

在職班(2021 夏)休閒教育教學大綱

[For 線上上課版本]

授課教師：幼教所兼教育學系李淑菁 (Email: sching13@nccu.edu.tw)

[教師個人資料網頁]

https://edu.nccu.edu.tw/zh_tw/Faculty/teacher/%E6%9D%8E-%E6%B7%91%E8%8F%81-12714805

研究室：研究大樓 607 (有需要面談，請先 email 預約)

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。

跨越智性理性主義的認知性知識主流，本課程反身至「精神性知識」，著重於反身與回歸的靈性思維，這也是法國哲學家傅柯晚年提出的「自我技藝」(technologies of the self)，一種不被慾望所宰制的自由，把生命、生活當成藝術品，透過自我的不斷改變，探求生存的美學，是一種自由的實踐。孤獨(alone)，不是寂寞(loneliness)，葉啟政老師認為：寂寞是渴望「擁有」但卻又不可得產生的感覺。而孤獨除了具備獨處的能力，並能具備反省與思考的能力，讓社會或結構性因素無能涉入。

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。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，融入在自己未來的課程教學之中。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。

※考慮線上視訊教學本身的特性與侷限，以及現場教師實用性與操作性，課程本身將減少 lecture 的比例，以討論、問答與解惑的方式進行，因此希望學員們盡量在課程前能看過指定閱讀。

※各組請自行產生 google meet 的連結，到時上課時請將連結同時貼在留言板，方便老師進出小組的 google meet 小房間，參與討論。
討論時間結束，請再回到大教室的 google meet。

二、閱讀教材

讀本的部分，請同學課前先自行閱讀，上課進行解惑與討論，以深入課程內容。
為了讓同學能夠更進入文本，將安排同學導讀，一半同學導讀一次，另一半同學協助在導讀後提供相關聯的資訊或提問。

相關閱讀內容，請見[教學進度]。主要上課用書如下(要不要購買依個人閱讀習慣自行決定，但請在上課前自行想辦法閱讀完既定章節)：

1. 李淑菁(2020)。野力：翻轉慣行教育！培養獨立性 x 思辨力 x 創造力。三民書局 [許多圖書館都可借到 也有電子書 避免接觸感染]
2. 我可以很平靜：一起練習正念靜心 (Susan Verde 著，劉清彥譯)

繪者：彼得·雷諾茲 Peter H. Reynolds

出版社：親子天下

出版日期：2021/02/25

三、評量方式

把部份評分權交到學生手中

(一) 反思與對話

課程包含

1. 一次一個人的心靈小旅行，探索不熟悉的自我空間，學習與別人、與自己的對話

[疫情 是危機 也是轉機，可以開始學習如何跟自己相處]

2. 一次山野教育演講
3. 一次靜心放鬆工作坊

*請分別寫出 1-2 頁反思與對話

「自我書寫」是自我技藝(technologies of the self)的方式之一 (Foucault)

(二)最後交出自評成績(請敘明你給自己這成績的原因，包含過程中你的反思與成長，不可超過兩頁，於 8/23 前上傳)

總作業(三次活動反思+ 自評)統整成一個 pdf 檔，於 8/23(周一)前交出，上傳到 Moodle 平台。

[為何要讓學生自評?]請參見：

自己的成績自己評?一堂大學校園裡的「多元評量」實驗

<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/354/article/7694>

評分原則

1. 實作本身的難易度
2. 獨立/批判性思考能力
3. 多元文化/全球公民素養
4. 行動力與解決問題的能力
5. 課程參與度
6. 閱讀文本的理解程度

課程規定與說明：

1. 學會尊重自己選擇的課，請勿無故缺席。過程即為目的，這門課重視過程甚於結果，因此請逐漸學會細細體會過程、隨時思考、在行動中反思。
2. 小組分享，意在營造「閒聊知識」產生的創意力量，請同學不要認為聊天很無趣！聊天是團體創意行動點子的發想源頭！聊天的互動能力，更是未來工作需要的重要能力！
3. 同學們，妳/你們是這門課的行動者。在這門課，我會做球給大家玩，請不要讓我自己玩！期末教師教學評量時，請不要再說「請老師多講一點！」同學們習慣制式的演講式課程、習慣被填充知識，但在這門課，希望大家有不同的學習感受，延伸成為自己能夠終身學習的能力！

