那些正在悄悄生長的社會情緒學習種子

社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, 簡稱SEL) 關注的是學生在學習歷程中，如何覺察自我、調節情緒，並與他人建立關係。為回應這樣的學習需求，「學術、社會與情緒學習協作組織」(The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 簡稱 CASEL) 提出並系統化五項核心能力，使全球教育的關注焦點，從單一的學業表現，逐步擴展至自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧與負責任的決定等關鍵能力的培養 (CASEL, 2020)。這些社會情緒能力，直接影響學生是否能投入學習、面對挫折，並在困難中持續嘗試。

而視覺藝術教育特別適合融入SEL，因為藝術創作本身就是一段情緒、思考與行動交織的歷程。學生在繪畫、設計、創作與表達創作理念的過程中，會不斷經歷感受、覺察、情緒的起伏與自我調整，而共做作品更能延伸至人際關係及負責任的決定。視覺藝術的特色使SEL無須額外增設課程，便能在藝術學習的脈絡中自然而然發生，因為視覺藝術課堂提供一個低威脅、高彈性、非考試學科的放鬆學習空間，允許學生嘗試、修正與重來；教師可透過引導提問與歷程回顧，協助學生覺察創作中的情緒反應，學習在不完美中持續嘗試。當學生逐漸理解嘗試是學習的一部分，創作不再只是完成作品，而是練習與自己相處的過程，最終學生將體認到，沒有絕對的完美，我就是最美的存在！

二、在視覺藝術大地上長出欣欣向榮的SEL大樹

(一)SEL融入視覺藝術教學的核心理念與教材實踐

SEL融入視覺藝術課程的關鍵，在於教師是否能有意識的將創作歷程中的情緒經驗轉化為學習資源。視覺藝術本身強調感受、表達與意義建構，學生在構思、嘗試、修正與分享作品的過程中，自然會經歷情緒波動、自我評價與同儕互動。若教師能在這些關鍵節點進行引導，藝術創作便不僅是技法練習，更成為自我覺察、情緒調節與社會理解的場域。因此，SEL融入的重點並非額外增加課程內容，而是在既有教材架構下，透過提問、回饋與歷程反思，使學生覺察「我正在感受什麼」、「我如何面對困難」、「我如何理解他人」。

以下以康軒藝術視覺教材為例，說明其如何對應SEL核心能力，以及具體教學案例實踐方式：

1. 藝術三上第3單元「彩色的世界」 活動1察「顏」觀「色」：自我覺察×自我管理



本單元可引導學生探索色彩與情緒之間的關聯，透過觀察生活中色彩的運用，進一步進行創作表達。教學初始，教師可邀請學生以課本的色卡頁面進行暖身，請學生選擇一種顏色代表當下心情，並說明原因。接著引導學生思考：「如果這個心情是一幅畫，它會有什麼線條與色彩？」在創作過程中，當學生因效果不如預期而產生挫折時，教師可協助其辨識情緒，例如：失望、焦躁，再討論調整策略，例如：改變媒材或重新構圖。透過這樣的歷程，學生不僅練習以視覺形式表達情緒，也學習在創作受阻時，進行情緒調節與修正行動，使藝術創作成為自我管理能力的實踐場域。

2. 藝術三上第3單元「彩色的世界」活動5藝術家的天空：自我覺察×社會覺察

本活動透過欣賞不同藝術家描繪天空的作品，引導學生理解藝術家如何以色彩與筆觸傳達情感。教師可先帶領學生觀察作品，請學生描述畫面帶來的情緒感受，並討論：「你覺得藝術家當時可能是什麼樣的心情？」接著引導學生回到自身經驗，思考近期令自己印象深刻的情緒時刻，嘗試以天空為主題進行創作。在分享階段，學生說明創作背後的情緒，同儕則練習回饋與傾聽。透過作品欣賞與情緒轉化的歷程，學習辨識他人情緒，同時深化自我覺察能力。

5 藝術家的天空

天空色彩變化豐富，一起來欣賞藝術家的作品，如何表現天空的？

畫作中的天空和實際顏色有差別嗎？

藝術家描繪天空和實際的天空顏色有什麼不同？



● 蘇士曼/《夕陽》/2004年/油彩、畫布/72.5x92公分/私人收藏

藝術家以橙、黃色的點彩繪畫出天空中溫暖的夕陽，厚塗的色調呈現熾熱的感覺，與下方的黑色岩石成為明顯的對比。

● 施士曼/《夕陽》/1989年/油彩、畫布/65x92公分/私人收藏

天空、青山、綠海由遠而近，顏色運用簡單而豐富。天空畫出空黃的點彩，畫彩也採用大片的紅、橙、黃，整體的色調十分溫暖。

● 施士曼/《夕陽》/1989年/油彩、畫布/45.5x68.2公分/私人收藏

畫家以不同色彩的點彩描繪著畫中的大地、山、水、樹、木，畫中畫是以畫中的畫畫出山、水、樹、木，兩層次的線加上樹、木來呈現。天空有一層簡單的色調，象徵著藝術家自身畫出的心情。

● 吳東龍/《雲彩港口》/1973年/水彩、紙/44x51公分/私人收藏

作品中的天空採用不同色彩的紅黃、灰白等點彩的點彩，呈現出海的氛圍，點彩黃色的筆觸形成對比。

3. 藝術四下第3單元「好玩的房子」：社會覺察×負責任的決定

單元內容介紹不同文化背景下的建築與空間設計，鼓勵學生觀察並思考建築與生活空間的關聯。教師可引導學生比較不同建築的外觀與功能，提問：「為什麼這個地方的房子會這樣設計？和氣候、生活習慣有什麼關係？」透過討論，理解不同文化脈絡下的需求與價值。

