高雄市立英明國民中學輔導活動課程設計教案

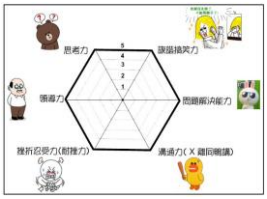
課程名稱	曼陀羅彩繪‧靜心		
配合單元	情緒管理	設計人	張元玫
年級	二年級	教學節數	共八節 360 分鐘
設計理念	1030731 晚間高雄市發生慘痛的氣爆事件。我服務的學校在地理位置上，正好位於出事幾條大街的中間，幸好住在此區塊的師生都平安。 然而就在 0829 開學前，導師傳來了家長不安、學生晚上不敢單獨上廁所的訊息，我開始思索如何在課程中融入安撫的力量。我想到 0606 才去參加的生命教育--曼陀羅研習，不單是用在個別諮商，更是用在大團體療傷的時候了。 曼陀羅彩繪是一種具有療癒功效的靜心方式，不需要繪畫技巧，也不是在考美術創作。它的圖案、與色彩選用本身就是很好的撫慰力量。我的實際經驗是只要拿起筆來塗鴉、畫出來就有抒發情緒的作用。 同時，不是紙上畫才是曼陀羅。原來，大自然、生活中早就存在著太多曼陀羅形式的物件。更美麗的是，我們學校的文化寶藏—民俗文物館，保存了先人的智慧，裡面有好多心曠神怡的曼陀羅啊！這不啻是學生們與先人們連結的一個好機會。 心靈受到震撼也許可以這樣解。 教案設計從文物館觀察先人文物、尋找生活中的曼陀羅開始，利用平板相片組合軟體組合出自己喜歡的曼陀羅圖片，再利用色鉛筆塗繪進行情緒釋放、色彩療癒，最後再請學生做出圓形曼陀羅磁鐵、集體創作立體曼陀羅。 期望學生能在這些課中獲得舒緩與平安。		

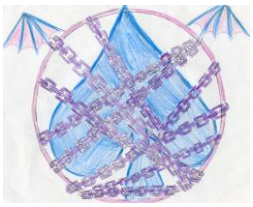
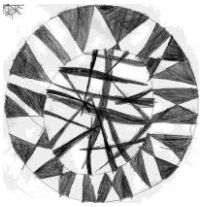
<table>
<tr><td rowspan="2">能力指標</td><td>資訊</td><td>2-4-2 了解多媒體電腦相關設備，以及圖形、影像、文字、動畫、語音的整合應用。
4-4-1 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。
5-3-4 能認識正確引述網路資源的方式。
5-4-2 適時應用資訊科技，透過網路培養合作學習、主動學習的能力。
5-4-3 建立科技為增進整體人類福祉的正確觀念，善用資訊科技作為關心他人及其他族群的利器。
5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。</td></tr>
<tr><td>綜合活動</td><td>1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。
2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。
2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。
3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。</td></tr>
<tr><td></td><td>藝術與人文</td><td>1-4-1 瞭解藝術創作與社會文化的關係，表現獨立的思考能力，嘗試多元的藝術創作。
1-4-2 體察人群間各種情感的特質，設計關懷社會及自然環境的主題，運用適當的媒體與技法，傳達個人或團體情感與價值觀，發展獨特的表現。
1-4-4 結合藝術與科技媒體，設計製作生活應用及傳達訊息的作品。
2-2-9 蒐集有關生活周遭本土文物或傳統藝術、生活藝術等藝文資料，並嘗試解釋其特色及背景。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學重點</td><td>1. 認識曼陀羅呈現的形式、樣貌與其在不同文化中的價值。
2. 觀察先人文物、上網尋找生活中的曼陀羅。
3. 使用平板 App 將喜歡的曼陀羅圖片組合起來。
4. 將小組拍照的作品、組合的作業上傳雲端。
5. 透過畫筆抒發釋放情緒、壓力。

6. 將作品再創作，共同佈置教室窗格。做成磁鐵、鏡子，留下美好的安撫力量。
7. 利用生活物品、自然植物等製作立體曼陀羅，並數位票選出參加校慶成果展的小組作品。</td></tr>
<tr><td>節次</td><td>教學活動</td><td>教學流程</td><td>教學時間</td><td>教學資源</td><td>評量重點</td></tr>
</table>

