

朝陽科技大學
101學年度第1學期教學大綱

當期課號	0215	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：從心理學觀點，看休閒遊憩行為
- 第03週：從社會學觀點，看休閒遊憩行為
- 第04週：從環境心理學觀點，看休閒遊憩行為
- 第05週：從環境行為學觀點，看休閒遊憩行為
- 第06週：休閒遊憩選擇行為
- 第07週：遊憩專門化
- 第08週：休閒活動與人際關係
- 第09週：期中考
- 第10週：心流體驗
- 第11週：休閒遊憩網絡關係
- 第12週：觀光旅遊
- 第13週：戶外遊憩永續性經營的挑戰
- 第14週：認真性休閒
- 第15週：休閒規劃
- 第16週：休閒運動
- 第17週：主題樂園
- 第18週：期末考

成績及評量方式

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.休閒遊憩行為 李素馨等5位著 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。