

臺北市立第一女子高級中學 111 學年度多元選修課程大綱

課程類別	☐ 語文應用 ☐ 英語文學創作 ☐ 發現數學 ☐ 科學探索 ☐ 社會研究 ☐ 資訊科技 ☐ 多元文化探索 ☒ 創意設計 ☐ 第二外語 ☐ 國際議題行動 ☐ 戶外教育		
課程名稱	宇宙幸福魔法學園~覺察x對話x反思x行動		
英文名稱	Awareness × Dialogue × Reflection × Action		
授課教師	1. 張聖翎 2. 第 6 次課程協作：何亞芸 個人成長講師 3. 第 7 次課程協作：閃琳 日本和諧粉彩 Pastel Nagomi Art®正指導師 4. 第 8 次課程協作：楊東岳 水平思考國際認證教練 5. 第 9 次課程協作：賴冠名 個人成長講師 6. 第 10-11 次課程協作：拾田創意 李珮玉 (Jayce Lee), 藝術家暨國際知名視覺踐行者 黃秋燕 (Crystal Huang), ICF 認證教練暨社會流現劇場踐行者		
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)		
學科領域	跨領域	學期/學年	學期
修課對象	☒ 高一學生	修課人數	24 人
授課時間	☒ 高一單邊開課：週一或週四第 3-4 節	學分數	2
本校學生能力指標 (2-3 項)	核心素養 關鍵能力	彈性多元 ☐ 批判探究 ☒ 創意思考	溝通合作 ☒ 語文溝通 ☒ 團隊合作
課綱核心素養 (2-6 項)	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與		
課程屬性 (1 項)	☐ 專題探究 ☒ 跨領域/科目專題 ☐ 跨領域/科目統整 ☐ 實作(實驗) ☐ 探索體驗 ☐ 第二外語 ☐ 本土語文 ☐ 全民國防教育 ☐ 職涯試探 ☐ 通識性課程 ☐ 大學預修課程 ☐ 特殊需求 ☐ 其他_____		
對應學群 (1-6 項)	☐ 資訊 ☐ 工程 ☐ 數理化 ☐ 醫藥衛生 ☐ 生命科學 ☐ 農林漁牧 ☐ 地球環境 ☐ 建築設計 ☒ 藝術 ☒ 社會心理 ☒ 大眾傳播 ☐ 外語 ☒ 文史哲 ☒ 教育 ☐ 法政 ☒ 管理 ☐ 財經 ☐ 體育休閒		

一、學習目標：本課程歡迎對跨領域學習、自我覺察、溝通對話、藝術融入、桌遊融入、思考框架突破，並對引導技術、設計思考應用於設計人生有興趣的學習者。參與本課程後，希望學習者能願意去認識並陪伴真實的自己，運用設計思考的方法，提出一個讓自己感到幸福的設計方案。

【課程關鍵字】自我覺察、對話傾聽、自我療癒、反思行動

【課程願景~培養未來人才品格】開放、同理心、責任、友善、勇敢、感恩

【課程願景~培養未來人才能力】獨立思考、轉譯、學習、溝通、執行力、自我覺察、邏輯思考、創意、團隊協作、面對壓力、美感

【本課程希望給學習者的感受】愉快、踏實、真實、情感安全

【本課程希望滿足學習者的需求】意義、挑戰、玩耍、同理心、連結

二、課程內容

本課程規劃與實作內容，將因應選課人數與疫情發展進行彈性調整。

課程序	日期	課程主題	內容綱要
1	2/23	宇宙幸福魔法學園開學典禮	1. 破冰活動 2. 課程說明與師生雙向交流 3. 用卡牌與活動認識自己與他人 4. 認識設計思考
2	3/2	愛上真實的自己 1：卡牌與我的對話	想像—狀態—行動
3	3/9	愛上真實的自己 2：好好說話	1. 非暴力溝通 2. 小劇本創作
4	3/16	愛上真實的自己 3：薩提爾的溝通姿態與冰山理論	1. 體驗並認識五種溝通姿態：指責型、討好型、超理智型、打岔型、一致性 2. 認識冰山理論
5	3/23	愛上真實的自己 4：薩提爾--認識情緒與安頓情緒	1. 認識情緒 2. 安頓情緒(4A) 3. (自由書寫)
3/27-28 全校第一次期中考			
6	3/30	愛上真實的自己 5：薩提爾--挖掘你的內在資源	繁重的書本、接踵而至的考試、難解的人際關係，不該成為妳高中三年的困擾。善用妳的內在資源，就能跨越這些困擾，讓高中生活成為美好的回憶。 1. 什麼是內在資源? 2. 發現你的內在資源 3. 冥想—18 歲的你
7	4/6	藝術自我覺察：療療話和諧粉彩	以日本 JPHAA 細谷老師所創立的和諧粉彩技法，在課堂中學習如何以藝術創作方式療癒人心、洞察自我、將想法與他人互動。課程結束後，作品將可帶回紀念，成為專屬於自己的獨特療心贈禮。 ● 粉彩：(材料費 200 元/人／線上課材料費 300 元)

