

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。

