

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	☐ 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 ☒ 其它：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			
授課教師	蘇麗敏、吳秋瑾、申晏羽			
學科領域	跨領域	學期/學年	學期	
修課對象	高三學生	修課人數	12~16 人	
授課時間	☒ 單邊開課：週五 ☐ 雙邊開課：週一和週四		學分數	2
本校學生	核心素養	彈性多元	溝通合作	宏觀參與
能力指標 (2-3 項)	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	A 自主行動		B 溝通互動	C 社會參與
核心素養 (2-6 項)	☒ 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 ☐ 農林漁牧 ☒ 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 ☒ 體育休閒			
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) 探古溯今，走向自然，永續生活 (一)本課程以「素養導向戶外體驗學習課程設計」為本，融入 SDGs 永續目標與跨領域教學，進行有系統的戶外教育完整培訓與實務操作演練。課程以探索感知為主題，除了跨領域的戶外教育內容，更結合社會情緒學習 (Social-Emotional Learning, SEL)、<u>認知與非認知能力</u>、<u>實踐行動</u>、<u>引導反思</u>、<u>樸門永續的設計</u>。課程並安排於寒暑假或連續假日舉辦古道登山人文與環境探索實作活動、進階高山自我與環境探索實作課程，在安全的場域進行跨學科統整的戶外體驗活動。以新課綱素養導向為教學內涵，培養學生正向自我發展、感知覺察、情緒管理、人際互動以及團隊合作的能力。				

(二)本課程透過戶外活動的自然情境，引領學生打開感官，探索環境。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，並且融入生態保育的理念，關注自身、他者與環境，由感知、互動到接納、珍惜，深化對生命的體驗，開拓學習視野。讓自我覺察、人際交流與戶外探索，形成三位一體的體驗教育，見自己，見他者，見天地，實踐全人教育的理念。

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. 認識團隊成員
二	自我覺察與感知	1. 自我認識與覺察 2. 體力訓練的規畫 3. 認識北一女周遭的自然環境 (介壽公園實作)
三	漫步在親水文學步道	1. 小坑溪親水步道實作 2. 生活環境中融入文學藝術之五感體驗 3. 主觀感受與客觀思考之適切性探討
四	淡蘭古道探索(融入實作課程)	1. 認識淡蘭古道的歷史、人文 2. 淡蘭古道之地理環境
五	地圖判讀與行程規劃	1. 戶外實作 app 下載與操作 2. 地圖判讀 3. 定位與導航技術 4. TCP: Trip Control Plan
六	淡蘭古道實作	1. 周末實施 2. 依據天候適時調整日期
七	登高山體能培訓	攀岩實作 地點：Y17 攀岩場
八	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

九	登山健行的炊事與飲水系統 、背負系統規劃	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 5. 背包打包：ABCDES 原則
十	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
十一	反思回饋	1. 自我覺察與團隊互動 2. 認識山、走向山、離開山的感受與體悟 3. 慶賀與分享會

備註：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. 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，因此適當的週次會搭配體能訓練，以期未來能完成親自山林，以大自然為教室，以實踐課程中所學的技能，因此，參與(engage)才是真正必要的。

(三) 選課建議：選課前請為自己的選擇負責。這堂課適合以下特質的人：

1. 想要接近大自然、探究周遭自然環境與人我之關係的人
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

四、評量及成績計算方式

(一)課程參與 (30%)

(二)戶外實作 (70%)

五、 參考書目

(一)台灣千里步道協會、古庭維、白欽維、白雲天，《淡蘭古道》(晨星出版 2019)

(二)劉宸君，《我所告訴你關於那座山的一切》(春山出版，2019 年)

(三)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)

(四)李佳芬，《向山而行！給山女孩的野放手冊》(悅知文化，2016 年)

(五)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)

(六)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)

(七)沈恩民，《山教我的事》(游擊文化，2020 年)

(八)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)

(九)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)

(十)Peter Boardman，《輝耀之山：兩位如風少年的絕壁長征》(臉譜，2020 年)

(十一) 謝旺霖，《轉山》(遠流，2013 年)

(十二) 山女孩 Kit，《山之間：寫給徒步者的情書》(遠流，2020 年)

(十三) 徐銘謙，《我在阿帕拉契山徑：一趟向山思考的旅程》(行人，2015 年)

(十四) 丁松青，(Barry Martinson)《從彼山到此山》(大塊文化，2018 年)

(十五) Jean-Jacques Rousseau，《一個孤獨漫步者的遐想》(自由之丘，2020 年)