

# 陽明藝境中山行

## 中山樓戶外教育學習活動課程方案

### 單元十四：禪繞畫——送給媽媽的美麗圍巾

#### 壹、課程方案的實施對象與場域

##### 一、時間

25 分鐘

##### 二、人數（或分組）

5-6 人為一組，推派一位為組長（兼各組小老師）。

##### 三、教學地點（含動線規劃）

大圓廳

#### 貳、課程方案的主題與目標

##### 一、活動主題

14-禪繞畫——送給媽媽的美麗圍巾

##### 二、課程（學習）目標

藝-E-A1 參與藝術活動，探索生活美感。

藝-E-A2 認識設計式的思考，理解藝術實踐的意義。

藝-E-B3 感知藝術與生活的關聯，以豐富美感經驗。

##### 三、學科領域

社會（歷史、地理、公民與社會）

自然（物理、化學、生物、地球科學）

語文（本國、外國）

數學

藝術（音樂、美術、藝術生活）

科技（資訊科技、生活科技）

綜合活動（生命教育、生涯規劃、家政）  健康與體育

四、 學習單指導方式  自主學習  志工協助  教師引導

## 參、 課程方案的實施內涵與流程

### 一、 活動前準備（教具器材）

學習單、文具、細簽字筆。

### 二、 學習活動內容

1. 簡化自然符號。
2. 運用重複之美。
3. 使用重疊技法。
4. 劃出肌理與疏密變化。

### 三、 教學流程

授課教師（志工）介紹本課程內容及實境導覽。

1. 解釋圓廳天花植物圖騰符號特色。
2. 外形示範與描繪。
3. 內部肌理示範與描繪（提醒疏密變化）。

### 四、 單元評量（含答案）

**【簡化】**把物件細節忽略，只保留大致的動態，簡化至最後會呈現如幾何圖形，本概念是美學與素描的敲門磚，務必釐清！

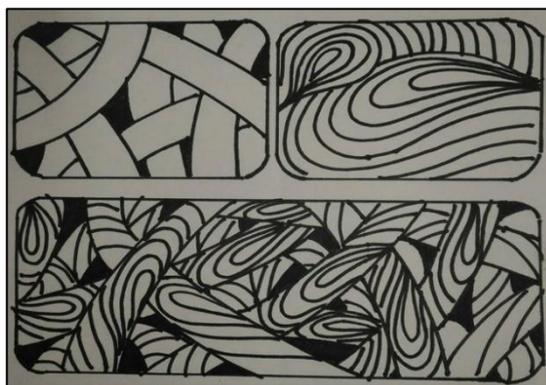
**【重疊法】**應使用多點重疊（三角構圖法），旨在能表現深度（厚度），以利填滿圖面。

**【肌理】**物體表面的組織紋理結構，即各種縱橫交錯、高低不平、粗糙平滑的紋理變化，表達人對設計物表面紋理特徵的感受。

禪繞畫法（Zantangle）是 2005 年由文字藝術家 Maria Thomas 和其先生 Rick Roberts 所研發出來的一種繪畫方式。繪圖的過程係透過一筆一畫，不斷重複繪製圓點、幾何圖形、線條等等基本圖案，或將各圖案區塊相互堆疊、延伸、組合而成細膩且精緻的圖樣畫作。

Rick Robert 曾為僧侶，故而認為纏繞繪圖過程中的專注是纏繞畫的重心；透過專注，身心皆得以放鬆，甚至能夠達到冥想的境界。對處於焦躁、憂慮狀態的人來說，因為心情的放鬆，故而可以

達到療癒的效果。



左上角是外形，右上角是肌理

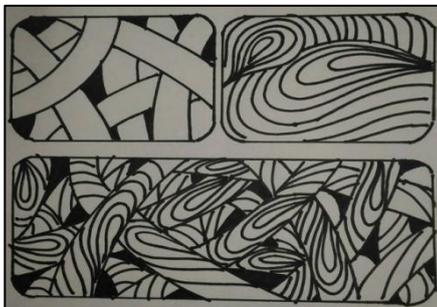
## 參考文獻

1. 國父紀念館 (2008)。《山中傳奇：陽明山中山樓導覽手冊》。臺北市：國父紀念館。
2. Reinhardt (2015)。《禪繞畫生活：創造屬於自己的禪繞圖樣》。新北市：楓書坊文化出版。
3. 國立臺灣圖書館 (2015)。《中山樓之美 app 文稿》。新北市：國立臺灣圖書館。



學校：\_\_\_\_\_ 年級：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

右圖是中山樓內頂棚圖騰設計，以西番蓮為主題而創作。想像是創造力的種子，自然則提供許多想像力的素材，藝術加工後就有許多的圖騰呈現，讓我們使用「重複」方法，堆出「數大之美」吧！



### 創作方法：

1. 參考自然花草類圖像，簡化圖案外形。
2. 利用重疊法表現厚度，重複繪出此圖案。
3. 利用直線與曲線，加入肌理或紋理，疏密變化更佳。

