

臺北市立建國高級中學 114 學年度第 1 學期「金頭腦天地」紀錄表 (10 月)

主題：走進森林——大自然如何療癒人類 在科技與都市生活快速運轉的今天，我們的身心常處於緊繃狀態。森林是地球重要的綠色守護者，也是人類心靈的避風港。研究顯示，親近大自然能降低壓力、提升免疫力、促進情緒穩定與專注力。 請同學透過觀賞影片，深入思考森林如何成為人類身心靈的療癒場域，並探索我們可以在日常生活中實踐「森林療癒」理念的方式，讓自己與身邊的人都能獲得滋養與能量。 🌈 影片連結： https://reurl.cc/rYGqGE				班 級 副 班 長 主 席 紀 錄 美工設計	1 年 班	
Why 第一階段：影片中提到森林對人類有療癒效果，請列舉原因並談談自己的感受或啟發。						
What 第二階段：班上同學們在親近大自然（森林、山林、綠地、公園...）時，是透過哪些活動或方式體驗並感受到療癒的力量？						
How 第三階段：未來我們可以採取哪些行動，把「森林療癒」的概念融入日常生活或校園中，讓自己與他人都能獲得放鬆與健康？						
導師簽名	分 項 評 分	流 暢 性 35%		總 分 合 計	名 次	評 審 簽 名
		周 密 性 35%				
		版面設計 30%				

✧ 討論用簡報或影片請自行上網下載或瀏覽。

✧ 請各班副班長於班級討論結束後先請導師簽名，於期限內將本紀錄表繳交回學務處訓育組。

臺北市立建國高級中學班會「金頭腦天地」競賽辦法

(114 學年度第 1 學期)

壹、目的：

- 一、啟發並培養學生的想像力與創造能力。
- 二、促進學生在民主社會中勇於表達、與尊重別人不同意見的素養。
- 三、激勵學生關心社會，並建立其正確的觀念。

貳、實施辦法：

- 一、時間：於學期間班會課或班級共同時間進行。
- 二、主題：學期初公告各次主題，並於競賽當月發放討論紀錄表，訓育組可視狀況調整主題，各月主題依實際領取之紀錄表為準。

<div>主題 時間</div> <div>年級</div>	高一	高二	高三
九月 9/1 發件~9/30 收件	友善校園	性平防治	人口教育
十月 10/1 發件~10/31 收件	心理健康促進	交通安全	健康促進

三、實施方式：

1. 每月初請各班副班長至學務處**班級櫃**中領取紀錄表。
2. 班級自行選擇班會或班級共同時間進行金頭腦競賽主題討論。
3. 進行主題討論前，選出**主席**及**記錄**，再由**主席**帶領同學討論，**紀錄**將討論結果抄繕於參賽單後，擇定同學進行美編工作。
4. 討論原則：
 - A. 嚴守「不批評」原則，由主席帶領全班同學們以腦力激盪的方法，針對紀錄表上的提問，集思廣益出各種想法或解決策略，並將之逐條書寫在黑板上。
 - B. 針對問題，全班同學共同歸納出具體可行的方法。
5. 每月底前完成金頭腦競賽主題討論，並於當月繳交截止日期前(依行事曆規劃時間)，請各班**副班長**將紀錄表繳回學務處訓育組。

參、評審標準

- 一、流暢性 35%：方法數目的多寡及創意。
- 二、周密性 35%：建議策略的具體可行性與周密度。
- 三、版面設計 30%：紀錄工整、美工設計、整齊美觀等。

肆、獎勵

- 一、由學務處遴聘相關評審進行評選後，選出各年級前三名，除頒發獎狀以茲鼓勵外，並將優秀作品張貼於公佈欄供全校學生觀摩與學習。
- 二、各年級第一名另頒發禮券 300 元、第二名頒發禮券 200 元，第三名則頒發禮券 100 元，以茲鼓勵。

伍、本辦法奉校長核定後實施，修正時亦同。