

## 心靈曼陀羅：色彩與情感的心靈之旅

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域/科目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 藝術與人文/視覺藝術       | 設計者                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 黃子瑜                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 實施年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 國小六年級            | 總節次                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 共 8 節， 4 週                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 單元名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 心靈曼陀羅：色彩與情感的心靈之旅 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 設計理念                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>本教案旨在透過「心靈曼陀羅」的創作活動，協助學生紓解壓力、表達情感、促進自我探索與內在對話。現今青少年面臨來自學業、同儕及家庭的多重壓力，透過藝術陪伴心靈不僅是美學訓練，更是情感療癒的重要手段。</p> <p>曼陀羅的圓形結構象徵和諧與完整，創作過程能幫助學生將情緒具象化，從而減輕焦慮並穩定情緒。本教案設計了「心情色彩」、「回應曼陀羅」和「對稱曼陀羅」等多樣活動，讓學生透過色彩和圖案自由表達內心感受，並在討論中增強同理心與彼此尊重。</p> <p>對稱曼陀羅的創作能讓學生體驗專注與內心平靜，重複圖案的過程則能帶來安定感與成就感。活動中亦融入數位科技，透過繪圖軟體探索藝術的多樣性，提升學生的創造力和數位素養。</p> <p>教案結合社會情緒學習（SEL），強調自我覺察、情感管理和人際技巧，鼓勵學生專注創作而非結果，培養自信和情感處理能力。期待能幫助學生體會以藝術釋放壓力、與自我對話，並建立健康的心理狀態和人際關係。</p> |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 設計依據                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 學習表現             | <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>認識並表達內心情感:</b>學生能夠選擇並運用顏色來代表自己的情感。</li><li>● <b>提升創造力與藝術表達能力:</b>學生能夠獨立創作一幅完整的曼陀羅作品，並在班上分享其創作過程與靈感來源。</li><li>● <b>發展同理心與社會互動能力:</b>學生能夠在小組討論中，尊重並理解同學的情感表達，並提供支持與回饋。</li><li>● <b>運用數位工具進行創作:</b>學生能夠使用電腦繪圖軟體創作數位曼陀羅，並能夠展示其作品。</li><li>● <b>反思與調適情緒:</b>學生能夠在創作後，進行自由書寫，描述創作過程中所感受到的情緒變化。</li></ul> | <div>核心素養</div> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>自我覺察與自我管理:</b> 學生能夠認識自己的情感、需求與價值觀，並能夠有效地管理自己的情緒與行為。</li><li>● <b>社會覺知:</b> 學生能夠理解他人的情感與需求，並在社會互動中展現同理心與尊重。</li><li>● <b>情感表達與調適:</b> 學生能夠透過藝術創作自由表達情感，並學會有效釋放與調適壓力。</li><li>● <b>創造力與批判性思維:</b> 學生在創作過程中展現創造力，並能夠批判性地思考與反思自己的作品與情感。</li></ul> |

