居家照顧實作課程 高101第十七週(上課日期=06.10)

同學們居家照顧實作

第十六週-第十七週=課程主題是談健康與休閒安排

防疫期間不亂跑，在家運動是最好！

第十七週

社區休閒活動資源運用與規劃

休閒規劃的概念

休閒遊憩規劃的概念規劃設計的定義：

 休閒活動規劃是安排或是協助人們置身於社會的、人造的 （設施），或是一個自然的環境中，其中必然也涉及到活動 的規劃、組織、設備、器材的運用，及領導的才能等等。

休閒企劃方案的目標：

 休閒企劃方案建構人際間的社會機會，創造休閒的環境以及享受自然環境。

規劃自己參與社區休閒的活動:

 (1)參加團體活動，了解自己的特色，並能表達自我以及與人溝通。

(2)參與社會服務活動，保護及改善環境的活動。

(3)參與野外休閒與探索活動：

 野外休閒活動乃指以野外為背景的各種親近自然的活動，這些活動旨在促進學習者學習野外生存的知能，培養欣賞、享受、敬畏自然的情懷與能力，並藉此體驗休閒在生活上的積極意義。

 戶外探索教育活動乃是強調戶外體驗學習，並以運用身體學習與情境塑造為特色的系列性團體活動，這些活動旨在透過團體歷程，加深人我互信，促進團體成長。

(4)參與環境教育活動：經由對環境的體驗、欣賞、學習、探索、與行動等環境學習活動，使學習者能夠了解人與環境間相互依存的關係，關懷周遭的自然與社會環境，採行負責任的環境行為。

(5)參與家庭生活活動：在家庭與學校活動中，培養與實踐基本生活能力，透過個人、家庭、學校與社區的互動，增進家人關係。

\*\*\*\*為自己度身訂造運動計劃

