

亞洲大學

經營管理學系

碩士論文

以休閒教育探討降低學童使用 3C 產品之策略

Exploring Strategies to Reduce Elementary School Students' Use of 3C Devices through Leisure Education

研究生：黃千華

指導教授：張嵐蘭 博士

中華民國一百一十四年六月

亞洲大學

研究所碩士班

論文口試委員會審定書

本校經營管理學系 黃千華 君所提論文以休閒教育探討降低學童使用 3C 產品之策略合於碩士資格水準，業經本委員會評審認可。

口試委員：

林德信

黃詠智

張崗蘭

指導教授：

張崗蘭

系所主任：

莊承惠

教授

中華民國 114 年 05 月 23 日

誌謝

走到這裡，心中有太多感謝想說。這段撰寫論文的日子，真的不輕鬆，充滿了不安、焦慮與無數個深夜。但也因為這段經歷，讓我深刻感受到身邊每一份溫暖與支持的力量。

首先，我最想感謝我的指導教授——張嵐蘭。謝謝您在我最迷惘的時候，總是給我清晰的方向與專業的建議。每一次討論都讓我更有信心，也一步步把原本模糊的想法化為具體的行動。有您的陪伴與鼓勵，這份論文才能完成，真的非常感謝。

接著，要特別感謝參與本研究的孩子們，是你們真實的回饋與熱情參與，讓整個研究過程充滿活力與意義。看到你們開始嘗試不同的休閒活動，不再只依賴 3C 產品，甚至愛上閱讀，這樣的改變是我最大的收穫與感動。

也感謝一路陪我走來的同學與朋友們。在我疲憊、焦慮甚至懷疑自己的時候，是你們的傾聽陪我撐過難關。我們一起討論、互相打氣，讓這段路不再孤單，反而多了許多笑聲與力量。

最深最深的感謝，獻給我的家人。謝謝你們永遠是最堅強的後盾。在我忙著寫作、焦頭爛額的時候，你們總是默默地照顧孩子、分擔家務，讓我能放心地完成這份論文。尤其是孩子的陪伴與包容，是我最大的溫暖來源。沒有你們的支持，我無法安心走完這段旅程。

最後，也要對自己說聲：「你做到了！」，是堅持努力的精神成就了現在的我。

黃千華 謹誌於
亞洲大學經營管理學系
民國 114 年 6 月

以休閒教育探討降低學童使用 3C 產品之策略

研究生：黃千華

指導教授：張嵐蘭 博士

亞洲大學經營管理學系碩士班

摘要

本研究旨在探討透過休閒教育課程的介入，是否能有效降低學童的 3C 產品使用時間，並提升其休閒活動的多樣性與探討休閒教育的延伸作用。研究採用行動研究法，針對國小一年級學童進行休閒教育課程，課程內容涵蓋休閒覺知、休閒技巧、休閒資源與社會互動技巧四大面向，以增強學童對休閒的認識，並引導其發展更豐富的休閒活動選擇，以降低學童 3C 使用時間。

研究結果顯示，休閒教育的介入能夠有效提升學童對於自身 3C 使用行為的自我覺察，並促使其調整休閒模式。在課程實施後，學童的假日 3C 使用時間顯著減少，而平日時因可從事的休閒活動相對有限，3C 使用時間變化較不明顯。此外，學童的休閒活動類型變得更加多元，不再以依賴 3C 產品作為主要的娛樂方式，而是開始主動參與閱讀、運動、技藝創作、家事等活動，展現出更積極的休閒行為轉變。尤其在閱讀方面，學童的閱讀頻率顯著提升，從原本一週幾乎不閱讀，轉變為主動閱讀 1~3 本書，顯示休閒教育對於學童閱讀頻率有正向的影響。

未來建議學校推廣休閒教育課程，並與學科教學結合。此外，未來研究可延伸至不同年齡層學童，並進行長期追蹤，以進一步檢視休閒教育對學童學習成效與身心發展的長遠影響。

關鍵字：休閒教育、3C 產品使用、行動研究

Exploring Strategies to Reduce Elementary School Students' Use of 3C Devices through Leisure Education

Student : Huang, Chien-Hua

Advisor : Dr. Chang, Lan-Lan

Department of Business Administration
Asia University

ABSTRACT

This study explored whether implementing a leisure education curriculum could reduce elementary students' use of 3C (computer, communication, and consumer electronics) products and promote more diverse leisure activities and reading habits. Using an action research approach with first-grade students, the 8-week curriculum focused on leisure awareness, skills, resources, and social interaction.

Results showed a notable decrease in 3C use on weekends and increased awareness of screen time. Students began engaging in a wider variety of activities such as reading, exercise, arts and crafts, and helping with chores. Reading frequency especially improved, with many students voluntarily reading 1–3 books per week.

The study suggests schools should continue integrating leisure education into their curriculum and consider expanding research to other age groups to assess long-term effects.

Keywords : Leisure Education, 3C Device Usage, Action Research

目錄

	頁次
誌謝	I
摘要	II
ABSTRACT.....	III
目錄	IV
表目錄	VI
圖目錄	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究發問	3
第四節 研究範圍與限制	3
第五節 研究流程	4
第二章 文獻探討	5
第一節 3C 產品的定義與影響	5
第二節 休閒之意涵與功效	8
第三節 休閒教育之探討	12
第三章 研究方法	21
第一節 研究架構	21
第二節 行動研究與步驟	22
第三節 課程活動設計	24
第四節 研究範圍與對象	25
第五節 資料蒐集與分析	27

第四章	研究結果	31
第一節	教學活動設計與策略分析	31
第二節	教學歷程之觀察與分析	38
第三節	教學歷程之省思	47
第四節	課程前後調查表分析	49
第五章	結論與建議	56
第一節	結論	56
第二節	建議	58
參考文獻	60
附錄	65