|             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                         |
|-------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | 學習內容     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>認識並表達內心情感：</b>透過「心情色彩」活動，學生學會如何用色彩表達情感，並在創作過程中增進情緒覺察能力。</li> <li>● <b>提升創造力與藝術表達能力：</b>在「對稱曼陀羅」活動中，學生透過對稱與反覆的設計原則進行創作，提升藝術技能。</li> <li>● <b>發展同理心與社會互動能力：</b>在「回應曼陀羅」活動中，學生學會聆聽他人故事，增強社會覺知與人際技巧。</li> <li>● <b>運用數位工具進行創作：</b>透過數位創作的過程，學生學會基本的數位技能與資料處理。</li> <li>● <b>反思與調適情緒：</b>透過藝術創作，學生學會如何反思自己的情緒，並找到釋放與調適情緒的方法。</li> </ul> | 呼應之數位素養 |                                                                                                                                                                         |
|             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | <input type="checkbox"/> 數位安全、法規、倫理。<br><input type="checkbox"/> 數位技能與資料處理。<br><input type="checkbox"/> 數位溝通、合作與問題解決。<br><input checked="" type="checkbox"/> 數位內容視讀與創作。 |
| 議題融入        | 實質內涵     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 議題五:心理健康與性別平等</li> <li>● 議題六:藝術與人文</li> <li>● 議題七:同理心與社會關懷</li> <li>● 議題八:科技與數位素養</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                                                                         |
|             | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>心理健康：</b>透過曼陀羅創作，幫助學生表達與釋放情緒，增進心理健康意識，並學習情緒調適技巧。</li> <li>● <b>藝術與人文：</b>引導學生探索曼陀羅的文化背景及其藝術價值，促進對藝術的欣賞與創作能力。</li> <li>● <b>同理心與社會關懷：</b>在回應曼陀羅活動中，學生能透過圖像感受同學間各自有著不同的心情及內在需求，能培養同理心與相互支持的社會關懷精神。</li> <li>● <b>科技與數位素養：</b>引導學生使用數位工具進行曼陀羅的創作，提升數位技能與創作能力，並學會在數位環境中表達自我。</li> </ul>                                                |         |                                                                                                                                                                         |
| 與其他領域/科目的連結 |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 連結科目：健康教育</li> <li>● 內容：探討情緒管理與心理健康的重要性，學習壓力調適方法，並進行相關的心理健康活動。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                                         |
| 教材來源        |          | 自編教材                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                         |
| 教學設備/資源     |          | 圖畫紙、粉蠟筆每生一盒、心願卡(若無可以其他類似圖卡取代)、黑色麥克筆、圓規、鉛筆、色鉛筆、輕柔音樂與音響設備、平板、數位筆、sketchbook 免費繪圖軟體                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |                                                                                                                                                                         |

| 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>認識並表達內心情感：</b>學生能夠選擇並運用顏色來代表自己的情感，並在創作過程中感受色彩與情緒感受的連結。</li> <li>● <b>提升創造力與藝術表達能力：</b>學生能夠獨立創作一幅完整的曼陀羅作品，並在班上分享其創作過程及靈感來源。</li> <li>● <b>發展同理心與社會互動能力：</b>學生能夠在小組討論中，尊重並理解同學的情感表達，並提供支持與回饋。</li> <li>● <b>運用數位工具進行創作：</b>學生能使用電腦繪圖軟體創作數位曼陀羅，並展示其作品。</li> <li>● <b>反思與調適情緒：</b>學生能在創作後進行自由書寫，反思創作過程中所感受到的情緒變化。</li> <li>● <b>自我覺察與自我管理：</b>學生在創作過程中學會認識自身的情感。</li> <li>● <b>社會覺知：</b>學生透過與同學的討論和互動，增強對他人情感的理解，進而展現同理心與尊重。</li> <li>● <b>情感表達與調適：</b>學生透過藝術創作自由表達情感，並學會釋放與調適壓力的方法。</li> <li>● <b>創造力與批判性思維：</b>學生在創作過程中展現創造力，並能反思自己的作品與情感。</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 教學活動設計：第一、二節課：塗鴉曼陀羅與回應創作 (共90分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 備註                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>第一節課：心情色彩 (45分鐘)</b></p> <p><b>引起動機 (10分鐘)</b></p> <p><b>1. 情緒顏色選擇：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 請學生在粉蠟筆中挑選三種顏色，並解釋這三種顏色代表他們最近的心情。</li> <li>● 這一步可以幫助學生開始思考與自己情感的聯繫，並引發他們的興趣。</li> <li>● 討論：顏色如何影響情緒？是否有特定顏色讓他們覺得放鬆或緊張？</li> </ul> <p><b>發展活動 (25分鐘)</b></p> <p><b>1. 創作同心圓曼陀羅：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生自行挑選第一個顏色在16K 圖畫紙的中心畫出一個實心圓形，形狀不需完美，重點在於情感的表達。</li> <li>● 依序加入第二個和第三個顏色，逐漸形成一個由三種顏色構成的同心圓。</li> <li>● 在繪圖時，教師鼓勵學生感受色彩與最近生活的連結，自由透過畫筆將情緒宣洩出來。</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>同心圓曼陀羅引導語建議：</b><br/>「在這靜謐的十分鐘裡，所有你畫的都是對的。請隨心情而畫，不論是混亂、憤怒、幸福或緊張……邊上色，邊感受色彩與你最近心情的聯繫。老師唯一的要求是，在這段時間內請保持安靜，不與他人交談，專注與自己內心的對話。」</li> <li>● <b>建議：</b>在塗鴉過程中播放輕柔音樂，營造放鬆氛圍。</li> </ul>  <p>就隨心所欲地塗抹吧!</p> |

