朝陽科技大學 096學年度第1學期教學大綱
Leisure and Health 休閒與身心成長

當期課號	0072	**Course Number**	0072
授課教師	辛雲光	**Instructor**	HSIN,YUN KUANG
中文課名	休閒與身心成長	**Course Name**	Leisure and Health
開課單位	心理與自我成長課群(日)	**Department**	
修習別	選擇必修	**Required/Elective**	Topics in Psychology and Self Growth
學分數	2	**Credits**	2
課程目標	協助學生瞭解休閒、遊憩、觀光、遊戲等重要性，同時從多種角度引領學生探討正確的休閒觀及運動、健康概念，藉以規劃日常休閒活動，提升生活品質。	**Objectives**	The objectives of this course are to assist students to understand the importance of leisure activities, recreation, traveling, playing or sporting etc. This course also introduces multi-perspectives to explore the concepts of leisure activities, sports, and health and helps students draw up a plan of their daily leisure time activities to improve the quality of life.
教材	休閒與人類行爲　涂淑芳譯　桂冠圖書公司 休閒導論　王昭正譯　品度圖書公司 休閒遊憩概論　陳思倫、歐聖榮、林連聰編著　國立空中大學	**Teaching Materials**	
成績評量方式	課堂參與30% 平時作業10% 期中測試30% 期末測試30%	**Grading**	Class Participation 30% Homework 10% Mid-Term Exam 30% Final Exam 30%
教師網頁	_		
教學內容	第1週 課程介紹 第2週 休閒、遊憩與觀光的意義 第3週 遊戲的演化過程 第4週 競技與博奕 第5週 職業運動介紹 第6週 時間觀念 第7週 休閒與生命周期：兒童與青少年 第8週 休閒與生命周期：成年人與老年 第9週 期中考 第10週 現代休閒實況 第11週 影響休閒行爲因素 第12週 休閒就業市場現況 第13週 休閒遊憩治療 第14週 休閒活動規劃 第15週 休閒活動規劃（含實做） 第16週 生涯機會 第17週 退休生涯規劃 第18週 期末考	**Syllabus**	1 Introduction 2 Meaning of Leisure, Recreation and Tourism 3 Evolution of Playing 4 Game and Gaming 5 Introduction to Professional Sports 6 Concepts of Time 7 Leisure Activities and Life Cycles: Children and Adolescents 8 Leisure Activities and Life Cycles: Adults and Elders 9 Mid-Term Exam 10 Facts about Modern Leisure Activities 11 Determinants of Leisure Behaviors 12 Employment Opportunities of the Job Market of Leisure Activities 13 Leisure-related Therapies 14 Leisure Activities Planning 15 Leisure Activities Planning including Practice 16 Career Opportunities 17 Leisure Activities Planning for Retirees and Elder People 18 Final Exam

尊重智慧財產權，請勿非法影印。