

**朝陽科技大學**  
**104學年度第1學期教學大綱**

當期課號	9024	中文科名	休閒與身心成長
授課教師	陳耀南	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	四年制0年級 1班		
修習別	校訂必修(社會課群)		
類別	一般課程		

**本課程與系所培養學生能力指標關聯度**

核心能力	能力指標	高度	中度	低度
		關聯	關聯	關聯
終身學習與獨立思考能力	能自行研究學習有興趣的事物		✓	
	對議題能形成自己獨立的思考及判斷		✓	
社會觀懷與互助合作能力	對社會的重要事件及議題有基本了解及關心		✓	

**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：簡介及上課方式與大綱內容
- 第02週：如何休閒、休閒的總類、壯遊
- 第03週：國家級風景區概況簡介、休閒與身心成長健康之關係
- 第04週：澎湖國家風景區、水與意念
- 第05週：馬祖國家風景區、人生悟性
- 第06週：東北角暨宜蘭海岸國家風景區、心情轉折、如何正面思考
- 第07週：東部海岸國家風景區、心靈小語、如何去除負能量
- 第08週：大鵬灣國家風景區、找到生命的方向感
- 第09週：期中考
- 第10週：茂林國家風景區、報告
- 第11週：北海岸及觀音山國家風景區、報告
- 第12週：花東縱谷國家風景區、報告
- 第13週：日月潭國家風景區、報告
- 第14週：阿里山國家風景區、報告
- 第15週：雲嘉南濱海國家風景區、報告
- 第16週：參山國家風景區、報告
- 第17週：西雅圖國家風景區、報告
- 第18週：期末考

**成績及評量方式**

- 期末考：30%
- 期中考：30%
- 學習態度：10%
- 平時作業及出席：10%
- 口頭報告：20%

**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(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：<http://www.cyut.edu.tw/~s4037/>

E-Mail：[s4037@cyut.edu.tw](mailto:s4037@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。