

# 課程名稱 | 青草田勞動養生趣--養生勞動

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 972-670

授課老師 | 李武昌

最高學歷/ 成大附工機械科

相關學經歷/ 植栽專業年資50年

2007-至今 台南市社區大學自然與環境學程講師

2007-2010 台南市行道樹審查委員

2008年教育部第一屆「銀髮教育志工獎」

2011中華 民國第一屆全國終生學習楷模

2017-10-16過通行政院環境保護署環境教育人員認證

現職/ 台南市社區大學自然與環境學程講師

上課時間 | 每週日下午02:00-04:50 第一次上課日期 2008年09月07日 (星期日)

## 課程理念



### 關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

1. 這是一門認識本土青草及使用吹風機保健的課程。

本班另一項工作是必須親自下學田種植青草。

2. 喜愛青草，不噴農藥、殺蟲劑與化肥的種植方式。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 有興趣認識青草及願意下學田種植的皆歡迎。

2. 喜愛大自然，接觸泥土和親身體驗栽種者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 前一小時講解學田現有青草，後2小時到學田種植及整理。

2. 在學田實地操作。學生可以分享勞動與觀賞植物生長過程的喜悅。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 經學堂與學田測驗通過及格者可取得學分及進入社團資格。

2. 出席率

5. 備註&推薦書目

《新編祖傳救人青草藥》），李岡榮著，智林文化出版社

《青草世界彩色圖鑑1.2.3.集》，鍾錠全著鍾錠全出版

《走進園藝治療世界》，黃盛璘，心靈工坊

招生人數 | 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 3 學分 0 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2008-09-01 下午02:00~04:50		(1) 介紹青草養身煎煮的方法。(乾草需先浸泡) (2) 利用各種水(如陰陽水)的知識用途。 農場栽種記錄、課程進行與分組。
2	2008-09-08 下午02:00~04:50		介紹添加砂糖、酒、醋、蜂蜜、冰糖、紅糖的功能。 將原有植栽歸類及修枝。
3	2008-09-15 下午02:00~04:50		展示十大功勞實物,功能簡介(與中藥的黃柏比較)。 學田種植、整理。 將原有植栽歸類及修枝。
4	2008-09-22 下午02:00~04:50		展示土人參實物(與巴參菜的差別),功能簡介。 學田種植、整理。 原料:收集枯葉、豆渣、廚餘、稻殼
5	2008-09-29 下午02:00~04:50		展示土牛膝實物(與紫莖牛膝的差別),功能簡介。 學田種植、整理。 收集當地藥用青草植物
6	2008-10-06 下午02:00~04:50		展示山萵苣實物(與萵苣的差別),功能簡介。 學田種植、整理。 收集當地藥用青草植物
7	2008-10-13 下午02:00~04:50		展示大飛揚實物(與小飛揚的差別),功能簡介。 學田種植、整理。 收集當地藥用青草植物
8	2008-10-20 下午02:00~04:50		複習吹風機的功能。 相關養身運動動作複習。 扦插技術與壓條技巧
9	2008-10-27 下午02:00~04:50		展示六月雪(與中藥澤蘭的差別)實物,功能簡介。 學田種植、整理。 扦插技術與壓條技巧
10	2008-11-03 下午02:00~04:50		展示水丁香實物(三種水丁香的比較),功能簡介。 學田種植、整理。 種子播種技術與認知
11	2008-11-10 下午02:00~04:50		展示水蜈蚣實物(蜈蚣草的不同),功能簡介。 學田種植、整理。 種子播種技術與認知
12	2008-11-17 下午02:00~04:50		公共參與週 / 無米樂參訪討論 / 稻子的栽種技術(戶外活動,時間未確定)
13	2008-11-24 下午02:00~04:50		展示木賊實物(與木麻黃的不同),功能簡介。 學田種植、整理。 利用自然堆肥種植植栽
14	2008-12-01 下午02:00~04:50		展示巴參菜實物(種植方法的不同結果差別),功能簡介。 學田種植、整理。 青草修枝、收成與現場養生茶製作。
15	2008-12-08 下午02:00~04:50		展示化石樹實物(與化石草的比較),功能簡介。 學田種植、整理。 藥用灌木、草本的修剪技巧
16	2008-12-15 下午02:00~04:50		展示牛筋草實物(公與母牛筋草),功能簡介。 學田種植、整理。 重點式增量栽種運用規劃
17	2008-12-22 下午02:00~04:50		展示白鶴靈芝草實物(靈芝草的差別),功能簡介。 學田種植、整理。 重點式增量栽種運用規劃

18	2008-12-29 下午02:00~04:50	成果驗收及品嘗料理 回顧與成果分享
----	-----------------------------	----------------------