

## 臺北市立第一女子高級中學 函

地址：100006臺北市中正區重慶南路一段  
165 號

承辦人：李福蕙

電話：02-23820484 #316

傳真：23898568

電子信箱：fhli@gapps.fg.tp.edu.tw

受文者：屏東縣立來義高級中學

發文日期：中華民國113年5月17日

發文字號：北一女教字第1136006040號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：1130615\_戶外教育\_自我覺察課程分享與體驗工作坊\_活動實施計畫(公告版)  
(14203869\_1136006040\_1\_ATTACHMENT1.pdf)

主旨：本校辦理「戶外教育—自我覺察課程分享與體驗工作坊」  
教師增能研習，敬請惠予公告，並鼓勵教師踴躍參與，請  
查照。

說明：

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、旨揭研習相關資訊如下：

(一)研習對象：全國高中有興趣參與之教師

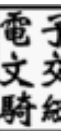
(二)研習人數：30人（依比序錄取）

(三)研習日期：113年6月15日（星期六）

(四)研習時間：09：00-16：30

(五)研習地點：臺北市立數位實驗高級中學-吉林基地協作  
坊。

(六)講師：臺北市數位實驗高級中學汪憶老師。



### 三、注意事項：

(一)請於113年6月12日前至「全國教師在職進修資訊網」搜尋課程代碼：4347198 報名。

(二)本課程活動報名錄取比序：

- 1、能全程參與者。
- 2、跨校教師社群。
- 3、北市高中職教師
- 4、報名先後順序。

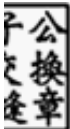
(三)研習場地無提供車位，請參加研習人員搭乘大眾交通工具到校。

(四)全程參加本研習人員，核給研習時數6小時。

四、隨函檢附實施計畫乙份，未盡事宜請洽活動聯絡人北一女中賴韻婷老師，電話：(02)23820484分機109。

正本：新北市立錦和高級中學、新北市立金山高級中學、新北市立永平高級中學、新北市立雙溪高級中學、新北市立秀峰高級中學、新北市立丹鳳高級中學、新北市立樹林高級中學、新北市立明德高級中學、新北市立清水高級中學、新北市立石碇高級中學、新北市立三重高級中學、新北市立海山高級中學、新北市立三民高級中學、新北市立安康高級中學、新北市立中和高級中學、新北市立板橋高級中學、新北市立新店高級中學、新北市立泰山高級中學、新北市立林口高級中學、新北市立新莊高級中學、新北市立光復高級中學、新北市立竹圍高級中學、新北市立新北高級中學、國立華僑高級中等學校、新北市立北大高級中學、新北市私立淡江高級中學、新北市私立徐匯高級中學、新北市私立及人高級中學、新北市私立竹林高級中學、新北市私立醒吾高級中學、鄭義燕學校財團法人新北市私立格致高級中等學校、中華中學學校財團法人新北市福瑞斯特高級中學、金陵學校財團法人新北市金陵女子高級中學、天主教光仁學校財團法人新北市光仁高級中學、天主教崇光學校財團法人新北市崇光高級中學、東海中學學校財團法人新北市東海高級中學、剛恆毅學校財團法人新北市天主教恆毅高級中學、南山學校財團法人新北市南山高級中學、辭修學校財團法人新北市私立辭修高級中學、康橋學校財團法人新北市康橋高級中學、裕德學校財團法人新北市裕德高級中等學校、時雨學校財團法人新北市私立時雨高級中學、龍騰學校財團法人新北市林口康橋國際高級中等學校、臺中市立臺中女子高級中等學校、臺中市立臺中第一高級中等學校、臺中市立臺中第二高級中等學校、臺中市立文華高級中等學校、臺中市立大甲高級中等學校、臺中市立豐原高級中等學校、臺中市立清水高級中等學校、臺中市立惠文高級中學、臺中市立西苑高級中學、臺中市立大里高級中學、臺中市立長億高級中學、臺中市立忠明高級中學、臺中市立中港高級中學、

