

臺北市立第一女子高級中學 113 學年度多元選修課程大綱

課程類別	<input checked="" 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 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育					
課程名稱	綠色照護心體驗：從出走到回歸的覺察之旅					
英文名稱	Green Care Heart Experience: A journey of awareness from departure to return					
授課教師	徐秋玲/許雅喬					
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	24 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	
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 type="checkbox"/> 團隊合作		<input type="checkbox"/> 全球學習 <input checked="" 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 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 探索體驗 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 職涯試探 <input type="checkbox"/> 通識性課程 <input type="checkbox"/> 大學預修課程			<input type="checkbox"/> 實作(實驗) <input type="checkbox"/> 全民國防教育 <input type="checkbox"/> 特殊需求		
對應學群 (1-6 項)	<input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 工程 <input type="checkbox"/> 數理化 <input type="checkbox"/> 醫藥衛生 <input checked="" type="checkbox"/> 生命科學 <input type="checkbox"/> 農林漁牧 <input type="checkbox"/> 地球環境 <input type="checkbox"/> 建築設計 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 社會心理 <input type="checkbox"/> 大眾傳播 <input type="checkbox"/> 外語 <input type="checkbox"/> 文史哲 <input checked="" type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 法政 <input type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 財經 <input checked="" type="checkbox"/> 體育休閒					
<p>一、學習目標</p> <p>綠色照護是希望藉由與大自然接觸，來促進人們的身心健康。過程中透過人與植物、動物、地景的交流，身心共振，啟動感官的體驗以調和身心靈，並設計活動以協助參與者的探索、覺察與社交，進而能友善環境，維護大自然生態和諧。針對高三同學面臨升學的緊繃狀態，本課程實施的主要面向如下：</p> <p>(一) 綠色走讀</p> <p>透過鄰近公園與綠地的走踏，以活動引領五感體驗，配合觀察與表達，感受身心與自然環境的交會，以及各式動植物的存在。藉此開展生活領域，紓解情緒，釋放壓力，以提升身心素質與自我精進。</p> <p>(二) 社會情緒學習</p> <p>藉由各式卡牌、心理測驗與感官探索，進行自我覺察，辨識情緒，並在分享與交流的人己互動中，能夠看見他者與自己的不同，具備符號運用與溝通表達的能力，最終學習做</p>						

出負責任的決定。

(三) 環境關懷

從天光雲影、地景生態到人際相處，天地人三位一體，息息相關。透過感官、感受和感知的覺察與表達，能夠關心生活周遭，尊重自然萬物，建立人際關係與團隊合作。

二、課程內容

週次	課程主題	內容綱要
一	09/06 綠林好女	1、團體破冰(測出你的山林性格) 2、自介交流(選擇小貓公仔) 3、課程介紹
二	09/13 綠野心蹤	1、綠園走踏+樹形觀察 2、植能交換(撿拾與分享) 3、一個人的心角落
三	09/20 微型山林 (外聘講師)	1、園藝療癒 2、綠自然環境覺察 3、心中的小花園
四	09/27 樹覺留情 (介壽公園)*雨備 1	1、流動：遇見一株樹(我和我的樹) 2、定位：人體照相機 3、述情：獨處—我與我的小小天地
五	10/04 情緒開箱 (外聘講師)	1、認識社會情緒學習 2、察己觀人活動實作 3、理解與溝通的藝術
六	10/11 植物隱喻 (外聘講師)	1、大自然生命的隱喻 2、隱喻的聯想 3、嗅覺的隱喻
七	10/18 自然好色 (中正紀念堂)*雨備 2	1、南洋杉步道之獨走/狐步體驗 2、植物多寶格(森林裡的彩虹) 3、情緒調色盤之分享交流
八	10/25 味蕾記憶	1、茶水之歡(品茶+香草) 2、正念飲食 3、慢活之必要
九	11/01 嗅外繪衷 (植物園)*雨備 3	1、繪製地圖 2、我聞故我在 3、獨處的氣味
十	11/08 觸景聲情 (228 公園)* 雨備 4	1、腳踏實地(脫鞋走路、踩草地或樹葉) 2、手腳並用心發現 3、聽見內心的共鳴(聲音地圖)
十一	11/15 綠色處方	1、介紹綠色處方箋(建立連結的十種方法與正念漫遊) 2、企劃並訂定執行內容、頻率與次數 3、留下圖文紀錄以作為期末成發

十二	11/22 山林森活	1、無痕山林 2、人地倫理(自然文學閱讀) 3、小森拾光(森林療癒卡)
十三	11/29 森林漫遊	1、有熊的森林才有靈魂(短片) 2、寫給山林的情書(自然文學閱讀) 3、萬物各安其位(尋找自我的舞台)
十四	12/6 鏡頭獵人	1、群山之島的漫遊者(紀錄片) 2、心靈照相機 3、我的渴望與期待(圖像描述與分享)
十五	12/13 綠色處方(期末成發)	1、分享綠色處方箋的服用情形 2、以簡報搭配口頭說明 3、團體回饋與交流
十六	12/20 綠樹新姿	1、回首向來處：選擇一樣小(植)物作為總結 2、分享自己這學期上課的小故事與感受 3、對課程的建議
兩備 1	09/27 茶道人生	1、日日是好日(電影) 2、自然與生活的連結 3、身心安頓之道
兩備 2	10/18 花開富貴	1、植物獵人(紀錄片) 2、花影花語(心理測驗與校園踏查) 3、植物陪伴禪修
兩備 3	11/01 以山為師	1、成為更好的自己(紀錄片) 2、想像與現實的距離 3、山教給人們的事

三、上課方式及課程要求

(一) 上課方式：

- 1、老師講述
- 2、小組討論
- 3、活動實作
- 4、戶外體驗
- 5、引導反思

(二) 課程要求：

- 1、準時上課，自我管理
- 2、眼神專注，活在當下
- 3、心態坦誠，開放交流
- 4、行動投入，積極參與
- 5、尊重人己，遠離手機
- 6、樂於分享，自在共好

(三) 課程費用

視課程內容酌收材料費，每人 200 元，實支實付，多退少補

四、評量及成績計算方式

- (一) 學習單(含牌卡紀錄)30%
- (二) 課堂參與 30%
- (三) 口頭分享 30%
- (四) 期末成發 10%

五、指定教科書或參考書

- (一) 余家斌，《森林療癒力》（聯經出版社，2022 年）
- (二) Diane Ackerman：《感官之旅》（時報出版，2023 年）
- (三) 黃盛璘、黃盛瑩、蔡祐庭：《綠生活療癒手冊：100 則園藝治療心處方》（心靈工坊，2019 年）
- (四) Tara Flippo：《社會與情緒學習行動方案：正向支持體驗活動》（心理出版，2021 年）
- (五) Peter Wohlleben：《樹的秘密生命》（商周出版，2016 年）
- (六) Henry David Thoreau：《湖濱散記》（野人出版，2020 年）

六、備註

- (一)這是一門希望帶你跳躍的課程，跳離考試、跳離壓力、跳離功利的算計，抱分者勿選
- (二)這是一門想要帶你開發感官、發現身體的課程，只想用邏輯思考的純粹理性者請考慮
- (三)這是一門想要帶你觀察周遭、探索自己的課程，不想說、不想動、欠缺好奇的人勿近