

# 《休闲学》课程教学大纲

## 一、课程基本信息

课程代码：16128602

课程名称：休闲学

英文名称：leisure Studies

课程类别：专业课

学 时：32

学 分：2

适用对象：旅游管理本科专业

考核方式：考查

先修课程：旅游学概论

## 二、课程简介

《休闲学》是一门介绍有关休闲的基本概念、基本理论、基本范畴的专业选修课，旨在通过系统学习培养学生从事休闲行业管理的基本知识和技能，树立科学的世界观、休闲观和幸福观，提高自身的闲暇技能。课程主要研究内容包括：休闲学概述、休闲发展史、休闲环境与休闲文化、工作与休闲、家庭与休闲、生命周期与休闲、社会阶层与休闲、休闲动机与休闲制约、闲暇配置、休闲与体验、休闲产业与休闲行业、休闲消费与休闲服务、休闲政策与休闲制度、休闲文明与休闲教育、现代休闲方式（旅游休闲、体育休闲、文化休闲、网络休闲）。等等。

*leisure Studies* is a special elective which introduce the basic ideology and knowledge of leisure. The goal of this course is to cultivate the basic knowledge and abilities to engage to leisure industry management. The main contents of this course includes: Introduction of leisure, the evolution of leisure: historical and philosophical perspectives, leisure environment and leisure culture, work and leisure, family and leisure, life span and leisure, social devision and leisure, leisure motivation and leisure constraint, leisure arrangement, leisure industry and leisure economy, leisure consumption and leisure service, leisure policy and leisure social system, leisure civilization and leisure education, and leisure style in modern society, etc.

## 三、课程性质与教学目的

《休闲学》是一门介绍有关休闲的基本概念、基本理论、基本范畴的专业选修课，旨在通过系统学习培养学生从事休闲行业管理的基本知识和技能，树立科学的世界观、

休闲观和幸福观，提高自身的闲暇技能。

通过该门课程的学习，学生应该懂得休闲在人生、生活及社会发展中的重要地位与作用，了解生活中的休闲方式，正确处理工作、学习与休闲的关系，培养并树立科学的休闲观念，制定科学合理的工作、生活和休闲计划，不断充实、提高个人的生活质量、品位，使个人的综合素质得到全面提升。了解国家和地区发展休闲产业、休闲经济的重要意义，在以后的生活实践中关注休闲经济的发展，为构建和谐社会做出个人应有的贡献。通过本课程学习和实践，对学生进行爱国主义、传统文化及马克思主义的思想政治教育。