表目錄

	頁次
表 1-1 兒福利聯盟文教基金會網路滾雪球調查(2012).....	1
表 2-1 學童使用 3C 產品的相關研究結果	7
表 2-2 休閒之定義	9
表 2-3 休閒活動的分類.....	10
表 2-4 休閒的功效	11
表 2-5 休閒教育的意義.....	13
表 2-6 以融入法進行的休閒教育	16
表 2-7 以直接教學法進行的休閒教育	16
表 2-8 休閒教育之成效	17
表 2-9 劉子利(2001)提出休閒教育之功能	19
表 3-1 休閒教育課程目標.....	24
表 3-2 研究對象基本說明.....	25
表 3-3 前後測調查表題目	28
表 3-4 資料來源說明.....	28
表 3-5 資料分析.....	29
表 4-1 教學活動設計.....	32
表 4-2 第一階段教學之研究對象觀察分析.....	40
表 4-3 第二階段教學之研究對象觀察分析	43
表 4-4 第三階段教學之研究對象觀察分析	46
表 4-5 教學歷程之省思	48

圖目錄

	頁次
圖 1-1 研究流程圖	4
圖 2-1 3C 產品的類型	5
圖 2-2 過度使用 3C 產品帶來的影響	8
圖 2-3 休閒之概念圖	9
圖 2-4 休閒之功效	11
圖 2-5 休閒教育對個人之影響	19
圖 3-1 研究架構	21
圖 3-2 行動研究步驟	23
圖 3-3 研究班級之學童平日、假日使用 3C 時間之人數統計	27
圖 4-1 第一階段教學之學習單	42
圖 4-2 第二階段教學之學習單	45
圖 4-3 課程前、後學童平日使用 3C 時間之人數統計	50
圖 4-4 課程前、後學童假日使用 3C 時間之人數統計	51
圖 4-5 課程前後學童參與休閒活動類型之人數統計	52
圖 4-6 課程前、後，學童平均一週閱讀課外書之數量	54
圖 4-7 學童閱讀課外書之時間	54

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

隨著時代的進步及科技的普及，3C 產品（如手機、平板和電視）已是每個人家中常見的日常生活工具，依兒福聯盟《2012 年兒童使用 3C 產品現況調查報告》指出台灣已有高達 97.9% 的家庭，家裡有 3C 產品，甚至有 18% 的兒童擁有屬於自己個人的 3C 產品，因此他們要取得 3C 產品是相當容易的事情。兒福聯盟更在《2022 育兒現況暨疫情後親子遊戲趨勢調查》指出兒童使用 3C 產品玩遊戲的比例從 6.5% 提高至 19%，比 2020 年高出三倍，由此推斷，兒童玩 3C 產品的比例有增高的趨勢。

「3C 育兒」是現今常見的現象，父母給孩童在餐廳或交通工具上，使用手機看影片或是玩遊戲，藉此讓孩童可以專注、安靜（施霈伶，2019）。甚至於孩童在家的時間，父母想要避免孩童吵鬧就給予 3C 產品，藉此達到安靜的片刻或是擁有自己自由時間的效果（陳惠娟，2016），由此可見，家長在照顧孩童的過程中，對 3C 產品有一定程度的依賴，而孩童也逐漸習慣以 3C 產品作為日常的休閒與娛樂工具。3C 產品在現代育兒中確實扮演了重要的角色，然而，這樣的使用趨勢卻為兒童的身心發展帶來潛在的隱憂。

表 1-1 兒福利聯盟文教基金會網路滾雪球調查(2012)

家長照顧孩童時對 3C 產品的倚賴程度	結果(%)
重度倚賴者	18.8%
中度倚賴者	41.8%
輕度倚賴者	21.6%
不倚賴者	17.8%

資料來源：本研究自行整理

依據衛生福利部（2022）《兒童及少年生活狀況調查報告—兒童篇》之調查

結果顯示，看電視是低年級學童最常從事的休閒活動，占 62.1%；其他類型的休閒活動與其相差甚遠。由此可知，低年級學童的休閒活動偏重於娛樂型的看電視，較少參與其他類型的活動，顯示其休閒活動內容單一，缺乏多樣性。

Neulinger(1981)認為，奠定人一生休閒態度的基礎是在兒童時期的休閒經驗，Kelly(1996)發現，兒童時期學會的休閒活動，有 49%會影響成年後的休閒活動。依據上述理論，休閒興趣的培養應從小扎根，若能幫助學童從小建立良好的休閒態度，並學會規劃空閒時間的休閒活動，就能對學童未來的休閒活動打好完善的基礎，因此應重視學童的休閒教育，並積極推動。

休閒教育對學生的休閒活動選擇具有正向影響，有助於促進學生的身心靈健康，進而獲得休閒效益（陳俊嘉，2020）。教師實施休閒教育與學生的休閒參與呈正相關，能提升其參與休閒活動的動機（王鍵慰，2012）。此外，休閒教育對提升學生的休閒知覺具有顯著成效，並能使其在課程實施後從事更多元的休閒活動（劉佳芬，2015）。因此，休閒教育課程不僅能提高學生的休閒參與動機，也能豐富其休閒活動選擇，使學童能正確選擇適當的活動，進而達到促進身心健康與提升社交互動等休閒效益。

然而，與此同時，學童在課餘時間過度使用 3C 產品對其他休閒活動，特別是閱讀，則產生了負面影響。研究指出，學童使用 3C 產品的時間越長，其閱讀的內在動機越低，最終導致閱讀時間減少（許小燕，2018）。因此，要有效提升學童的閱讀興趣和時間，降低他們的 3C 使用變得尤為關鍵。這樣的情況更加突顯出休閒教育的重要性，它不僅可以豐富學童的休閒選擇，還能幫助他們減少對 3C 產品的依賴，達到均衡發展的目的。

