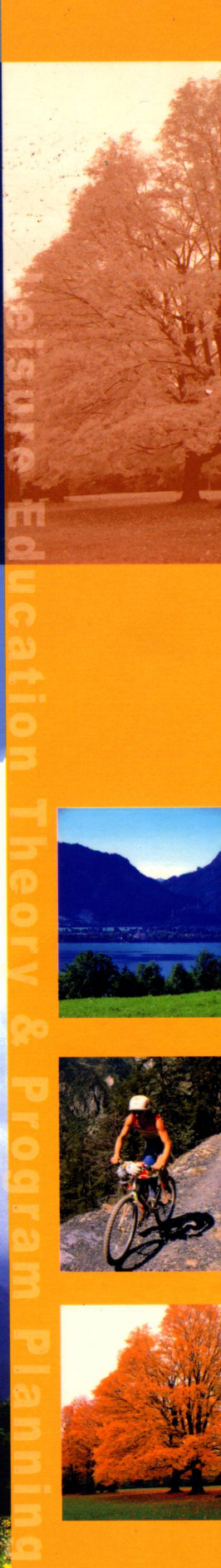
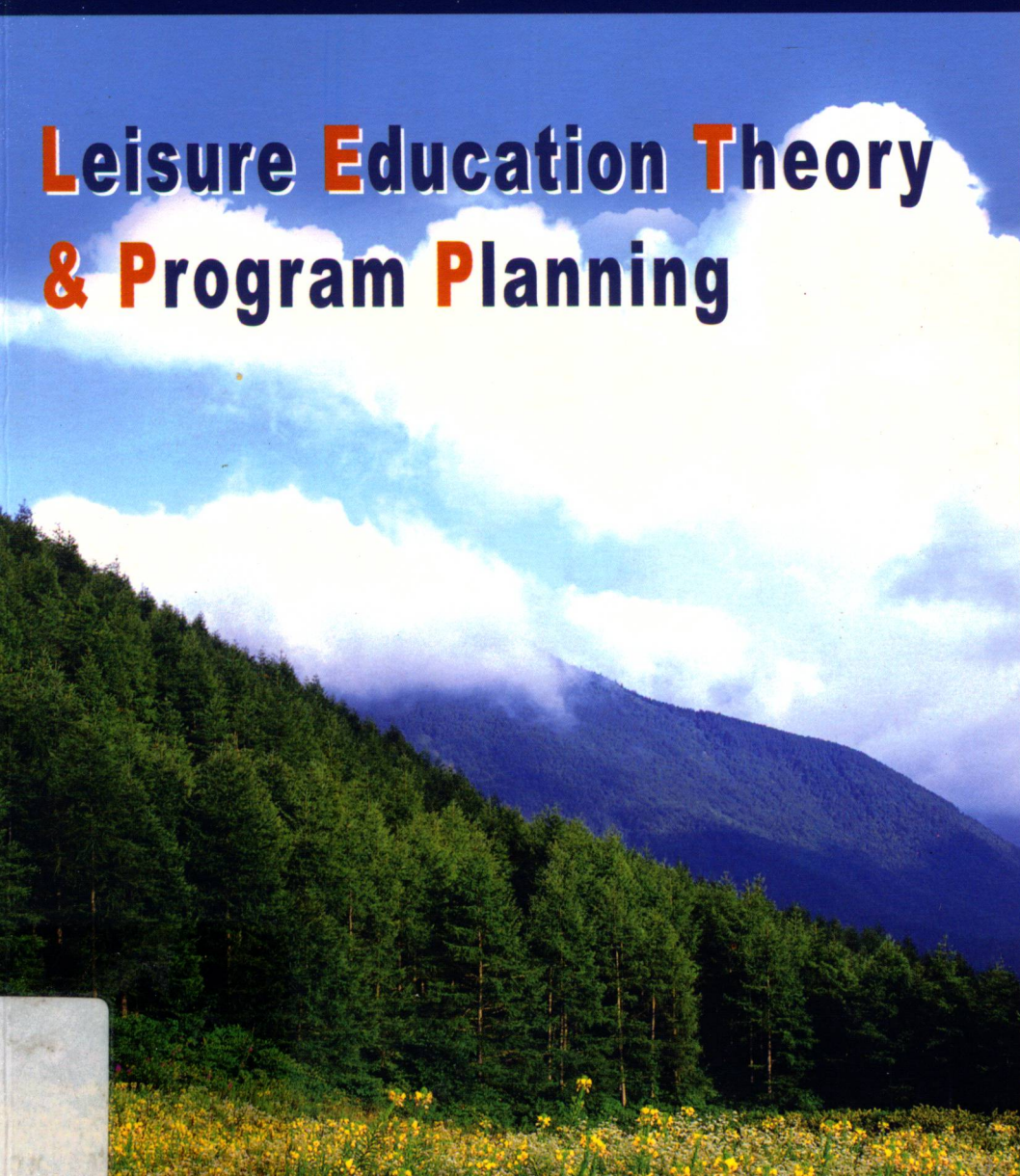