#### 四、教学内容及要求

##### 第一章 绪论

###### （一）目的与要求

1. 了解休闲起源、休闲产生背景；
2. 了解人类思想史和学术中的休闲研究；
3. 了解休闲学的研究对象、研究内容与研究方法。

###### （二）教学内容

导读 为什么不去过悠闲的生活呢？

###### 第一节 休闲溯源

###### 1. 主要内容

休闲起源；休闲定义；休闲相关概念辨析；休闲的人文意义

###### 2. 基本概念和知识点

休闲定义；与休闲相关的概念：游戏/玩、游憩/娱乐、旅游、休息

###### 第二节 休闲理论研究：历史与进展

###### 1. 主要内容

国外休闲理论的研究进展；国内休闲理论的研究进展

###### 2. 基本概念和知识点

哲学视野中的休闲研究；社会学视野中的休闲研究；心理学视野中的休闲研究；管理学视野中的休闲研究；经济学视野中的休闲研究

阅读材料 联合国关于人权与休闲的宣言

###### 第三节 休闲学的研究对象、研究内容与研究方法

###### 1. 主要内容

休闲学的研究对象；休闲学的研究内容；休闲学的研究方法

###### 2. 基本概念和知识点

休闲学的研究对象及特点：综合性、一般性、历史性、实践性；休闲学的

研究内容：历史之维、社会之维、体验之维、经济之维、发展之维；休闲学的研究方法：历史研究法、比较研究法、案例分析法、系统分析法；休闲学在理论、学术与实践上的意义

案例 寻找生命的意义。

问题与应用：休闲与人类生活的关系是怎样的？考察你每天的生活，有哪些是休闲活动，占据多少时间，你认为休闲在你生活、生命中有何作用和意义？

### （三）思考与实践

1. 阅读中外历史文献，了解人类发展史的休闲；
2. 你认为休闲在一个人一生中有何重要地位？
3. 为什么说休闲是人的一项基本权利（人权），如何保障这项人权？

### （四）教学方法与手段

1. 教学方法：课堂讲授、课堂讨论
2. 教学手段：多媒体教学，网络辅助教学

## 第二章 休闲发展史

### （一）目的与要求

1. 了解西方社会休闲发展史；
2. 了解中国社会的休闲发展史；
3. 比较中西方休闲发展的差异。

### （二）教学内容

导读 泡在浴室里的罗马人

#### 第一节 西方休闲发展史

##### 1. 主要内容

原始社会的休闲发展；古希腊、古罗马时代的休闲发展；中世纪的休闲发展；文艺复兴和宗教改革时期的休闲发展；近代社会的休闲发展；现当代的休闲发展

##### 2. 基本概念和知识点

休闲萌芽；休闲大发展；休闲观的颠覆；休闲的黄金时代；休闲的飞跃；休闲大众化

#### 第二节 东方休闲发展史

##### 1. 主要内容

上古时期的休闲；中古时期的休闲；中世纪的休闲；近世的休闲；近现代的休闲；当代的休闲

##### 2. 基本概念和知识点

上古巫舞一体的宗教休闲；中古寄情山水的田园休闲；中世文化融通的艺术休闲；近世雅俗共赏的市井休闲；近现代东西合璧的海派休闲；当代消费主义和信息化的大众化休闲

阅读材料 竹林七贤

阅读材料 日本的消闲阅读：漫画

### 第三节 东西方休闲文化比较

#### 1. 主要内容

东西方休闲文化的共融；东西方休闲文化的差异

#### 2. 基本概念和知识点

休闲文化共融：目标同一性、形态同一性、休闲文化差异：文化传承差异、地域文化差异、社会制度差异、生产水平差异

案例 世界是平的

问题与应用：中西方社会的休闲方式有什么不同，差生这种差异的原因是什么？

【本章包含的思政教育内容有：通过讲解、文献分析，认识到我国悠久的历史发展中，中华民族发明了绚丽多彩的休闲方式，创造了灿烂的休闲文化，从而加深对我国传统文化的了解和热爱，增强民族自豪感和自信心。】

#### (三) 思考与实践

1. 中国传统休闲方式有什么特点？它几千年连绵不断的历史说明什么？
2. 西方休闲历史经历了哪几个阶段？各有什么特点？
3. 在思想文化渊源上，中国的休闲思想与西方休闲思想相比有哪些特殊之处？

#### (四) 教学方法与手段

1. 教学方法：课堂讲授、课堂讨论
2. 教学手段：多媒体教学，网络辅助教学

## 第三章 休闲环境与休闲文化

### (一) 目的与要求

1. 了解休闲环境的构成及其对人们休闲方式的影响；
2. 了解休闲文化的涵义及其构成；
3. 了解休闲环境与休闲文化建设对于社会经济发展的重要性。

### (二) 教学内容

导读 我国距离“休闲时代”还有多远？

#### 第一节 休闲环境概述

### 1. 主要内容

休闲环境的含义；休闲环境的特征；休闲环境的分类；休闲环境研究意义

### 2. 基本概念和知识点

休闲环境含义；休闲环境特征；休闲环境分类

#### 第二节 休闲环境建设与优化

### 1. 主要内容

休闲环境因素；休闲环境总体分析；我国环境因素特点；休闲环境优化对策

### 2. 基本概念和知识点

休闲环境因素：经济技术环境、人口地理环境、社会文化环境、休闲环境分析矩阵

#### 第三节 休闲文化的涵义

### 1. 主要内容

休闲文化的涵义；休闲文化的构成；休闲文化的特点；我国休闲文化的变迁、我国休闲文化的历史与现状；中西方休闲文化的差异

### 2. 基本概念和知识点

休闲文化涵义；休闲文化构成、休闲文化特点、休闲文化差异

#### 第四节 休闲文化的建设

### 1. 主要内容

休闲物质文化建设、休闲制度文化建设、休闲精神文化建设

### 2. 基本概念和知识点

休闲文化物质文化、休闲制度文化、休闲精神文化

阅读材料 芬兰人的桑拿情结

案例 未来是湿的

问题与应用：中国古代、近现代和当代的休闲文化有什么特点，重点描述当前我国的休闲文化状况。

**【本章包含的思政教育内容有：通过讲解、文献分析，认识到中华民族在长期的历史发展中创造了光辉灿烂的休闲文化，从而加深对我国传统文化的了解和热爱，增强民族自豪感和自信心。特别是对 1949 年以来的 70 多年社会主义建设中休闲方式和休闲文化的成就的学习，增强对中国共产党领导中国人民创造幸福生活的伟大成就和经验的了解。】**