## 2. 書寫情感反思:

- 完成色彩創作後，發下一張半張 A4紙，請學生書寫剛剛創作時的心情、感覺或任何浮現在腦海中的字句、畫面。
- 老師強調這是個人的自由書寫，不需分享或公開，提升學生安全感，主要用來幫助學生進行真實的自我反思。

### 總結活動 (10分鐘)

#### 1. 曼陀羅介紹:

- 教師簡介曼陀羅的起源與其心理療癒效果。
- 說明曼陀羅在文化與心理學中的應用，並且強調其在釋放壓力與整理情緒上的作用。
- 提及未來的課程將介紹其他曼陀羅形式，例如「回應曼陀羅」與「對稱曼陀羅」，幫助學生進一步了解如何透過創作與自己心靈對話。

## 第二節課: 回應曼陀羅 (45分鐘)

### 引起動機 (10分鐘)

#### 1. 心願卡討論:

- 教師展示多張圓形圖卡，請學生選擇一張並討論：「你覺得圖卡想表達什麼？它給你的心情是什麼？」
- 教師總結：每個人對同一幅圖的解讀會有所不同，這是因為我們的經歷、情感和狀態不同，強調不評斷他人作品的重要性。

### 發展活動 (30分鐘)

#### 1. 回應創作:

- 學生挑選一張此刻最吸引自己的心願卡，帶回座位。
- 觀察圖卡，並思考其與自己生活和心情的聯繫。
- 使用粉蠟筆在16K 圖畫紙上圈起一個圓，在圓中自由創作，可以是具象或抽象圖像。
- 引導學生在畫作中反應他們當下的心情，強調這是一種自由且個人的創作方式。

## ● 書寫情感反思引導語建議:

「你現在寫下的內容是私密的。待會我們會將字條對折，貼在圖畫背面，不會有任何人看到。這裡重點是體驗自由書寫的過程，盡情釋放你的情感，這裡是你安全的心靈空間。」

## ● 教學目標

1. 透過曼陀羅藝術，培養學生覺察與表達情緒的能力。
2. 透過自由創作，幫助學生減壓並提升自我反思能力。
3. 學習尊重他人的情感表達，並在群體中建立支持與理解的氛圍。

## ● 評量方式

1. 觀察學生在選擇顏色和創作時的投入程度。
2. 通過學生的書寫反思了解其對自我情緒的察覺與表達能力。
3. 課堂討論時，評估學生對曼陀羅意涵的理解以及尊重同儕作品的態度。

● 備註：靜心曼陀羅創作常觸及內心深處的隱私，建議不公開討論作品或文字。

● 備註：「心願卡」資訊於附錄中。



- 學生挑選心願卡回應創作可以兩次(每次5分鐘)，最後1-2次可以讓學生把自己的圖畫擺在展示桌上，互相欣賞，接著挑選有共鳴的同學畫作回座位，以畫回應同學的畫作。

#### 總結活動 (5分鐘)

##### 1.分享與反思:

- 若時間允許，學生可自願分享自己的作品與感受，鼓勵班級互相尊重和傾聽。
- 教師總結此次課程內容，並提醒學生可以在日常生活中使用曼陀羅藝術進行情緒整理。



### 教學活動設計: 第三、四、五、六節課: 對稱曼陀羅 (共180分鐘)

#### 教學活動內容及實施方式

#### 備註

#### 第三節課: 輪畫小遊戲 (45分鐘)

##### 引起動機 (5分鐘)

##### 1. 簡單有趣的輪畫介紹:

- 向學生介紹今天的活動是兩人合作完成一幅對稱曼陀羅畫。
- 播放輪畫示範影片，讓學生了解遊戲規則：「每次只畫一個簡單的圖案，當老師說時間到，就要交換與夥伴繼續創作。」鼓勵學生放鬆，享受與同伴合作的過程。

