

臺北市立第一女子高級中學 112 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 type="checkbox"/> 創意設計 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 國際議題行動 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育		
課程名稱	森活指南－在森林的擁抱裡找到自己		
英文名稱	Forest, for rest－wish you all the best		
授課教師	賴韻婷、徐秋玲、林郁梅		
師資來源	<input type="checkbox"/> 校內單科 <input checked="" 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)		
學科領域	跨領域	學期/學年	學期
修課對象	<input type="checkbox"/> 高一學生 <input checked="" type="checkbox"/> 高三學生	修課人數	20 人以下
授課時間	<input type="checkbox"/> 高一單邊開課：週一或週四第 3-4 節 <input type="checkbox"/> 高一雙邊開課：週一和週四第 3-4 節 <input type="checkbox"/> 高三週二班第 3-4 節 <input checked="" type="checkbox"/> 高三週五班第 3-4 節	學分數	2
學生圖像 (可複選)	<input type="checkbox"/> 適性探索 <input checked="" type="checkbox"/> 同理關懷	<input type="checkbox"/> 創新思辨 <input type="checkbox"/> 問題解決	<input checked="" type="checkbox"/> 負責堅持 <input checked="" type="checkbox"/> 互助合作
課綱 核心素養 (2-6 項)	A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
	<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 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
課程屬性 (1 項)	<input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目專題 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目統整 <input type="checkbox"/> 實作(實驗) <input type="checkbox"/> 探索體驗 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 全民國防教育 <input type="checkbox"/> 職涯試探 <input checked="" type="checkbox"/> 通識性課程 <input type="checkbox"/> 大學預修課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求 <input type="checkbox"/> 其他_		
議題融入	<input type="checkbox"/> 性別平等 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育		
一、學習目標(請清楚闡述課程如何培養學生能力指標與核心素養) (一) 森林療癒 (forest therapy): <p>妳是否曾遇見一片林，擁抱一株樹？臺灣的森林覆蓋率 60.7%，是全球平均值 30.3% 的 2 倍之高，受保護森林比例達 52%，於世界各國排名第 19 名，居於亞洲國家之首位。我們與森林比鄰而居，走進森林卻像闖進了陌生的境域，從來沒有人教導我們該如何與森林相處。因此我們只能隨著步道走一圈，說服自己吸收了足夠的芬多精，用相機證明到此一遊，最後返家。</p> <p>如果妳曾有這般的無感無措，或許現在正是時候，重新學習理解一棵樹、一片森林、一座山。本門課融入新課綱與跨領域教學，進行有系統的森林療癒課程。除了跨領域的戶外教育內容，更結合認知與非認知、體驗活動、引導反思的設計，希望藉由臺灣的森林資源進行療癒性的遊憩活動，紓解壓力，以增進自我的健康與福祉，提升幸福感 (well-being)。</p>			

(二) 社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL)：

社會情緒學習包含以下五個面向，這五個面向與 108 課綱的自發、互動、共好不謀而合：

1. 自我覺察 (self-awareness)
2. 自我管理 (self-management)
3. 社會覺察 (social awareness)
4. 人際技巧 (relationship skills)
5. 負責任的決定 (responsible decision-making)

本課程會循序漸進的帶領同學覺察情緒，提供場域使其專注投入，過程中會使用引導討論技術 (facilitation skill)，進行分享討論 (debrief)，期待能藉由積極感受情緒的相關活動，提升覺知情緒的素養。除此之外，也可以習得紓解、調適情緒的技巧。

(三) 環境教育

面對地球暖化和氣候變遷的威脅，永續森林經營、生態環境維護及生物多樣性保育的工作，更顯重要。針對環境保護、經濟發展以及社會公義三大面向，各國已持續推動相關工作，致力於生態的平衡。而臺灣是群山之島，在進入每一片山林時，如何對自己以及這片山林負責，是每一個人都要學習的事，同時也回應環境保育的全球議題。

二、課程內容

週次	課程主題	內容綱要
一	課程大綱與課程簡介	<ol style="list-style-type: none">1. 介紹課程大綱2. 簡介上課方式與約定3. 說明成績計算方式4. 綠園登山口
二	認識森林療癒	<ol style="list-style-type: none">1. 森林療癒的起源2. 什麼是森林療癒3. 從森林浴到森林療癒： 談森林療癒的基本條件
三	各國的森林療癒	<ol style="list-style-type: none">1. 亞洲森林療癒發展與現況2. 歐美森林療癒發展與現況3. 臺灣森林療癒發展與現況
四	森林療癒的注意事項	<ol style="list-style-type: none">1. 裝備篇2. 突發狀況自處篇3. 活動注意事項4. 行前確認事項
五	五感體驗-視覺	<ol style="list-style-type: none">1. 暗中求明2. 心靈照相機3. 分享與討論
六	五感體驗-聽覺	<ol style="list-style-type: none">1. 聽見樹的心跳2. 聲音地圖3. 分享與討論
七	五感體驗-嗅覺	<ol style="list-style-type: none">1. 芬多精介紹2. 精油體驗與應用3. 分享與討論
八	五感體驗-觸覺	<ol style="list-style-type: none">1. 感受一片葉子、一株草、一棵樹2. 我和我的樹