■ 本次課程新嘗試創新--自我敘說與認同：在課程當中，會讓同學們藉由故事的分享與敘說，創造出彼此理解的基礎，並進一步理解人與社會的流動性與多元性，製造更多人與人、人與土地、人與社會更深刻的連結，讓每一個人在社群的分享中成為更好的自己。

■ 學習社群(learning community)討論公約：

1. 傾聽，不急著批判；先理解圖像，不急著評論
2. 自行評估可說甚麼、不可說甚麼、想說甚麼、不想說甚麼

3. 聽到一個故事，可用其他的故事來回應
4. 一起思考故事癥結點背後可能的原因
5. Re-frame 對事情/議題的看法

二、課程內容大要

第一次課 7/12 (一) 休閒、旅行與教育

**選出這門課班代 (或小老師)

** 說明課程要求

- 1) 自我介紹、課程介紹、上課進行方式及原則之討論
- 2) 為何「休閒教育」？跟世界趨勢有何相關？

Why 課程要談旅行(包含心靈的旅程) & 這跟個人教育探索與自我學習有何關聯？

[學習的理由] short clip

- 3) 為何要自主學習？如何先排毒(排傳統教育在你身上的毒？)
- 4) 休閒與教育

** 未來 Family 採訪

父母把小孩愈養愈小？政大幼教所長李淑菁：「寶教育」是台灣社會發展最大的隱憂！「野放」長大的孩子，生命力比較強韌

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/21086>

現在的孩子成長過程中備受保護，就像在溫室中長大；「有時候，父母以為的保護，其實是一種剝奪，剝奪掉他們學習的機會。你以為你給他很多的資源和機會，但其實他失去很多的生存和生活能力。」

小組討論(各組自行產生 google meet 的連結，並張貼於 Moodle, 利於老師進出不同小組的 google meet 討論，瞭解討論的內容)：

1. 休閒教育與你/妳的教學有何關係？
2. 休閒教育與你/妳自身有何關係？
3. 休閒教育與 108 新課綱有何關係？

【課前閱讀】

1. 當 108 課綱遇見 SDGs：改變未來，一起來場「教育文化運動」吧！

https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/354/article/10684?fbclid=IwAR2c9n714b9LyNElcbUSjAewHRYjIH-NGLzqcAan-EGTm60B4_picPO9mJA

2. 〈旅行做為一種教育方式〉

<http://opinion.cw.com.tw/blog/profile/354/article/4056>

〈妳／你要去哪裡玩？〉

<http://opinion.cw.com.tw/blog/profile/354/article/3774>

3. 新冠肺炎提醒我們，要好好面對孤獨的自己

<https://www.cw.com.tw/article/5100997?template=fashion>

【其他參考閱讀】

1. 〈用旅行教出自主學習的孩子〉

3. <在英國愛閱讀，在法國玩泥巴：陪伴孩子，在玩與探索中快樂學習>

第二次課：旅行學習—(心靈)旅行的探索與思索 (7/26)

(一)

[課前閱讀] 《野力》

PART 1 迷·路

1. 迷路之必要

2. 「浪遊」做為一種教育方式

3. 翻轉「玩」的意義

[延伸閱讀]

1. 閱讀《趁著年輕去流浪》...思考為什麼非流浪不可？

黃淑文 《趁著年輕去流浪》方智出版社 2009 (10 頁試讀本 請上網)

<http://www.books.com.tw/exep/prod/lookinside.php?item=0010435224#tt>

2. 為何要讓同學進行一個人的旅行？

迷路之必要——你敢不敢，來一場不帶手機的旅行？

<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/354/article/6637>

(二) 釐清孤獨與孤寂/寂寞 (蔣勳孤獨六講+ Foucault: 自我技藝)

(三) 活動：自我書寫的練習

(準備白紙 好寫的筆 或者自己喜歡的粉蠟筆...皆可)

