

# 在職班(2015 秋)休閒教育教學大綱

授課教師 李淑菁 Email: [sching13@nccu.edu.tw](mailto:sching13@nccu.edu.tw)

研究室: 健康中心 401 [記得先 email 預約時間]

## 一、課程介紹

休閒需要教育嗎？為什麼我們需要休閒教育？什麼是休閒教育？一般認為休閒是為了提升生活品質而已，那可能太窄化休閒教育內涵。休閒教育應是終身學習的一部份，結合身心發展、學校、社區與大社會，不只是個人的，更是社會的、文化的；不僅是知能、價值與技巧，更要瞭解社會文化因素如何影響對休閒的知能、價值、技巧與態度，這樣的社會文化因素包括性/別、階級、族群、年齡或身體限制等多元文化內涵。

本課程將以實作導引理論的理解，並再回到教學實務，以行動學習的方式了解休閒教育的內涵。課程並特別邀請食農教育專家劉晉宏老師在 10/17 帶領「都市農耕與食農教育」工作坊，敬請期待。此外，課程也安排在 12/12 早上安排靜心與放鬆的實作工作坊，是一種安住當下的心靈休閒訓練。

具體而言，該課程除了使用行動學習的方式，讓同學檢視自己的生活與休閒，從而具備休閒的能力過程，也讓同學結合所有的休閒教育概念，練習設計一個休閒教育活動，並尋求教育實踐的可能，融入在自己的課程教學之中。具體教學目標如下：

- (一) 讓學生具備休閒的能力；
- (二) 讓學生具備多元文化素養，發展設計休閒學習活動的能力；
- (三) 能夠從休閒教育的角度，瞭解休閒治療的可能性；
- (四) 將休閒教育運用於教學、學校教育與終身學習活動中。

## 二、指定書籍與文章

1. 李淑菁, 2013.10, '再見香格里拉藍：旅行教我的事,' 魚籃文化或部落格「香格里拉藍」<http://blog.xuite.net/sofia0928/twblog>
2. 《旅行，重新打造自己》(天下文化) by Jeffery A. Kottler, 黎雅麗譯
3. 黃淑文 《趁著年輕去流浪》方智出版社 2009
4. John Urry 著，葉浩譯，《觀光客的凝視》(The tourist gaze)，書林出版。
5. Travel schooling: helping children learn through travel  
[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3614/is\\_200101/ai\\_n8943505](http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3614/is_200101/ai_n8943505)
6. 吳松齡 (2006) 休閒活動設計規劃。台北：揚智文化。
7. 涂淑芳譯 (1996) Cene Bammel & Lei Burrus-Bammel 著 《休閒與人類行為》，台北：桂冠

## 三、作業要求與成績評量

(1)小作業與參與討論 45%

(2)期末作業 55%

**小作業 1:** 請做出這學期妳/你的休閒計劃，並實施一個月

Hiking, cycling, yoga, art, reading, exercise...(以自我挑戰為目的)

1. 內容 2.目的 3.時間 4.進行方式

每周作簡單記錄，做了什麼？有什麼困難？未來做休閒教育規劃時，要注意什麼？(學期末交)

**小作業 2:** 念本課程核心教科書(三選一，此該課程的主要精神與設計理念)，並寫成 600 字以上書摘與思索。然後獨自完成一項旅行，獨自流浪在一個不熟悉地區 (一天以上，含一天) 文章中要交待：

(1)走哪裡? (2)看到什麼? (3)想到什麼? (4)或許可拍些照片+ 圖片說明

\*請記得拍照，並寫下旅程經過與思索。

記得寫 travel notes & 作成分析報告 (你/妳的社會文化觀察、操作時遭遇的困難...)

核心教科書

**Option 1:** 李淑菁, 2013. 09, "再見香格里拉藍：旅行教我的事," 魚籃文化.

**Option 2:** 黃淑文 《趁著年輕去流浪》方智出版社 2009

**Option 3:** 謝旺霖 《轉山》

\*\*也可以是志工旅行，或者參與 **WWOOF Taiwan 有機農場打工換宿**等，寫下 travel notes，內容包括自己的觀察、所思所見與跟自己的對話。

參閱: [背包客棧] [www.backpackers.com.tw](http://www.backpackers.com.tw)

[小作業 2] 也可進行**公益旅行**，可以進行的方向如下：

(1) 選擇既有具公益性質的機構，進行短暫的公益旅行，也可以用公益旅行的方式進行環島，認識我們的土地。例如花蓮的五味屋、有機農場、洪雅書局等獨立書店…

(2) 發起自己關懷議題的公益旅行活動規劃，例如為偏鄉學校圖書館募書或募款活動、淨灘活動、跨年環保杯運動、讓弱勢族群發聲的活動等，但請先「看見」他們的需求何在？

(3) 其他創新性的公益旅行規劃 (但必須能夠完成某階段可見的成果...)

