

**朝陽科技大學**  
**100學年度第2學期教學大綱**

當期課號	0163	中文科名	休閒與身心成長
授課教師	王健良	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：休閒之意義與功能
- 第02週：休閒活動之重要性與特質
- 第03週：休閒活動之種類與選擇
- 第04週：休閒活動之功用
- 第05週：休閒生活之重要性
- 第06週：休閒活動與生理健康
- 第07週：休閒活動與心理健康
- 第08週：休閒活動與人際關係
- 第09週：期中考
- 第10週：休閒社會學之定義
- 第11週：休閒行為理論
- 第12週：休閒行為理論運用
- 第13週：休閒活動對青少年之意義與發展
- 第14週：休閒活動之教育功能
- 第15週：休閒規劃
- 第16週：休閒產業之概念與發展
- 第17週：休閒產業之概念與發展
- 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.休閒社會學 李力昌著 華都文化(教科書)

**參考資料**

本課程無參考資料!

### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

### 教師資料

教師網頁：

E-Mail：

Office Hour：

分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。