1 房子追追追

住在各個地方的的人，會依照居住環境的特點，搭造自己的家。仔細觀察圖片，你知道這些家是住在哪裡的人蓋的嗎？

石屋 slate house

主要材料：石板、瓦片

特色：石屋的牆壁是用石板或瓦片砌成，上面用木料加蓋屋頂，屋頂用木料、瓦片等物，而屋內則用石板或瓦片鋪地。



帳篷 tipi

主要材料：獸皮、木桿

特色：帳篷是由獸皮的縫製，用木桿支撐，多層層疊疊能保持乾燥和舒適。獸人利用它來移動，它可以迅速的拆卸和重新搭建。獸人們可以迅速的重新搭建。



洞窟 cave dwelling

主要材料：泥土

特色：洞窟內部的牆壁一般會抹上泥巴，外面則用泥土和石頭砌成。外部的土層有利於室內保暖和隔熱，而內部則用泥土和石頭。



冰屋 igloo

主要材料：雪、冰塊

特色：由雪塊構成的冰屋，內部非常寒冷。冰屋的頂部有一層雪，在雪堆出雪洞後，門口會有一層短而厚的雪，不但能隔絕寒冷的狂風，還可以減少內部熱量內部的散失。



創作時，可請學生設計「一間讓家人都感到安心的房子」，並說明設計理由。過程中，引導學生思考使用者需求與生活情境，而非僅追求造型新奇。這樣的學習歷程，讓學生在創作決策中練習考量他人感受與實際情境，培養尊重多元觀點與負責任決定的能力。



(二) 創作歷程中的SEL通則性引導策略

在創作過程中，學生難免會出現卡關、想放棄或情緒低落的時刻。此時，教師不急著提供答案或修正作品，而是先協助其覺察情緒並確認被理解，再引導思考可行的調整策略，例如：更換材料、簡化設計，或向同儕請教，讓學生在安全且支持的氛圍中，嘗試修正與前進。作品完成後，透過分享與回顧，教師引導學生回看自己如何度過困難、從他人的作品與過程中學到什麼。這樣的教學歷程，使學生不僅完成一件作品，更逐步累積面對挫折、調整情緒與尋求支持的實際經驗。透過視覺藝術課堂的日常實踐，SEL不再是抽象名詞，而是在一次次創作、修正與交流中慢慢內化的能力，也讓視覺藝術課成為持續學習與心理成長的重要場域。

因此，除了單元設計本身，教師的回應方式更直接影響學生情緒調節與問題解決能力的發展，以下提供通則性引導方針：

- 1. 共情出發，將挫折感轉化為具體問題：**首先，教師應優先處理情緒，而非作品結果，例如：當學生表示「我畫不好」時，教師可回應：「你現在看起來有點挫折，是哪個部分讓你覺得困難？」透過具體提問，協助學生將模糊情緒轉化為可討論的問題。
- 2. 納入歷程回顧，內化情緒調節與成功經驗：**師生共同討論可行策略，例如：簡化構圖、分步驟完成、觀察同儕示範等等，使學生理解挫折並非能力不足，而是歷程中的正常現象。此外，在作品完成後加入「歷程回顧」環節亦十分重要。教師可提問：「你在創作中遇到什麼困難？最後怎麼解決？」引導學生意識到自己曾經調整情緒並做出選擇，這樣的反思，有助於學生內化情緒調節與問題解決經驗，並累積面對未來挑戰的心理資本。

當藝術課堂能同時支持技法學習與情緒成長，視覺藝術便不只是表現媒介，而是培養學生理解自己、尊重他人與面對挑戰能力的重要場域。

三、讓視覺藝術成為SEL扎根的沃土

視覺藝術與SEL本就是並駕齊驅的學習軌道，兩者從來不需刻意分割。視覺藝術教育無須改變自身樣貌，教師也不必額外增加教學負擔，因為藝術本身即承載著感受、表達與理解的核心價值；而SEL就是為這些歷程提供更清晰而溫柔的引導，使學生能在創作與欣賞中更有意識的覺察情緒、整理經驗與理解他人。當教師忠於藝術學科的本質，專注於引導學生創作、對話與反思，SEL其實已在課堂日常中自然萌發、悄然累積。學生在分享作品理念、傾聽同儕觀點的過程中，學習的不僅是美感判斷與技法運用，更是如何表達感受、理解差異與尊重多元；這些互動經驗正呼應SEL所重視的人際能力與社會覺察。因此SEL融入視覺藝術並非將藝術課轉化為另一門情意教育課程，而是讓藝術回到其原有的教育本質——陪伴學生在感受、理解與表達之間，逐步建立穩定的自我，以及與世界連結的能力，使社會情緒素養在藝術經驗中被潤養、茁壯。

回到教學現場，許多視覺藝術教師早已在實踐SEL。學生在創作卡關時的沮喪、完成作品後的喜悅，或在同儕互動中的摩擦與關係修復，都是珍貴的學習時刻。當教師願意邀請學生表達感受、回顧歷程、理解彼此，這些微小卻真切的引導，便能讓學生感受到被支持與被理解。

而藝術融入SEL也為教師之間創造了更多連結的可能，藝術領域本就共享對情緒與經驗的敏感度，透過視覺、音樂、表演一同跨科共備與交流，教師得以彼此支持、分擔與共創，發展出跨領域的多層次內容。當SEL不再是教師個人壓力，而是團隊共同理解學生的語言，藝術教學也將更有力量。願藝術課堂永遠是一個安全而自由的場域，讓學生在顏色、線條與意象中慢慢長出理解世界的的能力，而教師也能在其中，看見自己的光與在學生心上開出的每一朵花。

