

中國文化大學教師教材研發獎勵期末成果報告書

壹、計畫名稱

【人生旅程與休閒發展- 休閒生活規劃課程教材研發計畫】

貳、實施課程、授課教師姓名

本創新教材計畫實施於生活應用科學系休閒生活規劃課程。

授課教師：生活應用科學系 陳欣怡

參、前言

人生的發展歷程由兒童到青少年，經由成年早期、中期、晚期到老年，藉由模擬人生旅程的遊戲主題為教材，引起學生學習動機，藉由模擬人生的主題，人生好比美少女夢工場的遊戲，限時之內要接受訓練、入學讀書、安排自由時間參與的活動，從認知的階段發掘興趣，長大後投入社會工作，獲得各方面人生經驗，建立關係，摸索可以貢獻社會及建立他人的途徑，過程由自己選擇，則會有不同的結果。生命有限的時間，與不同生命週期的發展，為休閒生活規劃及休閒教育的重點，透過教材的引導，學生收集資料及課堂主動討論，引導學生對於相關主題的反思，人生是馬拉松，遊戲最後，每個人最終都會進入到老年時期，『你想過什麼樣的老人生活？』

本休閒生活規劃課程使用體驗教學法結合多元教學方式(資料收集、訪談、小組討論反思、體驗活動、合作學習等)，課程目的旨在幫助學生建構正確的休閒觀念，以能從事正當的休閒活動,並具有規劃各個不同生命週期(life cycle)休閒生活的能力。正確的休閒觀以及適當的休閒生活有助於生命週期各個階段〔如兒童期、青少年、老人等〕的身心健康。本課程主要在培養學生能深入瞭解休閒生活的知識和各類休閒活動的本質內容，針對不同生命週期的發展特徵與需求，了解規劃其休閒生活和休閒活動的能力。

本教材研發計劃將人的生命週期發展，按照所規劃的十大主題進行教材研發，在課程實施前設計自編與體驗教學法相應的教材，包含整體連貫的教學主題、教材設計、及教學主題反思等。教材將配合課程實施方式於課前利用設計的教材讓學生開始部分教學活動，如訪談、調查、新聞/資訊收集等，課程中由教師帶領學生利用所設計研發的教材參與討論及體驗教學歷程，並進行小組或團體的分享與討論呈現體驗結果，並針對教學主題做反思。利用創新的教材，引起學生學習動機及興趣，主動參與學習，將生活中真實的體驗及參與，藉由教學的活動內化成知識與思考邏輯，在分享討論過程能加強口語表達溝通等能力，進一步反思，幫助學生進行沒有標準答案的系統性思考。

肆、計畫特色及具體內容

體驗教學(Experiential Education)是一種以學生為中心，重視參與體驗及主動學習的教學法，給予學生實際參與的經驗，以互動學習的方式取代單向的講述教學，藉由體驗學習的方法提供有目的的主動學習機會，透過情境，經由個人與小組互動學習，並在活動參與中反思與參與分享，增強個人成長與組織互動運作即應變能力。休閒生活規劃與學生生活經驗有關，並且沒有標準答案，應著重學生思考參與及反思的學習過程，傳統的教材及制式化的教科書，難以使學生藉由自身的經驗或時事議題融入學習經驗，故本計劃將針對休閒生活規劃課程研發教材，將課程內容分成十個單元，由休閒覺察(Leisure awareness)開始，切入人的一生與休閒發展，設計研發相關教材。再將人的一生劃分不同階段(如兒童、青少年、成年早期、中期、晚期、老年期等)，按照不同階段的發展特徵及需求，探討休閒生活規劃的目標和效益。本計劃將結合時事議題、遊戲及活動設計教材、教學活動及反思，期能藉由學生熟悉或感興趣的主題，促使學生利用自身生活經驗，提高學生學習動機，進能提升學生學習成效。

本教材研發計劃旨為設計適合體驗學習教學法合適的教材，體驗學習教學法的教學歷程包含體驗、反思、歸納並應用到真實生活中，本計劃針對課程原先的體驗教學法，針對10個教學主題的教材，其中包含體驗學習的活動，讓學生藉由自身的真實經驗或能力、小組討論、及團隊的分工合作等歷程進行學習，教材包含反思的設計，學生比較過

去的經驗可以藉由省思與檢視問題產生的核心，對教材及教學活動參與產生的感覺，連結過去經驗，討論歸納得到對問題的解決方法，由不同角度來思考及反思現況，並引導學生應用參與活動的體驗和反思，將所學習到的知能應用到真實的情境及日常生活中。

在體驗教學法的實施中，教師的角色主要為課程的設計者(Designer)與活動的領導/協調者(Facilitator)，所以教師需要先發展出符合教學目標的有結構組織的教材及教學活動，藉由教材能從不同角度讓學生實際體驗或實際尋找所需要的經驗或知識，利用體驗教學法目的不在於正確或標準答案，而是帶領學生能藉由真實的體驗經驗提出問題及審視思考，帶領學生反思，進而建構知識、獲得技能、提升自我價值的學習歷程。在休閒生活規劃領域，許多著重於個人生命經驗及參與過程的議題，不適合傳統講述的教材闡述理論和思想，而需要學生利用自身經驗或他人的生命經驗，參與到教學活動中，在藉由討論與反思，把歸納的想法結合知識，應用到真實的情境與未來。