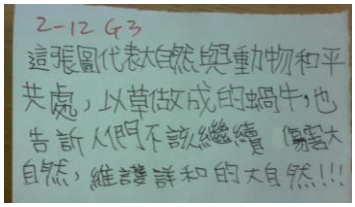
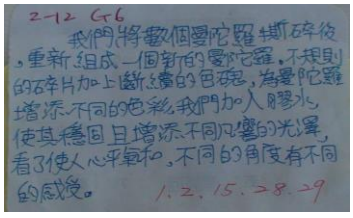
第1節 生活中的曼陀羅	引起動機	1. 教師進入電子白板E化教室，開啟電子白板軟體之教案。學生進入教室、取用平板並登入自己的平板帳號，下載（曼陀羅是什麼）電子書教材。 2. 說明本次課程活動主題--認識曼陀羅呈現的形式、樣貌與其在不同文化中的價值。	2’ 5’	電腦 投影機 電子白板 行動載具	
	發展活動	1.教師操作電子白板畫面，學生同步觀看電子書。 2.各組學生討論生活中曼陀羅形式的物件。上黑板台前寫下討論結果，他組同學一起觀看、計分。 2. 介紹教育雲、數位典藏數位學習聯合網，並引導學生從校網連結上去。學生利用桌上電腦或個人平板，使用網路、進入教育雲、數位典藏，尋找生活中的曼陀羅圖案。 (1)教育雲： (每個首頁圖都是個曼陀羅,裡面還有好幾個曼陀羅)http://cloud.edu.tw/EduCloudWeb/wSite/mp?mp=2 (2)數位典藏—典藏台灣--網站成果資源： 蘭嶼植物展數位展示(花朵植物也有曼陀羅的表現)http://digitalarchives.tw/site_detail.jsp?id=5912 生活中的植物-常民對台灣本土植物資源之利用http://digitalarchives.tw/site_detail.jsp?id=1122 (3)學生自行搜尋相關資料 4.學生擷取圖片存檔於班雲個人資料夾中。	3’ 5’ 5’ 10’ 10’ 3’	電子白板 教學檔案 電子書 (教師自製) 黑板 計分板 分組電腦 無線網路 教育雲網站 數位典藏網站 班雲	曼陀羅形式

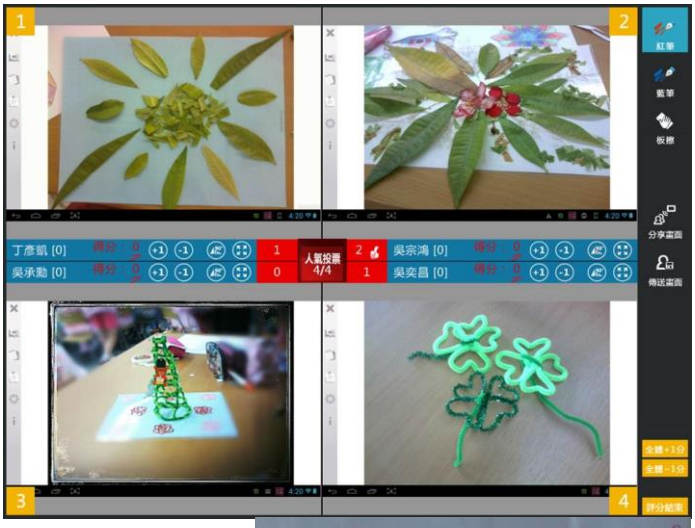
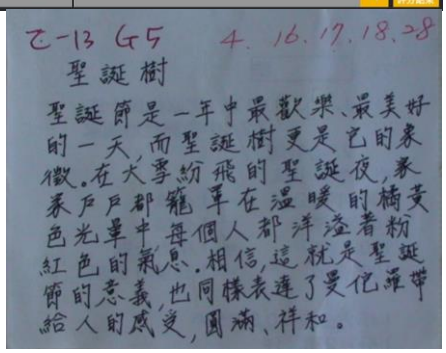
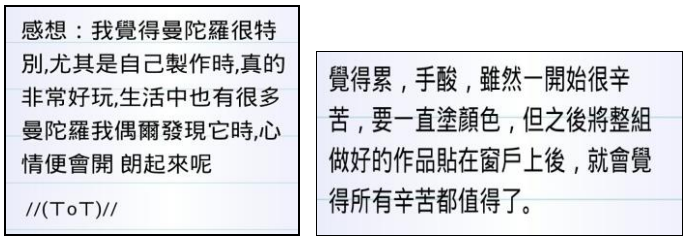
	總結階段	教師請學生觀看典藏台灣：雲端上的寶藏 紀錄片，特別留意寶藏上的曼陀羅圖案，以銜接第二節課 民俗文物館中的曼陀羅。 雲端上的寶藏：http://digitalarchives.tw/	2’		
第2節 民俗文物館中的曼陀羅	引起動機	1.教師預先向學校登記帶學生參觀民俗文物館。 2.學生先到E化教室領取平板，登入帳號，準備到文物館拍照。	4’	文物借用登記表 行動載具 無線網路	
	發展活動	1.教師先說明： (1)先民在食衣住行等生活上留下的器具具有珍貴的意義，請同學進入後，對先人所愛之物要有珍重愛惜之心。 (2)無痕參觀，不碰觸也不能帶走先人物品。 (3)拍照曼陀羅圖案，天花板佈置也有喔。 2.學生進入館內參觀及拍照。 3. 學生集合回到E化教室，上傳照片及用妙筆App寫心得。 	1’ 25’ 2’ 12’	App(妙筆) Smart School 平台	參觀素養 上傳作業
	總結	1.說明下次上課的內容、進度。	1’		

