國立勤益科技大學通識教育學院

115 學年度 下 學期 教學大綱

部別	□日間部 ■進修部 □推廣部	學制	■四技 □二技 □二專
授課教師	謝燕芬	教師學歷	國立中興大學園藝學系(造園組) 農學博士
教師經歷	國立勤益科技大學景觀系/助理教授、臺中市風景區管理所/課長、國立中興大學園藝學系/專案經理、社團法人台灣景觀環境學會/農村再生永續陪伴課程講師、上境設計工程有限公司/景觀設計師	教師級職	助理教授
科目名稱(中)	大自然療癒力：尋求身心舒適的環境		
科目名稱(英)	The Nature Fix: Creating Comfortable Spaces for Body and Mind		
開課單位	□基礎通識教育中心 ■博雅通識教育中心	學分/學時數	2 / 2
領域	□人文藝術 ■社會科學 □自然科技		
優質課程類別	■一般課程、□智慧財產權、□內涵式服務學習課程、□性別平等、□綠色課程 ■創新、創意課程、□工作（職場）倫理課程、□工具機技術研發 創新、創意課程定義：課程目標為「激發學生獨特的想像與創意思考，透過企劃與執行以創新模式解決實際問題。」		
科目與通識核心能力關聯	■知識統整能力 60 % ■創意思維能力 20 % ■溝通表達能力 20 % □美感鑑賞能力 % □邏輯推理能力 % □法治思辨能力 % □博通宏觀能力 % □倫理關懷能力 %		

	(核心能力定義請參見附件一，請選擇 2~3 項相關程度較高之核心能力)
科目屬性	□核心課程 ■跨領域課程(須符合附件二定義，並請勾選下一欄) □生活性課程 □學術性課程 □通論性課程 □經典性課程 (屬性定義請參見附件二，可複選)
跨領域課程	■人文藝術領域：環境設計與景觀設計（15%）、環境美學（15%）、藝術創作與實作（10%），合計 40%。 ■社會科學領域：環境心理學（25%）、環境行為學（15%）、都市與環境研究（10%）、休閒遊憩研究（10%），合計 60%。 □自然科技領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) (以上總和百分比須達 100%)
教科書	佛羅倫絲．威廉斯著，2023，呂玉嬋譯，大自然療癒力。
參考書目	1. 謝燕芬，2015，聽覺與嗅覺對熱舒適與熱適應之影響，國立中興大學博士論文。 2. 漢寶德，2004，漢寶德談美，聯經出版公司。 3. 葉德銘，2010，淨化室內空氣之植物應用及管理手冊：居家生活版，臺北市：行政院環境保護署。 4. 香塔‧寇勒莒萌，2013，當代花園的奇境：都會的自然祕境，當代園藝的景觀設計學、進化論與賞遊指南，原點。 5. 陳彥睿、陳榮五，2010，園藝治療專輯：臺中區農業改良場特刊 102 期。行政院農業委員會台中區農改場。 6. 張定霖、吳昭祥、洪進雄，2003，香藥草植物圖鑑，行政院農業委員會種苗改良繁殖場。

	7. Venetia Stanley-Smith，2016，方冠婷譯，芳療香草慢生活，采實文化。 8. 洪得娟，1995，景觀建築，地景企業股份有限公司。 9. 顏麗蓉、張俊賢譯，(Edward T. White 著)，1995，基地分析─用於建築設計的圖象資料，六合出版社。 10. 陳怡如，2003，景觀設計製圖與繪圖，田園城市 文化事業。 11. Wachirapong Hualbutta，2012，打造樂活私花園，漢皇國際文化有限公司。 DK, 2017, RHS Encyclopedia of Garden Design, DORLING KINDERSLEY LTD.
教學目標	將自然療癒與環境舒適度結合，帶領學生透過五感體驗，感受如何運用自然界媒材，提升環境舒適感受，並透過了解大自然療癒相關理論與研究，及環境舒適度、五感體驗相關理論，激發學生獨特的想像與創意思考，以創意設計療癒遊程與舒適環境，培養利用自然素材提升生活美感與創造舒適環境的能力。
評量方式	量化：出席(30%)、期中報告(30%) 期末報告(40%) 質化：專題報告之資料收集與整理、報告及作業成果之討論。
內容綱要	環境舒適議題涵蓋了自然、人文、園藝、建築等廣泛的人類活動領域，與我們的生活息息相關。本課程首先透過大自然療癒力一書帶領學生了解自然的重要性及相關理論研究，從視覺、聽覺、嗅覺等感官引導學生了解大自然療癒力，並透過了解環境舒適度相關影響因子及美學原理，帶領學生探討如何運用於生活環境的舒適度提升，進而使學生能整合所學，培養學生的創造力，使其能創造具美感與五感療癒體驗的舒適居家環境，並搭配實際動手操作的課程，使學生擁有實際創作的經驗。
教學方式	課程授課方面，將以五大核心單元---大自然療癒力、環境舒適度、五感體驗、DIY手作體驗、景觀設計等，提供學生認識大自然療癒力與環境舒適度課程，並能運用於