本計畫以人生的生命週期、參與休閒熟悉求新曲線與休閒場域 (Leisure Repertoire) 理論 (如圖1與圖2)，利用美少女養成遊戲為動機，引討學生思考人的一一生中，不同生命週期的特徵與需求，休閒的功能和所扮演的角色設計10個教學主題。藉由不同教學主題，學生收集資料、課堂討論與藉由遊戲主題的方式討論休閒的功能與生命週期發展特徵的關係。美少女夢工廠的遊戲，玩家用8年的時間培養一個女兒成材，由10歲到18歲，這段時間玩家可以為遊戲角色安排訓練課程或參與兼職，每一個活動都會對於角色屬性能力有所增減影響，最終結局經由程式計算後決定相關職業，如常常安排狩獵活動或練武，最後可能成為武士，若常常安排烹飪活動，便可能角色養成為廚師或家庭主婦。休閒場域理論為人生的休閒資料庫，人生終將進入老年時期，休閒生活規劃課程引導學生利用活動與活躍老化概念思考，模擬人生遊戲最終，『你想要擁有什麼樣的老人生活』，本計劃所規劃設計的教材期望藉由更貼近生活的主題發想，提高學生學習動機及學習成效，並能引發學生學習遷移。

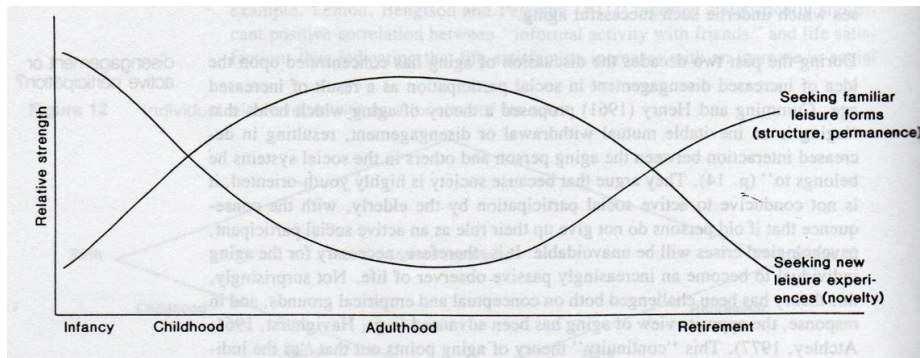


圖 1 生命週期熟悉與求新休閒參與曲線

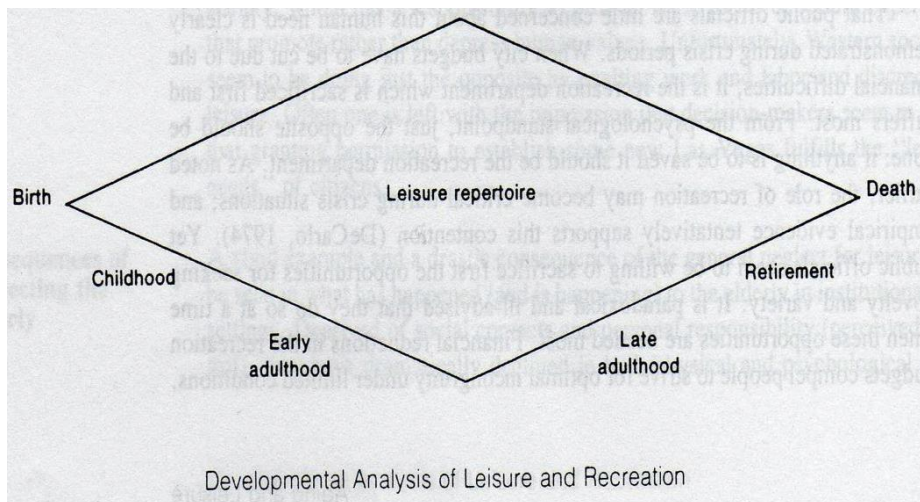


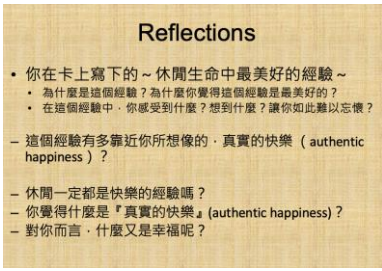
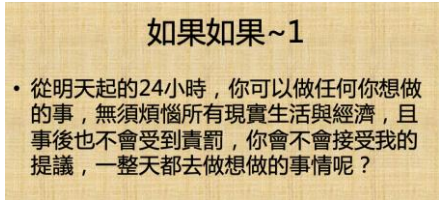
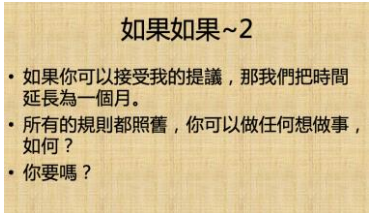
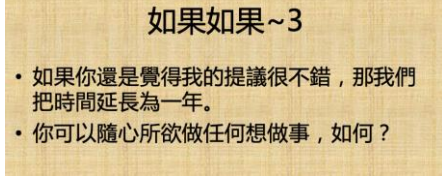
圖 2. 生命週期休閒場域理論 (Leisure Repertoire)