- 示範影片：兩人輪畫示範影片請參考附件。



##### 發展活動 (35分鐘)

##### 1. 輪畫遊戲進行:

- 準備畫紙:每位學生領取一張10cm 方形圖畫紙，用鉛筆劃出兩條對角線，形成X字，再對折形成米字形，並用圓規畫出中心圓。
- 遊戲開始:學生兩兩一組，若有單數則三人組合。學生用黑色奇異筆從圓心開始畫第一個簡單圖案，依照老師的指令，每隔一段時間交換畫紙，繼續畫。強調每次只畫一個簡單的圖案，並信任夥伴的創作。
- 完成作品:當學生完成輪畫曼陀羅後，請他們將作品命名，並簡單記錄他們合作過程中的感受。

- 建議:輪畫遊戲時可播放輕快的音樂，營造輕鬆愉悅的氣氛。



### 總結活動 (5分鐘)

#### 1. 欣賞與反思:

- 將學生的作品貼在牆上進行展示，大家一起欣賞。引導學生發現，即使只是簡單圖案，透過重複和對稱也能創作出美麗的曼陀羅作品。
- 問學生：「你們覺得兩人合作創作的過程怎麼樣？有沒有遇到什麼挑戰？」

### 第四節課：對稱曼陀羅繪畫創作 (45分鐘)

#### 引起動機 (5分鐘)

##### 1. 討論輪畫經驗:

- 問學生在上一節課輪畫遊戲中的感受是什麼？他們是否覺得自己和夥伴創作出的圖案有趣或意外？
- 解釋這一節課將進行個人對稱曼陀羅創作，鼓勵學生嘗試不同的對稱線條和形狀。

#### 發展活動 (35分鐘)

##### 1. 對稱曼陀羅創作:

- 準備畫紙：發放16K 方形圖畫紙，學生用鉛筆劃出分割線（可自行決定分成幾等份），然後用圓規畫出大圓。
- 繪畫過程：學生使用黑色奇異筆，一次只畫一個簡單的線條或形狀，靜心反覆繪製，強調創作過程中的專注與自我表達。
- 創作靜心時光：給予學生足夠的時間靜心繪畫，讓他們進入創作的節奏，體驗對稱圖案帶來的安定感。

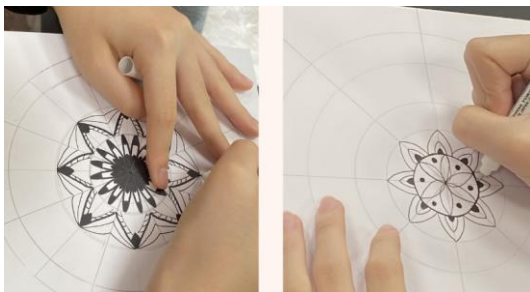
### 總結活動 (5分鐘)

#### 1. 簡短分享:

- 問學生：「今天創作對稱曼陀羅時有什麼感覺？你是否發現了自己喜歡的圖案或形狀？」

### 第五節課：點線面整理 (45分鐘)

- 氣氛轉換：在「對稱曼陀羅繪畫創作」時，請保持安靜，讓學生專注進入心流體驗，感受靜心創作的過程。
- 繪畫方式：建議直接使用黑筆繪畫，不需事先用鉛筆打草稿。這樣能幫助學生專注於每一筆線條，避免草稿過程中產生的煩躁感，保留創作的純粹與專注。
- 對稱曼陀羅創作重點：創作的目的是帶來平靜、喜悅與滿足感。鼓勵學生放鬆，跟隨直覺，不必過度思考構圖。「一次只做一件事」，專注重複畫好同一個圖案，然後隨直覺畫出下一筆。搭配輕柔音樂，有助於營造輕鬆的創作氛圍。



### 引起動機 (10分鐘)

#### 1. 點線面概念介紹：

- 教師以圖例展示畫面構成中的「點、線、面」，並解釋這三者如何在藝術創作中形成不同的視覺效果。
- 示範純線條的曼陀羅與加入色塊後的差異，讓學生了解如何利用色彩進一步提升畫面的層次感。



