

彰化藝術高中健康促進融入美術教學成果報告表

活動名稱	自我對話
主 講 人	蕭慧雯老師
對 象	高三學生
活動內容	1. 藝術治療介紹 2. 禪繞畫概念介紹 3. 禪繞畫實作 4. 創作反思與分享
辦理情形	1. 藝術治療介紹：介紹藝術治療的兩種主流方式：藝術心理治療與藝術即治療。探討如何透過藝術表達情緒與感受，達到心理平衡。 2. 禪繞畫概念介紹：介紹禪繞畫的起源、核心理念及其創作過程。強調放下對錯概念，專注當下的創作體驗。 3. 禪繞畫實作：指導學生使用簡單工具（代針筆、紙磚、鉛筆）進行禪繞畫創作，體驗重複圖案帶來的放鬆和專注感。 4. 創作反思與分享：學生展示自己的禪繞畫作品，分享創作過程中的感受與收穫，討論禪繞畫對自我評價和情緒管理的影響。 課程總結 回顧整個課程的內容和重點，鼓勵學生將禪繞畫作為日常放鬆和自我表達的一種方式，並提供後續進修的建議。
課 程 活 動 相 片	



學習成果



課程記錄