*可額外準備放鬆的音樂、精油香氛、瑜珈墊等，視個人需要與家中設備

在家中最舒服自在的一個角落進行 盡量不讓家人打擾的個人空間(或告訴他們哪段時間不能進到這空間)

【其他參考閱讀】

1. <生命，才是最值得去的地方：敘事治療與旅行的相遇>(黃錦敦)

第三次課：學習面對恐懼與未知 (7/28)

+ 演講(後半)(石牌國中侯俞如山野教育演講)

(一)

[課前閱讀] 《野力》

PART 1 迷·路

- 4.鄉間孩子正在流失的能力
- 5.敢讓一歲寶寶自己爬上爬下的挪威幼兒園
- 6.當日本幼兒園小朋友爬富士山…
- 7.學習面對恐懼與未知

(二) 石牌國中侯俞如山野教育演講 (2:30- 5:00)

中間有休息 之後並安排 Q & A

侯俞如老師曾帶其它學校的教師團隊「如何進行戶外教育跨領域的課程」(有帶北一女、景美、麗山，也有協助中南區學校。)和「如何進行戶外教育風險管理」(台北、新北都有開研習)。

素養喊的震天價響，但課室內能達成的有限，加上升學主義根深蒂固的學校五年內是鐵板一塊，所以目前侯俞如老師操作戶外教育的方向、內容和強度做了轉變。它會「看起來很課程，但其實很戶外；看起來很戶外，但其實很課程。」這樣的彈性，讓一般教師能夠在簡單的訓練後，有方法的設計，準備與進行戶外教育，降低教師進行戶外教育的技術門檻，增加進行戶外教育課程的信心和樂趣。

無論是戶外教育的跨領域課程(團隊組建、呈現樣貌)或戶外教育風險管理，在現今的教育現場需求都蠻大的。以前的分享比較是喚起感動，現在也許可以經驗帶一點，後面接一些實戰技術(像是跨領域團隊+風險管理)

第四次：從「慣行教育」到「有機教育」(8/9) Mon.

1.

挑戰工作坊

請先參考【城市浪人】

<https://www.citywanderer.org/>

「在自己的城市流浪」：以行動解決問題／專訪「城市浪人」社會企業

<https://npost.tw/archives/38229>

*給自己的挑戰清單（並說明這些清單背後的原因）

例如：煮一道從沒煮過的菜餚

邀請從不下廚的先生一起煮一道菜/做一件事..../說幾句一直說不出口的話..../跟家人說出一直以來沒說的夢想.....

Or 「斷捨離」的練習

「整理物品，就是整理人生」，這是近年著名的「斷捨離」系列居家整理學信奉的格言。現在整理居家，已不再是一年一度大掃除的觀念，而是「當你覺得和物品的關係緊張，就是該整理的時候」，隨時清理，跟那些「已經不再讓你怦然心動的東西」，說：「謝謝，再見！」

#需要「斷捨離」的，不只是東西

從物的「斷捨離」，看看在全球都掀起風潮的「減法居家整理」；到心的「斷捨離」，看看如何和囤積、上癮、匱乏感的習性和解，看看就解脫而言，真正要「斷捨離」的是什麼。

#先處理「人和物」，再整理「物和心」

處理了外在「人和物」的關係，就會開始整理「心和物」的關係。減減減，有些人就會朝「極簡，極美」靠近

#感覺你的家，謝謝你的家

#你的家，是你心的投影

我們的家，就像我們的臉、我們的身體，都像一面鏡子，其實是心靈狀態的某種反映，除了疾病和老化等不可逆因素，它的誠實，令人吃驚。

你的家，就是你心的投影。

#深情不必戀物，善待才是真正惜物

#匱乏感，讓你失去自由

相關文章，請見「探路客」部落格

<https://www.timelog.to/user?id=6074459>

*挑戰賽後的小組討論→ 再回到大堂分享

2. 有機教育的內涵與做法 芬蘭教育的借鏡

[課前閱讀] 《野力》

PART 2 不要害怕「不一樣」

1.從「慣行教育」到「有機教育」

2.讓「不一樣」成為常態的教育龐克

3.浪遊/旅行中「跨」能力練習

4. 臺灣人「國際觀」遺失的那塊拼圖
5. 台灣的「集體自信心缺乏症」從何而來？
6. 拆解芬蘭教育
7. 文化踏查跳脫「單一故事的危險性」

【其他參考閱讀】

1. 在英國愛閱讀，在法國玩泥巴：陪伴孩子，在玩與探索中快樂學習
作者：陳盈潔、高郁茗 出版社：天下文化

第五次：靜心放鬆工作坊 (8/10) Tuesday.