綜合上述觀點，休閒教育是各個單位應重視的議題，而國小作為學童重要的學習場域，對於學童人格的培養與終身學習的養成至關重要。透過積極推動休閒教育，學童能學會善用有限的時間，參與多元的休閒活動，並培養對休閒興趣的正確認知與選擇。相反地，若缺乏有效的休閒教育，學童在假日或課餘時間往往因無所適從或感到無聊，而選擇看電視或玩手機，導致休閒活動單一化，對健康帶來不良影響。長期下來，這也會影響他們未來的休閒選擇與生活質量。

過去的研究多以學童使用 3C 產品後所產生的影響，或是與其他因素之間的關聯為主（許小燕，2018；謝之華、張鳳琴、邱瓊慧，2017；楊雅涵，2023；曾淑貞，2021），鮮少以行動研究來探討降低學童使用 3C 產品之策略。本研究將以

休閒教育課程介入，教導學童正確的休閒態度，培養學童閱讀習慣，促使學童身心健康，以此達到休閒效益，藉此降低學童休閒時的 3C 產品使用及豐富學童的休閒活動。

第二節 研究目的

據上述的研究動機與背景，本研究希望通過行動研究探討降低學童用 3C 產品之策略，並以休閒教育來達成這個目標，研究目的如下：

- 一、探討以休閒教育介入，降低學童的 3C 使用時間。
- 二、探討以休閒教育課程介入，使學童具更多元的休閒活動。
- 三、探討以休閒教育課程介入，提升學童課餘時間的閱讀興趣。

第三節 研究發問

針對以休閒教育介入探討降低學童使用 3C 產品之策略，本研究有以下研究發問：

- 一、休閒教育課程的介入是否能使學童的 3C 行為產生影響變化？
- 二、休閒教育課程影響學童使用 3C 產品之策略方法？
- 三、休閒教育課程對學童學習的延伸作用？

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究以彰化縣芬園鄉某國小為研究範圍，以學校一年級學童為研究對象，以連續八週，每週一堂課實行休閒教育課程，探討學童在休閒教育課程結束後，對 3C 產品的使用狀況及休閒態度與休閒行為是否產生改變。

二、研究限制

本研究屬於個案研究，因顧及到對學生及家庭狀況的了解以及研究過程中的實際觀察，本研究所選擇的對象是以研究者任教的一年級學生為研究對象。本研究結果因受研究對象的家庭背景及所處區域的等差異，無法推論至其它地區一年級之學生，但能給國小教育現場的教師參考及建議。