#### （三）思考与实践

1. 休闲环境是由哪些要素构成的，怎样理解休闲文化的内涵？庸俗、低俗、媚俗或恶俗的消费文化是不是休闲文化，为什么？

2. 一个地方、一个社会的休闲文化是怎样形成的，休闲文化与人们的道德

素养和社会的和谐文明有何关系？

3. 人们通常关注的休闲环境一般是哪些内容，比较容易忽视的又是哪些方面？

4. 西方休闲文化和中国休闲文化有哪些差异，中西方休闲文化有无先进和落后之分，为什么？

#### （四）教学方法与手段

1. 教学方法：课堂讲授、课堂讨论

2. 教学手段：多媒体教学，网络辅助教学

### 第四章 工作与休闲

#### （一）目的与要求

1. 了解工作与休闲的性质、内容与特点；
2. 了解工作的休闲的辩证关系；
3. 学会正确处理工作（学习）与休闲的关系。

#### （二）教学内容

导读 “贪婪”，让我们慢性中毒

##### 第一节 理解工作

###### 1. 主要内容

工作的概念与演变；工作的类型；工作的意义与特点

###### 2. 基本概念和知识点

工作概念、工作类型、工作特点

阅读材料 SOHO——一种弥合工作与休闲的新思路

##### 第二节 工作与休闲的平衡

###### 1. 主要内容

工作与休闲的关系；工作与休闲的演进与融合；工作与休闲的平衡

###### 2. 基本概念和知识点

工作与休闲的对立、统一；工作与休闲的分离；早期社会工作与休闲无异；工业革命时期休闲与工作分离；现代社会工作与休闲协调；后工作时代工作与休闲的融合；工作价值观；闲暇时间管理；热爱工作与敬业；休闲建制

##### 第三节 休闲化工作

###### 1. 主要内容

休闲化工作的出现；休闲工作引领未来

###### 2. 基本概念和知识点

工作休闲化趋势、特点；休闲化工作：技术力量、交流平台、思维模式、工作观念

案例 网生代，新职业

问题与应用：试以你自己为例，计算一下某一天的时间（含活动）分配状况，看看你的工作（学习）与休闲是怎样的关系。

### （三）思考与实践

1. 古代社会，人们的工作（劳动）与休闲是怎样的关系？
2. 工业革命以来，人们的工作（劳动）与休闲的关系又是怎样的？
3. 调查某个人（群体），看看其日常工作与休闲时间（及活动）是怎样分配的？分析这种工作与休闲的配置是否合理，为什么？

### （四）教学方法与手段

1. 运用多媒体进行讲授，课堂讨论
2. 课后实践调查研究

## 第五章 家庭与休闲

### （一）目的与要求

1. 了解家庭休闲生活方式；
2. 了解家庭成员休闲与家庭结构及家庭生活的关系；
3. 明确休闲是家庭生活的重要内容，学会合理安排家庭休闲生活。

### （二）教学内容

导读 家庭休闲：高质量的生活追求

#### 第一节 家庭进化与休闲活动变迁

##### 1. 主要内容

西方家庭进化与休闲活动变迁；中国家庭进化与休闲活动变迁

##### 2. 基本概念和知识点

中西方家庭进化的特点；中西方家庭休闲变迁方式

**【本部分为思政教学的内容：通过对新中国成立及改革开放以来，我国广大家庭休闲方式的对比分析，从中看出中国人民的家庭在物质生活、闲暇方式、消费水平、文化娱乐等方面发生的翻天覆地的变化，使学生真切感受到社会主义事业取得的伟大成就，从而建立起牢固的爱国主义思想和实事求是的价值观念。】**

#### 第二节 休闲活动与家庭

##### 1. 主要内容

家庭生活与休闲；家庭休闲活动类型

##### 2. 基本概念和知识点

休闲与家庭生活的重要性；家庭休闲活动的类型

### 第三节 家庭休闲与休闲家庭

#### 1. 主要内容

家庭休闲的蓬勃发展；家庭不同成员在休闲中的角色演变；家庭结构与休闲方式

#### 2. 基本概念和知识点

家庭成员角色演变；家庭结构及类型；家庭成员的休闲参与；家庭结构的休闲特点

案例 闲情万种的新西兰人

### (三) 思考与实践

1. 家庭生活有哪些内容构成、家庭休闲生活方式是怎么样的？举例说明。
2. 选取某个（类）家庭为例，调查其休闲生活状况，包括工作日和节假日的休闲生活状况，写一篇调查报告。

### (四) 教学方法与手段

1. 教学方法：课堂讲授、课堂讨论、实践调查研究（作业）
2. 教学手段：多媒体教学，网络辅助教学

## 第六章 生命周期与休闲

### (一) 目的与要求

1. 了解人的生命周期及各个阶段的特点；
2. 了解不同生命阶段的生活方式，不同阶段的休闲生活内容；
3. 通过对比分析不同人群的生命周期与休闲状况，懂得人生中休闲生活的地位和重要性。

### (二) 教学内容

导读 生命成长的历程

#### 第一节 生命周期

##### 1. 主要内容

生命周期理论；生命周期与休闲活动

##### 2. 基本概念和知识点

生命周期理论

#### 第二节 生命周期与休闲

##### 1. 主要内容

儿童的休闲（游戏）；青少年时期的休闲；成年期的休闲；老年期的休闲

##### 2. 基本概念和知识点

不同生命周期（年龄阶段）的生命特征、生活需求及休闲方式

【本节含有丰富的思政教育内容：通过个人不同生命周期（年龄阶段）的休闲需求及休闲方式的了解，认识到人真实的生存状态、生活的朴实和生命的价值，从而懂得爱惜生活、珍惜光阴、顾惜生命，自觉地过好每一天，树立正确的人生观、幸福观、价值观和生命观。】

