

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	☐ 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	山行：戶外領導力的理念與實踐			
英文名稱	Trekking: Outdoor Leadership Philosophy and Practices			
授課教師	蘇俊鴻、蘇麗敏			
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)			
課程屬性	跨領域/科目統整、實作(實驗)、探索體驗		學期/學年	學期
修課對象	高一學生 (課程會利用到週末時間進行戶外實作，開課第一週將收家長同意書，請務必謹慎考慮並和家長討論之後再選課。)		修課人數	18 人 考量有戶外實作，基於風險管理的理由，將維持生師比在 4 以下。
授課時間	☒ 單邊開課：週一或週四 ☐ 雙邊開課：週一和週四		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	☐ 批判探究 ☒ 創意思考	☐ 語文溝通 ☒ 團隊合作	☒ 全球學習 ☐ 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
	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☒ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變		☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☒ B2. 科技資訊與媒體素養 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養	☒ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解
對應學群(1-6 項)	☐ 資訊 ☐ 工程 ☐ 數理化 ☐ 醫藥衛生 ☐ 生命科學 ☐ 生物資源 ☒ 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 ☒ 休憩運動			
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)本課程以「素養導向戶外探索學習課程設計」為本，融入新課綱與跨領域教學，進行有系統的戶外教育完整培訓與實務操作演練。課程以登山健行為主題，除了跨領域的戶外教育內容，更結合 <u>Project-Based Learning</u> 、 <u>認知與非認知能力</u> 、 <u>實踐行動</u> 、 <u>引導反思</u> 的設計。最後會有兩天一夜(周末或連假)的重裝登山健行隔宿露營實作課程，在安全的場域進行跨學科統整的戶外冒險活動。以新課綱素養導向為教學目標，培養學生正向自我發展、勇於面對挑戰、系統思考、風險管理、社會參與及管理領導的能力。 (二)本課程透過戶外活動的生活情境，考驗團隊如何面對艱困環境、共同解決問題，藉此訓練學生團隊合作的領導力與決策力。過程中會使用「引導討論技術」(Facilitation skill)帶領學生進行分享討論(Debrief)進而自我察覺與反思，並且利用「經驗學習圈」(Experiential learning cycle)的學習循環，讓學生沉浸在因體驗而獲得知識的情境中，透過概念化及類比過程將經驗移轉到現實生活情境，以習得核心素養三大面向能力：自主學習、溝通互動與社會參與。課程目標不只要拓展學生的學習邊界，亦希望				

開闊其生命視野，期待學生能「把全世界當教室，不要把教室當全世界」，走出室內，迎向戶外，實踐終身學習的理念。

二、課程內容

週次	課程主題	內容綱要
一	課程大綱及課程簡介	1. 介紹課程大綱 2. 簡介上課方式 3. 說明成績計算方式 4. 自我介紹(選舉班長、學藝)
二	團隊的領導與互動	1. 團隊認識 2. 破冰活動 3. Team Building
三	體力訓練的規劃與自我認識	1. 自我認識與覺察 2. 體力訓練的規劃 3. 生活的自我管理
四	登山健行的行進系統 (戶外課程中融入)	1. 行進系統介紹 2. 行進系統的比較 3. 行進技巧
五	地圖判讀與行程規劃 (戶外課程中融入)	1. 地圖判讀 2. 定位與導航技術 3. TCP: Trip Control Plan
六	戶外風險管理 (戶外課程中融入)	1. 天氣踏查 2. 認識戶外潛在風險 3. 超前部署的思維
七	登山健行的服裝與睡眠系統	1. 帳篷、睡袋的選擇 2. 營地的設置 3. 登山健行的服裝配置
八	戶外生活自我照顧篇	1. 認識常見的戶外症狀處理：蜂螫、蛇咬、熱病、曬傷、骨折與創傷、腸胃症狀…等處理。 2. 征服與克服 3. 議題討論：生理期能爬山嗎？
九	登山健行的炊事與飲水系統	1. 糧食計畫、營養管理 2. 炊事爐操作體驗 3. 行動糧、行進水的使用 4. 登山健行中的飲水系統
十	重裝背包規劃與背負系統	1. 背包的選擇 2. 背包打包：ABCDES 原則 3. 背包的力學原理與調整
十一	Leave No Trace 無痕山林課程	1. 無痕山林（LNT）的發展脈絡 2. 無痕山林觀念 3. 實踐無痕山林的行前規劃
十二	團隊溝通領導風格 Leader of	1. 團隊分工的角色設定

