



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級：碩景憩一A

授課老師：周宛俞

學分數：3

#### 課程大綱：

本課程專為現代人日益增長的身心療癒與休閒遊憩需求而設計，致力於透過高品質的自然遊憩資源評估與體驗規劃，提供學生全面的理論與實務訓練。課程結合自然遊憩療癒的核心概念與自我察覺、情緒管理技巧，透過豐富的案例分析、小組討論及實際操作，使學生能夠設計和實施專屬的遊憩療癒方案，旨在培養學生成為能自我療癒及協助他人獲得身心靈放鬆的遊憩規劃專家。授課內容涵蓋四大主要部分：一、遊憩理論的深入教學，建立學生的專業基礎。二、對遊憩資源進行實地踏查與評估，提升現場應用能力。三、心靈工作坊的實施，促進學生的自我理解與情緒調節。四、遊憩環境規劃的個案操作，強化學生的實務操作與創新思維。

#### outline:

This course is designed to meet the growing needs for psychological well-being and leisure recreation in modern society, providing students with comprehensive theoretical and practical training. Integrating core concepts of natural recreation therapy with self-awareness and emotional management skills, the course offers rich case studies, group discussions, and hands-on practices. Students are trained to design and implement personalized recreation therapy programs that aim to foster expertise in self-healing and assisting others in achieving relaxation and wellness. The curriculum covers four main components:

1. In-depth teaching of recreation theory to establish a solid professional foundation for students.
2. Field assessment and evaluation of recreational resources to enhance real-world application skills.
3. Conducting workshops on spiritual well-being to improve students' self-understanding and emotional regulation.
4. Case studies on recreational environment planning to strengthen practical skills and innovative thinking.

#### 教學型態：

課堂教學+實習 (校內、校外)

#### 成績考核方式：

平時成績:10%  
期中考:30%  
期末考:20%  
其它:自我察覺反思日記 20%  
療育方案研討 20%%

#### 本科目教學目標：

- 1.自然療癒的基本原理及其對身心健康的益處。
- 2.掌握自然遊憩資源評估和療癒地點標定的方法。
- 3.培養自我察覺和情緒管理技巧
- 4.學習運用自然資源規劃自我療癒或協助他人療癒身心的體驗方案

#### 參考書目：

Guide 's Handbook of Forest Therapy, 版本：, 作者：M. A. Clifford & S. M. Buitenhuis,  
出版商：The Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs,  
網址連結：www.NatureAndForestTherapy.org



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	2.17~2.24	課程簡介：說明課程要求與評分標準、師生介紹	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	2.24~3.03	遊憩資源的定義與分類、自然健康效益理論： -介紹自然遊憩資源 -理論介紹與討論	
第3週	3.03~3.10	自然遊憩資源療癒規劃原則與模式： -自然療癒體驗的模式和操作原則	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	3.10~3.17	自然療癒的體驗研討： -療育庭園體驗和研討	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	3.17~3.24	自然資源的需求評估與分析1： 自我察覺與情緒管理工作坊-心的觀察與練習	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	3.24~3.31	自然資源的需求評估與分析2： 自我覺察與情緒管理工作坊-在自然中探索內在自己	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	3.31~4.07	自然遊憩療癒規劃實務方案研討1： -森林療癒導覽手冊研討	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	4.07~4.14	自然遊憩療癒規劃實務方案研討2： -森林療癒導覽手冊研討	30日校課程委員會
第9週	4.14~4.21	自然遊憩療癒規劃實務方案研討3： -森林療癒導覽手冊研討	3~9日期中考試
第10週	4.21~4.28	自然遊憩療癒規劃實務方案研討4： -森林療癒導覽手冊研討	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	4.28~5.05	自然遊憩療癒規劃操作： 心理健康促進方案 屏科大療癒庭園療癒體驗方案開發	
第12週	5.05~5.12	自然遊憩療癒規劃操作： 心理健康促進方案 屏科大療癒庭園療癒體驗方案開發	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	5.12~5.19	自然遊憩療癒規劃操作： 心理健康促進方案 屏科大療癒庭園療癒體驗方案開發	
第14週	5.19~5.26	自然遊憩資源的識別與療癒潛力評估： -那米哥莊園遊憩資源調查;	12日申請停修課程截止日



第15週	5.26~6.02	自然遊憩療癒方案期末報告	
第16週	6.02~6.09	自然遊憩療癒實地體驗;	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	6.09~6.16	自然遊憩資源的識別與療癒潛力評估： -那米哥莊園遊憩資源調查	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	6.16~6.23	自然遊憩資源的識別與療癒潛力評估： -那米哥莊園遊憩資源調查 繳交期末書面報告	5~11日期末考試，10~11日學生退宿