伍、 實施成效及影響 (量化及質化)

一、 整體成效(質化)



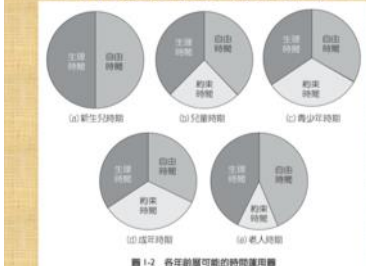
本教材研發計劃主要以能帶領學生建構正確的休閒觀念，培養學生深入瞭解休閒生活知識和各類休閒活動的本質內容，針對不同生命週期的發展特徵與需求，了解規劃其休閒生活和休閒活動的能力而設計。所以針對教程主旨及教學方法，設計十個教學主題及教材研發部分照片如下：

1. 休閒覺察(leisure awareness)與生活

<p><u>教學活動主題</u></p>	<p><u>休閒生命故事</u></p>	
<p><u>教材設計活動</u></p>	<p><u>休閒價值觀：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 選擇 3 位日常生活會接觸的人並訪談他們，瞭解休閒對他們的意義，與休閒在他們生活中所扮演的角色。你休閒的時候在做什麼？在想什麼？以及他們認為休閒的重要性程度。 請分享一段有關您對休閒價值困惑的生命故事，內容是有關您在過去生命經驗中，是否曾因為個人的休閒參與和社會主流價值有所衝突的過程，您對於休閒價值的護衛或堅持，但最終獲得美好的休閒體驗或得到慘痛教訓.....請同時在這段生命故事末，加入您的反思。 	
<p><u>教材內容設計</u></p>	<p><u>設計教材：『如果如果～』</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 從明天起的 24 小時，你可以做任何你想做的事，無須煩惱所有現實生活與經濟，且事後也不會受到責罰，你會不會接受我的提議，一整天都去做想做的事情呢？ 	
<p><u>教材主題反思</u></p>	<p><u>休閒是普世的價值嗎？休閒覺察的重要性？</u></p>	
<p><u>教材部分內容</u></p> <p><u>照片/截圖</u></p>		
<p><u>如果如果～</u></p> <p><u>教材設計反思</u></p>		

	<p style="text-align: center;">如果如果~4</p> <ul style="list-style-type: none"> • 如果你還是覺得我的提議很讚，那如果從明天開始，你的下半生都是經濟獨立的，你不但可以選擇你想做的事情，和你喜歡的人去想去的地方，想吃就吃，想睡就睡，還可以自由選擇你的生活型態。 • 你接受這個提議嗎？ 	<p style="text-align: center;">想一想~</p> <ul style="list-style-type: none"> • 請同學小組一起想一想，討論分享一下~ - 這個提議提供甚麼機會以及造成甚麼問題？ - 如果你接受這個提議，你想做甚麼事情？為什麼？ - 如果你接受這個提議，一輩子都將這樣度過，那你需要任何特殊的教育準備嗎？為什麼？ - 過這個提議中的休閒生活會使你比較快樂嗎？為什麼？ - 你認為大部分的人都會選擇這種提議，一輩子都這樣度過嗎？為什麼？
--	---	--

2. 如果人生是馬拉松


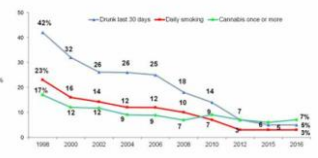
<p>教學主題</p>	<p>人的一生時間規劃分析</p>	
<p>教材設計活動</p>	<p>設計教材：『如果休閒是時間...』</p> <ul style="list-style-type: none"> • 如果人生是場馬拉松。 • 設計時間為素材的教材，探討不同生命週期，時間（自由時間、義務時間、約束時間）的分配圖表，讓學生能自行畫出時間分配圖表，並探討反思人一生的時間使用分配規劃。 	
<p>教材反思活動</p>	<p>如果人生是馬拉松，你要怎麼跑向終點？</p>	
	<p style="text-align: center;">如果人生可以選擇...</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p style="text-align: center;">你同意教科書上的比例嗎？</p>  <p style="text-align: center;">圖 1-2 各年齡層可能的時間運用圖</p>

3. 如果人生是美少女夢工廠...