靜心與放鬆的實作工作坊，學員們思考如何將靜心訓練置入自己生活、課程或學校輔導活動中

邀請法鼓文理學院生命教育學程助理教授演本法師帶領，由身體覺察開始，透過體驗帶領學員如何將放鬆的意念與做法貫徹於日常。

※此靜心放鬆工作坊無涉宗教，只是將靜心探詢作為課堂目標的方式
(任何能對我們身心靈有幫助的 就是好的方式)

【課前閱讀】

我可以很平靜：一起練習正念靜心 (Susan Verde 著，劉清彥譯)

第六次 疫情下的獨處練習簿 [實作+分享討論] (8/11) Wed.

既然疫情已是存在的事實，這是一次絕佳的練習機會，不管是否有家庭、未來有沒有想成立家庭，或者成立什麼樣的家庭型態，最終要好好處理的，

是 **自己跟自己的關係**

所以，這一次課程我們安排你/妳有機會以「上課」之名進行獨處練習，之後進行小組分享，並思考這樣的獨處練習如何運用於課程、教學或班級經營。

※平時，你可以如何做呢？

1. 至少留一個小時自己獨處，並把平時的速度放慢一半以上
2. 察覺自己的心情、情緒感受
3. 思考這些感受或情緒背後的原因

4. 睡前一個小時，關掉所有的電子產品，讓自己純然的放鬆，把身體重量完全放掉給床板，觀想自己的呼吸，過程記得時時要放鬆
 5. 開始想一想自己做什麼事情的時候最開心，也可以開始一起些有趣的嘗試，例如煮好吃的東西犒賞自己
- …等等

[一個人的心靈旅程]咖啡館前，請每位同學準備好妳/你將分享給同學的[一個人的心靈旅程]包含：(1)你/妳如何進行？迷路的狀態？心情起伏如何？
(2)感受到什麼？或學到什麼？
(3)對話

參考：

一個人總覺得好孤獨？想成長，先學會「享受獨處」

<https://www.cw.com.tw/article/5100780>

從「無聊生活」中發現燦爛的自己

<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/498/article/10874?fbclid=IwAR1Wj8SIzjccnY3vrPr9QUJmXpxulCbAi2DlAqIH1m5xga6ZOYS4sNOItME>

英雄日課表 - 宅在家版

<https://care.ddm.org.tw/xchome?xsmsid=0L137521963628488956>

第七次課 8/16 (一) 妳/你的世界不是我的世界—透過理解與傾聽的代間學習

(一) 共同讀書會

[課前閱讀] 《野力》

PART 4 這一次，聽孩子的！

1. 以愛為名的控制
2. 捨不得孩子受苦，只會讓他們更苦
3. 要求「聽話」是不道德的
4. 這一次，讓孩子帶你旅行！

(二) 理解，一種溫柔的力量

第八次課：思考生命中歷經的教育歷程與所謂的「好」老師 (8/18)

(一) 多元文化與休閒教育

(二) 思考所謂的「好」老師

[課前閱讀] 《野力》

PART 3 所謂的「好」老師

1. 「名師」的代價
2. 師資培育缺了什麼？
3. 新好老師的條件
4. 我不是個「好」老師
5. 老師，妳為什麼不點名？
6. 學生交作業後，才是挑戰的開始
7. 自己的成績自己評

其他資源

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. 李淑菁, 2020.10, '邊緣教育學：寫給教育新鮮人的導讀書,' 五南.
3. 移動作為生命的方法：你是在旅行中體驗差異，還是複製相同的世界想像？
https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/406/article/6429?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=daily

[背包客棧] www.backpackers.com.tw

WWOOF (全球有機農場組織) www.wwoof.org

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

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