	階段	2. 進入 Smart School 檢查學生是否都已繳交作業。	2’		
第3節 圖片拼貼	引起動機	1. 教師進入電子白板 E 化教室，開啟電子白板軟體之教案。學生進入教室、取用平板並登入自己的平板帳號，下載（如何使用 PhotoGrid）電子書教材。 2. 引領學生先做合作學習自我評估雷達圖(學習活動前自評)。  3. 說明本節課程內容及達成目標。	2’ 4’ 1’	電腦 投影機 電子白板 行動載具 電子白板 教學檔案 自評雷達圖	
	發展活動	1. 教師操作電子白板教學畫面，學生同步觀看電子書內容。 2. 學生將上網搜尋的圖片(含存於班雲)使用相片組合 App，完成個人喜愛的曼陀羅圖案拼貼。 3. 學生上傳作業。 	3’ 30’	App (相片組合) Smart School 平台	完成相片組合 上傳作業 平時評量
	總結階段	1. 教師檢查作業繳交、收取狀況。 2. 教師鼓勵學生將生活中看到的曼陀羅圖案用手機拍照下來傳給老師，跟同學們分享。 3. 說明下次上課的內容、進度。	3’ 1’ 1’		
第4節 手繪	引起動機	1. 分享、欣賞上週同學相片組合作業。報成績。 2. 說明本節課程內容及達成目標。	3’ 1’	電腦 投影機 電子白板 計分板 Double A4 電子白板	
	發展活動	1. 教師發下已有曼陀羅圖案及無任何圖案的紙張，說明適合手繪曼陀羅的紙張厚度(A4 100 磅厚度較適合)。 2. 教師利用電子白板教學檔案說明色彩的療癒意	2’ 6’		

曼陀羅		義、人際關係的對比色彩。 3. 學生彩繪或用對比色表達自己或抒發情緒、壓力。 4. 教師播放心靈音樂做背景，氣氛是柔和的。 	30’	教學檔案 幸福DNA 色鉛筆 (學生自備) 背景音樂	帶齊文具
	總結階段	1. 組長收回組員作品。確認每組都交齊作品。 2. 教師說明下次上課的內容並展示自己做的圓形磁鐵，學生可在家先彩色列印好喜歡的曼陀羅圖案。	1’ 2’	L夾 (組長自備) 圓形磁鐵	
第5節 製作個人風格的曼陀	引起動機	1. 教師解釋部分學生畫作，如線條展現是否有壓力。   2. 教師已借好徽章機器具及向學生說明費用部分。說明本節課程內容及達成目標。	4’ 2’	學生作品 徽章機 材料包 行動載具 無線網路 Smart School 平台	
	發展活動	1. 學生先將每人的曼陀羅作品擺放成想排列的方式，拍照下來 及 整組的人、圖的拍照，上傳作業。 2. 教師展示自己事先做好的曼陀羅徽章磁鐵，並示範如何使用徽章機。	5’ 2’		小組合作

