

臺北市 110 年度各級高級中等以下學校藝術療育課程夏令營實施計畫

一、依據：臺北市 110 年度國民中小學卓越藝術教育計畫。

二、目的

- (一) 提供學生藝術療育之課程，弭平疫情階段藝術學習及輔導課程的不足。
- (二) 運用藝術調節自我情緒並探索與開發自我能力。
- (三) 透過藝術療育團體，與夥伴建立正向與相互支持的能力。
- (四) 透過藝術療育活動自我紓壓，建立信任並能相互分享心情與居家紓壓經驗。
- (五) 透過藝術療育活動減輕內化問題(憂鬱、焦慮、退縮)，提升自我調節的能力。

三、辦理單位

- (一)主辦單位：臺北市政府教育局
- (二)承辦單位：臺北市文山區辛亥國民小學、臺北市內湖區麗山國民小學。

四、參加對象：設籍本市高級中等學校以下學生(各營隊請詳見課程內容，年級以 110 學年度計算)。

五、辦理方式

- (一)報名及錄取方式：
 - 1.採全市不分區方式辦理。
 - 2.每名學生限報至多 1 場次，以報名順序為錄取原則；但每營隊得保留三分之一名額予特殊需求學生參加，最終錄取名單以主辦單位公告為準。
 - 3.即日起至 110 年 8 月 10 日(星期二)中午 12:00 止，逕至臺北市文山區辛亥國民小學網站(<http://www.saes.tp.edu.tw>)完成線上報名。
- (二)錄取通知：於 110 年 8 月 12(星期四)16:00 前，公告於臺北市文山區辛亥國民小學網站。
- (三)上課方式：依課程規劃，由教師進行線上授課。
- (四)參加費用：免費。

六、課程內容

藝術療育線上營隊(一)：在家不無聊~視藝紓壓小團體

營隊時間	共五天 8/16(一)、8/17(二)、8/18(三)、8/19(四)、8/20(五) 下午 3:00-4:30(含準備時間)	對象 / 人數	五年級，共 10 人 (2 人 1 組，組隊 報名)
活動主題	活動簡介		授課老師
自我介紹 四格漫畫 8/16(一)	活動內容	1. 相互認識 2. 兩張四格漫畫(1)自己的喜好興趣(2)最近疫情 居家心情	龍安國小 李昱德老師 光復國小

		3. 分享感受。	張瑩瑩老師
活動主題	活動簡介		授課老師
自我介紹 四格漫畫 8/16(一)	心理動力	1. 成員彼此認識；2. 表達個別生活感受；3. 同理彼此心情；4. 練習傾聽；5. 促進普同感；6. 促進了解與增進關係。	
茸茸的變化雲 8/17(二)	活動內容	1. 分享居家心情中的負面感受 2. 我的陰天 3. 彩繪陰天的雲 4. 我的天天天。	龍安國小 李昱德老師 光復國小 張瑩瑩老師
	心理動力	1. 表達個別生活苦與難的感受；2. 促進自我覺察；3. 面對與接納負面情緒；4. 宣洩負面情緒；5. 負面情緒化為創意美；6. 給予自己正向鼓勵；7. 同儕正向鼓勵。	
我創造的神奇寶貝 8/18(三)	活動內容	1. 輕土玩捏捏 2. 我的神奇寶貝介紹及製作 3. 回應優勢與分享。	龍安國小 李昱德老師 光復國小 張瑩瑩老師
	心理動力	1. 自我覺察自己的特質與優勢；2. 特質轉化為象徵；3. 接納自己特質與優勢；4. 內在正負向整合(完形)；5. 創意整合。6. 給予自己正向鼓勵；7. 同儕正向鼓勵。	
青蛙過河 8/19(四)	活動內容	1. 我的呱呱呱 2. 紙青蛙製作 3. 青蛙青蛙跳 4. 分享與感受	龍安國小 李昱德老師 光復國小 張瑩瑩老師
	心理動力	1. 自我覺察自己感受(憂鬱焦慮害怕)；2. 引導認知區辨可控還是不可控的負面訊息(不可控需忽視)；3. 分享面對自己的負面時，自己過去曾經用過哪些成功方法？4. 分享與討論方法；5. 給予自己正向鼓勵；6. 同儕正向鼓勵。	
優勢火箭 8/20(五)	活動內容	1. 火箭咻咻 2. 紙杯火箭創作與彩繪 3. 優勢紙杯火箭向前衝 4. 分享與感受 5. 相互祝福與道別。	龍安國小 李昱德老師 光復國小 張瑩瑩老師
	心理動力	1. 記起自己特質優勢；2. 特質轉化為象徵；3. 發揮特質與優勢轉變心情；4. 創意整合；5. 給予自己正向鼓勵；6. 同儕正向鼓勵。	