		3. 分享與討論
九	五感體驗-味覺	1. 品茗 2. 品味 3. 分享與討論
十	森之呼吸	1. 冥想 2. 腹式呼吸 3. 正念減壓 4. 分享與討論
十一	綠色健身房	1. 身體的覺察 2. 森林瑜伽 3. 分享與討論
十二	生物多樣性與森林資源	1. 瞭解森林生態資源及其功能 2. 辨識自然生態物種 3. 生物多樣性保育
十三	森林療癒與醫學治療	1. 森林療癒實證研究：健康篇 2. 森林療癒實證研究：療癒篇
十四	山林療癒文學	1. 五感全開的自然體驗 2. 山林中的文學療癒 3. 書寫體驗 4. 分享與回饋
十五	樹與妳的故事	1. 和樹談情 2. RULER、6A (SEL) 3. 讓感受自由 4. 分享與討論
十六	以森作責	1. 談森林的永續發展 2. 無痕山林 Leave No Trace, LNT 3. 議題討論：SDGs
十七	療癒之森	1. 森之呼吸 2. 聲音地圖 3. 森林裡的彩虹 4. 分享與討論
十八	樂活之森	1. 綠色健身房 2. 森林中的獨處 3. 分享與討論
十九	森森不息	1. 獨自認識森林 2. 結伴體驗森林 3. 團體共享森林 4. 分享與討論
二十	反思回饋	1. 認識一棵樹、一片森林、一座山的感受與體悟 2. 森林療癒帶來的影響、改變與行動 3. 社會情緒學習的慶賀與分享

1. 以上授課內容順序與週數規劃，會因應當學期學校行事曆微調，將於第一週上課時公布當學期定案的版本。
2. 若戶外實作課程遭逢天雨不佳，則可能會再次調動課程，故請修課同學要注意課程平台公告的訊息。
3. 除了以上課程外，會有一日的戶外實作課程，時間訂在假日，會於學期初決定。

4. 選修此門課程，可獲得寒暑假辦理的北一女中戶外教育營隊優先參加比序。

三、上課方式及課程要求

(一) 上課方式：

1. 主題式學習
2. 跨領域教學
3. 認知與非認知能力並重
4. 實踐與體驗活動
5. 引導反思

(二) 課程要求：

1. 課程中需要練習辨識自己的生理感覺與心理感受，因此，學生必須誠實地面對自我，覺察與辨識自己的感受，並且明白這些感覺如何影響我們。
2. 此門課程強調由外而內的看見自己，藉由森林療癒，在綠意的擁抱裡找到自己。故非常強調自我覺察以及反思討論，課程中常有需要發言、分享、對話的時候，除了要準備自己的分享以外，也要練習理解與尊重同學們的分享，展現同理心與關懷。
3. 此門課程有多次的實踐與體驗活動，故經常會外出上課，因此更加注重集合時間，請務必準時抵達集合地點。此外，除非有安排，本課程不歡迎攜帶考科讀物。
4. 本課程並沒有實質醫學的幫助，最多只能協助減輕妳的「大自然缺失症」，並非心理諮商或治療，若有此需求，請洽詢專業的單位。

(三) 課程費用：

本課程會搭配「教育部國民及學前教育署補助高級中等學校辦理戶外教育計畫」，故課程費用僅收個人的教具材料費，共 300 元，實支實付，多退少補。

四、評量及成績計算方式

(一) 學習單 (60%)

每次上課皆會有學習單，只需於上課時完成，每堂課結束時繳回，沒有回家作業。

本課程無法補課，若有請假事宜，請事先提出報備，並且對自己的成績負責。

(二) 森森不息 (20%)

實踐課堂所學，挑選自己喜歡的森林療癒活動，因時適地帶領身邊的好友一起體驗，以拍照和拍影片的形式紀錄即可。

(三) 課堂討論與活動表現 (20%)

1. 出缺席與守時狀況
2. 課堂活動參與狀況
3. 課堂活動發言狀況
4. 課堂公約遵守狀況

(四) 一日戶外實作 (額外加分項目)

時間會在假日，會於學期初決定。

五、指定教科書或參考書

(一) 余家斌，《森林療癒力》(離經出版社，2022 年)

(二) Marc Brackett，《讓感受自由》(天下雜誌，2022 年)

六、備註

選課前請為自己的選擇負責，以下提供團隊教師的建議。

(一) 這堂課適合誰？

1. 想要接近大自然的人
2. 願意跟自己深度對談的人
3. 渴望在考試之外體驗生活的人

(二) 這堂課不適合誰？

1. 常常遲到或缺課的人
2. 想要在課堂上寫講義的人
3. 希望輕鬆拿到分數的人