

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	1. 「自我覺察」非同步課程體驗 2. 覺察體驗一【瘋狂企劃與四種溝通模式】 3. 復盤與覺察分享
12:00~13:30	中午用餐休息時間
13:30~14:30	1. 覺察體驗二【魔王謎宮】 2. 復盤與覺察分享
14:40~16:00	1. 覺察體驗三【心靈拼貼】 2. 復盤與覺察分享
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