### 發展活動 (30分鐘)

#### 1. 色塊整理畫面：

- 學生繼續他們的對稱曼陀羅創作，這次加入色塊進行畫面整理。
- 鼓勵學生使用色鉛筆或粉蠟筆，根據自己的感覺自由上色，可以局部塗滿黑色或其他顏色，強調色彩的運用與點線面的平衡。



### 總結活動 (5分鐘)

#### 1. 欣賞與觀察：

- 引導學生觀察彼此作品中的線條與色塊的運用，討論如何通過這些元素創造出視覺上的平衡與張力。



### 第六節課：鑑賞與總結 (45分鐘)

### 引起動機 (5分鐘)

#### 1. 欣賞展覽：

- 將學生的曼陀羅作品展示在教室四周，邀請大家自由走動，仔細觀察每件作品中的創作風格與情感表達。

### 發展活動 (35分鐘)

#### 1. 討論與分享：

- 引導學生討論每幅作品的不同可能性與表達方式，鼓勵他們不進行美醜的比較，而是欣賞創作過程的多元性。
- 問學生：「這些曼陀羅作品給你什麼樣的感覺？你覺得這些作品如何反映創作者的心」



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>情？」</p> <p><b>2. 心情分享：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 請學生自願分享他們在創作「塗鴉曼陀羅」、「回應曼陀羅」與「對稱曼陀羅」時的心情變化。</li> <li>● 問他們是否發現曼陀羅繪畫能幫助他們釋放壓力、沉澱思緒，並打開與內在溝通的通道。</li> </ul> <p><b>總結活動（5分鐘）</b></p> <p><b>1. 教師總結：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師總結曼陀羅藝術在日常生活中的應用與好處，鼓勵學生將曼陀羅創作作為一種自我陪伴與情感整理的方式。</li> <li>● 結束課程時，讓學生帶著對曼陀羅藝術的欣賞和自我照顧的工具回家。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教學目標</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索並創作不同形式的曼陀羅，培養學生對藝術中的對稱與形式美感的理解。</li> <li>2. 學習合作創作的技巧，體驗與他人協作的樂趣。</li> <li>3. 透過曼陀羅繪畫，幫助學生釋放情緒並培養心靈平靜。</li> </ol> </li> <li>● <b>評量方式</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察學生在輪畫活動中的合作表現。</li> <li>2. 透過學生在對稱曼陀羅創作過程中的專注與色彩運用，評估其理解點線面的能力。</li> <li>3. 通過課堂鑑賞與討論，了解學生對曼陀羅藝術的反思與情感表達。</li> </ol> </li> <li>● <b>評量建議：</b>曼陀羅創作重視內心的陪伴與探索，過分強調美感技巧會將學生拉回理性思考，而非直覺創作。因此，建議評量標準從寬認定，除了作品美感外，也應考量學生的參與度與投入程度。</li> <li>● <b>子瑜老師的經驗分享：</b>當生活壓力大或面臨挑戰時，子瑜老師會用曼陀羅創作來調整心情。在專注創作的過程中，心情往往會平復，甚至會浮現新的啟發。因此，老師每年都會將這個單元介紹給畢業班，作為一份禮物與祝福，希望學生在進入國中後，能用這個方法釋放壓力、整理思緒，並與內心對話。</li> </ul> |
| <b>教學活動設計：第七、八節課- 電腦繪圖曼陀羅創作（共90分鐘）</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>教學活動內容及實施方式</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>備註</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>第七節課：電腦繪圖曼陀羅創作（45分鐘）</b></p> <p><b>引起動機（10分鐘）</b></p> <p><b>1. 介紹數位曼陀羅創作的概念</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教學目標</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握 Sketchbook 電腦繪圖軟體的基本操作，並通過數位對稱創作理解曼陀羅的視覺平衡原理。</li> </ol> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

