

113 至 115 年美感與設計課程創新計畫  
112 學年度第二學期美感智能閱讀計畫

## 成果報告書

---

主辦單位： 教育部 師資培育及藝術教育司

執行單位： 新北市裕德高級中等學校(小學部)

執行教師： 施孟吟 教師

---

# 目錄

## 一、美感智能閱讀概述

1. 基本資料
2. 課程概要與目標
3. 執行內容與反思

## 二、同意書

1. 成果報告授權同意書
2. 著作權及肖像權使用授權書

## 美感智能閱讀概述

### 一、基本資料

辦理學校	新北市私立裕德雙語高級中學
授課教師	施孟吟
教師主授科目	國語、數學、社會、綜合
班級數	1 班
學生總數	31 名學生

### 二、課程概要與目標

課程名稱	十目一心耳為王-聽				
報紙使用 期數及頁數	聆聽特刊，第 7、10 頁		文章標題	▲一行禪師的「活在當下」生活練習 讓自己的心更專心 ▲一場邊聽邊睡的音樂會 <u>Max Richter</u> 的八小時舒眠曲計畫	
課程融入 議題	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 無特定議題 <input type="checkbox"/> 其他_____				
施作課堂 (如：國文)	綜合	施作總節數	一堂	教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國民小學 <u>五</u> 年級 <input type="checkbox"/> 國民中學 _____ 年級 <input type="checkbox"/> 高級中學 _____ 年級 <input type="checkbox"/> 職業學校 _____ 年級

#### 1. 課程活動簡介

聲音是經由人耳的構造，經過多次的能量轉換，最後由神經傳入大腦產生聽覺，人耳所能聆聽的頻率是有極限的，有些聲音聽得到，有些聲音聽不到，當我們靜下心來，是否能聽到平日聽不到的宇宙之聲嗎？

閱讀報紙後，聆聽一行禪師的生活指引，跟著老師學會方便靜坐，讓感官獲得片刻的沉澱與休息，在忙碌的校園生活中，認真呼吸、放鬆腦袋並學會好好走路，練習讓自己的心更專心。放學後參加一場 Max Richter 的音樂會-可以邊聽邊睡的《Sleep 舒

眠》、將《世界人權宣言》朗讀聲音編織到樂曲裡的《Voice 聲音》專輯裡的《All Human Beings》，還有改編韋瓦第《四季》的小提琴協奏曲《Spring 1》。引導學生寫下感受並貼在布告欄，分享彼此對於這場音樂會的心情。

## 2. 課程目標

- (1)學會靜坐五分鐘，減緩壓力讓專注更集中。
- (2)聆聽樂曲與宇宙的聲音，培養對聲音的辨別度。
- (3)學會用文字描寫對於聲音的感受力。

## 三、執行內容與反思

### 1. 課程實施照片與成果



學習靜坐中



聆聽音樂會



聆聽 Max Richter 《Voice 聲音》專輯裡的《All Human Beings》



用便利貼寫下聆聽音樂會後的感覺



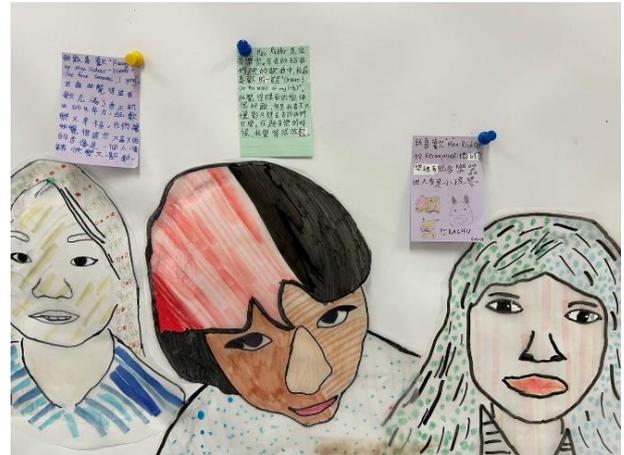
交流與分享(1)



交流與分享(2)



交流與分享(3)



交流與分享(4)

## 2. 課堂流程說明

### (1)練習靜坐(方便坐):

坐在椅子上腰背自然挺直、肩膀放鬆，兩手十指自然交叉、大拇指相抵放在大腿上，兩腳交叉，上下牙齒輕扣，舌頭自然放平，下巴往內收，閉上眼睛。

### (2)閱讀聆聽特刊兩篇報導:

一行禪師的「活在當下」生活練習、一場邊聽邊睡的音樂會-Max Richter的八小時舒眠曲計畫。

### (3)和宇宙打招呼:

美國國家航空暨太空總署 NASA 的音訊專輯《Miranda: NASA – Voyager Space Sounds》

### (4)介紹女性參與《世界人權宣言》的起草運動過程。

### (5)利用便利貼寫下音樂會心得並分享在布告欄。

### 3. 教學觀察與反思

以「十目一心耳為王」的猜謎揭開《聆聽》特刊的序曲，除了用耳朵，到底要怎麼用「心」聽？才不會常常被老師講：「你都沒有用心在聽！」早上一週一次五分鐘的靜坐課程，讓學生在情緒與學習上的確會有更穩定的表現，聆聽的方法也要循序漸的規畫出步驟，才能認識聆聽素養的內涵。