休閒教育理論 與課程設計

黃振興◎主編

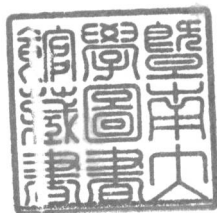
**Leisure Education Theory
& Program Planning**



休閒教育理論 與課程設計

黃振興◎主編

Leisure Education Theory & Program Planning



新文京開發出版股份有限公司

New Wun Ching Developmental Publishing Co., Ltd.

國家圖書館出版品預行編目資料

休閒教育理論與課程設計 / 黃振興主編,
-- 初版. -- 臺北縣中和市：新文京開發,
2008 (民 97)
面；公分

ISBN 978-986-150-797-2 (平裝)

1. 休閒教育 2. 課程規劃設計

990.3

97000526

休閒教育理論與課程設計

(書號：HT01)

主	編	黃振興
出	版	者 新文京開發出版股份有限公司
地	址	台北縣中和市中山路二段 362 號 8 樓 (9 樓)
電	話	(02) 2244-8188 (代表號)
F	A	X (02) 2244-8189
郵	撥	1958730-2
初	版	西元 2008 年 3 月 31 日

有著作權 不准翻印

建議售價：470 元

法律顧問：蕭雄淋律師

ISBN 978-986-150-797-2

推薦序

自從國民所得提高，政府實施週休二日以來，運動休閒科系逐漸成為顯學。健康與休閒是許多人的生活目標，國內的運動健康休閒系如雨後春筍般的成立。本校對於師生的健康休閒一項十分注重，先後建立了標準室內溫水游泳池、SPA、三溫暖、錄營烤肉區及各種球場。當然最重要的是本校在時代潮流的趨勢下也成立了運動健康與休閒管理系以及觀光企業管理組，並且很榮幸的請來這方面的泰山北斗黃振興教授擔任創系系主任。

黃教授為美國東伊利諾大學體育、健康與休閒管理研究所碩士，美國明尼蘇達大學運動與休閒研究所博士，曾任教服務於國立高雄師範大學及國立中正大學，學經歷可謂一時之選。

此次犬子樹勳有幸在黃教授的指導下合作出書，本人感到十分的欣慰。相信黃教授這本集結數十年經驗與心血的大作《休閒教育理論與課程設計》必能造福相關領域的人才，提升台灣休閒教育的水準。

永達技術學院榮譽董事長

洪慶麟 博士

2008 年元月

作者自序

隨著科技、工業與醫療衛生日新月異的進步，人們的生活型態也隨之改變，從人類文明發展或是從人類基本需求來看，休閒生活是人生的重要部份。但如何瞭解休閒的真正涵義及如何規劃一套優質的休閒遊憩計畫或是從事休閒教育工作者如何有效地編製一套好的適切的休閒教育活動課程事件，則是相當重要迫切的課題。21世紀是休閒產業急速發展的時代，相關休閒教育輔導的專業人才與課程設計方案是現今大學院校與休閒產業學門相關之系所大都有開的休閒教育課程，惟中文版的休閒教育理論與課程設計尚不多見。