			● 48 色粉彩（5 人共用一盒 ／線上課則以老師分裝之顏色數量為主） ● 濕紙巾與乾紙巾 x1 ● 一次性造型型版 x1 ● 15x15cm 畫紙 x1 張（貼好膠帶框） ● 型板紙 x4 張+割型 15cm 畫紙 x1 張（型板紙一張貼好膠帶框） ● 美工刀 x1（上完課繳回／線上課則自行保留） ● 切割墊 x1（上完課繳回／線上課則自行保留） ● 垃圾紙盒 x1
8	4/13	價值觀洞察遊戲化探索課 --我的職業夢想清單	「遊戲化教練式引導工具」（Gamification Coaching Guide Tools）是利用一套透過「遊戲化」手法來設計而成的思維引導工具，讓使用者能在輕鬆愉快的遊戲進行方式下，透過 ORID 系統化的對談提問、反饋機制，提升自我覺察力、檢視價值觀構成、刺激思考...等多元化的應用目的。在這堂提問對談型的遊戲過程中，能夠同步透過玩家們最直觀的行為選擇來觀察自己的思考脈絡、找出自身價值觀的來由，協助學員在不同前提的決策條件中，發覺自身真正的想法。
9	4/20	吸引力法則：選擇你的信念	1. 認識吸引力 2. 你是如何解讀別人的話 3. 看見爸媽話語中背後的善意
10	4/27	在視覺藝術的田野中，與未來我（FUTURE ME）相遇	透過藝術的視角與 U 型理論當中對於的深度聆聽、對話以及未來的感知提問，來引導同學們建構一個開放思維、心靈和勇氣的內在場域，來回看我們的生命故事軌跡，並透過視覺藝術元素的體驗來感知並呈現我們可能的未來樣貌。
11	5/4		
5/11-12 高一高二第二次期中考			
12	5/18	Design Your Life 1	Week 1 個人引導、My Hero、我的好時光日誌、My Persona Plan #1 現在的我、#2 30 歲的我實際版、#3 30 歲的我夢想版
13	5/25	Design Your Life 2	Week 2 Wayfinding Map&我的三個版本的奧德賽計畫
14	6/1	Design Your Life 3	Week 3 Story telling3 分鐘影片 保持探索與好奇，記得迭代
15	6/8	學習歷程與期末海報發表	製作期末成果展海報&個人學習歷程反思報告
16	6/15	宇宙幸福魔法學園結業典禮	感恩時間，回顧學習歷程與反思，並提供課程回饋，作為課程設計修訂參考。
	6/22	全校期末成果展	參與北一女中多元選修課程成果發表會

三、課程自費項目、上課方式及課程要求

(一) 課程自費項目：

1. 第 7 次：療癒話和諧粉彩課程

- 粉彩：(材料費 200 元/人／線上課材料費 300 元+講師鐘點費 1,800 元)
- 48 色粉彩 (5 人共用一盒|／線上課則以老師分裝之顏色數量為主)
- 濕紙巾與乾紙巾 x1
- 一次性造型型版 x1
- 15x15cm 畫紙 x1 張 (貼好膠帶框)
- 型板紙 x4 張+割型 15cm 畫紙 x1 張 (型板紙一張貼好膠帶框)
- 美工刀 x1 (上完課繳回／線上課則自行保留)
- 切割墊 x1 (上完課繳回／線上課則自行保留)
- 垃圾紙盒 x1

2. 第 8 次：價值觀洞察遊戲化探索課講師鐘點費 4,000 元

3. 第 9 次：吸引力法則：選擇你的信念講師鐘點費 4,000 元

4. 第 10-11 次：講師鐘點費 8,000 元

5. 教室冷氣費用

以上費用總計每人須繳交班費 1,100 元整，若因疫情因素改為線上課程時，將按照實際支出多退少補。

(二) 上課方式：

1. 講述法
2. 影片引導
3. 卡牌引導
4. 戲劇融入
5. 藝術融入
6. 桌遊融入
7. 資訊融入
8. 視覺表達
9. 引導技術
10. 設計思考
11. 個人實作與分享
12. 小組實作與分享
13. 活動體驗與反思

(三) 課程要求：

1. 開放的心靈、願意進行自我與他人對話
2. 準時出席，請假遵守規定
3. 積極參與、全心投入
4. 遵守默契、完成任務
5. 願意使用思考與資訊工具進行學習

四、學習評量及成績計算方式

(一) 課堂出席、學習活動參與，以及 Design Your Life 實作設計方案 80%

(二) 課程學習歷程成果報告與發表，期末成果發表 20%

五、指定教科書或參考資源

(一) 上課教材：課程自編教材、卡牌、相關課程引導工具

(二) 參考書目：

1. 馬歇爾·盧森堡(2019)。非暴力溝通：愛的語言（全新增訂版）。臺北市：光啟文化。
2. 李崇建(2017)。薩提爾的對話練習：以好奇的姿態，理解你的內在冰山，探索自己，連結他人。臺北市：親子天下。
3. 維琴尼亞·薩提爾等(2006)。跟薩提爾學溝通。臺北市：張老師文化。

(三) 網路資源：

1. 設計思考入門課程
https://www.youtube.com/playlist?list=PLKpy-Jhui_BrVxZudaQoRwUJDIngArVB8
2. 拾田創意 <https://www.herewegocreative.co/>
3. 洪仲清臨床心理師 Facebook 貼文與直播影片 <https://tinyurl.com/y26h8yzs>
4. 蘇絢慧分享空間 Facebook 貼文與直播影片 <https://tinyurl.com/y6kcpxml>