<p>教學主題</p>	<p>人的一生時間使用和休閒活動效益</p>	
<p>教材設計</p>	<p>設計教材：『如果人生是美少女夢工廠...』</p> <ul style="list-style-type: none"> • 利用『美少女夢工廠』的遊戲發想 • 設計一天 24 小時可以從事的活動及分配時間 • 不同的活動產生不同屬性/效益 	


	<ul style="list-style-type: none"> • 遊戲最終，你會養出什麼樣的美少女？
教材反思活動	<p>如果人生是美少女夢工廠？你想養出什麼樣的美少女？</p> <p>自由時間所選擇從事的活動，會讓你變得跟別人不一樣！</p>
教材部分內容	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>如果人生是『美少女夢工廠』...?</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>你想養出哪種美少女？</p>  </div> </div>
照片/截圖	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Something to ponder~</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你平常都從事什麼樣的休閒活動？ • 什麼樣的效益？ • 參加同樣的休閒活動，效益都一樣嗎？ • Good Leisure • 休閒參與層級 • 休閒活動專業化 -> Serious Leisure </div> <div style="text-align: center;"> <p>先想想~</p> <ul style="list-style-type: none"> • 休閒一定都是好的嗎？ • 休閒有好壞之分嗎？ • Good Leisure? <ul style="list-style-type: none"> - 想想，你覺得，什麼是「優質休閒」？ - 所謂的good leisure, 會有什麼特徵？ - 你平日所參與的休閒活動，優質嗎？ </div> </div>
4. 兒童與遊戲	
教學主題	<p>「我的兒時記趣」：回憶兒時的遊戲行為之體驗教育</p> <p>小時候都在玩什麼？</p>
教材設計	<p>利用同學個人及家人實際的生活經驗為教材，探討兒童時期的</p> <p>遊戲與發展~</p> <ul style="list-style-type: none"> • 請同學回憶（搜集相片或問家長）自己在上國小之前，最喜歡的玩具為何？為什麼？ • 請同學回憶（搜集相片或問家長）自己在國小期間，最喜歡的玩具為何？為什麼？
教材反思活動	<p>現在的小孩都在玩什麼？跟以前有什麼不一樣？</p>

	兒童純真的遊戲行為逐漸消失了？	
<p><u>教材部分內容</u></p> <p><u>照片/截圖</u></p>	<p>爸媽放輕鬆！12歲以前，讓孩子盡量玩</p> <p>◦ 荷蘭小孩12歲前一定要做的50件戶外活動</p> 	<p>兒童純真的遊戲行為逐漸消失了？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 孩子的遊戲行為對於終身的價值觀和人生是具有生命教育意義的 ◦ 請同學思考並表達您所看見的現況，到底兒童純真的遊戲行為，是不是因為科技的進步而逐漸消失了呢？ ◦ 請同學並非僅依照主觀意見加以論述，請輔以客觀的新聞資料或研究證據去加以闡述您的觀點
5. 青少年時期與休閒		
<p><u>教學主題</u></p>	<p><u>青少年休閒重要嗎？</u></p> <p><u>如果變得更健康更快樂很重要，為什麼學校都沒有教？</u></p>	
<p><u>教材設計</u></p>	<p><u>設計教材：冰島如何解決青少年吸毒和酗酒問題</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 偏差休閒？青少年的煩惱？Youth-at-risk? • 『兒子沒有說話』(2018) 高中資優生為什麼沒辦法用電腦就要燒炭自殺？ 	
<p><u>教材反思活動</u></p>	<p><u>虛實之間，青少年的休閒活動參與效益</u></p> <p><u>手機/電腦遊戲（虛擬）</u></p>	
<p><u>教材部分內容</u></p> <p><u>照片/截圖</u></p>	<p>休閒對青少年而言有什麼好處？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 休閒只是好玩而已嘛？ <ul style="list-style-type: none"> - 滑手機？網路成癮？ - 休息？壓力？ - 吸毒問題？ - 性？ - 你國/高中的時候都在做什麼？ - 青少年的煩惱？ 	<p><u>來談談網路成癮vs青少年</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 角色扮演/想像觀眾/匿名性/多元人格 - 虛擬社群/團體 - 線上遊戲/刺激/Flow - 提供低社交焦慮的人際互動環境 - 成就感 - 生活問題的避難所 - 方便性/需求滿足 - 依賴 vs 成癮

