

朝陽科技大學
106學年度第2學期教學大綱

當期課號	9042	中文科名	休閒療癒
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 0班		
修習別	校訂必修(涵養課群)		
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	高度關聯	中度關聯	低度關聯
藝文涵養與溝通能力	能與他人溝通對於藝文方面的看法		✓	
終身學習與獨立思考能力	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	能與他人合作達成目標		✓	
科技應用與問題解決能力	能自己尋求問題的解決方法		✓	

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。終身學習與獨立思考能力及社會觀懷與互助合作能力並科技應用與問題解決能力。

- 1.能自行研究學習有興趣的事物
- 2.對議題能形成自己獨立的思考及判斷
- 3.對社會的重要事件及議題有基本了解及關心

life-long learning、Independent thinking and Social Care、Co-operative capacity. The application of technology and problem-solving skills.

每週授課主題

- 第01週：休閒的意義及種類
- 第02週：療癒的意義及種類
- 第03週：藝術療癒與身心靈
- 第04週：森林療癒與音樂療癒
- 第05週：哈佛快樂的方法
- 第06週：發現臺灣之美臺灣野溪溫泉
- 第07週：泡湯專業知識
- 第08週：雲嘉南生態之美
- 第09週：臺灣島嶼生態資源
- 第10週：期中考
- 第11週：臺灣老街夜市
- 第12週：臺灣山岳生態
- 第13週：臺灣步道
- 第14週：臺灣湖泊
- 第15週：世界最美的湖泊
- 第16週：臺灣頂尖風景區
- 第17週：台灣美食
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 平時20%：20%
- 期中考〈書面報告〉30%：30%
- 簡報製作與技巧20%：20%
- 期末報告30%：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.自製教材放鬆療育癒自製放鬆療育癒教材(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：n716469@gmail.com

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。