- 教師引導學生思考：「你們覺得在電腦上繪製曼陀羅和手繪有什麼不同？」
- 向學生介紹今天要使用電腦繪圖軟體 Sketchbook，透過數位方式來進行對稱曼陀羅創作，強調電腦繪圖的優勢，如可以反覆修改、色彩豐富，以及創作速度較快。
- 簡短展示幾個使用電腦繪圖創作出的曼陀羅範例，激發學生的興趣。

#### 發展活動 (30分鐘)

##### 1. 電腦操作與創作指導

- 啟動 Sketchbook 軟體:請學生打開 Sketchbook，設定方形畫布作為創作基礎。
- 設置對稱功能:引導學生選擇「對稱」功能，並設定「環形斷面」，選擇分割的數值（例如將圓分成6等分、8等分等）。
- 繪製對稱曼陀羅:學生自由選擇畫筆與顏色，在任一分割區塊中繪製圖案。當學生下筆時，其他分割區塊會自動同步繪製相同圖案，展示數位創作的的神奇效果。
- 鼓勵創意嘗試:老師鼓勵學生嘗試不同的繪圖方法，嘗試多元的圖案與色彩組合，並提醒學生利用電腦繪圖的優勢，隨時進行修改或優化作品。

#### 總結活動 (5分鐘)

##### 1. 初步作品展示與討論

- 當學生完成一部分作品後，老師以「平板教師機」直接展示學生作品進行初步欣賞與靈感討論。
- 教師鼓勵學生觀察他人的創作，並反思：「你在使用不同色彩與構圖時，是否有不同的心情感受？」帶領簡單的討論，讓學生了解數位創作的多樣性。

#### 第八節課：數位創作與互動鑑賞 (45分鐘)

##### 引起動機 (5分鐘)

2. 體驗數位繪圖中的快速創作與反覆修改的優勢，培養學生創意發展與技術應用能力。

3. 透過鑑賞與討論，提升學生對數位藝術作品的欣賞力與情感反思。

- Sketchbook 繪製對稱曼陀羅教學影片於附件。



sketchbook環形對稱曼陀羅/ 影片來源:黃子瑜老師，不得轉載



### 1. 回顧上一節課的創作經驗

- 問學生：「在上一節課的電腦繪圖過程中，是否發現自己可以創作出和手繪不同的曼陀羅圖案？」
- 鼓勵學生分享他們在使用電腦繪圖軟體時，是否體驗到不同於手工繪製的快感或困難點。

### 發展活動 (35分鐘)

#### 1. 進一步完善數位曼陀羅作品

- 完善創作：學生在這一節課中繼續進行數位曼陀羅的創作，利用 Sketchbook 軟體進一步調整和優化作品，並嘗試使用更多功能，如不同的畫筆工具和顏色層次。
- 展示與分享：完成作品後，學生將最終圖檔上傳至班級的 Padlet 展示平台，準備進行集體鑑賞。
- 討論與互動：老師引導學生從兩個角度進行討論：
  - (1) 創作者的感受：創作時選用不同色彩與構圖，是否帶來不同的心情感受？
  - (2) 觀賞者的感受：觀賞他人的曼陀羅作品，是否觸動你的某些情緒或思維？

### 總結活動 (5分鐘)

#### 1. 數位創作的反思與應用

- 教師總結數位繪圖與傳統手繪曼陀羅的異同點，鼓勵學生思考這兩種創作方式如何各自幫助他們探索內心情感與表達。
- 鼓勵學生在未來嘗試將數位創作與手繪結合，並將這些技巧運用到其他藝術表現形式中。



#### ● 評量方式

1. 觀察學生對電腦繪圖軟體的熟悉度，以及在數位曼陀羅創作中的創意發揮。
2. 通過 Padlet 平台上的作品展示，評估學生的作品質量及對數位創作工具的應用能力。
3. 透過學生對作品的自我反思與他人作品的鑑賞，了解他們對數位曼陀羅創作的情感體驗。

**教學省思：**在之前的教學中，我曾將曼陀羅單元應用於國中學生，並獲得良好的回應。原本擔心曼陀羅的某些概念對國小六年級學生來說可能過於抽象，難以理解。然而，在實施過程中，學生在繪畫時展現了高度的專注與寧靜，並且提供了真實而動人的回饋，這讓我相信此單元適合國小高年級的學習階段。