	<p>2019/05/14 兒子沒有說話</p> 	<p>2019/05/14 兒子沒有說話2</p> <p>聽 7-11 店員講，電視新聞上說，他雖然以榜首進入羅東高工，其實想念另一所學校。十五歲的「團體團團長」，連選擇自己未來的路的權力都沒有。家裡說他「沉迷」網路遊戲，考完基測後玩得更凶。家裡沒有理解到，他在放棄自己想念的學校之後，唯一解解的管道就是線上遊戲。母親說：「以前也曾經鎖過電腦，都沒出事。」我從這話裡聽到的是，這是個一直被約束的孩子，他想做的任何事，如果不是大人認可的，基本上都有隨時被中止的風險。</p>																																																																				
	<p>2019/05/14 兒子沒有說話3</p> <p>線上遊戲對一個十五歲的孩子，最大意義可能不是「玩」，而其實只是人際互動而已。我跟小兒子聊天，他說線上遊戲：「有時好玩，有時不好玩。」那好不好玩是取決於難易度嗎？取決於打死幾個怪獸拿到多少寶物嗎？他說不是。朋友在的時候好玩，不在的時候不好玩。</p> <p>因為無須負責，沒有人知道你是誰。惹了再大的事，消失便是。換個帳號再上來，不用二十年，兩分鐘之後又是一條英雄好漢。在無須負責，匿名，隨時可以消失隱藏，隨時可以重來的這個虛擬世界裡，唯一需要負責的，只是自己的良心而已。所以，一個人本性如何，在玩線上遊戲時，看的最清楚。</p>	<p>2019/05/14 兒子沒有說話4</p> <p>線上遊戲是這樣一種東西，所有玩家進入虛擬世界中，使用各自挑選的身份。在這身份背後，可能是十五歲的小孩子，可能是八十七歲老人家，都無礙。重點是進入線上遊戲世界之後共同建立出的生死交情。在這虛擬世界裡，有一個狀態是現實世界不能相比也無法想像的。在虛擬世界裡出現的都是「真」人。由於使用的是虛假的身份，在線上遊戲裡，一個人往往會直接了當的暴露他的本質。當然有大的裝小，小的裝老，男裝女，女裝男，或是恐龍裝美女，美女裝帥哥的情形。不過選擇角色這件事的微妙處就在於，會做的選擇，往往透露出我們本質的某個部分。</p>																																																																				
	<p>冰島如何解決青少年 吸毒酗酒抽煙等社會問題</p>  <table border="1"> <caption>冰島青少年社會問題趨勢 (1988-2018)</caption> <thead> <tr> <th>年份</th> <th>Drink less (30 days)</th> <th>Daily smoking</th> <th>Cannabis once or more</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1988</td><td>42%</td><td>23%</td><td>17%</td></tr> <tr><td>1990</td><td>32%</td><td>18%</td><td>12%</td></tr> <tr><td>1992</td><td>28%</td><td>14%</td><td>11%</td></tr> <tr><td>1994</td><td>26%</td><td>12%</td><td>9%</td></tr> <tr><td>1996</td><td>25%</td><td>12%</td><td>9%</td></tr> <tr><td>1998</td><td>25%</td><td>10%</td><td>7%</td></tr> <tr><td>2000</td><td>18%</td><td>8%</td><td>7%</td></tr> <tr><td>2002</td><td>14%</td><td>7%</td><td>7%</td></tr> <tr><td>2004</td><td>12%</td><td>7%</td><td>7%</td></tr> <tr><td>2006</td><td>10%</td><td>7%</td><td>7%</td></tr> <tr><td>2008</td><td>8%</td><td>7%</td><td>7%</td></tr> <tr><td>2010</td><td>7%</td><td>7%</td><td>7%</td></tr> <tr><td>2012</td><td>7%</td><td>7%</td><td>7%</td></tr> <tr><td>2014</td><td>7%</td><td>7%</td><td>7%</td></tr> <tr><td>2016</td><td>7%</td><td>7%</td><td>7%</td></tr> <tr><td>2018</td><td>7%</td><td>7%</td><td>7%</td></tr> </tbody> </table>	年份	Drink less (30 days)	Daily smoking	Cannabis once or more	1988	42%	23%	17%	1990	32%	18%	12%	1992	28%	14%	11%	1994	26%	12%	9%	1996	25%	12%	9%	1998	25%	10%	7%	2000	18%	8%	7%	2002	14%	7%	7%	2004	12%	7%	7%	2006	10%	7%	7%	2008	8%	7%	7%	2010	7%	7%	7%	2012	7%	7%	7%	2014	7%	7%	7%	2016	7%	7%	7%	2018	7%	7%	7%	<p>青少年休閒活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 休閒教育 • 個人喜愛的活動探索 <ul style="list-style-type: none"> - 跳舞、藝術、運動、音樂、閱讀... • Extracurricular 課後活動 • 團體活動 • 冒險性質探索活動/戶外活動
年份	Drink less (30 days)	Daily smoking	Cannabis once or more																																																																			
1988	42%	23%	17%																																																																			
1990	32%	18%	12%																																																																			
1992	28%	14%	11%																																																																			
1994	26%	12%	9%																																																																			
1996	25%	12%	9%																																																																			
1998	25%	10%	7%																																																																			
2000	18%	8%	7%																																																																			
2002	14%	7%	7%																																																																			
2004	12%	7%	7%																																																																			
2006	10%	7%	7%																																																																			
2008	8%	7%	7%																																																																			
2010	7%	7%	7%																																																																			
2012	7%	7%	7%																																																																			
2014	7%	7%	7%																																																																			
2016	7%	7%	7%																																																																			
2018	7%	7%	7%																																																																			
<h2>6. 成年早期與休閒</h2>																																																																						
<p>教學主題</p>	<p>下班後的時間可以讓你跟別人不一樣！</p>																																																																					
<p>教材設計</p>	<p>設計體驗活動教材：那些年，嗜好教我的事</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你休閒時有多認真？業餘主義(Amateurism) • Serious Leisure 																																																																					
<p>教材反思活動</p>	<p>你參與的，都是哪一層級的休閒活動？</p> <p>旅行青蛙為何爆紅(2018)</p>																																																																					

