

臺北市立第一女子高級中學 110 學年度多元選修課程大綱

課程類別	<input type="checkbox"/> 語文應用 <input type="checkbox"/> 英語文學創作 <input type="checkbox"/> 發現數學 <input type="checkbox"/> 科學探索 <input type="checkbox"/> 社會研究 <input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 多元文化探索 <input checked="" type="checkbox"/> 創意設計 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 國際議題行動 <input type="checkbox"/> 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 週課程協作：何亞芸 個人成長講師 3. 第 7 週課程協作：閃琳 日本和諧粉彩 Pastel Nagomi Art®正指導師 4. 第 8 週課程協作：楊東岳 水平思考國際認證教練			
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)			
課程屬性	跨領域/科目專題	學期/學年	學期	
修課對象	高一學生	修課人數	24 人 (因應戲劇融入、藝術與桌遊體驗實作課程，一組 4 人)	
授課時間	<input checked="" type="checkbox"/> 單邊開課：週一或週四第 3-4 節 <input type="checkbox"/> 雙邊開課：週一和週四第 3-4 節	學分數	2	
本校學生能力指標 (2-3 項)	核心素養	彈性多元	溝通合作	宏觀參與
	關鍵能力	<input type="checkbox"/> 批判探究 <input checked="" type="checkbox"/> 創意思考	<input checked="" type="checkbox"/> 語文溝通 <input checked="" type="checkbox"/> 團隊合作	<input type="checkbox"/> 全球學習 <input type="checkbox"/> 美感賞析
課綱核心素養 (2-6 項)	A 自主行動		B 溝通互動	C 社會參與
	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變		<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解
對應學群 (1-6 項)	<input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 工程 <input type="checkbox"/> 地球環境 <input type="checkbox"/> 建築設計 <input checked="" type="checkbox"/> 文史哲 <input checked="" type="checkbox"/> 教育	<input type="checkbox"/> 數理化 <input type="checkbox"/> 醫藥衛生 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 社會心理 <input type="checkbox"/> 法政 <input checked="" type="checkbox"/> 管理	<input type="checkbox"/> 生命科學 <input type="checkbox"/> 生物資源 <input type="checkbox"/> 大眾傳播 <input type="checkbox"/> 外語 <input type="checkbox"/> 財經 <input type="checkbox"/> 休憩運動	
<p>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。</p> <p>【課程關鍵字】自我覺察、對話傾聽、自我療癒、反思行動</p> <p>【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</p> <p>【課程願景~培養未來人才能力】獨立思考、轉、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</p> <p>【本課程希望給學習者的感受】愉快、踏實、真實、情感安全</p> <p>【本課程希望滿足學習者的需求】意義、挑戰、玩耍、同理心、合作</p>				

二、課程內容：本課程設計將因應疫情發展進行調整

週次	日期	課程主題	內容綱要
一		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
二		愛上真實的自己 1：卡牌與我的對話	想像—狀態—行動
三		愛上真實的自己 2：好好說話	1. 非暴力溝通 2. 小劇本創作
四		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
五		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. 自由書寫 3. 安頓情緒(4A)
六		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
七		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
八		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。
九		Design Your Life 1	Week 1 認識設計思考與打破框架
十		Design Your Life 2	Week 2 我的好時光日誌、My Hero
十一		Design Your Life 3	Week 3 分享我的英雄、我的開心時刻與低潮時刻
十二		Design Your Life 4	Week 4 Wayfinding Map、My Persona
十三		Design Your Life 5	Week 6 我的奧德賽計畫、Story telling 保持探索與好奇，記得迭代
十四		Design Your Life 6	Design Your Life 實作方案小成發
十五		製作整學期的課程學習歷程 反思報告與第 17 週期末成果 發表影片	製作個人學習歷程與兩組期末成果發表影片
十六		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。
十七		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：

甲、第七週：療療話和諧粉彩課程

- 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

乙、第八週：價值觀洞察遊戲化探索課講師鐘點費 4,000 元

5. 教室冷氣費用

以上費用總計每人須繳交班費 500 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. 個人實作與分享
9. 小組實作與分享
10. 活動體驗與反思

(三) 課程要求：

1. 開放的心靈
2. 準時出席，請假遵守規定
3. 積極參與
4. 遵守默契
5. 完成任務
6. 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) 課堂出席與學習活動參與 60%

(二) 整學期的課程學習歷程反思報告與 Design Your Life 實作設計方案 40%

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。

(一) 網路資源：

1. 設計思考入門課程

https://www.youtube.com/playlist?list=PLKpy-Jhui_BrVxZudaQoRwUJDIngArVB8

2. 洪仲清臨床心理師 Facebook 貼文與直播影片 <https://tinyurl.com/y26h8yzs>

3. 蘇絢慧分享空間 Facebook 貼文與直播影片 <https://tinyurl.com/y6kcpxmr>