	生活上增加生活的舒適度。課程以提供理論與實際操作討論方式進行講解，課程的設計包括：(1)課堂授課與講解 (2)影片欣賞與討論 (3)學生專題作業分享(4) DIY 手作成品。
創新教學 活動設計	為建立同學對於生活環境之關懷與敏銳觀察力，將請學生實際觀察周遭自然環境，於課堂上進行療癒遊程設計分享，並以實際動手操作小品景觀及繪製療癒庭園設計圖的方式，讓學生實際體驗運用創意創造生活的美好。

科目進度與內容

(勿只填寫單元名稱，請簡述內容)

週次	教 學 內 容 ※申請跨領域課程時，將特別針對教學內容細節審核，請詳細說明，以作為審核依據	備註 (課程活動與作業)	※若勾選「跨領域課程」請標註每週次涵蓋領域，可複選
1	單元名稱：課程介紹 課程簡介：簡介「大自然療癒力：尋求身心舒適的環境」課程。		■人文藝術領域 ■社會科學領域 □自然科技領域
2	單元名稱：尋找自然神經元 課程簡介：針對大自然療癒力一書中的Part1尋找自然神經元進行導讀，帶領學生了解親生命效應、大自然力量相關實驗及注意力恢復理論。		□人文藝術領域 ■社會科學領域 □自然科技領域
3	單元名稱：身邊的大自然：最初的五分鐘-生		□人文藝術領域

	存的氣味 課程簡介：針對大自然療癒力一書中的Part2身邊的大自然：最初的五分鐘-生存的氣味進行導讀，帶領學生了解自然中與生存相關的氣味與森林療癒力的相關研究，並探討可運用的氣味設計方法，例如香氛。		■社會科學領域 □自然科技領域
4	單元名稱：身邊的大自然：最初的五分鐘-鳥腦 課程簡介：針對大自然療癒力一書中的Part2身邊的大自然：最初的五分鐘-鳥腦進行導讀，帶領學生了解自然中的聲音體驗與森林療癒力的相關研究，並探討可運用的聲音設計方法，例如音樂。		□人文藝術領域 ■社會科學領域 □自然科技領域
5	單元名稱：身邊的大自然：最初的五分鐘-雨箱 課程簡介：針對大自然療癒力一書中的Part2身邊的大自然：最初的五分鐘-雨箱進行導讀，帶領學生了解自然中的視覺體驗與森林療癒力的相關研究，並加入生活中的自然與人文景觀進行探討。		□人文藝術領域 ■社會科學領域 □自然科技領域
6	單元名稱：一個月五小時		□人文藝術領域

	課程簡介：針對大自然療癒力一書中的Part3一個月五小時進行導讀，帶領學生了解自然療癒所需「時間及空間」的相關研究，及相關的遊程及公園設計案例。		■社會科學領域 □自然科技領域
7	單元名稱：荒野大腦 課程簡介：針對大自然療癒力一書中的Part4荒野大腦進行導讀，帶領學生透過荒野體驗的小故事，了解生理數據與荒野體驗關係的相關研究。		□人文藝術領域 ■社會科學領域 □自然科技領域
8	單元名稱：花園裡的城市 課程簡介：針對大自然療癒力一書中的Part5花園裡的城市進行導讀，帶領學生透過案例了解花園對城市的重要性。		□人文藝術領域 ■社會科學領域 □自然科技領域
9	單元名稱：自然療癒環境遊程分析報告 課程簡介：經過大自然療癒力一書相關概念的學習後，請學生針對生活周遭的自然環境進行觀察分析，並設計療癒遊程上台分享討論。	報告與討論	□人文藝術領域 ■社會科學領域 □自然科技領域
10	單元名稱：探索我們居住的臺灣 課程簡介：針對臺灣環境影片欣賞並分析討論臺灣環境帶給人的感受，及連結到大自然療癒力進行討論。		□人文藝術領域 ■社會科學領域 □自然科技領域