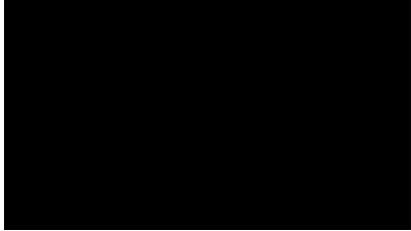
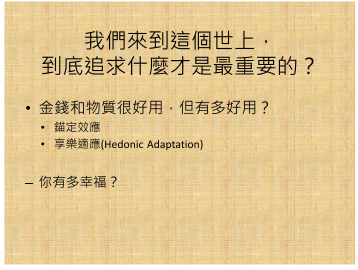
<p><u>教材部分內容</u></p> <p><u>照片/截圖</u></p>	<p>旅行青蛙為何爆紅(2018)</p> 	<p><u>你有想像過自己10年後的樣子嗎？</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 你在自由時間所選擇從事的活動，會讓你變得跟別人不一樣！ • Good Leisure • 休閒參與層級 • 休閒活動專業化 -> Serious Leisure
--	---	---

7. 休閒與性別 (Leisure and Sex/Gender)

<p><u>教學主題</u></p>	<p><u>休閒與性別角色？</u></p>	
<p><u>教材設計</u></p>	<p><u>設計教材：『漫畫人物大體檢！』</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 利用漫畫人物的特性發想設計教材，讓學生利用漫畫人物的呈現分析性別角色。 	
<p><u>教材反思活動</u></p>	<p>「女性休閒？哪有休閒？」- 媽媽都做了什麼休閒活動？</p> <p>因為覺得太娘，所以不願意去學跳舞？</p>	
<p><u>教材部分內容</u></p> <p><u>照片/截圖</u></p>	<p>性別與工作</p> <ul style="list-style-type: none"> • 工作與休閒的時間及場域？ <ul style="list-style-type: none"> - 男主外女主內？ - 男怕入錯行，女怕嫁錯郎？ • 女性傳統定義為照護者(caregiver) <ul style="list-style-type: none"> - 代表？ • 這些因素怎麼樣影響男女性休閒生活？ 	<p>玩具中的『性別成見』</p> <ul style="list-style-type: none"> • 兒童性別化玩具偏好 • Nature vs Nurture? 

8. 家庭與休閒

<p><u>教學主題</u></p>	<p><u>Semi-Leisure 半休閒？</u></p>	
<p><u>教材設計</u></p>	<p><u>設計教材：『全家一起玩？』- 家庭休閒</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 當休閒是自由時間變成沒有自由？沒有時間？ • 利用『全世界最辛苦的工作』影片，設計家庭休閒活動參與-時間分析的教材。 	

	<ul style="list-style-type: none"> 利用時間表格教材讓學生分析家庭休閒衝突及調適
教材反思活動	家庭休閒衝突？你我都不一樣！！
教材部分內容 照片/截圖	 <p>世界上最辛苦的工作</p> 
9. 成年晚期與休閒	
教學主題	On/Off? 成年晚期的 off 學！！
教材設計	設計教材：『中年危機？』-危機就是轉機！ <ul style="list-style-type: none"> 利用大前研一『Off 學』，設計『人一生需要的 20 種休閒活動』教材談成年晚期與休閒。
教材反思活動	對抗空巢期？休閒可以為你（你的爸爸媽媽）做些什麼？
教材部分內容 照片/截圖	 <p>我們來到這個世上， 到底追求什麼才是最重要的？</p> <ul style="list-style-type: none"> 金錢和物質很好用，但有多好用？ <ul style="list-style-type: none"> 錨定效應 享樂適應(Hedonic Adaptation) 你有多幸福？ <p>成年晚期 4 Questions to ask yourself!!!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對自己的滿意度？ <ul style="list-style-type: none"> 喜不喜歡自己？會用什麼形容詞描述自己？ 2. 對現狀生活的滿意度？ 3. 對工作、休閒、興趣等層面的滿意度 3. 對周遭朋友的滿意度？ <ul style="list-style-type: none"> 檢視自己與父母、兄弟姐妹、朋友間的關係 4. 未來想過什麼樣的生活？ <ul style="list-style-type: none"> 期待未來生活的重心是什麼？有沒有什麼事情是你想做的？達到這樣的目標現在應該做什麼準備？
10. 老人與休閒	
教學主題	活躍老化- 除了買台電視機，你還可以為阿公做什麼？
教材設計	設計教材：『阿公的一天』 <ul style="list-style-type: none"> 利用全國電子的廣告『電視機』發想，設計『阿公的一天』教材 利用芬蘭活躍老化及日本/台灣的老年活動影片，設計活躍老化的教

