

## 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 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"/> 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、李伊婷、林月貞					
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	<input checked="" type="checkbox"/> 單邊開課：週五 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 批判探究 <input checked="" type="checkbox"/> 創意思考		<input type="checkbox"/> 語文溝通 <input checked="" type="checkbox"/> 團隊合作		<input checked="" type="checkbox"/> 全球學習 <input 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 checked="" type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決 <input checked="" 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 checked="" 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	
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 type="checkbox"/> 生命科學 <input type="checkbox"/> 農林漁牧 <input checked="" type="checkbox"/> 地球環境 <input type="checkbox"/> 建築設計 <input type="checkbox"/> 藝術 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 財經 <input checked="" type="checkbox"/> 體育休閒					
<p>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)</p> <p>探古溯今，走向自然，永續生活</p> <p>(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。</p> <p>(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</p>						

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹課程大綱</li> <li>2. 簡介上課方式</li> <li>3. 說明成績計算方式</li> <li>4. 認識團隊成員，並說明開課目的與理念，並介紹這學期課程規劃</li> <li>5. 對學生的期待與要求</li> <li>6. 學生自我介紹，並說明為何選修這門課及志願序?對這門課的期待與準備</li> <li>7. 選幹部（班長與總務），分組</li> </ol>
二	認識淡蘭百年山徑系統	<p>請學生分組搜集古道相關資料</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 何謂古道？定義？修築目的並舉例</li> <li>2. 介紹淡蘭百年山徑系統的歷史與</li> <li>3. 分成三組報告整理淡蘭北路、中路、南路的路線，及其特色人文景觀。</li> </ol>
三	淡蘭古道探索(融入實作課程)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實地走訪淡蘭古道探索其前世今生</li> <li>2. 認識淡蘭古道之地理環境</li> <li>3. 主觀感受與客觀思考之適切性探討</li> <li>4. 所需設備與注意事項提醒</li> </ol>
四	地圖判讀與行程規劃	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 戶外實作 app 下載與操作</li> <li>2. 地圖判讀</li> <li>3. 定位與導航技術</li> <li>4. TCP: Trip Control Plan</li> </ol>
五	淡蘭古道實作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 周末實施</li> <li>2. 依據天候適時調整日期</li> </ol>
六	體能培訓(攀岩實作)	地點：Y17 攀岩場
七	學習歷程檔案編寫	
八	Leave No Trace 無痕山林課程	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 無痕山林（LNT）的發展脈絡</li> <li>2. 無痕山林觀念</li> <li>3. 實踐無痕山林的行前規劃</li> </ol>
九	身體與自然	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人與自然</li> </ol>

	：認識古代的山水詩	2. 自然書寫賞析 3. 自然書寫實作
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	期末報告整理	
十二	反思回饋期末分享	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：

1. 阿朗壹古道探索課程作為彈性探索課程。
2. 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。
3. 戶外實作的實際課程時間將於學期初決定。

### 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。
3. 少數課程因實際操作需求，將於週末舉行。

#### (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) 課程參與及回饋 (50%)
- (二) 戶外實作 (40%)
- (三) 期末發表 (10%)

## 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)