

在職班(2022夏)休閒教育教學大綱

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

出身雲林農家，在鄉野泥土中打滾長大，留學英國劍橋，肉身體會階級與族群的作用力，當過自由時報財經記者、NPO 工作者、松山家商夜間部社會科教師。現為政大幼兒教育研究所暨教育系副教授，兼政大幼教所所長。最喜歡的身分是旅人/終身學習者。著有《再見香格里拉藍：旅行教我的事》、《性別教育：政策與實踐》、《野力》、《邊緣教育學：寫給教育新鮮人的導讀書》、《多元文化教育》(第四版)(與劉美慧、游美惠合著)等書，同時為《親子天下》翻轉教育、天下@獨立評論【有機教育】專欄作家。

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。

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，並練習提問，課程也將安排討論，
以與實務教學工作連結。

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 [許多縣市圖書館都可借到 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)
〔靜心工作坊導讀書籍〕

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. 戶外教育工作坊
2. 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 8/30 前上傳)

總作業(兩次活動反思+ 自評)統整成一個 pdf 檔，於 8/30 (周二)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. 實作本身的挑戰性
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！

■
休閒教育為非常實踐性的課程，因此指定讀本不多，但希冀透過實踐/實作讓教育工作者具備返回自身的能力，並能在身心安頓的前提下透過探索「自我」的挑戰，在與隊友一起完成戶外活動的過程，在關係互動中更深層回到自身，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，最後將這些能力幻化為將休閒教育融入到所有課程的能力。

■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 7/26 (二) 休閒、旅行與教育

〔早上〕旅行與學習

**選出這門課班代 (或小老師)，方便作為聯繫橋梁

** 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？

- 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。」

〔下午〕休閒、教育與自身

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

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。

[實作]活動：疫情下的獨處練習簿+自我書寫 [實作+分享討論]

(準備白紙 好寫的筆 或者自己喜歡的粉蠟筆...皆可)

- 尋找一個舒適的空間
- 一個人的心靈獨旅
- 移動、休息、把平時的速度放慢一半以上、感受與覺察自己的心情、情緒感受
- 思考這些感受或情緒背後的原因

小組分享 (20 mins.)

1. 獨旅／自我書寫前，做了哪些準備？心情如何？
2. 你去了哪裡？寫了什麼？為什麼？中間的心情轉折為何？
3. 未來如何生活中「結界」？（整理出實體空間以撐出心靈空間）
4. 如何運用於工作／學校場域？

【課前閱讀】

1. 〈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>

2. 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>

3. 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>

4. 從「無聊生活」中發現燦爛的自己

<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/498/article/10874?fbclid=IwAR1Wj8SlZjccnY3vrPr9QUJmXpXulCbAi2DlAqIH1m5xga6ZQYS4sNOItME>

【其他參考閱讀】

1. 〈用旅行教出自主學習的孩子〉
2. <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>
3. <生命，才是最值得去的地方：敘事治療與旅行的相遇>(黃錦敦)

第二次課：(心靈)旅行的探索與思索 (8/2)

〔早上〕從向外看的旅行到向內看的心靈探索之旅

報告的原則：

1. 每人不超過20分鐘（15－20分為佳）
2. 妳／你印象最深刻的部分，why？
3. 幫同學拉出軸線或重點，不需重複講課本內容
4. 可以把學員當成你的學生進行試教（進行各種教學活動）
5. 跟實務工作的連結
6. 反思與提問

(一)

[學員報告1] 《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

[學員報告2] 《野力》

- 4 鄉間孩子正在流失的能力 032
- 5 敢讓一歲寶寶自己爬上爬下的挪威幼兒園 044

[學員報告3] 《野力》

- 6 當日本幼兒園小朋友登富士山：：052
- 7 學習面對恐懼與未知 058

[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>

[下午] 靜心放鬆工作坊

※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)

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。

三個小時的課程中，內容包括導讀 “我可以很平靜” 這本書，還有介紹靜心的相關觀念和方法，加上動禪引導和戶外教學！將會有團體互動的環節，包括小組分享，大堂分享和 Q & A

【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)

第三次課：戶外教育工作坊 （8／10下午）

《分享者簡介》

侯俞如，中學體育教師，喜愛戶外活動，深信經驗教育的價值。實踐戶外教育十多年，曾進行多層次、多樣貌的山野教育、食農教育、戶外教育課程。近年主要聚焦於校園戶外教育跨領域課程以及戶外風險管理之發展。曾任紅十字會救生教練、消防隊鳳凰志工(緊急救護技術員 EMT)，目前持續徜徉於山海間，為教育部戶外教育風險管理講師、緊急救護技術員、野外急救第一反應人員(WFR)、中華山岳技術組成員。

《主題》

戶外教育的實踐與看見

-實踐歷程的回饋與實戰技術分享

第四次課：看見差異+城市浪人 （8／17）

〔早上〕看見差異的生涯輔導

《野力》

PART 2 不要害怕「不一樣」

〔學員報告4〕《野力》

- 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

〔學員報告5〕《野力》

- 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

[學員報告6] 《野力》

- 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」

〔下午〕

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>

*挑戰賽後的小組討論→ 再回到大堂分享

***理解，一種溫柔的力量 （有時間再談）**

第五次課：休閒教育、「好」老師與 108 新課綱、SDGs（8／22下午）

1 .

[學員報告7] 《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

[學員報告8]

4. 我不是個「好」老師
6. 學生交作業後，才是挑戰的開始

7. 自己的成績自己評

2・休閒教育、108 新課綱、S D G s

小組討論

休閒教育與你/妳的教學有何關係？

1. 休閒教育與你/妳自身有何關係？
2. 休閒教育與 108 新課綱、S D G s 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-NGLzcqAan-EGTm60B4_picPO9mJA

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.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>