

**臺北市立第一女子高級中學戶外教育計畫**

**研發優質戶外教育課程及實踐之**

**「自我覺察課程分享與體驗工作坊」活動實施計畫**

一、依據：

本活動依教育部 112 年 8 月 2 日臺教國署高字第 1120103542A 號函核定之「教育部國民民族學前教育署補助高級中等學校辦理戶外教育計畫」補助辦理。

二、說明：

社會情緒學習 ( Social Emotional Learning, SEL ) 中的自我覺察 ( self-awareness ) 扮演著培養情緒智慧( Emotional Intelligence Quotient, EQ ) 的重要角色。透過深刻認識自身情感、價值觀、能力，個體不僅能更有效地應對壓力，更能建立強健人際關係。自我覺察不僅促進情緒健康，還激發對價值觀和目標的思考，培養尊重和同理心。

這一理念與 108 課綱不謀而合，108 課綱注重全人教育，培養學生的核心素養，而自我覺察正好契合了課綱對學生全面發展的追求。透過強調自我覺察，我們能夠更好地實現學生情意教育，使其更具適應性和積極人生態度。

本次研習非常榮幸地邀請到臺北市立數位實驗高中「自我覺察」必修課的汪憶老師，與我們分享整學期的課程安排架構。汪憶老師著重培養學生的自我覺察能力，使他們更深刻地認識自己的情感、價值觀，並透過實際體驗豐富教學。

在這場研習中，汪憶老師不僅分享課程結構與精華，更貼心地設計了三個體驗活動，讓參與的夥伴教師親身感受這樣的課程帶給學生的影響。我們期許這些活動能激發教師對於自我覺察的思考，啟發更多幫助學生發現「不一樣的自己」的方法。透過這次研習，我們將共同追求讓學生的生命有更多可能性，培育更具情緒智慧的世代。

### 三、課程目標：

1. 認識以「自我覺察」為目標的課程設計
2. 覺察體驗一：瘋狂企劃與四種溝通模式
3. 覺察體驗二：魔王謎宮
4. 覺察體驗三：心靈拼貼

#### 四、工作坊課程內容：

1. 師資：外聘講師 1 位（汪憶）
2. 人數：30 人（依比序錄取）
3. 時間：民國 113 年 6 月 15 日上午 9 時 00 分至下午 4 時 30 分
4. 活動地點：臺北市數位實驗高級中學 - 吉林基地協作坊  
( 臺北市中山區吉林路 110 號 5 樓 )

#### 5. 課程內容：

| 時間          | 課程內容                                                                                                              |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00~9:20   | 開場 - 心情溫度計暖身                                                                                                      |
| 9:20~10:30  | 數位實驗高中校訂必修「自我覺察」課程設計與成果分享                                                                                         |
| 10:40~12:00 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 「自我覺察」非同步課程體驗</li><li>2. 覺察體驗一【瘋狂企劃與四種溝通模式】</li><li>3. 復盤與覺察分享</li></ol> |
| 12:00~13:30 | 中午用餐休息時間                                                                                                          |
| 13:30~14:30 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 覺察體驗二【魔王謎宮】</li><li>2. 復盤與覺察分享</li></ol>                                 |
| 14:40~16:00 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 覺察體驗三【心靈拼貼】</li><li>2. 復盤與覺察分享</li></ol>                                 |
| 16:00~16:30 | Q & A 與討論分享                                                                                                       |

6. 參與研習的人員需自備以下物品

(1) 筆記型電腦：請確保攜帶個人的筆記型電腦，以便參與實際操作與數位互動的環節。

(2) 兒時照片：請攜帶您 0~12 歲時的照片，這將作為拼貼素材的一部分。為確保素材品質，請提前彩印相片。

(3) 報章雜誌（每人一份）：每位參與者請攜帶一份任意日期的報章雜誌，將用於特定活動中。

7. 研習報名請至「全國教師在職進修資訊網」

(<https://www1.inservice.edu.tw/index2-3.aspx>)搜尋課程代碼

4347198。

報名錄取的比序如下：

- (1) 能全程參與者
- (2) 跨校社群教師
- (3) 北市高中職教師
- (4) 報名先後順序

8. 研習場地無提供停車位，請參加研習人員搭乘大眾交通工具到校。

五、經費預算：本計畫所需經費由「教育部國民族學前教育署補助高級中等

學校辦理戶外教育計畫」項下支應。

六、續辦：本計畫陳請鈞長核示後辦理。

七、聯絡人：北一女中賴韻婷教師，連絡電話(02)2382-0484 轉 109