

**朝陽科技大學**  
**101學年度第2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	李經世	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，進而能妥善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：休閒的意義與功能
- 第02週：休閒與生命週期
- 第03週：休閒與健康
- 第04週：休閒活動之重要性與特質
- 第05週：休閒活動之重要性與特質
- 第06週：休閒活動的種類
- 第07週：休閒活動的種類
- 第08週：口頭報告
- 第09週：期中考
- 第10週：青少年休閒身心發展與適應
- 第11週：青少年休閒身心發展與適應
- 第12週：休閒情境營造
- 第13週：休閒情境營造
- 第14週：休閒產業現況
- 第15週：休閒產業趨勢與經營
- 第16週：休閒產業趨勢與經營
- 第17週：口頭報告
- 第18週：期末考

**成績及評量方式**

- 出席：10%
- 期中考：30%
- 期末考：30%
- 學習態度：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**

- 1.觀光遊憩資源實務(揚智文化、吳坤熙著)(教科書)
- 2.休閒事業概論(揚智文化、張宮熊著)(教科書)

#### 參考資料

書名：觀光行政與法規 作者：蕭仕榮 出版年(西元)： 出版社：華立書局

#### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

#### 教師資料

教師網頁：無

E-Mail：shih500222@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。