羅圓形磁鐵、別針		3. 學生將手繪曼陀羅圖案或上網找的圖案剪下來做成圓形之別針或鏡子，留下美好的安撫力量。 	28’	計分板 剪刀 (學生自備) 喜歡的圖案	帶齊文具
	總結階段	1. 確認每組都上傳拍照作業。 2. 教師說明下週課程，請自備好佈置窗格的文具。	2’ 2’		
第6節 教室窗格曼陀羅圖案佈置	引起動機	1.教師事先備好白色壁報紙，且已裁好窗格大小。 2. 學生(每組)帶來剪刀、膠水、透明膠帶。		壁報紙 報紙 計分板 剪刀 透明膠帶 雙面膠	小組合作 帶齊文具
	發展活動	1. 教師發下紙張（裁成長條、對摺), 每組 2 張。另提供報紙，方便學生擦窗戶。 2. 各組學生同心協力擦拭窗戶、比劃配圖圖案。 3. 學生剪貼小組同學原先曼陀羅作品，貼於壁報紙上。(壁報紙正背面皆有圖案，因為玻璃有內外兩面) 4. 學生將再創作之圖案佈置於窗格上。 	5’ 8’ 20’		

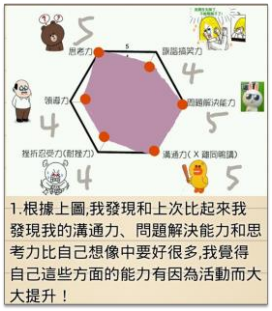
	總結 階段	1. 確認每組都完成窗格佈置。 2. 教師介紹立體曼陀羅，各組學生討論、先構思如何表達與說明作品、預備材料。	2’ 10’	電子白板 教學檔案	
第7節 製作立體曼陀羅	引起 動機	1. 學生已準備好立體曼陀羅材料。 2. 教師準備好已護貝之 A4 紙張(易承載重量) (每組一張, 可備而不用)。		護貝A4紙材料 (各組自備) 計分板 無線網路 行動載具 Smart School 平台	
	發展 活動	1. 教師發下護貝紙（小組選好紙張背景色） (有的小組並不需要護貝紙張，因其構思之作品不黏貼於護貝紙上)。 2. 教師發下作品說明單，每組一張。 3. 小組討論並製作立體曼陀羅。拍照過程、上傳照片 	3’ 40’		帶齊材料 小組討論 與製作
	總結 階段	教師說明下週課程內容，並請學生準備好口頭報告立體曼陀羅內容。	2’		
第8節 數位票選校慶	引起 動機	1. 學生取用平板，登入帳號。	1’	電腦 投影機 無線網路 行動載具 Smart School 平台	
	發展 活動	1. 學生先拍照作品與作品說明單、上傳作業。教師收回各小組作品說明單(意義、創作構思)。  	3’		上傳作業

成果展作品		2.教師開啟 Wiclass，用”學生平板”功能，電子白板上呈現各小組選擇出最佳拍照的那張照片，請各小組代表上台介紹給全班同學，用力拉票。 	2’ 20’	報告評分表	上台報告 定期評量
		3.全班同學用平板”人氣投票”功能，不投給自己組別，票選出代表班上參加校慶成果展的的作品。  	3’	Wiclass 人氣投票	數位票選
		4.學生利用平板妙筆 App, 寫下曼陀羅課程心得，並上傳作業。 	10’	App(妙筆) Smart School 平台	心得回饋

感想：我覺得曼陀羅很特別,尤其是自己製作時,真的非常好玩,生活中也有很多曼陀羅我偶爾發現它時,心情便會開 朗起來呢

//(ToT)//

覺得累，手酸，雖然一開始很辛苦，要一直塗顏色，但之後將整組做好的作品貼在窗戶上後，就會覺得所有辛苦都值得了。

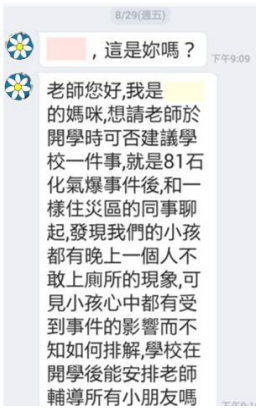
		精緻，不管是看到的還是用畫的都讓人有一種平靜的感覺。 我覺得畫曼陀羅可以使心靈沉澱，釋放壓力，而且一個曼陀羅圖片可以看很久，從中尋找樂趣。 5.學生完成合作學習自我評估雷達圖(學習活動後自評)。  	6’	App(妙筆) 自評雷達圖 Smart School 平台	自評心得
	總結階段	1.確認每位學生都已繳交心得。 2.教師說明下週課程。	2’		