阅读材料 杭州亲子游：与爱同行

### 第三节 生命周期不同阶段的休闲规划

#### 1. 主要内容

儿童时期的休闲规划；青少年时期的休闲规划；成年期的休闲规划；老年期的休闲规划

#### 2. 基本概念和知识点

不同年龄阶段休闲规划的重点、方式、内容与保障

案例 候鸟式养老

问题与应用：运用时间统计分析法比较你和身边某个人近段时间内生活时间的构成差异，从中比较两人生活内容的差异性。

### （三）思考与实践

#### 1. 课后思考练习

（1）分析人的不同生命周期阶段的生活状况、休闲方式。

（2）调查不同人群的休闲生活方式，写一篇调查报告。

#### 2. 实践环节

以自己为例，详细统计一天的所有各种活动的类型及其所占用的时间，从中分析“休闲”活动的类型及时间比例，说说自己的休闲生活质量到底如何、是否感到满意，并说说如何提高自己的闲暇生活质量。

### （四）教学方法与手段

1. 运用多媒体进行讲授，讨论

2. 实践调查分析

## 第七章 社会阶层与休闲

### （一）目的与要求

1. 了解不同社会阶层的生活方式、休闲方式；
2. 了解不同阶层休闲方式的差异及其社会意义；
3. 在日常生活中善于洞察不同社会阶层的休闲方式。

### （二）教学内容

导读 世界各国的中产阶级

#### 第一节 社会阶层与休闲

##### 1. 主要内容

社会阶层的内涵剖析；社会阶层对休闲活动的影响；不同社会阶层的休闲活动；

## 2. 基本概念和知识点

社会阶层的内涵与划分；社会阶层与休闲活动的相关性分析；不同社会阶层（上层、中层、下层）的休闲活动特点

### 第二节 休闲：促进阶层融合的黏合剂

#### 1. 主要内容

休闲产生积极情绪；休闲促进社会和谐

#### 2. 基本概念和知识点

休闲对人的积极影响；休闲对社会的促进作用

案例 国王、乞丐和阳光浴

问题与应用：不同社会阶层的不同休闲方式，产生差异的原因是什么、说明了什么？如何促进不同阶层的休闲融合？

**【本章内容全部都是思政教育的内容：通过引导学生分析社会不同阶层人士的休闲方式的差异，客观认识社会、看待现实，学会分析、体察处于社会较低阶层人士的休闲方式存在的问题，从而培养怜悯、宽容、爱人的情怀；正确认识到自己休闲方式的状况，检视自己的生活和生命，发愤图强、关心他人、体恤弱者。】**

#### （三）思考与实践

选取某个社会群体（阶层），调查其休闲娱乐方式，分析其原因，并与其它社会阶层进行比较。写一篇调查报告。

#### （四）教学方法与手段

1. 教学方法：课堂讲授、课堂讨论

2. 教学手段：多媒体教学，网络辅助教学

## 第八章 休闲动机与休闲制约

### （一）目的与要求

1. 了解休闲动机产生的机制；
2. 了解休闲制约形成的机制及其影响；
3. 了解休闲动机与休闲制约形成的现实休闲方式。

### （二）教学内容

导读 你在生活中到底想要什么？

#### 第一节 休闲价值观

##### 1. 主要内容

休闲价值观的概念；休闲价值观的演变

## 2. 基本概念和知识点

休闲价值观的概念；休闲价值观的变迁

阅读材料 休闲是时髦的，疯狂工作是过时的

## 第二节 休闲动机

### 1. 主要内容

休闲动机的概念与特点；休闲动机的分类

### 2. 基本概念和知识点

休闲动机概念；休闲动机特点；休闲动机分类

## 第三节 休闲制约

### 1. 主要内容

休闲制约的概念；休闲制约的分类；不同群体的休闲制约特点；休闲制约与休闲动机的平衡

### 2. 基本概念和知识点

休闲制约的概念；休闲制约的分类；不同群体的休闲制约特点

【本节有思政教学内容：通过对休闲制约的理论分析及现实观照，认识到我们的国家和社会在满足人民对“美好休闲生活的向往”方面取得的巨大成就、存在的不足及远景目标，并洞察到党和政府正在为消除人们的“休闲制约”，最大程度地减少“发展和享受”的矛盾所做的努力，从而增强社会责任感和使命感。】