臺中市立東山高級中學、臺中市立新社高級中學、臺中市立后綜高級中學、臺中市私立新民高級中學、宜寧學校財團法人臺中市宜寧高級中學、明德學校財團法人臺中市明德高級中學、臺中市私立衛道高級中學、臺中市私立曉明女子高級中學、臺中市私立嶺東高級中學、臺中市私立明道高級中學、臺中市私立僑泰高級中學、臺中市私立立人高級中學、臺中市華盛頓高級中學、臺中市私立致用高級中學、臺中市青年高級中學、常春藤學校財團法人臺中市常春藤高級中學、臺中市私立弘文高級中學、財團法人東海大學附屬高級中等學校、彰化縣立成功高級中學、彰化縣立二林高級中學、彰化縣立田中高級中學、彰化縣立和美高級中學、彰化縣立彰化藝術高級中學、國立員林高級中學、國立彰化高級中學、國立鹿港高級中學、國立溪湖高級中學、國立和美實驗學校、彰化縣私立精誠高級中學、彰化縣私立文興高級中學、正德學校財團法人彰化縣正德高級中學、國立暨南國際大學附屬高級中學、國立南投高級中學、國立中興高級中學、國立竹山高級中學、南投縣立旭光高級中學、南投縣私立五育高級中學、南投縣私立三育高級中學、南投縣私立普台高級中學、南投縣私立弘明實驗高級中學、雲林縣立斗南高級中學、雲林縣立麥寮高級中學、國立斗六高級中學、國立北港高級中學、國立虎尾高級中學、雲林縣私立永年高級中學、雲林縣私立正心高級中學、雲林縣私立文生高級中學、雲林縣私立巨人高級中學、維多利亞學校財團法人雲林縣維多利亞實驗高級中學、嘉義縣立永慶高級中學、嘉義縣立竹崎高級中學、國立嘉義女子高級中學、國立嘉義高級中學、國立東石高級中學、國立新港藝術高級中學、嘉義市私立興華高級中學、嘉義市私立仁義高級中學、嘉義市私立嘉華高級中學、嘉義市私立輔仁高級中學、嘉義縣私立同濟高級中學、嘉義縣私立協同高級中學、臺中市立龍津高級中等學校、葳格學校財團法人臺中市葳格高級中學、國立中興大學附屬高級中學、國立中科實驗高級中學、臺南市立永仁高級中學、臺南市立南寧高級中學、臺南市立土城高級中學、臺南市立大灣高級中學、國立臺南第一高級中學、國立臺南第二高級中學、國立臺南女子高級中學、國立臺南家齊高級中等學校、國立新豐高級中學、國立北門高級中學、國立新營高級中學、國立後壁高級中學、國立善化高級中學、國立新化高級中學、國立臺南大學附屬高級中學、國立南科國際實驗高級中學、臺南市私立長榮高級中學、臺南光華學校財團法人臺南市光華高級中學、臺南市私立瀛海高級中學、臺南市私立港明高級中學、臺南市私立明達高級中學、臺南市私立鳳和高級中學、臺南市私立南光高級中學、臺南市六信高級中學、臺南市德光高級中學、慈濟學校財團法人臺南市私立慈濟高級中學、興國學校財團法人臺南市興國高級中學、方濟會學校財團法人臺南市黎明高級中學、天主教聖功學校財團法人臺南市天主教聖功女子高級中學、高雄市立文山高級中學、高雄市立林園高級中學、高雄市立仁武高級中學、高雄市立路竹高級中學、高雄市立六龜高級中學、高雄市立福誠高級中學、高雄市立左營高級中學、高雄市立新莊高級中學、高雄市立中山高級中學、高雄市立楠梓高級中學、高雄市立高雄高級中學、高雄市立三民高級中學、高雄市立高雄女子高級中學、高雄市立前鎮高級中學、高雄市立小港高級中學、高雄市立鼓山高級中學、高雄市立中正高級中學、高雄市立新興高級中學、高雄市立瑞祥高級中學、國立鳳山高級中學、國立岡山高級中學、國立旗美高級中學、國立鳳新高級中學、國立高雄師範大學附屬高級中學、國立中山大學附屬國光高級中學、立志學校財團法人高雄市立志高級中學、高雄市私立復華高級中學、高雄市私立正義高級中學、高雄市私立義大國際高級中學、佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學、新光學校財團法人高雄市新光高級中學、天主教道明學校財團法人高雄市道明高級中學、天主教明誠學校財團法人高雄市明誠高級中學、屏東縣立大同高級中學、屏東縣立枋寮高級中學、屏東縣立來義高級中學、屏東縣立東港高級中學、國立屏東女子高級中學、國立屏東高級中學、國立潮州高級中