第五節 研究流程

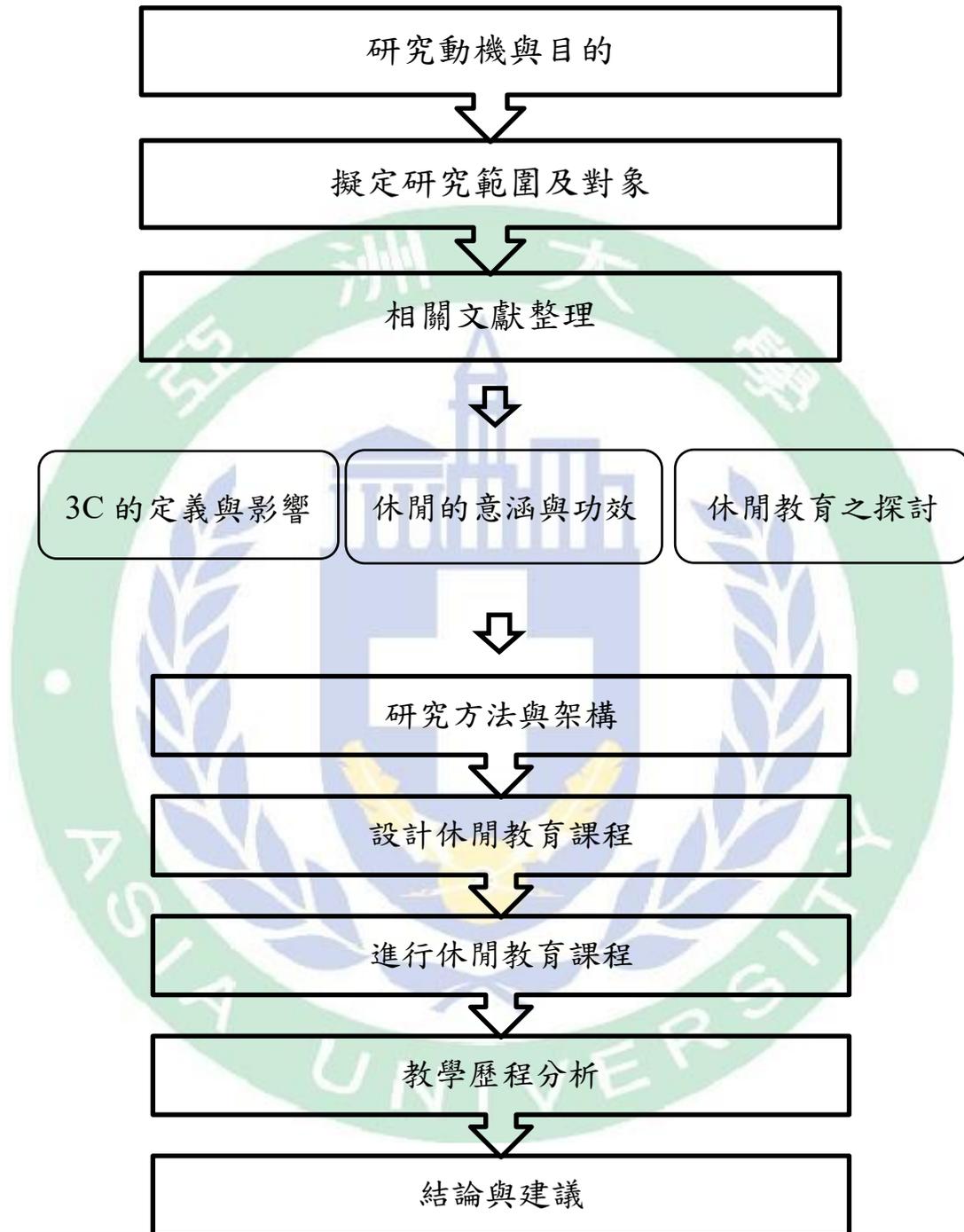


圖 1-1 研究流程圖

資料來源：本研究繪製

第二章 文獻探討

第一節 3C 產品的定義與影響

一、3C 產品的定義

英文開頭有 C 的三種電子產品，電腦(Computer)、通訊(Communication)、消費電子(Consumer Electronics)合稱為 3C 產品 (維基百科)。3C 產品中的電腦(Computer)又被稱為資訊產品，凡舉個人電腦和其周邊軟硬體等，都屬其範圍。而不論有線或無線的通訊設備，都統稱為 3C 產品中的通訊(Communication)。消費電子(Consumer Electronics)所包含的範圍很廣泛，它可以被分成家用電器類和電子產品兩類 (李玉惠、黃莉雯，2017)。

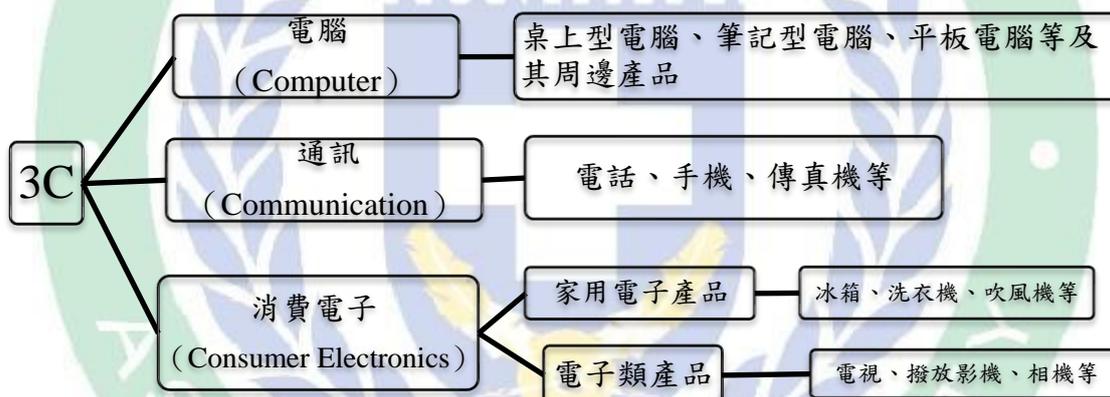


圖 2-1 3C 產品的類型

資料來源：本研究繪製

針對上述對 3C 產品的定義及說明，本研究所指的 3C 產品是指國小學童較常用來觀看影片或是玩遊戲的電腦、智慧型手機、平板電腦、電視。

二、3C 產品的影響

現代科技發達，3C 產品日新月異，與我們的生活息息相關，密不可分，甚至年紀較小的幼兒都會使用。依據兒福聯盟《2012 年兒童使用 3C 產品現況調查報告》指出，3C 產品擁有強烈的聲光效果，能吸引兒童專注於看影片或玩遊戲，

再加上操作簡單，甚是連幼兒都能輕易上手，使得 3C 產品的使用年齡有降低的趨勢。且台灣幼兒發展調查資料庫(2022)的追蹤調查資料指出，學齡前在家會使用 3C 產品的幼兒，已高於 90%。由此可知，在 3C 產品的使用上，已出現「低齡化」的現象。

然而，學童對 3C 產品的使用缺乏自制力，在沒有約束的狀況下，往往會出現使用時間過長的情況（吳文祺、鄭永熏，2015）。在兒福聯盟《2012 年兒童使用 3C 產品現況調查報告》中發現，有 28% 的 2~12 歲孩童，平均每天會花費超過 1 小時的時間在 3C 產品上，甚至有 13.2% 的孩童，有使用超過 3 小時的經驗。但根據李玉惠、黃莉雯（2017）的研究指出，學齡前 4~6 歲的幼兒使用 3C 產品單次不應超過 25 分鐘，國小生單次不應超過 30 分鐘，衛服部也建議使用 3C 產品 30 分鐘就要休息 10 分鐘，且每日不應超過一小時。由此可知，有許多孩童使用 3C 產品都超過合理的使用時間，甚至把玩 3C 產品當成唯一的休閒活動。

在郭菁華（2019）的研究結果顯示，在低年級就接觸 3C 產品的學童，相較於高年級才接觸 3C 產品之學童，其對 3C 產品之依賴度較高。而 Dattilo(2015)也指出，看影片經常被當成積極休閒參與的體驗。由此可推斷，愈早接觸與使用 3C 產品，未來對 3C 產品的依賴程度就愈高，甚至可能造成休閒時間都是以使用 3C 產品為主，缺乏其它休閒活動。

過度的使用 3C 產品對學童會造成許多負面的影響。研究指出，學童長時間盯著螢幕，對視力會造成危害（謝之華、張鳳琴與邱瓊慧，2017），也有學者提出，學童不當使用 3C 的行為，會影響學童的負向行為（許育慈，2022），甚至會危害學童的心靈（郭姿伶，2020）以及人際關係（曾淑貞，2021）。然對於正在求學階段的學童，3C 產品更是對其課業與學習發展造成極大的影響（曾淑貞，2021；盧姿伶，2020；許小燕，2018）。綜上所述，學童在長時間、無監督的情況下使用 3C 產品，所帶來的負面影響遠大於正面效益，應引起各界的高度重視並採取有效措施以引導其合理使用。