	day(LOD)領導訓練(戶外課程中融入)	2. 自我與團隊覺察 3. Team Building
十三	意外事故發生的應變措施(戶外課程中融入)	1. 緊急避難原則 2. 迷途自處 STOP 3. 維生 333 原則
十四	戶外攝影	1. 戶外攝影的理論 2. 戶外攝影的實作
十五	戶外實作	兩天一夜的重裝登山健行隔宿露營實作課程(行前準備)
十六	自然書寫	1. 五感全開的自然體驗書寫 2. 心向群山的自然文學閱讀
十七	反思回饋	1. 自我覺察與團隊互動 2. LNT Trash game 3. 慶賀與分享會
十八	登山的隱喻與生命教育	1. 認識山、走向山、離開山的感受與體悟 2. 登山健行帶來的影響、改變與行動 3. 堅持或放棄、信任或放手的選擇思辨 4. 無為、無用的山野獨處之必要

以上授課內容順序與週數規劃將因應當學期學校行事曆微調。

戶外實作的課程時間亦會於學期初決定。

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. 實踐行動
5. 引導反思

(二)課程要求：

1. 此課程非常重視人際關係與團隊合作，戶外實作部分無法獨立完成，需要與成員保持良好的互動與對話，請務必審慎評估自身狀況。
2. 此課程強調自我覺察以及對個人身心的掌握度，必須誠實面對自我的限制與可能。
3. 選修此課程者不需要具備豐富的登山健行經驗，而要有面對挑戰、規劃因應的學習意願，透過課程以及體能的自我鍛鍊突破自我，完成至少兩天一夜的重裝登山健行隔宿露營實作課程，以實踐課程中所學的技能，因此，參與(engage)才是真正必要的。

四、評量及成績計算方式

(一)課程參與 (30%)

(二)戶外實作 (70%)

此課程沒有期中考、期末考，必須參與兩天一夜的戶外實作以作為總結性評量。

五、指定教科書或參考書

(一)指定閱讀

1. Robert MacFarlane,《心向群山：人類如何從畏懼高山，走到迷戀登山》(大家出

版，2019 年)

2. 劉宸君，《我所告訴你關於那座山的一切》(春山出版，2019 年)
3. Nan Shepherd，《山之生：一段終生與山學習的生命旅程》(新經典文化，2019 年)
4. 李佳芬，《向山而行！給山女孩的野放手冊》(悅知文化，2016 年)

(二)參考書

1. 易思婷(小 Po)，《睡在懸崖上的人：從博士生到在大垃圾箱撿拾過期食物，我不是墜落，我是攀上了夢想的高峰》(麥田，2017 年)
2. 沈恩民，《山教我的事》(游擊文化，2020 年)
3. Erling Kagge，《聆聽寂靜：什麼是寂靜／何處可尋／寂靜為何如此重要》(大塊文化，2018 年)
4. John Muir，《我的山間初夏：國家公園之父約翰·繆爾的啟蒙手記》(臉譜，2020 年)
5. Peter Boardman，《輝耀之山：兩位如風少年的絕壁長征》(臉譜，2020 年)
6. 謝旺霖，《轉山》(遠流，2013 年)
7. 山女孩 Kit，《山之間：寫給徒步者的情書》(遠流，2020 年)
8. 徐銘謙，《我在阿帕拉契山徑：一趟向山思考的旅程》(行人，2015 年)
9. 丁松青，(Barry Martinson)《從彼山到此山》(大塊文化，2018 年)
10. Jean-Jacques Rousseau，《一個孤獨漫步者的遐想》(自由之丘，2020 年)