

## 97-1 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	休閒與壓力紓解	科目序號 / 代號	1876 / RMM1027
開課系所	休閒事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部4年1班
任課教師	謝佩伶	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	必修 / 3	畢業班 / 非畢業班	畢業班
上課時段 / 地點	(三)2 / B508 (五)34 / B508	授課語言別	中文

### 課程簡介

大葉大學休閒事業管理學系系所教學願景、目標、特色與核心能力

系所教學願景

1. 專業 Professional 2. 服務 Service 3. 學習 Learning 4. 創新 Creative

大學部教育目標

1. 建立休閒創新與服務管理的專業人才培養
2. 增強在地紮根及全球視野的休閒經營人才培育
3. 落實休閒理論與經營實務並重之學習
4. 企業倫理與價值之養成

大學部核心能力

1. 志工服務 2. 活動規劃設計與執行 3. 資源管理 4. 溝通與表達 5. 產業管理技術

大學部課程特色

1. 結合理論與實務的教學 2. 產學合作 3. 推廣休閒教育 4. 活動規劃與執行 5. 推動證照考取

\* 課程內容與設計皆符合系所願景、目標、特色與核心能力

認識壓力的來源，種類與變化，以及壓力對於個人本身或團體生活與行動的影響；進而探討控制與管理壓力的可行性途徑與方法，以期待創造更加的休閒生活品質。

### 課程大綱

認識壓力 壓力來源與種類 壓力對生活的影響

壓力的紓解之道 壓力管理 生活情緒管理 減輕壓力程度

### 基本能力或先修課程

無

## 課程與系所基本素養及核心能力之關連

### 成績稽核

#### 教科書(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
無參考教科書				

#### 參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
無參考教材及專業期刊導讀				

### 上課進度

週次	教學內容	分配時數(%)				
		講授	示範	習作	實驗	其他
1	課程簡介	100				
2	課程綱要介紹/何謂壓力?	70				30
3	壓力後果與壓力信號	70				30
4	壓力來源/焦慮與工作	70				30
5	壓力來源/改變及家庭	70				30
6	壓力管理的概念與原則	70				30
7	時間管理與短程個人計畫	70				30
8	建立與運用支持系統	70				30
9	期中考	70				30
10	憤怒管理	70				30
11	自我肯定訓練	70				30
12	個人生涯計畫與人生	70				30
13	期末分組討論	70				30
14	Party Time	70				30
15	期末分享1-3	70				30
16	期末分享4-6	70				30
17	回顧	70				30
18	回顧	70				30