本書最大特色在於內容豐富，涵蓋許多休閒教育傳統理論之論述與現代化的休閒觀點，並有專章規劃休閒教育課程方案，適切符合休閒教育與休閒觀光產業人才養成之重要工具書。本書共有十六章，對休閒教育的需求、潛力、影響、相關應用領域、規劃方案、教導技巧與文化各層面都有深入的解析。為提供休閒教育時之凡例特在本書的十一至十六章詳細的介紹休閒教育課程設計的方案，以幫助讀者建構休閒教育的相關之事及應用技巧，這些方案範例對特定休閒教學主題可作更多參考的價值。筆者獲得美國明尼蘇達大學哲學博士專供運動心理與休閒心理研究，留美期間深受指導教授 Dr. Michael Wade 之影響，認為休閒研究 Leisure studies 將是台灣 21 世紀提昇國民生活品質、健康促進及休閒觀光產業相關學術研究的重要領域。在民國七十九年應邀至國立中正大學運動與休閒教育研究所，筆者多年的心願總算完成。值得一提的是筆者在民國八十九年曾協助國立高雄大學與永達技術學院籌畫頗具新穎、新觀念、新思惟的運動健康與休閒系。此後國內科技大學、技術學院相繼雨後春筍成立運動健康與休閒系，顯示筆者當年竭智思慮的創新獲得共鳴聊表欣慰。集數十年對教育的熱忱及運動健康與休閒專業知識的體認，仍先行撰寫休閒研究之核心課程之《休閒教育理論與課程設計》乙書。此書的完成必能為我國休閒教育專業的學理與實務增添新頁，以此序為證，祈盼諸多先進不吝指教。

國立中正大學運休所

黃振興 博士

2008 年元月謹識

作者簡介

黃振興 博士

學歷：美國明尼蘇達大學 哲學博士

美國伊利諾大學 理學博士

國立台灣師範大學 教育學士

現任：國立中正大學運動與休閒教育研究所兼任教授

國際木球總會秘書長

國際大學運動總會木球技術委員會主席

經歷：永達技術學院運動健康與休閒系教授兼系主任

國立中正大學教授兼體衛組主任

國立高雄大學教授兼體衛室主任

美國東伊立大學訪問教授

中華民國大專院校運動總會秘書長

中華民國大專院校運動科學會主委

中華民國大專院校運動總會國際交流委員會主委

中華民國國際手球教練裁判與教練審定委員

林晉榮 博士

學歷：英國羅浮堡大學 哲學博士（公費留學）

國立體育學院 碩士

輔仁大學體育系 學士

現任：國立中正大學教授兼體育中心主任

中華台北大學校院體育總會常務理事

適應體育運動健康學會理事

中華民國幼兒運動學會理事

經歷：國立體育學院助教

國立中正大學講師、副教授

九時四年度全國大專運動會總幹事

● 洪樹勳 博士

學歷：美國加州專業心理學院管理 心理學博士

美國西雅圖市立大學管理學 碩士

現任：永達技術管理學院企業管理系系主任

經歷：太韋企管顧問公司總經理

中華企管顧問公司董事長

● 林綺霏 助理

學歷：國立雲林科技大學休閒運動研究所 碩士

現任：三商保險公司主任



目錄 Contents



休閒教育理論篇

03



第一章 緒論

緒論 3

何謂休閒 (leisure) ? 3

何謂休閒教育 (leisure education) ? 6

為什麼需要休閒教育? 7

這本書的作用為何? 11

本書的內容為何? 12

結論 13

15



第二章 休閒教育的基礎

緒論 15

社會是如何影響休閒的? 15

影響人們參與的動機為何? 19

阻礙人們參與休閒的原因為何? 23

結論 27

29



第三章 休閒教育的潛力

緒論 29

如何處理休閒阻礙? 29

如何增進休閒體驗? 31

休閒教育如何推廣休閒? 36

結論 39



第四章 休閒教育的建議

- 緒論 41
- 休閒教育模式 41
- 休閒教育的課程及活動操作手冊 45
- 休閒教育的一般性建議 49
- 結論 52



第五章 休閒教育的影響

- 緒論 53
- 針對老人的課程安排 54
- 針對被害人所安排的課程 55
- 針對化學上癮症人們所設計的課程 55
- 針對認知障礙者設計的課程 56
- 針對受刑人設計的課程 59
- 在持續時間受限的課程 59
- 提升期待的課程 60
- 休閒教育的支持 60
- 結論 61



第六章 休閒教育所關注的領域

- 緒論 63
- 欣賞休閒 (appreciate leisure) 64
- 在休閒裡察覺自我 (be aware of self in leisure) 66
- 在休閒裡自我決定 (be self-determined in leisure) 68
- 休閒期間的社會性互動 (interact socially during leisure) 70
- 利用資源促進休閒 (use resources facilitating leisure) 73
- 做關於休閒的決定 (make decision about leisure) 76
- 獲得遊憩活動技能 (acquire recreation activity skills) 77
- 結論 78