表 2-1 學童使用 3C 產品的相關研究結果

作者	年份	研究結果
許育慈	2022	使用 3C 產品次數愈多的幼兒，其負向的行為會愈多
曾淑貞	2021	1.學童常手機使用的時間愈長，人際關係愈差 2.學童大部分使用手機之目的與程度，都與學業表現呈現負相關
楊欣宜	2020	幼兒在 3C 產品的整體使用愈少，其注意力愈好
盧姿伶	2020	當幼兒不當的使用 3C 產品，會使其語言理解與表達能力不佳
郭姿伶	2020	花費過多的時間在 3C 產品上，就越容易有負面的情緒
郭菁華	2019	學童在使用 3C 產品時，若無父母的規範，易造成 3C 沉迷
許小燕	2018	學童使用 3C 產品的時間越長，其閱讀的內在動機越低
謝之華、張鳳琴與邱瓊慧	2017	家長對 3C 對學童使用 3C 產品的時間控管，與學童視力保健有顯著相關

資料來源：本研究自行整理

綜合以上觀點，應當指導學童以正確的態度與觀念來使用 3C 產品，並幫助其有效控制和降低使用時間。3C 產品確實為現代生活帶來了諸多便利，並為學童提供了不少娛樂與學習的機會，但在享受這些科技帶來的好處時，也要意識到過度依賴所可能帶來的隱憂。過度使用 3C 產品不僅會對學童的視力產生影響，更可能影響其專注力、情緒管理以及人際互動能力，進而對整體的行為發展和學習成果帶來不良後果。因此，如何有效地幫助學童減少 3C 產品的使用，並引導其合理規劃使用時間，是教育單位、家庭與社會各界應該正視的重要課題，值得全面推動和落實。

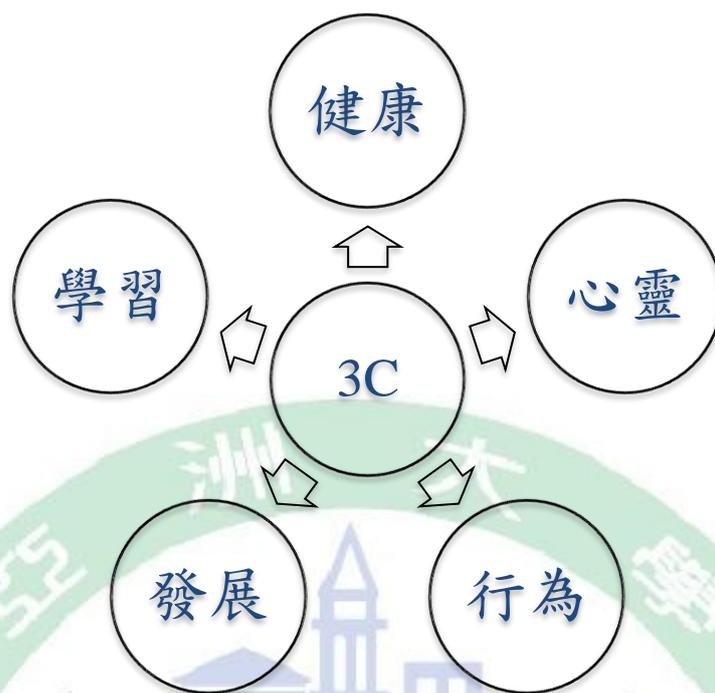


圖 2-2 過度使用 3C 產品帶來的影響

資料來源：本研究繪製

小結：隨著科技的普及，3C 產品在學童生活中的使用日益增加，已是不可避免的趨勢，但過度依賴 3C 產品會對學童的身心發展帶來負面影響，因此有必要積極推動，採取策略以降低學童的 3C 使用時間。綜合以上，為了學童的全面發展，應縮短其 3C 使用時間，並引導學童參與更具意義的休閒活動，如：閱讀、運動，此將更有利於其身心健康與未來成長。

第二節 休閒之意涵與功效

一、休閒之意涵

休閒是日常生活中不可或缺的一部分，從以前到現在備受學者與專家的廣泛研究與討論。由於休閒活動涵蓋範圍廣泛，且不同文化、背景與時代對其理解有所不同，因此休閒的定義呈現多元且具彈性的特質。

休閒(Leisure)與其詞源有關，是指可以選擇做與不做某件事的「自由感」，當休閒活動是非自願而顯得沒自由感之時，將變得像工作活動(iso-ahola and Baumeister, 2023)。而如依所從事的活動探討休閒，休閒是指「在非工作及義務時間，自願參與的活動」(Kelly, 1982)，然休閒活動的種類包羅萬象，且容易因場域

以及對象的不同，使定義混淆模糊，如：健身運動是一種休閒活動，但對健身教練來說是工作。而休閒亦可用時間來區分，「在工作或義務外的閒暇時間裡，所做的任何事都是休閒」(林柏壽、洪雪鳳與孔建嘉，2008)，如：學生的義務是上學，放學後的時間所從事的閱讀、吃飯、看電視等都是休閒。也有學者以功能來看待休閒，「休閒是在自由時間裡所做的活動，且能達到自我實現」(陳英仁，2005)，換句話說，在空閒時間內，所從事的幫助個人提升自我的活動才是休閒。

表 2-2 休閒之定義

研究者	年分	休閒的定義
iso-ahola and Baumeister	2023	可以選擇做與不做某件事的「自由感」
Kelly	1982	在非工作及義務時間，自願參與的活動
林柏壽、洪雪鳳與孔建嘉	2008	在工作或義務外的閒暇時間裡，所做的任何事
陳英仁	2005	在自由時間裡所做的活動，且能達到自我實現