\*\*公益旅行可進行的方式或內容，可參考以下網頁：

iDream (<http://idream.cw.com.tw/>) 或公益平台 <http://www.npo.org.tw/job.asp>

## 萬華的街遊

<http://www.hiddentaipei.org/>

\*\* **概念源起**：二〇一〇年成立的倫敦社會企業「Unseen Tours (看不見的旅遊)」，訓練遊民帶領遊客走遊民的生活路線。由一群年輕人組成的「The Sock Mob」，原本是贈送倫敦街友襪子、陪伴街友生活的公益團體。在與街友一起野餐、喝咖啡的過程中，他們發現街友對街頭的一切如數家珍，時有精采的獨特觀點。這個發現激發他們成立「Unseen Tours」，訓練街友當導遊，以己的流浪故事和生活方式規畫城市漫遊路線，獲社會企業創投基金補助後成為獨立公司。

## 東南亞書店--「望見書間」「燦爛時光」

「帶一本自己看不懂的書回台灣」活動

桃園後火車站附近，正式開設了台灣第一間東南亞書店「望見書間」

<http://a.udn.com/focus/2015/09/30/12803/index.html>

**期末作業**：運用我們這學期一起閱讀、討論與思考的內容，以個人或小組為單位，完成一個**可運用於教學**的休閒教育活動設計，內容包含：

1. 設計主旨
2. 標的團體
3. 預算
4. 5W 1H
5. 進行方式與分析

**期末作業 請於 12/21(周一)前交出，傳給班代統整到 dropbox。**

[加分]把期中設計的休閒教育活動，開始落實並在期末做成分析報告，內容至少包含：

1. 原本的規劃與實行之間的落差為何？
2. 為什麼？
3. 可以如何改進

## 三、課程綱要

### 第一次課 10/4 (日) 休閒、旅行與教育

\*\*選出班代 (或小老師)

\*\*12/12 (日) 早上 靜心與放鬆的實作工作坊

請小老師先去協調地板教室

\*\* 說明課程要求

休閒基本概念

旅行與教育(I)

一個人的旅行 (實作)

小組討論與大堂提問

旅行與教育(II)

## 第二次課 都市農耕與食農教育 (工作坊) 邀請劉晉宏老師

上課日期：10/17 (六)

因為要實作，所以要請學生著輕便服裝。

台灣本是以農立國，在邁向工商業社會之後，農業經濟逐漸式微、農村子弟遠離家鄉、農地也逐漸荒廢。台灣從原本的糧食出口國，變成糧食自給率只剩30%的糧食進口國。而社會經際高度專業分工的結果，使得許多國人根本不曉得餐桌上的食物來自何方，也讓許多黑心商人有機可乘。在糧食危機和下一次的能源危機發生之前，近年來不斷發生的食品安全事件，終於讓國人對於食與農的意識開始覺醒。

因為「民以食為天」、因為「病從口入」、因為「You are what you eat」，雖然「食農教育」有許多延伸的教育意義與社區經濟效益，但最基本的目的就是為了促進國民的健康，教導大家如何用正確的方法，吃下健康的食物。也因為研究發現人類的飲食習慣與偏好，大約會在12歲以前定型，因此目前國內所推行的食農教育工作，也都以國中及國小學童為主。因此本課程希望能**透過理論講解與實務操作，教導國中老師如何將現代都市農耕與校園食農教育進行整合，給予學童正確的知識與觀念。**

### 第一堂(8:30~10:20) 都市農耕的各種可能

介紹現代都市農耕的社會、經濟、環保及生態效益  
都市「可食地景」與「食物森林」規劃與操作方式

### 第二堂(10:30~12:30) 地區整合型食農教育推動機制

食農教育的課題與目標  
食農教育的操作方式  
地區整合推動機制探討

### 第三堂(13:30~15:30) 生態永續農業的理念與作法

生態農業的原則與作法  
「生物炭技術」簡介

### 第四堂(15:30~17:30) 生態農法實作練習

生物炭及堆肥實作練習  
厚土種植法及平方種植法實作練習

## 第三次課 休閒、身體覺察、社會文化與生命週期 11/28 (六)

(1) 小作業圓桌小組論壇

(2) 休閒與社會文化的關係

--看”星期六的地圖” ”花漾爺爺” 讓同學討論「休閒」的內涵為何？  
--〈2010年教育部休閒教育需求調查結果〉呈現出什麼現象及現象背後的問題？

--休閒社會學觀點  
青少年休閒  
性別與休閒  
成功老化與休閒

### (3)休閒教育活動設計

下次上課前，請先念完下列書本之一：

(optional 1)東華大學教學卓越中心社會參與教師社群/編著 (2012)。 **教育小革命：大學生的十堂社會參與課**。台北：心靈工坊。

(optional 2)褚士瑩 (2011)。在天涯的盡頭，歸零。台北：時報出版。

(optional 3)嚴長壽、吳錦勳，《為土地種一個希望：嚴長壽和公益平台的故事》，台北：天下文化。

### 第四次課 靜心放鬆訓練&休閒教育活動設計工作坊 12/12 (六)

12/12 早上

靜心與放鬆的實作工作坊

身體覺察、放鬆與休閒

呼吸的覺察

下午

(1) 讀書會座談 (連結到休閒教育規劃設計)

(2)十二年國教與休閒教育

(3)小組(或個人)期末成果報告工作坊 (同學上台報告&討論)

七、網路資源

WWOOF (全球有機農場組織) [www.woof.org](http://www.woof.org)

台灣 WWOOF <http://www.wooftaiwan.com/index.php>

台灣生態旅遊網 <http://www.ecotour.org.tw/d1.htm>