

單元一：認識自己的感官

1-2 主題	左耳右耳
活動目標	提升學員的專注力
活動設計	三位同學排成一列，左右同學同時在老師的指定的題目中開始說話，老師也要給予聲音的干擾。時間到了之後，詢問中間的同學，回答剛才聽見的答案。並且給予記得最完整的學生獎勵。

1-3 主題	眼耳切換
活動目標	幫助學員感受聽覺與視覺的差別。
活動設計	首先說明活動的目的，接著引導學員看到遠方的一個定點，然後把耳朵塞住，心中默數 30 秒，接下來把眼睛閉起來，然而手放下，耳朵聆聽 30 秒。如此活動可以重複幾次。接著和同學討論其中的差別。

1-4 主題	聲景彩繪
活動目標	建構聲音與情緒的連結，練習透過不同的抽象表達出對聲音的詮釋，並促進彼此了解與尊重。
活動設計	透過一張紙，上面有一個橢圓型，中間有一個十字定位，要求學生把自己當作中心，透過抽象的符號與顏色來記錄十分鐘自己周遭的聲音。結束後集中放在一起，大家一起來猜彼此畫的聲音，促進相互理解與欣賞的過程。把抽象變成具象的表達。