

臺北市立第一女子高級中學 114 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	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	
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</p>				

人已互動中，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	09/05 綠林好女(模考前)	1、情緒入座 2、自介交流(選擇小貓公仔) 3、課程介紹
二	09/12 綠野心蹤(模考後)	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：撿拾花葉作書籤
三	09/19 植物擁抱 (講座：劉雨青園藝療癒師)	1、園藝療癒 2、植物的五感觀察 3、混土換盆：製作自己的植栽友伴
四	09/26 樹覺留情 (228 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—與自己對話
五	10/03 味蕾記憶	1、茶水之歡(品茶+香草) 2、正念飲食 3、慢活之必要
六	10/10 國慶日	
七	10/17 自然好色(段考後) (中正紀念堂)*雨備 2	1、群樹環繞森呼吸 2、南洋杉步道之秘境體驗 3、森林裡的彩虹
八	10/24 光復節補假	
九	10/31 從感官到感知~呼吸是自癒的能力 (講座：彭川耘生命教育老師)	1、生命的流轉與相遇 2、生氣與失落的秘密 3、陪伴樹洞的自己
十	11/07 觸景聲情 (介壽公園)* 雨備 4	1、腳踏實地：脫鞋走路、踩草地或樹葉) 2、小組毛毛蟲 3、花葉曼陀羅創作
十一	11/14 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	11/21 花開富貴(段考前)	1、植物獵人 2、有熊的森林才有靈魂 3、換言一新看自己

十三	11/28 森林漫遊(段考後)	1、原始森林的浪遊(紀錄片) 2、寫給山林的情書(自然文學) 3、小森拾光(森林療癒卡牌)
十四	12/5 五感行旅 (植物園)*兩備 3	1、植物拼圖分組 2、感官圖文札記 3、封面設計與命名
十五	12/12 校慶	
十六 / 十七	12/19 綠樹新姿(期末成發一) 12/26 綠樹新姿(期末成發二)	1、分享綠色處方箋的實施情形 2、以簡報搭配口頭說明 3、團體回饋與交流 4、回首向來處：選擇植物作為總結 5、分享自己這學期上課的小故事與感受 6、對課程的建議
兩備 1	09/26 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	10/17 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
兩備 3	11/07 情緒開箱	1、察己觀人 2、價值澄清 3、理解與溝通
兩備 4	12/05 心懷餘香	1、我在哪裡？ 2、馨香·心香 3、好好照顧我的花

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 500 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