

探究身心合一的學校教育—以技術型高中餐飲科為例

翁佳輪

國立高雄餐旅大學餐旅研究所碩士生

蘇雅慧

國立高雄餐旅大學師資培育中心教授

一、前言

技術型高級中等學校主要是培育專門的人才，並希望能啟發學生對事物自主學習，發現自我的職業志向。在《十二年國民基本教育技術型高級中等學校餐旅群科課程綱要》，所提之「群教育目標」強調：(1)培養學生具備餐旅群核心素養，並為相關專業領域之學習或進修奠定基礎；(2)培養學生具備餐旅相關產業基層從業人員，能擔任餐旅領域有關觀光、旅遊、休閒、旅館及餐飲等工作；(3)培養學生具備於餐旅工作中之互助合作、職場倫理、重視職業安全之工作態度與觀念（教育部，2018）。不過，這些教學目標要如何讓學生能逐一達成，對教師而言，其實是一大挑戰。因網路科技的發展與社會文化改變，影響學生學習態度與積極度，因此對教師而言，學校課程之教學設計如何落實新課綱設定之群教育目標，實是重要課題。然而，在現今技術型高中似乎普遍提供學生身心分離的學校教育（林逢祺，2015）。為求改善與探究其原因，教師的教學模式，就必須煞心費力的調整，若能讓學校教育從身心分離經驗至身心合一的學習歷程，就會是教師自我突破與精進的一大成果。

二、身心二元論之定義與危機

(一) 身心二元論的內涵

笛卡兒（René Descartes, 1596-1650）是 17 世紀法國啟蒙時期著名的哲學家、數學家和物理學家。最具著名的哲學主張是「我思故我在」，笛卡兒認為「我思故我在」是在獲取學問與真理的同時，必須排除可懷疑的觀點，所得到的真理才是最具價值的（劉秀玲，2017）。在整個思想與心理的運作過程中，身心是交互運作，也息息相關的。為了解這個問題，笛卡兒建構獨特的理論「身心二元論」（Mind-Body Dualism）；身心二元論意指「身體」與「心靈」是分開的兩個實體，但都共存於一個身體裡，兩個更是扮演重要的角色。就笛卡兒而言，當身體消逝後，心靈實體仍能存在，並他推測，心靈實體是在腦部腺體，也是所謂的「松果體」（Pineal Gland）。它是心靈實體與人的肉體相連接，從而心靈與身體進行溝通互動的地方。

(二) 身心分離教育之危機

在技術型高中體系，尤其是私立學校，學校因少子化之衝擊，導致招生壓力逐漸增大（陳文魁，2014）。學校強調技術競賽中僅追求獎項的殊榮，證照也大多追求通過率，以迅速累積看得見的績效結果，卻忽視應著重學生身體與心靈同步的運作學習過程。在餐飲實習科目實作或是選手培訓中，整個教學過程主要強調學生身體的運作，卻較少進行身體與心靈上的思考與連結，每次練習重規疊矩，但只要變換題型，學生便無法立即融會貫通，這樣的實作教育對學生而言會造就學習複製的樣態，相對在專業科目屬理論的課程中，如「觀光餐旅業導論」等，教師教學則可能呈現機械式教學與強調背誦記憶，卻欠缺引導學生進行思考（心靈）與表達所學（身體）（蕭仔伶，2011）。因此，建議教師必須利用教學轉化方式，以引導學生達成設定的教學目標與結果（黃政傑，1991）。因時代的推進與改變，若教師能進行課程的調整與規劃，進而了解連結學生的想法與生活經驗，相對促進師生間「做」(doing)與「受」(undergoing)的交互作用（謝佳穎，2015），以便能啟發兼顧學生身體與心靈的合一發展與學習。