資料來源：本研究自行整理

綜合以上論述，個人的「自由時間」是休閒最重要的關鍵，若沒有自由時間，便無法談論休閒，而在擁有自由時間後，能依個人意願自由「選擇」所要做的事或活動，那便形成休閒。

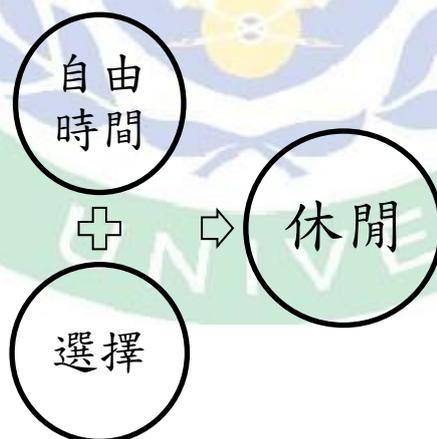


圖 2-3 休閒之概念圖

資料來源：研究者繪製

本研究所探討的休閒，是指國小學童在非上課時間，把應做的本分，如：寫作業、課後複習完成後，所擁有可以自由選擇自己想做的休閒活動之時間。然而

休閒活動從靜到動，種類繁多，本研究綜合陳俊嘉（2020）及顏秀珈（2022）對休閒活動的分類，將國小生常見的休閒活動分成五大類，茲以下表說明。

表 2-3 休閒活動的分類

休閒活動類型	項目
多媒體娛樂型	如看電視、玩手機、玩電動
技藝創作型	如畫圖、手工、烹飪
知識藝文型	如閱讀、藝文活動
社交服務型	如志工、淨灘、家事
體育活動型	如跳繩、跑步、騎腳踏車

資料來源：本研究整理

學童的休閒活動應依上表所列的分類進行多元發展。然而，依衛生福利部在 2022 年《兒童及少年生活狀況調查報告-兒童篇》的調查結果顯示，多媒體娛樂型休閒活動—看電視是低年級學童最常做的休閒活動，占 62.1%，且其他類型的休閒活動參與比例明顯低於第一名。由此可知，目前國小低年級學童的休閒活動趨向單一化發展，這樣的單一化發展對學童而言並不利，應引起各單位的重視。

二、休閒的功效

休閒活動不僅是人們生活的重要部分，更有促進身心健康、提升生活質量等多重功效。隨著現代社會節奏加快與生活壓力增加，人們愈加意識到適當參與休閒活動對於維持平衡生活的必要性。

林柏壽等人（2008）指出，休閒能為個人、家庭、經濟、社會等帶來功效。休閒為「個人」帶來的功效有釋放壓力、放鬆身心（蕭妙譜，2014），甚至能幫助個人完成「自我實現」（黃意文、王耀明、林莉瑋與陳弘順，2016），而運動型的休閒活動能使身體維持健康，進而延長壽命（王建楠、李璧伊，2015）。再來，根據（林鈺娟，2023）的研究，親子的休閒活動，如：全家一起至公園玩，與休閒效益有顯著的正相關，且親子休閒活動可凝聚家人之間的情感，使彼此的感情融洽（陳培阮，2023），此為休閒對「家庭」帶來的功效。接著以對「經濟」的功效來探討，當休閒被當成物質對象來消費時，會讓休閒變得市場化，讓人們把休閒當成消費產品（Quaiser,2018）。最後以休閒對「社會」的影響來看，休閒能表現出文化，與社會文化息息相關（楊宗義、陳渝苓，2015），而完善的社會福利與

健康的休閒活動，能為維持整體社會運作的穩定（林柏壽等人，2008）。

表 2-4 休閒的功効

研究者	年份	休閒的功効
蕭妙諳	2014	為個人帶來釋放壓力、放鬆身心的功効
黃意文、王耀明、 林莉瑋與陳弘順	2015	幫助個人完成「自我實現
王建楠、李璧伊	2015	運動型的休閒活動能使身體維持健康，進而 延長壽命
林鈺娟	2023	親子的休閒活動與休閒效益有顯著的正相關
陳培阮	2023	親子休閒活動可凝聚家人之間的情感
Quaiser	2018	慾望讓休閒變得市場化，使人們把休閒當成 消費產品，進而影響人們消費
楊宗義、陳渝苓	2015	休閒能表現出文化，與社會文化息息相關
林柏壽等人	2008	完善的社會福利與健康的休閒活動，能為維 持整體社會運作的穩定

資料來源：本研究整理

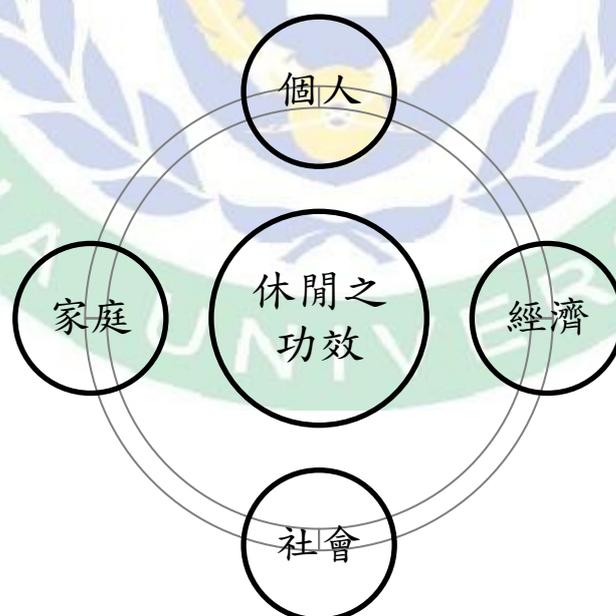


圖 2-4 休閒之功效

資料來源：本研究繪製

綜合以上觀點，休閒能帶給「個人」、「家庭」、「經濟」、「社會」良好的功效，其各個面向又是相互影響，環環相扣。然而，本研究的休閒功效著重在對學童「個人」的影響，以休閒的正向經驗累積，期待休閒能增進學童身心靈的健康與發展，且能豐富其知識與藝術涵養，甚至可培養其自信心，並提升自我實現的感受，為其人格發展、社交技巧及未來的持續學習建立穩定的基礎。