教學省思與改進

曼陀羅彩繪靜心課程從生活觀察開始，透過小組或個人動手做完成，教室也因曼陀羅圖案窗格佈置感覺變得更穩定，相信同學們看到自己做的作品也會更加喜愛這個環境。

一、優點：

（一）曼陀羅彩繪靜心是可以幫助別人、成長自己的課程，值得推廣。



我的家也在受災的範圍內，當晚家人都已準備就寢，誰知巨大的震動接連著爆炸聲響使得家人都衝出了房門，一臉驚恐。夜裡聽著一輛輛救護車、救火車的呼嘯而過的聲音，知道事態嚴重，一夜未眠。此後我聽到救火車、教護車的鳴笛聲就怕又有事情發生，好怕又有傷亡報導，整整 2 個禮拜不知在過甚麼日子，心無法安靜下來，日常的生活全都變了調。後來是藉著親人、同事、好友的安慰，專心做些手縫、手工餅乾才慢慢恢復心情、思考。雖然參加過悲傷治療研習、看過相關資料，但在巨大災害發生時，竟也遺忘。

0829 這封訊息喚醒我的職責，跟著學生們一起完成曼陀羅的課程，其實我也是受惠者。

（二）天神之眼幫助手腳不協調的學生。

我在準備這些課程時，在網路上有搜集到用毛線繞的曼陀羅圖案。

印象中，我的孩子幼稚園時老師有帶著他們的小手在樹枝上纏繞毛線，簡單的兩色，很別致的圖案。可是我並不知道這是甚麼。

非常幸運，同領域的綜合活動老師在華德福的教育中親手編織過這個源於墨西哥文化、有看顧及照護含意(類似我們的春聯習俗)的天神之眼。她說當中間的細樹枝、木棍越多時，其編織出的形狀越接近圓形，可以與曼陀羅做很好的結合。我把它放在立體曼陀羅課時介紹給學生，而同事很高興這個搜尋的出現，因為她那時正在為某班特殊生傷腦筋，手腳不協調的學生該如何編圍巾呢？天神之眼的好點子正好來到。

（三）細心觀察、生活中處處有曼陀羅。

我鼓勵學生觀察生活中的曼陀羅圖案，用手機拍照下來傳給我，跟同學們分享。有兩張照片傳了過來，數量雖然不多，但學生還記得這件事、課程能從教室延續至生活週遭，實在令人欣慰。 (小店外地上擺放的特價碗盤，圖案美得令我立刻問這家店在哪)

(巷子裡的圍欄，簡單的風格區分出住家與停車場，也看得出設計者的用心)

二、缺點：

（一）情緒抒發、心靈力量提升的課程不易評分。

第三節使用 App 相片組合課時，有一個女學生做完相片組合的圖片後給我看，我表示背景花了些。

她修改後再拿給我看，我說這樣好多了。

沒想到她接著說:
我比較喜歡剛剛那張圖。

這句話震撼到我，評分是誰的角度? 有多少次評分其實是老師自己主觀想的，而無法聽到孩子內在的聲音？ 心靈成長的課程評分的意義又在哪裡呢？

三、改進：

（一）訂定評分標準，但是分數不是重點。

後來下一節課我報成績之前引用上段對話，與前後兩張圖。我表示了評分的困難，但需要平時成績，怎麼辦呢？　所以我抓出些我的標準：

1.每個人的作品都是獨特的

無法用分數評價，這是老師評分的困難之處

2.評分標準

使用apk	當節繳交	曼陀羅形式	有剪裁	創意表現	簡單美感	色彩特色
90	0~1	0~3	0~3	1	1	1

分數變得其次，我們都享受了課堂才是重點。

這孩子有趣，她照我說的改了改，但有自己的想法。她在我說評分上段話時，淺淺的微笑著。

我喜歡這樣的師生關係。

四、成效：

（一）教室氣氛變得穩定和諧。

整理課堂照片時，看到照片中的學生呈現出穩定與愉快的討論，我的心很受感動。曼陀羅，的確可以舒緩我們的心，幫助我們的心恢復平安。