

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1092-1092W17

授課老師 | 公園，樹與城市工作小組（及身心學講師群等老師）

最高學歷/ 台南公園故事100活動領路人

相關學經歷/ 台南公園故事100活動領路人
台南公園羊蹄甲林棲地養護
樹公民培力

現職/ 台南樹木公園與綠地活動體驗設計

上課時間 | 每週三上午09:00-11:20 第一次上課日期 2020年11月11日（星期三）

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

台南市無障礙福利之家及台南社區大學(後甲校區)都位於林森路上，都擁有非營利組織及社會福利相關推動資歷，彼此相鄰也只有兩個公園的距離，可說是與「綠」為鄰的社區夥伴！

期許透過共同辦理「1111社區旅行，公園走走」活動，以「身心散步，認識公園」為媒介，促進組織及社群共學交流，包括：認識社區公園(綠地)有形無形貢獻、身心健康的超越與定義、無障礙的體驗與支持、感官共學與交流等概念。

透過共同辦理活動，促進社區夥伴互訪，也有益於社區民眾、社大師生認識台南市政府在無障礙福利的推動理念，也引領社大師生與身心障礙的朋友互助共學，交流學習平權、無障礙的進步觀念。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

本課程的進行方式包括

1. 無障礙福利之家室內分享。
2. 人行道步行慢走、小東公園森呼吸。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率70%；上課投入度30%

招生人數 | 50 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 0 學分 200 元（1 週課程/一次上課 2 小時）

| 週次 | 上課日期 | 課程主題 | 課程內容 |
|----|-----------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2020-11-11 上午09:00~11:20 | 公園走走，身心散步 | 9:00-9:30 無障礙體驗與認識，如何互相扶持 (帶領者:視障者生活重建中心志工) --- 9:45-11:15 公園走走學學 引領參與者學習善用社區公園，包括:健走散步、呼吸沉澱、友善行人等身心體驗。 |

●如何健康走路+緩走後舒緩

帶領者:劉鐘錡/台南社大生活運動場班講師)

●公園森呼吸

帶領者:王蕙莉(台南社大瑜珈班講師)

[走走學學]:

1. 身心與感官的覺察
2. 身心健康的定義
3. 無障礙的體驗與支持
4. 聆聽公園; <一棵樹>的思考