學生尤其喜愛「塗鴉曼陀羅」中自由表達、無需擔心畫錯的創作過程，並且在「對稱曼陀羅」

中感受到重複動作帶來的靜心效果與作品的美感。而「電繪曼陀羅」則因環形對稱的創作方式讓學生驚喜連連，他們甚至沉浸其中，創作出許多作品。

在這次教學中，我特別欣喜於能夠在同一主題下，為學生介紹多種創作方式，並讓他們體驗不同的學習感受與創作層次。我認為「心靈曼陀羅」單元雖然看似簡單，卻充滿深度與豐富性。

**教學的發現：**在「心靈曼陀羅」單元中，我發現部分學生透過繪畫活動，整理出內心難以對外人訴說的情緒。例如，有學生提到面對親人突然離世和朋友間的細膩人際壓力，這些壓抑的情感在創作過程中得到釋放。許多學生在公開分享作品與心情時，透露出補習班帶來的巨大壓力。他們一方面需要應對六年級課業，另一方面還要應付升私中補習班的繁重課程，這種雙重負擔使他們身心俱疲，感受到窒息、憤怒，甚至失去自由的悲傷情緒。在曼陀羅的創作過程中，部分學生表示重新審視了自己的現況，並在這段時間裡找回了久違的平靜、快樂與自由感受。這讓我深刻體會到，現代學童確實需要學習具體的情緒調整與釋放方法，幫助他們在壓力之下找到適當的情緒出口。

**學生反饋：**整理學生「學習反饋問卷」的回覆內容，統整大部分學生反應在此單元的學習成長，條列如下，並列出學生反饋中的代表例句。

#### 一、學習放鬆與釋放情緒

“在曼陀羅繪畫的過程中，我感到放鬆且舒壓，並學到如何通過創作來發洩情緒。”

“繪畫過程中，我抒發了我的心情，感到非常輕鬆。”

#### 二、理解創作的自由性

“我學到作品不必完美或漂亮，重點是用心表達。”

“作畫時不用思考太多，可以很隨性，這讓我感到十分暢快。”

#### 三、專注與反覆創作

“重複畫同樣的圖形能呈現出不同的畫面，這讓我很興奮，也學到如何專注。”

“我體會到作畫時的專注與反覆的過程，帶來平靜的感受。”

#### 四、藝術創作中的自我認知

“在這個單元中，我學到美術沒有所謂的美和醜，只要是用心創作的作品，就是最完美的。”

這些回饋反映了學生在創作曼陀羅時，從心靈上的釋放、專注力的提升，到創作自由的體驗，都對他們的心態與情緒管理有積極的幫助。

#### 參考資料：

- Susanne F. Fincher(2008)曼陀羅小宇宙。生命潛能。
- 侯俊明(2007)鏡之戒：一個藝術家376天的曼陀羅日記。

- 心願卡 [https://www.2cardshouse.url.tw/product\\_720422.html](https://www.2cardshouse.url.tw/product_720422.html)

**附錄：**

- 教學簡報於附件：心靈曼陀羅教學參考簡報.pdf
- 教學影片於附件：sketchbook 繪製對稱曼陀羅.mp4、交換畫曼陀羅活動示範.mp4
- 評量規準：
  1. 課堂參與度：學生專注於每個活動過程，積極投入、參與討論與分享。
  2. 兩人合作互動：在「對稱曼陀羅」的合作活動中，能與同學順暢合作，共同完成創作，保持輕鬆愉快的氛圍。
  3. 靜心繪圖態度：學生在創作時能進入靜心狀態，專注於當下，不急於追求畫面美感。
  4. 美感與表現：對於對稱曼陀羅創作，鼓勵學生勇於表現直覺，尊重內在情感的真實呈現，而非技巧完美。
  5. 積極嘗試數位創作：學生願意嘗試電腦繪圖軟體，探索數位工具創作曼陀羅，體驗數位繪圖的自由與可能性。
  6. 情緒真實呈現：創作過程中，學生能真實反映內在心情，不因對錯、美醜而自我限制。