小結：休閒活動對於國小學童的發展具有不可忽視的重要性。在國小階段，學童正處於身心快速發展的過程中，若能好好善用休閒時間，及規劃多元的休閒活動，不僅能促進其身體健康，還有助於培養其閱讀習慣與社交能力等。且透過休閒活動，如戶外運動、閱讀，學童可以釋放壓力、增強自信心，並從中建立自我效能感。因此，鼓勵學童參與適當且多樣的休閒活動，對其整體人格養成與終身學習能力的培養都具重要的意義。

第三節 休閒教育之探討

一、休閒教育的意義

隨著現代社會的發展，教育不僅著眼於學科知識的傳授，還需關注學童的全面成長與身心健康。且根據教育部（2014）《十二年國民教育課程基本綱要》強調的，教育應在「自發」、「互動」及「共好」三大面向中培養學生的多元能力，而休閒教育正符合此一理念。透過休閒教育，學生不僅能學習有效的時間管理，並能透過豐富的活動來增強生活質量，以達到「自發」成長。此外，休閒教育中團體活動的參與有助於學生的「互動」，增強其社會連結及人際溝通能力，進而推動「共好」的實踐。

Neulinger(1981)認為，奠定人一生休閒態度的基礎是在兒童時期的休閒經驗，Kelly(1996)發現，兒童時期學會的休閒活動，有 49% 會影響成年後的休閒活動。由此可知，休閒教育對學童至關重要，若能在兒童時期推動休閒教育課程，讓其擁有休閒認知，並給予正確的休閒觀念，奠定其休閒態度，進而讓學童擁有豐富的休閒經驗，都讓學童未來的休閒生活更加多采多姿。

余嬪（2000）指出，休閒教育首當著重的方向應是在學童態度的培養，讓其有正確的休閒觀念與態度後，其次再教導休閒技巧。由此可知，休閒教育是透過

教育來建立正確的休閒觀念，進而培養休閒技能或是興趣，以達到終身休閒的目標（陳鎰明，2002）。而黃雅玲（2009）指出，在接受休閒教育時，個體能根據目標，自由選擇自己的休閒行為，以此發現自我潛能，提升生活品質。

而 Dattilo(2015)指出，休閒教育是一種休閒服務，可促使個人探求各個面向的動態過程，藉由休閒教育，可使個人達到心流體驗，進而讓生活更加完善並使個人與社會聯繫。簡而言之，休閒教育的介入，能完善個人休閒選擇的自主權並提升個人生活的質量，進而使個人與社會有良好的互動。

休閒教育應在避免休閒禁忌的狀況下，透過引導的方式，讓學童理解休閒的意義，進而促使學童以正向積極的態度實施其所訂定的休閒計畫，並從中習得人際互動技巧，使休閒生活變得更美好（邵祈，2017）。而這樣連續不斷的過程，亦能開發學童自我潛能，使其人格更加完善，並找到生活的意義（王瓊華，2011）。

表 2-5 休閒教育的意義

研究者	年份	休閒教育的意義
余嬪	2000	首當著重的方向應是在學童態度的培養，讓其有正確的休閒觀念與態度
陳鎰明	2002	透過教育來建立正確的休閒觀念，進而培養休閒技能或是興趣，以達到終身休閒的目標
黃雅玲	2009	個體能根據目標，自由選擇自己的休閒行為，以此發現自我潛能，提升生活品質
Dattilo	2015	藉由休閒教育，可使個人達到心流體驗，進而讓生活更加完善並使個人與社會聯繫
邵祈	2017	促使學童以正向積極的態度實施其所訂定的休閒計畫，並從中習得人際互動技巧，使休閒生活變得更美好

（續下頁）

續表 2-5

研究者	年份	休閒教育的意義
王瓊華	2011	開發學童自我潛能，使其人格更加完善，並找到生活的意義

資料來源：本研究整理

綜合以上觀點，透過積極推動休閒教育，學童能學會善用有限的時間，參與多元的休閒活動，並培養對休閒興趣的正確認知與選擇。本研究所指的休閒教育課程，是以「培養學童正確休閒態度與多元休閒活動」為主要目的，期待學童能以正確的觀念，規劃適切地休閒活動。

二、休閒教育之內容與實施

在休閒教育領域具代表性的學者 Mundy，根據自己長達十多年的實務經驗與教學應用，整理出一套完整的休閒教育模式。這個模式強調休閒教育應包含四個重要的核心學習內容，分別是：休閒覺察、自我覺察、休閒技能及休閒資源的了解。這四大要素相互連結，幫助學習者在休閒活動中獲得更全面的發展（余嬪，2000）。

Mundy 主張，休閒教育應幫助學習者了解休閒的價值、學會選擇適當的休閒活動、發展相關技能，並學習如何克服環境限制，使個體能主動而有意識地參與有益的休閒活動，進而提升生活品質與心理健康（Mundy, 1998）。

此外，Mundy 的休閒教育模式經過三次修正後，已發展得更加完善與整合（邵祈，2017），不僅為後續休閒教育的發展奠定了重要基礎，也成為目前國內外最被廣泛應用的休閒教育架構之一（楊珮茹，2018）。其休閒教育模式的主要內容如下所示：