案例 散漫的印度人

问题与应用：何谓休闲价值观、何谓休闲动机、何谓休闲制约？价值观、动机、制约在休闲中有何作用？试举例说明。

## （三）思考与实践

选取某个对象（个体或群体），调查的休闲动机、休闲制约，分析其休闲体验和休闲满意度，写一篇小论文。

## （四）教学方法与手段

1. 教学方法：课堂讲授、课堂讨论

2. 教学手段：多媒体教学，网络辅助教学

## 第九章 闲暇配置

### （一）目的与要求

1. 了解闲暇配置的涵义及其理论与现实意义；

2. 掌握闲暇配置的测量与评估方法；

3. 学会用闲暇配置的方法去调查评估某人（群）的闲暇配置状况及休闲方式。

## （二）教学内容

导读 等死模式与穿越模式

### 第一节 闲暇配置概述

#### 1. 主要内容

闲暇时间的基本概念及特征；闲暇配置的重要性

#### 2. 基本概念和知识点

闲暇时间的概念；闲暇时间的特征；闲暇配置的重要性

### 第二节 闲暇配置的测量指标

#### 1. 主要内容

闲暇时间的分类；衡量指标与闲暇预算表

#### 2. 基本概念和知识点

闲暇时间的二分法、三分法、四分法、五分法；闲暇衡量指标；闲暇分布  
衡量指标与闲暇预算表

### 第三节 中国公众闲暇配置中存在的问题

#### 1. 主要内容

休闲行为与心灵的关系；生产力水平与闲暇时间的关系；休闲广度和深度  
的关系；闲暇时间分配与休闲本质的关系

#### 2. 基本概念和知识点

伪休闲；逆休闲；浅休闲；忙休闲

阅读材料 装忙族与瞎忙族

### 第四节 乐活的生活形态与闲暇配置优化

#### 1. 主要内容

乐活的生活形态；乐活形态下的闲暇配置优化

#### 2. 基本概念和知识点

乐活的定义；乐活的生活形态；乐活生活形态与闲暇配置；乐活形态下的  
闲暇配置优化

案例 品味时间

问题与应用：学会用闲暇配置的方法去调查评估某人（群）的闲暇配置状  
况及休闲方式。

## （三）思考与实践

1. 阅读文献，了解当前我国公众的闲暇配置状况，并进行评价。
2. 为自己或你身边的人，进行一次近期闲暇配置（休闲生活）的规划？
3. 尝试为某中小学设计一套学生休闲生活“时间表”。

