

[回上一頁](#)

國立金門大學

教學綱要

部別：日間部學士班

114學年度第2學期

列印日期：2026/01/21

科目名稱：休閒與遊憩概論 (An Introduction to Leisure and Recreation) 開課班級：運動學分：授課時數：
休一 2.0 2.0

授課教師：黃仲凌 必選修：必修

1. 教學目標

(一) 教導學生瞭解休閒與遊憩之基本觀念。 (二) 養成學生觀察、分析休閒與遊憩之能力。 (三) 養成學生休閒與遊憩規劃之操作能力。 (四) 養成學生休閒與遊憩之知能，規劃行銷議題。

2. 教學綱要

- (一) 休閒與遊憩之基本觀念。
- (二) 休閒與遊憩之應用能力。
- (三) 休閒與遊憩規劃之操作能力。
- (四) 休閒與遊憩之知能，規劃與應用。

3. 教科書

書名：台灣地區居民休閒參與之研究—自由時間的觀點。

1 出版日期：年月

作者：高俊雄 出版社：台北：桂魯。 版本：

4. 參考書

1 書名：心理學概要 出版日期：年月

作者：張春興 出版社：台北：東華書局 版本：

2 書名：大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究 出版日期：年月

作者：鄭順璁 出版社：未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所 版本：

3 書名：職業棒球現場觀眾觀賞行為之研究-休閒滿意模式之驗證。 出版日期：年月

作者：黃仲凌 出版社：未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所 版本：

4 書名：台東師院學生休閒喜好與休閒行為之研究。 出版日期：年月

作者：郭晏婷 出版社：未出版之碩士論文，台東市，國立台東師範學院教育研究所 版本：

5 書名：青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。 出版日期：年月

作者：陳南琦 出版社：未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。 版本：

6 書名：休閒參與體驗形成之分析。 出版日期：年月

作者：高俊雄 出版社：戶外遊憩研究，6(4)，1-13頁。 版本：

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

5. 教學進度表

週次	日期	內容	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	課程大綱簡介	
2	2026/03/01—2026/03/07	休閒遊憩概論介紹	
3	2026/03/08—2026/03/14	休閒遊憩定義與理論	
4	2026/03/15—2026/03/21	休閒遊憩種類	
5	2026/03/22—2026/03/28	休閒遊憩動機	
6	2026/03/29—2026/04/04	休閒遊憩態度	
7	2026/04/05—2026/04/11	休閒遊憩參與與休閒參與傾向	
8	2026/04/12—2026/04/18	休閒遊憩利益	
9	2026/04/19—2026/04/25	期中考	
10	2026/04/26—2026/05/02	休閒遊憩阻礙	
11	2026/05/03—2026/05/09	休閒遊憩體驗	

12	2026/05/10—2026/05/16	休閒遊憩滿意	
13	2026/05/17—2026/05/23	休閒遊憩相關個案探討	
14	2026/05/24—2026/05/30	休閒遊憩相關個案探討	
15	2026/05/31—2026/06/06	期末報告	
16	2026/06/07—2026/06/13	期末報告	
17	2026/06/14—2026/06/20	期末測驗	
18	2026/06/21—2026/06/27	期末報告彈性教學	期末報告彈性教學補救

6. 成績評定及課堂要求

平時討論:40%; 期中考:30%; 期末考:30%。

8. 永續發展目標(SDGs): SDG3 健康與福祉

9. 大學社會責任(USR)關聯性: 中