美和科技大學

運動與休閒管理系

課程規範

課程名稱：

戶外休閒

中華民國 115 年 8 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	戶外休閒	
	英文	Outdoor Recreation	
適用學制	四技	必選修	選修
適用部別	日間部	學分數	2
適用系科別	運動與休閒管理系	學期/學年	一學期
適用年級/班級	二年級	先修科目或先備能力	無

2. 運動與休閒管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「**專業職能**」為目標。

	就業途徑	職能
專業職能	休閒遊憩管理	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。(1)
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。(2)
	休閒遊憩管理	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。(3)
	休閒遊憩管理	檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程。(4)
	休閒遊憩管理	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施。(5)

3. 課程對應之 UCAN 職能

課程 \ 職能	專業職能 M	專業職能 A
戶外休閒	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。

註：M 表示課程內容須教授之「**主要**」相關職能　A 表示課程內容須教授之「**次要**」相關職能

4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

(1)認知領域：

- 掌握活動知能：理解戶外休閒的基礎理論、歷史發展與國內外遊憩市場趨勢。
- 風險管理安全：認識野外環境潛在危險，掌握天候判讀、安全常識與緊急救護的基本概念。
- 環境生態認知：學習觀察在地動植物生態、地形與水文，並理解生態承載量與環境永續議題。
- 活動規劃設計：具備評估參與者需求、設計與執行戶外休閒活動方案的分析批判能力。

(2)技能領域：

- 基本戶外技術：熟練各類健行步伐、繩結應用、地圖與指南針運用及無痕山林技術。
- 野外生活實務：掌握露營帳篷搭建、野外炊事與夜宿技巧，以及正確的戶外裝備挑選與打包。專
- 項遊憩技能：學習划船、攀岩、自行車、溯溪、定向運動 等專項戶外休閒活動的操作技術。
- 危機處理實作：實際演練突發傷病、路徑迷失時的求救與野外自救應變技巧。

(3)情意領域：

- 身心健康促進:經由體驗探索釋放生活壓力,獲得身心靈平衡，建立持續性的休閒運動習慣。

- 自我素養成長：在適度任務挑戰中克服困難，建立個人自信心、意志力與成就感。
- 團隊合群互助：透過小隊合作和社會互動，發展人際溝通、同理尊重及團隊領導的社會技能。
- 環境美學與保育：領略大自然之美，培養尊重生命、親近並珍視生態環境的友善保護態度。

5. 課程描述

5.1 課程說明

(1) 講授式教學（Lecture）透過教師系統性講解，建立學生對知識的基礎認識。

(2) 討論與案例分析（Discussion & Case Study）透過小組或全班討論，訓練批判思考與問題解決。

(3) 示範與技能教學（Demonstration & Skill Instruction）教師或助教示範，學生模仿並實作。

(4) 體驗式學習（Experiential Learning）學生在真實或模擬情境中學習，強調「做中學」。

5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：(請說明 18 週課程)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	課程介紹與戶外休閒概論	M(1)A(1)	2
2	野外求生與基本裝備認識	M(1)A(2)	2
3	野外求生與基本裝備認識	M(1)A(2)	2
4	短程健行與自然觀察	M(1)A(1)	2
5	短程健行與自然觀察	M(1)A(1)	2
6	露營技能與野炊實務	M(1)A(1)	2
7	攀岩與抱石初體驗	M(1)A(3)	2
8	水域休閒活動	M(1)A(3)	2
9	期中考	M(1)A(1)	2
10	戶外休閒與環境教育	M(1)A(3)	2
11	單車遊憩活動	M(1)A(3)	2
12	戶外團體動力訓練	M(1)A(5)	2
13	戶外攝影與遊憩紀錄	M(1)A(5)	2
14	戶外冒險治療與自我探索	M(1)A(4)	2
15	戶外冒險治療與自我探索	M(1)A(4)	2
16	學生成果發表	M(1)A(1)	2
17	學生成果發表	M(1)A(1)	2
18	學生成果發表	M(1)A(1)	2

5.3 教學活動

5.3.1 課堂講授:概念講解分析

5.3.2 課堂討論:小組心得分享與延伸學習

6. 成績評量方式

6.1 期末評量 40%

6.2 課程出席率&討論參與度 60%

7. 教學輔導

7.1課業輔導/補救教學對象：

(1) 學習預警學生：期中考不及格、學習成效落後、學習意願低落者。
(2) 特殊學生：身心障礙學生，例如學習遲緩。或平時因各種因素導致上課學習有困難之學生。
(3) 轉系科學生或復學生。

7.2課業輔導/補救教學之實施

(1) 個別化指導：透過面談或線上諮詢，協助學生釐清學習盲點與研究方向。
(2) 分小組合作學習：學習有分小組，透過同儕討論與案例練習，增進對質性研究流程的理解。
(3) 彈性時間安排：除了 office hours 外，彈性安排輔導時間，以兼顧學生的工作與學習需求。
(4) 進度檢核：透過作業回饋、隨堂討論或階段性評量，持續追蹤學生的學習成效。

7.3課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- 輔導時間：除了 office hours 外，彈性安排輔導時間。

- 輔導老師聯繫方式：

(1) 授課教師：黃偉凡
(2) 校內分機：08-7799821 轉 8145
(3) 授課教師 email：x00012188@meiho.edu.tw
(4) 教師研究室：國際及兩岸交流處