藝術療育線上營隊(二)：小叮噹遊樂園~音樂紓壓小團體

營隊時間	第一梯次 共五天 8/16(一)、8/17(二)、8/18(三)、8/19(四) 下午1:30-3:00(含準備時間)		對象/ 人數	四年級，共10人
	第二梯次 共五天 8/23(一)、8/24(二)、8/25(三)、8/26(四) 下午1:30-3:00(含準備時間)		對象/ 人數	四年級，共10人
活動主題	活動簡介			授課老師
小叮噹遊樂園~21世紀規範 8/16(二) 8/23(二)	活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 動滋動滋來搖擺 2. 音從哪裡來 3. 聽鈴尋聲 4. 分享與討論 5. 討論:學習為自己安排一個能專心的環境 		石牌國小 林瑞佑老師 大龍國小 劉姿吟老師
	心理動力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成員彼此認識場面架構 2. 練習傾聽 3. 促進普同感 4. 促進了解與增進關係。 5. 聚焦專注力 6. 回到當下。 		
哆拉美創造的~音樂時光 8/17(三) 8/24(三)	活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 愛樂與我 2. 愛樂分享與票選 3. 歸納與自我紓壓小時光 		石牌國小 林瑞佑老師 大龍國小 劉姿吟老師
	心理動力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我覺察自己身心感受 2. 了解身心感受來源 3. 接納自己的身心感受 4. 聆聽學員分享 5. 創意整合。 		
靜香的~樂在聆聽 8/18(四) 8/25(四)	活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回想事件與畫下事件並簡單分享 2. 琴音繞樑 3. 傾聽與繪圖 4. 心情轉換練習 		石牌國小 林瑞佑老師 大龍國小 劉姿吟老師
	心理動力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我覺察自己感受 2. 引導認知區辨可控與不可控的負面訊息 3. 分享成功經驗 4. 分享與討論方法 		

活動主題	活動簡介		授課老師
哆拉A夢的~聲音製造機	活動內容	1. 使用簡易器材製作樂器 2. 開心搖擺 3. 回顧歷程	石牌國小 林瑞佑老師 大龍國小 劉姿吟老師
8/19(五) 8/26(五)	心理動力	1. 創意整合 2. 給予自己正向鼓勵 3. 同儕正向祝福。	

藝術療育線上營隊(三)：防疫也開心~表藝紓壓小團體

教學活動設計:張志豪教授、樓毓珮老師

營隊時間	第一梯次 共 2 天 下午 2:30~5:00 8/16(一)、8/18(三)	對象/ 人數	國中七至九年級，最多不超過 20 人	授課教師 天母國中表藝教師段世珍 黑門山上的劇團導演黃兆嶽
	第二梯次 共 2 天 下午 2:30~5:00 8/20(五)、8/23(一)	對象/ 人數	高一至高三，最多不超過 20 人	授課教師 中崙高中退休老師樓毓珮 身解構工作坊老師朱倩儀
課程用具	A 說鬼畫鬼? 材料:水彩筆或毛筆、水彩、A4 白紙 1 張，剪刀或刀片、量尺。 B 中元鬼片大賞 剪刀文具用品、影片剪輯程式或手機 APP			
活動主題	活動簡介			
第一天				
暖身活動	活動內容	Bingo Bingo Bingo~線上團體動力遊戲		
	心理動力	1. 成員彼此認識；2. 引起學習動機		
說鬼畫鬼	活動內容	1. Kuso 短視頻分享。 2. 心情塗鴉鬼畫符創作。 3. 鬼畫符故事創作，被鬼纏身(倒楣鬼、討厭鬼、調皮鬼)生活談 4. 學習成果:請學生製作一個 1 分鐘內的鬼片風格短視頻: A. 他最常對我說的話 B. 我想對他說的話(內心獨白)		
	心理動力	心理動力：1 自我覺察自己的特質；2 用創意來轉化負面特質；3 學習幽默感自嘲紓減壓力		

第二天	活動簡介	
暖身活動	活動內容	1. 鬼臉大挑戰：運用家中現有的媒材或物品來替自己設計一張最有趣或是最具創意的鬼臉。 2. 特調飲料：運用家中現有的3種飲料、1種以上水果，果乾或零食一種，於活動最後設計專屬自己享用的特調飲品。
	心理動力	心理動力：1 自我覺察壓力來源；2 發揮創意轉變壓力情境或人際關係；3 同儕正向鼓勵；4 學習幽默感自嘲紓減壓力 戲劇表達：運用裝扮來表達創意跟自我形象
鬼片大賞	活動內容	1. 輪流分享製作的短視頻並投票。 2. 妖魔鬼怪我世界。
	心理動力	心理動力：1 自我覺察壓力來源；2 發揮創意轉變壓力情境或人際關係；3 同儕正向鼓勵；4 學習幽默感自嘲紓減壓力 戲劇表達：運用影像語言來表達自我跟與他人關係

七、若對實施計畫內容有疑問，請洽本市國教輔導團高毓璇課程督學（聯絡電話：02-23363566）；若對本案報名及錄取事宜有疑問，請洽本市辛亥國民小學教務處章寶仁主任（聯絡電話：02-29357282 轉 121）。

八、辦理經費：教育局相關經費支應。

九、獎勵方式：承辦學校及辦理本計畫之相關人員酌予敘獎。

十、本計畫經臺北市政府教育局核定後實施，修正時亦同。