11	單元名稱：創造舒適環境-何謂舒適的環境？ 課程簡介：針對環境舒適度相關理論進行解說，帶領學生了解何謂環境舒適度。		□人文藝術領域 ■社會科學領域 □自然科技領域
12	單元名稱：創造舒適環境-美學的運用 課程簡介：透過美學相關定義、審美的心理學觀點及美學原理相關理論的介紹，讓學生能將美學融入舒適環境的創造。		■人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
13	單元名稱：創造舒適環境-為居家導入自然 課程簡介：針對居家花藝設計、淨化空氣的室內植物、療育的聲音及氣味進行解說，讓學生有能力憑藉植栽、花卉、聲音及氣味增添環境的舒適度，並透過讓學生實際ＤＩＹ動手操作淨化空氣盆栽小品，以實際了解運用方法。	手作盆栽種植及擺設	■人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
14	單元名稱：創造舒適環境-五感自然療癒庭園創造影片賞析 課程簡介：針對五感療癒庭園創造之相關影片進行欣賞與討論。		■人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
15	單元名稱：創造舒適環境─設計我的五感自然療癒庭園第一步（基地分析） 課程簡介：帶領學生了解庭園設計的第一步，何謂基地分析、如何進行庭園的基地分析，及		■人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域

	如何運用基地的既有特性創造療癒庭園。		
16	單元名稱：創造舒適環境─設計我的五感自然療癒庭園第二步（思考設計） 課程簡介：講解如何思考透過基地分析研擬課題與對策，並透過創意思考，將視、聽、嗅覺體驗融入設計主題及自然療癒庭園空間分區。		■人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
17	單元名稱：創造舒適環境─設計我的五感自然療癒庭園第三步（設計平面圖繪製） 課程簡介：講解五感自然庭園設計平面圖的繪製方法，並實際操作我的五感自然療癒庭園設計圖繪製。	動手繪製花園設計圖	■人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
18	單元名稱：創造舒適的環境─設計我的五感自然療癒庭園成果展現與討論 課程簡介：學生將我的五感自然療癒庭園設計繪製成果上台分享討論。	報告與討論	■人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域

請遵守智慧財產權觀念，不得非法影印

附件一 核心能力定義

核心能力	定義與說明
A. 知識統整能力	學生能在各種知識與文化脈絡中，尋得恆久不變的價值觀，並將此價值觀融入其生活，進而認識、欣賞、尊重與珍惜生命的意義。
B. 創意思維能力	學生能認知各知識領域與多元文化間的差異處與鏈結點，進而具備跨領域思維與評判能力，使其能在固有的架構中，呈現嶄新的創造力。
C. 溝通表達能力	學生能釐清自我思想，並藉由正確且清楚的語文表達理念，以建立與他人良好的溝通。
D. 美感鑑賞能力	學生能認知、接收並傳達多元藝術美感，具備敏銳的鑑賞能力，並運用在不同領域的統整中。
E. 邏輯推理能力	學生能依據自身認知和客觀事實，運用邏輯分析與量化推理，進行反思與論證，進而做出合理判斷。
F. 法治思辨能力	學生能正確認知人權、民主、與法治之互動關聯，進行獨立思辨與論辯且基於人本關懷精神，以確立其自身與社會群體之關係。
G. 博通宏觀能力	學生能以基礎知識為本，培養前瞻性的觀點並開拓宏博的視野，以建立整全之人生觀。
H. 倫理關懷能力	學生能認知自身與所處環境的關係，並進而願意以己身之力與專業知識參與社會與環境的改造，提升正向能量。

附件二 課程屬性定義

核心課程：全校性共同必修之通識課程。

跨領域課程：課程內容須跨人文藝術/社會科學/自然科技三領域其中之二項以上。課程須有一主領域，其授課內容須達 60%以上，上限為 70%以下。(依 110 年 4 月 7 日 109-2 博雅通識中心第 1 次教評會議決議)

生活性課程：課程重點強調知識應用與人類生活相關之課程。

學術性課程：課程重點偏重理論發展之脈絡、思想之沿革、與歷史文化背景之因素。

通論性課程：針對特定領域或時代的知識與思想做綜觀性的介紹，與廣博性的探討。

經典性課程：針對特定領域或時代具有代表性的人物、思想、典籍做較為深入之探討、剖析、或導讀。