第七章 有系統的規劃休閒教育方案

緒論 79

具體方案 79

具體方案的形式 80

具體方案的教育架構 82

延伸到社會上的具體方案 84

結論 86



第八章 休閒教育的指導技巧

緒論 87

準備適切的研習會 87

準備環境 89

取得研習會知識 90

提出資訊簡介 91

實施活動 93

提示行為 94

提出結論 101

結論 102



第九章 改編休閒教育課程

緒論 103

一般需要考慮的事情 103

改編的地方 108

結論 115



第十章 休閒教育的多元文化考量

- 緒論 117
- 了解多元文化這個字彙 118
- 在多元文化環境工作 123
- 結論 128



休閒教育課程設計篇



第十一章 休閒教育課程設計範例一

- 緒論 133
- 目標及階段性目標：實施方法 133
- 目標及階段性目標：內容及步驟 135



第十二章 休閒教育課程設計範例二

- 目標及階段性目標：實施方法 157
- 目標及階段性目標：內容及步驟 159



第十三章 休閒教育課程設計範例三

- 目標及階段性目標：實施方法 179
- 目標及階段性目標：內容及步驟 180

195



第十四章 休閒教育課程設計範例四

目標及階段性目標：實施方法 195

目地、目標及階段性目標 197

223



第十五章 休閒教育課程設計範例五

目標及階段性目標：實施方法 223

目地、目標及階段性目標 224

253



第十六章 休閒教育課程設計範例六

目標及階段性目標：實施方法 253

目地、目標及階段性目標 254



附錄篇

267



重要詞彙中英對照

271



主題索引

273



作者索引

279



英文參考文獻



休閒教育理論篇

第一章

緒論

休閒不是自由時間 (free time)，
是自由意志時間 (freedom's time)
-Charles Sylvester (1985)



緒論

本書的目的在提供讀者對於培養休閒教育課程全盤了解所需的訊息，其包括給予人們的服務以及傳遞該服務的區域。參考以下 Csikszentmialyi (1997) 的敘述將有助於讀者了解休閒教育對全民的重要性：

一般對休閒的假設是：任何人都可以無須什麼技能就能快樂的享受自由時間；然而結果卻是相反的：自由時間的運用比工作還困難。在可以自由運用的時間裡擁有休閒是無法改善生活品質的，除非知道怎麼有效的運用休閒而且可以自動學習…，所有的證據都顯示出一般人在閒暇時會不知所措 (is ill equipped to be idle)。

本書的介紹包括解釋本書所使用的主要概念以及各章節的簡介，為了達到這些目標，有以下待答問題：

- (a) 何謂休閒 (leisure) ？
- (b) 何謂休閒教育 (leisure education) ？
- (c) 為什麼需要休閒教育？
- (d) 這本書的作用為何？
- (e) 本書的內容為何？



何謂休閒 (leisure) ？

Risisky, Caldwell & Fors (1997) 建議先了解何謂休閒對於了解休閒教育有所幫助。此外休閒教育的另一個基本任務是幫助人們定義休閒對他們的意義為何。透過休閒教育人們培養對自己及對休閒的了解 (Bullock & Mahon, 1997)。雖然過去對於休閒 (leisure) 的定義以及遊憩 (recreation) 及自由時間 (free time) 等相關詞彙有所爭議，但是對於消費者、業者、研究者及理論學者而言有些地方是相同的。

（一）關於遊憩（recreation）

一般而言，將遊憩（recreation）定義為活動，如游泳、打牌、跳舞等，參與後通常可以帶來愉悅及滿足感，所以遊憩這個辭彙直接和活動有關，且注重各別參加者的感受及體驗。

雖然人們參加的活動相當廣泛，但一般來說遊憩指的是可以達到社交目的的有組織性活動（Kelly,1990）。我們通常預期遊憩對社會有所助益，並利用這些預期效益來組織、支持遊憩，然而，在參加遊憩活動時人們可能體驗到愉快及滿足感，但也有可能在參與中面臨了失敗、被拒絕及無助感。所以，即使一般習慣如此，但將休閒（leisure）看成活動是有問題的（Russell,1996）。

（二）自由時間（free time）的爭議

自由時間（free time）這個詞彙現今指的是非義務的（unobligated）時間，也就是不是花在有關生計或維持生活等日常任務的時間，非義務性的從事某些特定任務，所以自由時間是可以任意處置、經由個人判斷或選擇而利用的時間。很多人在自由時間的選擇、判斷讓他們獲得愉悅及滿足的體驗；但有些人可能因某些原因而沒什麼選擇性，例如，一個人可能沒有太多的選擇或者可能沒有選擇的能力，所以有些人的自由時間就會變的無聊、緊張及失望。根據 Rusell（1996）所說「將自由時間視為空閒時段的人，倘若沒將時間填滿就可能變成一件負面的事情」，所以 Csikszentmihalyi（1997）注意到「有些人會享受自由時間，但有些人可能因為無所事事而覺得無聊。」