	材，介紹活躍老化的理論和概念	
教材反思活動	失智症？憂鬱症？肌少症？你想像中老年生活是怎麼樣的？	
教材部分內容 照片/截圖	<p>你想要過什麼樣的老年生活？</p> 	<p>台灣老年肌少症</p> <p>台灣50歲以上的民眾高達65.8%有骨鬆骨折風險，其中45%更確診為肌少症，比其他亞洲國家足足高出將近8倍，居亞洲之冠。(2017)</p> <p>人體肌肉量隨年齡衰退</p>  <p>根據台大醫學院研究中心 老年民眾少肌症比例達13.5%~13.3% 肌肉量隨年齡增加減少，因此隨年齡下降的速率，90歲 50% 肌肉量隨年齡增加減少，通常有較密切的關係。 圖中顯示70歲後肌肉量隨年齡增加減少</p>
	<p>專為癡呆老人打造的 荷蘭失智村</p> 	<p>休閒的功能？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 休閒如何幫助老年族群？ <ul style="list-style-type: none"> - 生理？ <ul style="list-style-type: none"> • 身體健康？下肢肌力？骨質？預防跌倒？柔軟度？心肺功能？more... - 心理？認知？ <ul style="list-style-type: none"> • 幸福感？自信心？認知能力？More... - 社會支持？ <ul style="list-style-type: none"> • 家人 • 朋友/同好 - 成功/活躍老化？
	<p>除了買台電視機，你還可以做什麼...?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 休閒多樣化？認真休閒？ • 社交活動？Community-based • 身體活動 • 休閒資源 • 活躍老化 • 健康餘命vs不健康餘命 	<p>預防成為下流老人？存本？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你的休閒資料庫？ • 身體 <ul style="list-style-type: none"> - 存骨本？肌肉本？ • 認知 <ul style="list-style-type: none"> - 存認知本？ • 社會支持 <ul style="list-style-type: none"> - 存社會本？存幸福本？

二、學生心得反思

1. 如果人生是美少女夢工場，我覺得休閒在不同的年齡會扮演不一樣的角
 兒童期：休閒可能扮演著「教員」的角色，使兒童在休閒的時候可以獲得或體驗新知識或活動
 如：辦家家酒、
 青少年期和成年期：休閒可能扮演著「啟蒙」的角色，在讀書升學和工作之壓力下，有部分的自由時間
 去選擇做自己喜歡的事，在那段時間裡可以使自己沒有壓力，甚至舒壓，是比生活
 壓力下的潤滑劑。
 老年期：休閒可能扮演著「生活重心」的角色，退休之後從巨大的壓力突然鬆脫，生活變得悠閒，一時
 之間可能無法適應，因為突然不用每天早起去上班，突然不用為了累積而煩惱，但相對的，
 同時也可能失去生活的目標和重心，休閒在這時期突然變得更重要，成為了老年時期的生活
 目標，填補生活中融的太多的時間。

1. 休閒在其中扮演的是如何讓美少女有更多不同的專長。人在從出生後就開始不斷的探索新事物，而
 在探索的期間就會遇到各種不同的專長，而休閒活動就是其中的一種。剛出生時，會對任何的人
 事物都產生好奇，一直到青少年或少年的時期都是在大量探索的時期，直到出社會後，有了家庭的後，
 就會因為忙於工作、家庭而沒有時間或沒有多餘的精力去從事休閒或尋找新的休閒，這個狀
 態則會持續到中年階段離家或面臨退休後，時間和精力都特別多，但因身體機能能的
 下降，健康狀況也在下降，所以沒有勇氣去從事新事物，因此大部分的老年人在退休後都只
 會去做年輕時做過的喜歡做的或有興趣的，若是不幸的認知方面的功能也下降了，那可能在老
 年的時期就久會住在醫院直到生命的結束。

1. 休閒扮演著滋潤生活的潤滑劑，從我們出生到死亡，休閒是我們生活中不可缺少的一
 件事。嬰兒時期訓練大肌肉，可能是用積木疊疊樂或樂高給0-1歲的兒童玩。到了3-6歲
 大肌肉發展完換小肌肉，這段期間還會出現「萬物有靈」的發展階段，而有扮家家酒
 的遊戲出現。青少年處於精力旺盛的成長期，所接觸的活動是新鮮事，到三教有挑戰
 性的，攀岩、飛行傘。成年因上班可能時間較少，利用下班後去慢跑、騎腳踏車。老年
 體力沒以前充沛，可能找朋友下棋、打牌。無論在什麼階段，都有休閒出現，如果沒
 有休閒，人類的發展可能會非常之慢，生活也會變得無趣。
 1. 個人休閒的作業，我去嘗試了「攀岩」，我非常怕高，但那天去攀岩我克服了懼
 高，且成功的登到最上面。中間嘗試了有7、8次甚至更多，都是下半覺得可以下來
 來，但我一直沒放棄，試了幾次終於有一條成功爬上去。