## （四）教学方法与手段

1. 教学方法：课堂讲授、课堂讨论、调查研究

2. 教学手段：多媒体教学，网络辅助教学

## 第十章 休闲与体验

### （一）目的与要求

1. 了解休闲体验的涵义及测量；
2. 了解休闲体验对休闲满意度和休闲质量的意义；
3. 考察了解中国公众休闲体验的状况。

### （二）教学内容

导读 休闲体验的价值几何

#### 第一节 体验与休闲体验

##### 1. 主要内容

体验的概念与分类；休闲体验的内涵、特征及层次性

##### 2. 基本概念和知识点

体验的概念；体验的分类；休闲体验的内涵；休闲体验的特征；休闲体验的层次性

阅读材料 你的时间足迹在哪里

#### 第二节 中国公众的休闲体验现状、问题与目标

##### 1. 主要内容

中国公众休闲体验现状与问题分析；休闲体验的最终目标

##### 2. 基本概念和知识点

休闲体验目标：畅爽的概念、特征、模型

#### 第三节 提升中国公众休闲体验的对策与建议

##### 1. 主要内容

深度休闲；体验畅爽；品质生活

##### 2. 基本概念和知识点

深度休闲的涵义、特征；畅爽体验的内涵、特征；品质生活的涵义、特征

案例 欧洲人的优雅

问题与应用：当前我国公众休闲体验状况如何，试选取某个对象（群体）进行调查研究，写一篇调查报告。

### （三）思考与实践

试选取某个对象（群体）进行调查研究，写一篇调查报告。

### （四）教学方法与手段

1. 教学方法：课堂讲授、课堂讨论、调查研究
2. 教学手段：多媒体教学，网络辅助教学

## 第十一章 休闲产业与休闲经济

### （一）目的与要求

1. 了解休闲与经济相互关系；
2. 了解休闲经济系统构成；
3. 了解如何进行休闲产业规划与发展。

### （二）教学内容

#### 第一节 休闲与经济发展

##### 1. 主要内容

- （1）经济增长的动力机制
- （2）休闲对经济的促进
- （3）休闲与经济互动的互动

##### 2. 基本概念和知识点

经济增长；休闲对经济的促进作用；休闲与经济的互动

#### 第二节 休闲经济

##### 1. 主要内容

- （1）休闲的经济学分析
- （2）休闲经济系统——休闲产品、休闲产业与休闲消费
- （3）休闲经济的发展策略

##### 2. 基本概念和知识点

休闲经济系统

#### 第三节 休闲产业

##### 1. 主要内容

- （1）休闲产业系统分析
- （2）休闲产业规划与发展
- （3）休闲产业与其他产业的互动

##### 2. 基本概念和知识点

休闲产业；休闲产业系统；休闲产业规划

问题与应用：运用休闲产业系统划分方法尝试对城市某个社区（街道）的各类企业组织进行产业统计分类，加深对休闲产业、休闲经济概念的理解。

**【本题属于思政教学的内容：通过布置给学生实际调查研究的作业，让学生走入社会，真实地看到我国城乡各地越来越兴旺的休闲产业及其为人民生活所作出的巨大贡献，实实在在地体会到社会主义“五位一体”事业取得的巨大成就，从而增强热爱社会主义、献身社会主义事业的信心和决心。】**

### （三）思考与实践

#### 1. 课后思考练习

- (1) 试述休闲与经济的关系；
- (2) 何谓休闲经济、如何发展休闲经济？
- (3) 休闲产业如何分类、怎样进行休闲产业规划？

## 2. 实践环节

- (1) 以某个城镇为例，对其区域内有关休闲的所有产业部门进行统计、整理，分析该地区休闲产业的发展状况，写一份《关于××市（镇）休闲产业发展状况的调查报告》。

## (四) 教学方法与手段

1. 运用多媒体进行讲授，课堂讨论
2. 课后实践调查研究

## 第十二章 休闲消费与休闲服务

### (一) 目的与要求

1. 了解休闲消费的涵义及其社会意义；
2. 了解当前我国公众休闲消费状况及存在问题；
3. 了解休闲服务的涵义及其重要性。

### (二) 教学内容

导读 全球旅游市场方兴未艾

#### 第一节 休闲消费的基本理论问题

##### 1. 主要内容

休闲消费概念及类型；休闲消费的特征；休闲消费的趋势

##### 2. 基本概念和知识点

休闲消费概念；休闲消费类型；休闲消费特征

#### 第二节 时间约束与休闲消费模型

##### 1. 主要内容

休闲学消费模型；休闲消费决策

##### 2. 基本概念和知识点

休闲消费模型；休闲消费决策

#### 第三节 中国国民休闲消费状况分析

##### 1. 主要内容

中国休闲消费结构的实证分析；不同群体的休闲消费分析；优化中国休闲消费结构的对策建议

##### 2. 基本概念和知识点

中国不同群体的休闲消费特征、差异

#### 第四节 休闲服务的基本理论问题

### 1. 主要内容

休闲服务涵义；休闲服务特征；休闲服务质量

### 2. 基本概念和知识点

休闲服务涵义；休闲服务特征；休闲服务质量

案例 网络化带来的休闲消费变革

## (三) 思考与实践

以“xxx 居民休闲消费与社区休闲服务的调查与研究”为题，实施一次实地调查活动。

## (四) 教学方法与手段

1. 运用多媒体进行讲授，课堂讨论

2. 课后实践调查研究

## 第十三章 休闲政策与休闲制度

### (一) 目的与要求

1. 了解休闲政策与制度的涵义及其社会意义；

2. 了解当前我国休闲政策与制度的现状及存在问题；

3. 运用休闲政策、制度与法规去分析现实的休闲现象。

### (二) 教学内容

导读 带薪休假：制度离现实有多远？

#### 第一节 休闲政策

##### 1. 主要内容

休闲政策概念及类型；休闲政策的主体；国外休闲政策、国内休闲政策

##### 2. 基本概念和知识点

休闲政策概念；休闲政策类型；休闲政策主体

阅读材料 休闲宪章 chapter of leisure

#### 第二节 休闲制度

##### 1. 主要内容

休闲制度涵义；国外休闲制度；中国休闲制度

##### 2. 基本概念和知识点

休闲制度涵义；国外休闲制度演变；中国休闲制度变迁

#### 第三节 休闲法规

##### 1. 主要内容

休闲法规涵义；休闲法规类型；国内外休闲法规介绍

##### 2. 基本概念和知识点

休闲法规涵义；休闲法规类型

案例 中西方社会的休闲政策、制度与法规

问题与应用：不同国家的休闲制度、政策和法规的制订，与哪些因素有关，试以我国为例加以分析。

【本作业系思政教学的内容：让学生深入社会，通过调查研究，了解我国几十年来在发展休闲产业、服务民生、提高人们生活满意度和幸福指数方面所制订的一系列正确的政策、制度和法律法规，从中看出我国社会主义现代化建设，尤其是“依法兴业、依法治国”方面的卓越成就。】

(三) 思考与实践

- (1) 谈谈你对如何通过法律手段保护弱势群体休闲权益的看法。
- (2) 对比国内外的休假制度，谈谈你对休假制度对休闲业发展影响的认识。
- (3) 对比国内外的休闲立法现状，谈谈你对完善我国休闲立法的看法。