三、造就身心合一的學校教育

能做到啟發學生身心合一的發展學習即是理想教學型態，反之，學生身心分離的學習情況是目前大多學校教育之現實層面。要如何透過教學連結達成理想學習型態，必須藉由教師的知覺及運作課程（Goodlad, 1979），透過課程啟承轉合的過程中，從教材之多元化設計，針對學生起點能力進行教學，讓每個學生有效達成學習目標。依此，為造就餐旅群身心合一的學校教育，教師的教學設計首先必定須先了解十二年國教技術型新課綱研修之基本理念，即包括重視(1)學生主體：學生是學習的主體。為使學生有效學習，餐旅群科課程須彰顯並透過實作之課程特色，強化學生學習動機與興趣；(2)適性揚才：課程規劃能提供學生實作專題與思考創作機會，協助學生適性發展並找到職涯方向；(3)終身學習：能培養學生持續自我終身學習及成長的能力，以適應社會及未來職涯可能的變化與轉換需求；(4)務實致用：著重強化學生外語會話、人際溝通、資訊能力等，以及職場倫理等態度建立，以強化學生實務技能，落實技職務實致用精神；(5)職涯發展：餐旅群學校教育務求課程發展與產業技術接軌，使學生職涯發展能順利進行，並能不斷進修接合（教育部，2018）。學校教育亦須符合國教新課綱總綱精神，除知識技能之獲得，更是強調「核心素養」的培育（教育部，2014）。以上若能透過教師對課程教學的轉化設計，實是落實餐旅群新課綱理念之關鍵，達成身心合一的學校教育。以下將陳述教師教學中，可以運用的身心合一教學策略方式：

(一) 促進創新思考與實作學習

在技術型高中，實作課程是非常重要的環，主要是要培養學生對技術的學

習，透過教師的傳授，讓學生在技術上日新月異，不過，在技術型高中，實作方面大多都是以取得證照類型為主。第一作者本身也是從技術型高中餐飲科畢業，從中體會到，當學校推動特色招生時，除了證照的術科料理外，課程若結合在地蔬果、產業，讓學生能融合證照中的菜餚，且彈性創作一至二道料理，將有助促成學生身心操作思考合一的學習。例如，在餐飲服務之菜單設計中，讓學生能身體操作 App 方式找尋符合課程的餐廳，並觀察店家的菜單設計，結合產業實務方式，設計屬於自己餐廳的菜單，藉此讓學生能發揮心智想像，促進學生創新應變與自我精進之核心素養。

舉例說明十二年國民基本教育餐旅群課程綱要之實習科目，除了「餐飲服務技術」、「飲料實務」之外，另有四大技能領域包括廚藝技能領域、烘焙技能領域、旅宿技能領域、旅遊技能領域，如表 1 所示。在此舉例說明四大領域課程結合資源利用，培養學生身心合一的學習方式。

表 1 十二年國教餐旅群實習科目課程架構

領域類別	實習科目
	餐飲服務技術 飲料實務
廚藝技能領域	中餐烹調實習 西餐烹調實習
烘焙技能領域	烘焙實務
旅宿技能領域	房務實務 旅館客務實務
旅遊技能領域	旅遊實務 導覽解說實務 遊程規劃實務

資料來源：十二年國民基本教育技術型高級中等學校群科課程綱要－餐旅群（教育部，2018）

1. 廚藝技能領域

在「中餐烹調實習」與「西餐烹調實習」科目中，為讓學生對中、西餐烹調文化及歷史有基本的認知外，教師在教學前，可利用影片、圖片、經驗激發學生對課程內容的思考。例如，利用問答方式，讓學生思考菜餚的來源，且教師可提供產業實作與課程實作作法之差異，讓學生身心了解目前產業之現況，亦能將所學發揮到日常生活；教師也能促進學生對擺盤的認識，對於擺盤技巧的訓練，從商品的粗糙感，轉化為商品價值化，並藉由同儕間的分享，促進學生身心的基本認知與考驗。

2. 烘焙技能領域

在「烘焙實務」課程中，除了讓學生對烘焙歷史、起源的認識外，在實作歷程中，教師連結學生生活經驗，從日常生活常遇見，如烘焙坊、點心坊的商品等等，從麵團整形、裝飾技巧、蛋糕製作等等，教師利用節日融入，讓學生能身體製作具商品價值之成品，以主要激發學生對商品創意之心智思考，亦能提升學生自我身心精進之素養。

3. 旅宿技能領域

在「房務實務」、「旅館客務實務」中，學校教育除基本實作與理論外，教師能利用業界參訪方式，帶領學生進入實際旅館的認識，在旅館業者實務分享後，再藉由異質性分組方式，進行實際房務操作，不僅如此，也能利用角色扮演法，透過科技資訊操作。例如，訂房作業系統操作、入住、退房系統與接待學習等等，融入於本課程中，讓學生了解旅宿技能領域要點外，能立即連結觀光餐旅業導論之旅館業特性與商品、從業人員之職掌，幫助學生心智思考與培養系統操作之能力。

