

朝陽科技大學
100學年度第2學期教學大綱

| | | | |
|------|-----------------|------|--------------|
| 當期課號 | 0162 | 中文科名 | 休閒與身心成長 |
| 授課教師 | 鄒碧璽 | 開課單位 | 通識教育中心 |
| 學分數 | 2 | 修課時數 | 2 |
| | | 開課班級 | 日間部四年制0年級 K班 |
| 修習別 | 校訂必修(心理與自我成長課群) | | |
| 類別 | 一般課程 | | |

| 本課程與系所培養學生核心能力關聯度 | 高度關聯 | 中高關聯 | 中度關聯 | 中低關聯 | 低度關聯 |
|-------------------|------|------|------|------|------|
| 藝文涵養與溝通能力。 | | | ✓ | | |
| 終身學習與獨立思考能力。 | | ✓ | | | |
| 社會關懷與互助合作能力。 | | | ✓ | | |
| 科技應用與問題解決能力。 | | | ✓ | | |

本課程培養學生下列知識：

探討正確的休閒與健康概念，使之瞭解休閒遊憩與身心健康之重要性，重視生活方式與態度之改變，進而能妥予規劃日常休閒活動，提昇生活品質，促進身心成長。

- 1.休閒之意義與功能
- 2.休閒活動之重要性與特質
- 3.休閒社會學之定義
- 4.休閒活動與生理健康、心理健康、人際關係
- 5.休閒產業之概念與發展

Discuss the correct leisure and health concept and understand the importance of the recreation and physical mental health. In addition, emphasize the change of lifestyles and attitudes and plan daily leisure activities in order to promote the life quality and the physical mental health growth.

每週授課主題

- 第01週：休閒與身心成長健康之關係（同學背景自我期許）
- 第02週：如何休閒、休閒的總類
- 第03週：你喜歡休閒嗎
- 第04週：你有休閒嗎
- 第05週：園藝休閒與身心(一)
- 第06週：園藝休閒與身心(二)
- 第07週：芳香休閒與身心(一)
- 第08週：芳香休閒與身心(二)
- 第09週：期中考
- 第10週：農場參訪
- 第11週：樂山健康休閒(一)
- 第12週：樂山健康休閒(二)
- 第13週：樂水健康休閒(一)
- 第14週：樂水健康休閒(二)
- 第15週：文化健康休閒
- 第16週：養生健康休閒(一)
- 第17週：養生健康休閒
- 第18週：期末考

成績及評量方式

期中考：30%
 期末考：40%
 平時作業及出席：30%

證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

主要教材

- 2.休閒活動設計(全華圖書、葉美秀著)(教科書)

參考資料

書名：休閒事業概論 作者：張宮熊 出版年(西元)： 出版社：揚智文化
書名：觀光規劃 作者：李英弘,李昌 出版年(西元)： 出版社：田園城市

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁： <http://www.cyut.edu.tw/~bcb11112002/>

E-Mail： bcb11112002@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。