裝

訂

線



學、國立屏北高級中學、陸興學校財團法人屏東縣陸興高級中學、屏東縣私立美和高級中學、屏榮學校財團法人屏東縣屏榮高級中學、國立蘭陽女子高級中學、國立宜蘭高級中學、國立羅東高級中學、宜蘭縣立南澳高級中學、中道學校財團法人宜蘭縣中道高級中學、宜蘭縣私立慧燈高級中學、國立臺東大學附屬體育高級中學、國立臺東女子高級中學、國立臺東高級中學、臺東縣私立育仁高級中學、國立花蓮女子高級中學、國立花蓮高級中學、國立玉里高級中學、花蓮縣立體育高級中等學校、花蓮縣私立海星高級中學、四維學校財團法人花蓮縣四維高級中學、慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學、國立馬公高級中學、國立金門高級中學、國立馬祖高級中學、均一學校財團法人臺東縣均一國際教育實驗高級中等學校、國立基隆女子高級中學、國立基隆高級中學、基隆市立中山高級中學、基隆市立暖暖高級中學、基隆市立安樂高級中學、輔仁大學學校財團法人基隆市輔大聖心高級中學、二信學校財團法人基隆市二信高級中學、國立中央大學附屬中壢高級中學、桃園市立桃園高級中等學校、桃園市立武陵高級中等學校、桃園市立楊梅高級中等學校、桃園市立陽明高級中等學校、桃園市立內壢高級中等學校、治平學校財團法人桃園市治平高級中等學校、天主教振聲學校財團法人桃園市振聲高級中等學校、啟英學校財團法人桃園市啟英高級中等學校、六和學校財團法人桃園市六和高級中等學校、臺灣大華學校財團法人桃園市私立大華高級中等學校、桃園育達學校財團法人桃園市育達高級中等學校、至善學校財團法人桃園市至善高級中等學校、大興學校財團法人桃園市大興高級中等學校、復旦學校財團法人桃園市復旦高級中等學校、光啟學校財團法人桃園市光啟高級中等學校、新興學校財團法人桃園市新興高級中等學校、懷恩學校財團法人桃園市懷恩高級中等學校、桃園市立觀音高級中等學校、桃園市立大園國際高級中等學校、桃園市立南崁高級中等學校、桃園市立永豐高級中等學校、桃園市立大溪高級中等學校、桃園市立龍潭高級中等學校、桃園市立平鎮高級中等學校、桃園市立壽山高級中等學校、新竹市立成德高級中學、新竹市立香山高級中學、新竹市立建功高級中學、國立新竹科學園區實驗高級中等學校、國立新竹女子高級中學、國立新竹高級中學、國立竹北高級中學、國立關西高級中學、國立竹東高級中學、新竹市私立磐石高級中學、新竹市私立光復高級中學、新竹市私立曙光女子高級中學、新竹縣私立義民高級中學、新竹縣私立忠信高級中學、臺灣省新竹縣私立東泰高級中學、苗栗縣立苑裡高級中學、苗栗縣立大同高級中學、苗栗縣立興華高級中學、苗栗縣立三義高級中學、國立苗栗高級中學、國立竹南高級中學、國立苑裡高級中學、國立卓蘭高級中等學校、苗栗縣私立君毅高級中學、苗栗縣私立建臺高級中學、基隆市立八斗高級中學、新竹縣立六家高級中學、桃園市立新屋高級中等學校、新竹縣立湖口高級中學、天主教聖心學校財團法人新北市聖心女子高級中學、永誠學校財團法人臺中市大明高級中等學校、揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校、宏仁學校財團法人嘉義市宏仁高級中等學校、宏仁學校財團法人嘉義市立仁高級中等學校、福智學校財團法人雲林縣福智高級中等學校、臺北市政府教育局所屬公立高級中學（含附設國立高中）（臺北市立第一女子高級中學除外）、臺北市私立高級中學

副本：教育部國民及學前教育署、臺北市政府教育局、新北市政府教育局、臺中市政府教育局、臺南市政府教育局、高雄市政府教育局、桃園市政府教育局

電 文  
交 換 章  
2024/05/20

# 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