4. 旅遊技能領域

在「旅遊實務」、「導覽解說實務」、「遊程規劃實務」之課程方面，教師能利用心智圖教學法，促使學生亦能運用心智圖，能從餐旅業核心價值進而擴散培養其思考。例如，教師可讓學生選定一個觀光景點，身體進行實際的勘察，並設計具旅遊基本認知、遊程導覽與規劃之心智圖，透過放射性的邏輯運作所呈現之記憶樹圖，並與同儕進行分享，緊接著能結合科技媒體與資訊之能力，用影片呈現方式，介紹遊程規劃用意及景點介紹，促使師生間的有效互動，同時培養學生影片剪輯及拍攝技巧，使學生同步身體實作及投入思考學習。

(二) 善用資訊科技

以上餐旅群四大領域身心合一學習策略，有時藉融入並運用資訊科技，相對於現今許多學校上課前，會將學生的手機進行管制，其原因是避免上課時學生使用手機。若能將手機資訊融入於課程中，可以提昇學生對課程的期待，也就是善用會引發學生學習動機的科技事物上，使學生透過身體操作資訊科技，引發學生對知識內容進行心智思考。例如，在手機資訊軟體開發中，許多 App 軟體能套用於教學。其中，餐旅群課程可利用 Kahoot App 讓學生思考回答課程提問；也能搭配科技、娛樂、設計(Technology, Entertainment, Design, TED)的 App 程式讓學生能進一步思考現今的教育發燒話題；又例如，在餐旅科系課程中，也能針對觀光餐旅業概論、餐飲相關烹調之單元，使用「食在方便-找美食餐廳 App」，讓學生利用課餘時間，至附近的美食餐廳來進行用餐或評析等等。在科技媒介的發展下，許多 App 開發都是很好的教材，若妥善融入課程轉化教學，亦能增強學

生透過身體操作科技資訊，內化提昇媒體素養之心智能力。在教育大市集（2019），教育 App 有根據不同就學類型與職群，挑選出適用於教學中的 App 清單，對教師而言，這些 App 的使用亦能有助轉化建構身心合一教學。

（三）課程與業師協同

技術型高中主要是協助業界培養專門的技術人才，產業的結合不只是透過業界講師進行職場實務分享，而是將業師知識經驗融入課程單元，讓學生能身心了解產業的現況，並且使學生能實際操作與思考學習。教師也能透過合作教學法方式進行課程的體驗，設計相關議題或實作內容，讓不同族群與能力的學生進行組別的省思，培養其溝通協調、團隊合作、創新思考與應對進退之核心素養，亦使學生從業師協同分享中找尋自我的職業取向。例如，在餐旅群課程中，邀請業界講師講授實際餐廳或飯店若遇到特定顧客，其對清真認證食材的需求及如何製作。讓學生身心皆了解，清真認證(Halal Certification)起源於伊斯蘭教法，主要針對穆斯林族群所接觸之用品，都必須符合伊斯蘭教義，即為「清真(Halal)」(阿拉伯文حلال之音譯)，即意指「合法」或「許可」的食材食品(台灣清真產業品質保證推廣協會，2019)。對於穆斯林所食用或碰觸身體的產品而言，必須追溯源頭，讓學生透過身體親自操作，去思考從物料的處理、工廠的加工、甚至是最終零售商家都必須符合伊斯蘭教義。目前我國觀光局針對穆斯林族群來台後，有統整並設立有通過清真認證之商家、旅館提供查詢；在教育部十二年國教中，教師可利用多元文化議題融入餐旅課程，讓學生能對多元文化，透過身體操作與心智的提問，有更深層的認識，並培養尊重、多元的友善環境。因此在學校教育中，能邀請通過清真認證的餐廳業者進行分享，在菜單製作、設備空間、食材來源、取得認證管道等等，設計相關議題讓學生進行心智的思考及討論，造就身心合一的學習。

（四）建立美感身心合一經驗的學習歷程

美感身心合一的經驗，是當個人面對情境或對象時，在事物理解與情緒感知的交互的作用中，個人內在感受由緊促、挫折到平和、舒緩狀態(周淑卿，2010)。美感身心合一經驗的產生，能啟發學生自我實現、滿足、超越等興趣，並產生新的意識，增加認同感。因此美感經驗就是一個經驗的歷程，並在整個感官的接觸中，最終感受到淋漓盡致，所以教師在餐旅群課程教學中，必須巧妙結合自我經驗與想像力、創造力，進行教學內容的轉化設計，啟發學生對課程內容動機興趣與省思。同時藉由教師身體所展現的體態、眼神、語調等等，來影響學生學習的身體及心靈感受，引導學生專注學習並專心投入課程中。