1. 休閒的功能在兒童時期是本能的發展，對於事物的探索與好奇藉由遊戲來
 訓練兒童對身體的認知與控制，再藉此讓兒童對社會規範、道德意識、團
 隊合作有基本的觀念。在青少年時期休閒活動是探索、培養的階段，休
 閒活動的體驗所帶來的成就感可使青少年有自我認同的自信並調解
 此階段身體發展中所帶來的不適。在成年階段則是物質生活的調
 劑，對於有能力改變生活型態、開始注重身體健康。老年時期的休閒
 是生活的第二重心，在長的自由時間可以減少老年憂鬱、肌少症、失智症。

2. 休閒場域說明我們一生中所累積
 的休閒活動種類，方框中就是
 我們所建立的資料庫。
 不同年齡時期

三、量化成果：

1. 教學滿意度調查

4	1082	生應系 3-00	休閒生活規劃	55	70	91.0	22.7	22.8	22.8	22.7
---	------	----------	--------	----	----	------	------	------	------	------

2. 學生教學意見調查

序號	喜歡
1	對休閒有更多的認識跟體悟，也會發現過去的活動都只是在填補空閒時間，期望未來能找到好休閒（不打英文
2	老師上課的方式與風格，是我需要學習的目標，覺得非常適合與中學學生互動
3	老師的上課方式非常吸引人，總是在課堂學習到一些知識和道理，獲益良多
4	一直以來都最討厭台灣傳統填鴨式教學，也認為為了考試而考的東西根本學習不了什麼，但此門課、此老師完全不是那樣的！即便不強制點名也讓人完全不想錯過任何一堂課甚至遲到，每個作業、考試、討論都是那麼有意義，雖然東西很多但如果每項都認真完成便會收穫許多，尤其考試不只是考要硬背下的東西，超棒的！如果不是大四太忙，我一定會投入更多時間在這堂課，也希望全台灣所有課程都能像此門課一樣，也都能像老師一樣，有趣又不失
5	老師，班上的人越來越少，多謝您沒生氣。
6	老師很認真教學
7	老師很棒！教學認真，人也很可愛！

學年期	1082	授課教師	9803424 陳欣怡		
開課資料	UFALS 生應系 3	科目中文	8875 00 休閒生活規劃		
選課人數	70	填答人數	10		
大項	小項	是(人數)	否(人數)	是(%)	否(%)
1.教學態度	1.教師準時上下課	10	0	100.00	0.00
	2.教師注重出席率	10	0	100.00	0.00
	3.教師維持課堂秩序	10	0	100.00	0.00
	4.教師於課外或課後提供輔導時間	10	0	100.00	0.00
	5.教師樂於回答學生問題	10	0	100.00	0.00
	6.教師具教學熱忱	10	0	100.00	0.00
2.教學方法	7.師生互動良好	10	0	100.00	0.00
	8.教師表達方式易懂	10	0	100.00	0.00
	9.教師的教學方式能引發學習興趣	10	0	100.00	0.00
	10.教師鼓勵學生表達	10	0	100.00	0.00
	11.教師依據學生程度或學生反應調整教學方式	10	0	100.00	0.00
	12.教師運用課輔平台促進(數位)學習	10	0	100.00	0.00
3.教材內容	13.教師選用之教材內容符合授課計畫	10	0	100.00	0.00
	14.教師之教材內容有組織或具連貫性	10	0	100.00	0.00
	15.教師上課會提供講義或使用PPT或數位教材	10	0	100.00	0.00
	16.教師之教材內容生動活潑具創意	10	0	100.00	0.00
4.評量方式	17.教師採用之評量方式公平合理	10	0	100.00	0.00
	18.教師採用之評量方式能反映學習成效	10	0	100.00	0.00
	19.教師採用清楚之評量方式	10	0	100.00	0.00
	20.教師採用多元的評量方式，例如同時採計作業或討論等成績	10	0	100.00	0.00
5.我對本科目之課程內容產生興趣	我對本科目之課程內容產生興趣	10	0	100.00	
6.我對本科目之課程內容感到滿意	我對本科目之課程內容感到滿意	10	0	100.00	

陸、 結論

體驗式教學活動透過本計劃設計研發的教學活動與教材，幫助學生建構知識並獲得體驗及反思的過程，學生在教學活動及學習歷程中自身學習體驗到的經驗、知識、技能與態度，可有效地運用到真實生活及未來情境中。本教材計劃主要為設計研發適合體驗式教學法教學活動的教材，體驗教學法透過學生經由教師設計的教材與教學活動主動參與，以學生自身的真實經驗去體驗參與和發現，能提高學生的學習動機，在學習歷程中學到 how 與 what，而非只是製式化的結果。課程教材重視學生個體的價值，重視學習

的歷程，而非標準化的結果，當學習源自真實的體驗與感受，不強加標準答案與專家意見，能幫助學生發展較佳的思考習慣。沒有標準答案的教學活動，藉由小組的討論及分享，配合設計的反思教材，學生能分享不同價值觀，一起解決問題，包容並面對事物的不確定性。

柒、 執行計畫照片

執行活動照片部分列於上方報告內容部分請見附檔。