(四) 教学方法与手段

1. 运用多媒体进行讲授，课堂讨论
2. 课后实践调查研究

## 第十四章 休闲文明与休闲教育

(一) 目的与要求

1. 了解休闲文明的涵义及其社会意义；
2. 了解我国社会休闲文明的现状与问题；
3. 了解当前我国休闲教育的现状、问题；
4. 了解在我国教育体系中融入休闲教育的原理与方法。

(二) 教学内容

导读 《中国公民出境旅游行为指南》

第一节 休闲活动与休闲等级模式

1. 主要内容

休闲活动类型；休闲等级模式

2. 基本概念和知识点

休闲活动；休闲等级；休闲等级模式图

第二节 休闲失范与休闲文明

1. 主要内容

休闲失范涵义；休闲失范表现形式；休闲文明涵义；休闲文明建设

2. 基本概念和知识点

休闲失范涵义；休闲失范表现形式；休闲文明涵义

第三节 休闲教育概述

1. 主要内容

休闲教育变迁；休闲教育内容；休闲教育类型；休闲教育形式

## 2. 基本概念和知识点

休闲教育内容；休闲教育形式；休闲教育类型；休闲教育实施

### 第四节 休闲教育的理论与实践

#### 1. 主要内容

休闲教育的意义；国内外休闲教育介绍；休闲教育实施

#### 2. 基本概念和知识点

休闲教育的实施

问题与应用：阅读文献与实践调查，了解当前我国公众的休闲行为状况；我国当前的休闲教育状况如何，存在哪些问题，如何提高我国公众的休闲教育与启蒙？

**【本作业包含思政教育的内容：要求教师引导学生，通过调查研究，实事求是地看到我国在国民休闲教育方面存在的问题及和发达国家的差距，认识到加强国民休闲教育的重要性和紧迫性，从而增强社会责任感和使命感。】**

### （三）思考与实践

为你自己、家人或某学校，拟订休闲教育（与培训）的规划。

### （四）教学方法与手段

1. 运用多媒体进行讲授，课堂讨论

2. 课后实践调查研究

## 第十五章 现代社会休闲方式

### （一）目的与要求

1. 了解现代社会主要的休闲方式；

2. 了解现代休闲方式的产生背景、特点及其影响。

### （二）教学内容

#### 第一节 娱乐休闲

##### 1. 主要内容

娱乐休闲内容、类型和形式；娱乐休闲的社会意义

##### 2. 基本概念和知识点

娱乐休闲涵义；娱乐休闲形式；娱乐休闲的类型

#### 第二节 旅游休闲

##### 1. 主要内容

旅游休闲的涵义；旅游休闲的内容和形式；旅游休闲的类型

##### 2. 基本概念和知识点

旅游休闲的涵义；旅游休闲的内容和形式；旅游休闲的类型

### 第三节 体育休闲

#### 1. 主要内容

体育休闲的涵义；体育休闲的内容和形式；体育休闲的类型

#### 2. 基本概念和知识点

体育休闲的涵义；体育休闲的内容和形式；体育休闲的类型

### 第四节 文化休闲

#### 1. 主要内容

文化休闲的涵义；文化休闲的内容和形式；文化休闲的类型

#### 2. 基本概念和知识点

文化休闲的涵义；文化休闲的内容和形式；文化休闲的类型

### 第五节 养生休闲

#### 1. 主要内容

养生休闲的涵义；养生休闲的内容和形式；养生休闲的类型

#### 2. 基本概念和知识点

养生休闲的涵义；养生休闲的内容和形式；养生休闲的类型

### 第六节 网络休闲

#### 1. 主要内容

网络休闲的涵义；网络休闲的内容和形式；网络休闲的类型

#### 2. 基本概念和知识点

网络休闲的涵义；网络休闲的内容和形式；网络休闲的类型

案例 网络化带来的休闲消费变革

### (三) 思考与实践

调查你熟悉的某个群体（个人）公众在旅游、体育、文化、网络休闲方面的情况，写一篇调查报告。

### (四) 教学方法与手段

1. 运用多媒体进行讲授，课堂讨论，实际调查研究

2. 课后实践调查研究

## 五、各教学环节学时分配

教学环节	讲	习	讨	实验	其他教	小
课程内容	课	题	论		学环节	计
教学时数		课	课			

第一章 导论	2					2
第二章 休闲发展史	2					2
第三章 休闲环境与休闲文化	1.5		0.5			2
第四章 工作与休闲	1.5		0.5			2
第五章 家庭与休闲	1.5		0.5			2
第六章 生命周期与休闲	1.5		0.5			2
第七章 社会阶层与休闲	1.5		0.5			2
第八章 休闲动机与休闲制约	1.5		0.5			2
第九章 闲暇配置	1.5		0.5			2
第十章 休闲与体验	1.5		0.5			2
第十一章 休闲产业与休闲经济	1.5		0.5			2
第十二章 休闲消费与休闲服务	1.5		0.5			2
第十三章 休闲政策与休闲制度	1.5		0.5			2
第十四章 休闲文明与休闲教育	1.5		0.5			2
第十五章 现代休闲方式(旅游休闲、体育休闲、文化休闲、网络休闲)	3		1			4
合计	25		7			32

## 六、推荐教材和教学参考资源

### (一) 推荐教材

[1] 郭鲁芳. 休闲学. 北京:清华大学出版社, 2011.