幾位學者（如 Cooper,1989；Hunnicut,1988；Kelly,1996；Teeters,1991）認為將休閒（leisure）視為自由時間對於休閒的定義有所限制、且有爭議，這些學者認為將休閒視為時間的一部分降低了休閒提供成就感的重要性，例如，Hunnicut（1988）指出將休閒定義為時間造成休閒沒有意義而且將視它為工作而非重要的過程。所以，將休閒視為自由時間會聯想到無所事事，這是將休閒視為時間的一部份會影響到休閒概念的例子。

（三）休閒的自由感（freedom of leisure）

休閒的定義包括遊憩跟自由時間，但完全由兩個觀點將休閒概念化似乎還是過於侷限。Kelly（1996）說：「時間跟活動都未提供清楚的量化來定義休閒」。例如 Argyle（1996）提出休閒的定義包括了時間跟活動，但他強調人們參與活動的動機才是視為休閒的主要關鍵。他對休閒定義如下：

人們在自由時間所做的活動，出自於他們想做、為了自己、為了趣味、娛樂、自我改善或自己所選擇的目標，而非為了物質性目的。

很多人相信休閒這個詞彙應該強調個人知覺到自由參與有意義、快樂的及滿足體驗的重要性。Csikszentmihalyi (1997) 總結：「雖然我們日復一日所做的事情跟我們擁有的生活方式有很大的關係，但是從中的體驗更重要」。

Leisure 這個詞源自於拉丁字 *licere*，指的是自由 (Welton, 1979)，根據 Prager (1998) 所言，自由感是能夠從事可以帶給你快樂的事情。很多學討論的休閒自由感指的是「獨立自主的行為」(Godbey, 1985; Kelly, 1987)，「休閒體驗提供以下機會：維持個人自主權、自我定義及選擇，而這些通常不需要考量其他生活層面」(Russell, 1996)。個人透過自主性選擇可以體驗到自我決定 (Dattilo & Kleiber, 1993)，而失去選擇及自我決定，則休閒就不存在 (Haygood, Kew, & Braham, 1989)。Sylvester (1985) 指出依照自由感的來源 (freedom from) 及自由感的行動 (freedom to) 有兩種不同的意義，Mannell 及 Kleiber (1997) 解釋自由感的起源是沒有強制、高壓及干擾，而自由感的行動 (freedom to) 包含個人依照意願的選擇及行動。

然而一般而言，自我決定 (self-determination) 是行動的力量，Samdahl (1986) 提醒我們：自由感本身有其限制。社會規範限制了自由感，因此也限制了自我表達 (self-expression)。Samdahl (1986) 強調真正的自我表達讓人們體驗自由感，這才是休閒的核心。休閒某部份要素是個人為自己而參加活動 (Cooper, 1989)，所以，Kelly (1996) 將休閒定義為「依照自由意願 (freedom) 為了活動本身帶來的滿足感而選擇該活動」。

根據 Mannell, Zuzanek 及 Larson (1988) 對休閒所言，由參加者主觀知覺最能了解休閒；所以，知覺自由 (perceived freedom) 及內在動機 (intrinsic motivation) 是休閒重要成分。自我表達及內在動機緊緊和休閒連接在一起，而休閒裡的自我表達意味著個人可以過著滿足內在渴望的生活。若人們參加了一些不是由內在動機引起的制式或單調活動，其在表現自我方面可能會遇到困難。

Pieper (1963) 表示，休閒是心理及存在的狀態，是一個精神態度，Pieper 指出追求個人本質的方式是休閒。只有參加活動並不是休閒，除非可以從中表現及提升自我精神 (Neulinger, 1974)。雖然 Mannell 及 Kleiber (1997) 承認有關休閒特質最核心、普遍的爭議在於自由感 (freedom)、獨立自主選擇 (freedom choice)、自我決定 (self-determination)、沒有阻礙 (constraint)，但他們也提出以下特質定義：(a) 內在動機；(b) 自我表達；(c) 放鬆；(d) 享受、愉快或愛好；(e) 逃避現實 (escape)；