（五）不可被取代的教師教學特色

教師的教學對學生來說是很大的關鍵，要教好一門課必須透過課前完善的準備，教師個體的獨特思想與邏輯是不可被取代。教師之間是可以互相學習，但教學的方式及設計，無法被另一位教師完全轉換取代，因此在每次課程上的活動設計、教學模式、教學策略都是環環相扣，每位教師教學皆自成一格。教師必須利用課餘時間自我增能，持續參與研習增能課程、組織教師專業社群等等。在人工智慧(Artificial Intelligence, AI)，AI時代的來臨，教師唯一不被取代的就是「情感」、「愛」、「經驗」，因此教學中，師生間的身心互動、個別化的輔導等等，都是教師影響學生並發展教師教學特色非常重要的一環，每個教師都應尋求並保有自身教學獨特的價值。反之，若教師教學持續僵化不變，被取代率就會相對提升。

四、 結論與建議

(一) 結論

本篇所提及「身心合一」之觀點進行說明，其希望能改善技術型高中的教學型態。教師教學設計過程，能使技術型高中之學生在學習歷程中，兼顧「身體實作」與「心靈思考」，以促進學生知識、技能與態度之提昇。然而現今學校受升學績效壓力之影響，促使技術型高中學校加重學生在學科記憶層級考試及證照機械式的身體練習，且技術型高中學生之家長亦希冀其子女以升學為導向，導致學生身心合一的學習經驗較難於課堂中呈現，因此教師在教學過程中，必須從旁協助學生學習，以減輕其學習之壓力，促使學生在心智思考與實作歷程有良好之發展，而教師在課程設計及教學策略上，可融入科技媒體、業師協同教學等方式，建構更多元的教材內容及教學方法，以提升學生學習之興趣。

(二) 建議

1. 對教師方面

教師在課程教學後，必須將學生學習成效進行評估與回饋，並讓學生進行思考，以助學生後設認知(metacognition)之發展，且教師回饋之內容應能有效提升學生學習之成效，並且支持、鼓勵學生，使其在心理層面建構上更加健全，以能順利面對學習上的困難或困境，並激勵學生提高對學科及技能領域科目之信心。在每堂課所學習內容及實作歷程，進行整合性之複習，也透過教師與學生互相對話、互動的方式，達到身體實作與心靈思考的交互作用。

2. 對餐飲科學校方面

未來建議學校單位能設計較多元化的課程，使學生能依照其興趣自主學習和發展，並在課程中結合科技資訊，使教師能有效提升及掌握學生學習狀況，此外，

學校能利用三維空間(3 Dimensions, 3D)，建設 3D 虛擬實境教室，讓學生在學習上能有實質體驗之感受，使其在場景中，促使學生心靈思考與問題解決之能力。而在產業與學校結合上，學校亦可以提供產業商品之研發，並讓學生能投入商品研究之中，以促使學生在思考創作力與實作能力上實質之提升，達到學校培育產業技術人才之目標。

參考文獻

- 台灣清真產業品質保證推廣協會（2019）。何謂清真？取自 <https://www.thida.org/index.php/aboutthida>
- 林逢琪（2015）。**教育哲學：一個美學提案**。臺北：五南。
- 周淑卿（2010）。學習歷程中美感經驗的性質：藝術與科學課堂的探究。**課程與教學季刊**，14（1），19-40。
- 教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。取自 <https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-14113,c1582-1.php?Lang=zh-tw>
- 教育部（2018）。十二年國民基本教育技術型高級中等學校群科課程綱要-餐旅群。取自 <https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-14113,c1582-1.php?Lang=zh-tw>
- 教育大市集（2019）。**教育雲-教育App**。取自 <https://market.cloud.edu.tw/app/>
- 陳文魁（2014）。**少子化趨勢下私立高中職經營策略之研究—以台中地區為例**（未出版之碩士論文）。國立中興大學國家政策與公務事務研究所，台中市。
- 黃政傑（1991）。**課程設計**。臺北：東華。
- 劉秀玲（2017）。**笛卡兒哲學思想中「我」的觀念之研究—以《沉思錄》之第二沉思為據**（未出版之碩士論文）。輔仁大學哲學系碩士，新北市。
- 謝佳穎（2015）。**大學校園牆面彩繪活動之美感經驗探究**。**通識學刊：理念與實務**，3(2)，61-68。
- 蕭仔伶（2011）。**應用合作學習提升高職實用技能學程學生檢定課程之行動研究-以電腦軟體應用乙級檢定為例**（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學課

程與教學研究所，臺中市。

- Goodlad, J. I. (1979). The scope of curriculum field. *Curriculum inquiry: The study of curriculum practice*. New York: McGraw-Hill.

