

國立臺灣戲曲學院 113 學年度第 1 學期

微學分-青春·樂活扭轉人生課程大綱

| 課程設計大綱 |  |                            |        |
|--------|--|----------------------------|--------|
| 次      | 課程主題   | 課程內容綱要                     | 學習投入時間 |
| 1      | 9/18(三)課程說明<br>12:00-13:00<br>教室:M204            | 說明課程簡介及<br>上課方式時間(供餐)      | 1 小時   |
| 2      | 10/12(六)療育與紓<br>覺工作坊(一)<br>9:00-12:00<br>教室:S303 | 咖啡沖泡(體驗主題待講師確<br>定)體驗正念放鬆  | 3 小時   |
| 3      | 10/12(六)紓壓實作<br>工作坊(二)<br>13:00-17:00<br>教室:S303 | 生活芳香精油實用調配手作               | 4 小時   |
| 4      | 10/19(六)田野實作<br>9:00-14:00                       | 田野實作:農村生態體驗<br>三峽藍染認識與手作體驗 | 5 小時   |
| 5      | 10/19(六)關懷在地<br>文化<br>14:00-18:00                | 當地建築參訪三峽祖師爺廟<br>的前世與今生     | 5 小時   |