### (二) 经典书目

[1] 托马斯. 古德尔、杰弗瑞. 戈比. 人类思想史中的休闲 (第 1 版). 昆明:云南人民出版社, 2000.

[2] 杰弗瑞. 戈比著, 马惠娣等译. 你生命中的休闲 (第 1 版). 昆明:云南人民出版社, 2000.

[3] 杰弗瑞. 戈比著, 李春波等译. 21 世纪的休闲与休闲服务 (第 1 版). 昆明:云南人民出版社, 2000.

[4] 吴文新 等. 休闲学导论. 北京:北京大学出版社, 2013.

### （三）参考书

- [1]王雅林. 城市休闲（第1版）. 北京: 社会科学文献出版社, 2003.
- [2]马惠娣. 休闲: 人类美丽的精神家园（第1版）. 北京: 中国经济出版社, 2004.
- [3]马惠娣. 中国公众休闲生活状况调查（第1版）. 北京: 中国经济出版社, 2004.
- [4]魏小安. 中国休闲经济. 北京: 社会科学文献出版社, 2005. 10.
- [5]卢锋. 休闲体育学. 北京: 人民体育出版社, 2005. 10.
- [6]秦学. 和谐文明视域下休闲文化与生活风尚建设: 理论与实践. 科学出版社, 2013.
- [7]刘海春. 生命与休闲教育. 人民出版社, 2013.
- [8]秦学. 国民休闲与生活教育: 理论与实践. 西南交通大学出版社, 2019.

### （四）学术论文

- [1]马惠娣、刘耳. 西方休闲学研究述评. 自然辩证法研究, 2001, 17(5): 45-49.
- [2]宋瑞. 国内外休闲研究扫描. 旅游学刊, 2004, 19(3): 46-54.
- [3]郭鲁芳. 中国休闲研究综述. 商业经济与管理, 2005, (2): 35-38.
- [4]张磊, 吕润. 发展休闲产业, 带动中国城市化进程. 商业研究, 2003, (1): 137-138.
- [5]宋瑞. 休闲消费与休闲服务调查: 国际经验与相关建议. 旅游学刊, 2005, 20(4): 62-66.
- [6]彭文革. 论中西方休闲文化的异同. 武汉体育学院学报, 2005, (4).
- [7]彭文革. 论休闲运动与社会发展. 解放军体育学院学报, 2001, (3).

### （五）期刊杂志

《旅游学刊》、《旅游科学》、《旅游》、《休闲》、《人文地理》、《华夏人文地理》、《中国国家地理》、《消费经济》

### （六）网络学习资源

中国休闲研究网站 [www.chineseleisure.org](http://www.chineseleisure.org) 世界休闲组织 [www.worldleisure.org](http://www.worldleisure.org)  
中国运动休闲网 [www.88a8.com](http://www.88a8.com) 中国户外运动网 [www.583.com.cn](http://www.583.com.cn) 中国文化信息网  
[www.ccnt.com.cn](http://www.ccnt.com.cn) 中国文化产业网 [www.cnci.gov.cn](http://www.cnci.gov.cn) 中国文化市场网  
[www.ccm.gov.cn](http://www.ccm.gov.cn) 中华文化社区网 [www.sinoct.com](http://www.sinoct.com) 中国大众体育网  
[www.chinasfa.net](http://www.chinasfa.net) 中国旅游网 [www.cnta.com](http://www.cnta.com) 中国旅游咨询网 [www.chinaholiday.com](http://www.chinaholiday.com)  
《中国旅游报》[www.ctnews.com.cn](http://www.ctnews.com.cn) 中国旅游新浪网 [www.sina.com.cn](http://www.sina.com.cn) 中华旅游网  
[www.travel.china.com](http://www.travel.china.com) 华夏旅游网 [www.tcn.com.cn](http://www.tcn.com.cn) 休闲中华旅游超市  
[www.leisurechina.com](http://www.leisurechina.com) 中国旅游商务热线 [www.ctcol.com](http://www.ctcol.com) 活力广东 [www.visitgd.com](http://www.visitgd.com)

## 七、其他说明

本课程参阅国内外大量的文献资料，任课教师自行编写讲义、教材、多媒体课件等。

大纲修订人：秦 学

修订日期：2021年11月

大纲审定人：黄秀波

审定日期：2021 年 12 月