1. 休閒覺察 (Leisure Awareness)：理解何謂休閒、休閒與生活品質的關係。
2. 自我覺察 (Self-Awareness & Decision-Making)：探索自我興趣、障礙與資源，並能自主選擇適合的休閒活動。
3. 休閒技能 (Leisure Skills)：習得多元休閒活動的實作能力。
4. 休閒資源 (Leisure Resources)：學會搜尋、評估並運用學校、家庭、社區等資源。

在國內，已有多位學者採用 Mundy 的休閒教育模式進行相關研究，並獲得良好的實證成效。陳玉君與李嘉燕（2018）以 Mundy 的休閒教育模式為基礎，設計將休閒教育課程融入生活課程中，有效幫助學生習得生活中可實踐的休閒活動；楊珮茹（2018）則將 Mundy 理論結合健康與體育領域，發展休閒教育課程，促使學生建立正確的休閒觀念並培養正向的休閒興趣；顏秀珈（2022）亦以 Mundy 理論為核心，發展結合生活課程的休閒教育活動，結果顯示學生在時間規劃與休閒活動選擇方面均有明顯的正向改變。由此可見，Mundy 的休閒教育模式在實務應用上具高度可行性與正向效益，為休閒教育的發展提供了重要的理論依據與設計指標。

Dattilo(2015)指出，休閒教育的內容應包含休閒的自我意識、機會探求、道德、知能等。

邵祈（2017）彙整國內外學者的休閒教育模式，以「休閒覺知」、「休閒技巧」、「休閒資源」、「社會互動技巧」作為休閒教育課程之內容。

宋幸蕙（2000）彙整國外學者的休閒教育模式，提出休閒教育的內容可分為五個面向：

1. 休閒的覺知：對休閒與自我的認識，建立正向且積極的休閒態度。
2. 休閒的資源：整合與善用休閒資源之能力。
3. 人際互動技巧：與他人或團體的社交技巧。
4. 休閒活動的技能：多元的休閒活動技能。
5. 休閒的倫理：倡導綠色、健康等價值。

吳忠宏、范莉雯（2003）綜合國內外學者對休閒教育之模式，指出了休閒教育之內容的四個面向：

1. 讓個人認識休閒並發現休閒的休閒覺知。
2. 讓個人擁有休閒的知識、態度、技能。
3. 強化個人與社會互動之能力。
4. 讓個人重視休閒倫理。

綜合以上觀點，透過有系統的休閒教育課程，學生能學習如何選擇、參與並從事適合的休閒活動，進而達到全面發展的目的。本研究將依 Mundy 的休閒教育模式為基礎，結合邵祈（2017）課程策略設計，形成「休閒覺知、休閒資源、休閒技巧、社會互動技巧」四策略核心，並以八週行動研究進行具體教學設計與

成效檢視。

余嬪（2000）提出，實施休閒教育時，可採「直接教學法」或是「融入法」進行。休閒教育並非教育部針對國中小所規定的學科課程，因此有許多學者是將休閒教育融入部定的課程內實行（胡菘容，2013；陳玉君、李嘉燕，2018；陳俊嘉，2020；楊珮茹，2018；顏秀珈，2022），茲以下表 2-6 說明。

表 2-6 以融入法進行的休閒教育

研究者	年份	題目	融入之領域
胡菘容	2013	休閒教育融入社會領域之休閒學習成效探究	社會
陳玉君、 李嘉燕	2018	休閒教育融入國小教學—以「小二休閒趣」為例	數學、綜合、語文、生活
楊珮茹	2018	休閒教育融入國中健康與體育領域教學個案之行動研究	健康與體育
陳俊嘉	2020	休閒教育融入國小綜合活動學習領域個案之行動研究—以臺北市某國小為例	綜合活動
顏秀珈	2022	休閒教育融入生活課程個案之行動研究—以桃園市某國小為例	生活

資料來源：本研究整理

然而，也有學者是採用「直接教學法」實行休閒教育（邵祈，2017；陳佳惠，2012；黃雅玲，2009；劉佳芬，2015）。此方式能將想要達成的休閒教育目標轉為上課內容，能更完整且清楚的將休閒教育課程帶給學習者，茲以下表 2-7 說明。

表 2-7 以直接教學法進行的休閒教育

研究者	年份	題目	休閒教育之目標
邵祈	2017	以繪本教學融入休閒教育之行動研究	提升學童休閒教育的概念

（續下頁）

續表 2-7

研究者	年份	題目	休閒教育之目標
劉佳芬	2015	主題式休閒教育課程對國中生的休閒態度、休閒參與及休閒覺知自由之影響	影響學生休閒態度、休閒參與及休閒覺知自由
陳佳惠	2012	「菸」知非福～以休閒教育介入國中生吸菸行為之行動研究	藉由休閒教育，引導學生從事正當休閒活動
黃雅玲	2009	休閒教育課程介入對國小學童休閒態度與休閒參與之影響	影響國小學童休閒態度及活動參與

資料來源：本研究整理

綜合以上研究，不管是「直接教學法」或是「融入式教學法」，都為休閒教育課程之有效實施方式。教學者能根據學習者特性、時間、想達成的目標等，加以思考想要採用之方法。

三、休閒教育之成效

休閒教育不僅是學童學習的重要一環，更對其身心健康、社會適應及學習成效具有顯著的正面影響。透過參與多樣化的休閒活動，學童能培養自我決定、情緒調適及社交互動等能力，並在日常生活中獲得充實與滿足感(Dattilo,2015)。

而過去有許多研究的結果都顯示，休閒教育不僅能奠定正確的休閒態度與觀念(黃雅玲，2009；胡菘容，2013；劉佳芬，2015；邵祈，2017；楊珮茹，2018)，也能使學童學會時間的規劃(黃雅玲，2009；楊珮茹，2018；顏秀珈，2022)，更能使休閒活動變的多元(劉佳芬，2015；陳俊嘉，2020)，對學童整體人格發展與身心靈平衡具有深遠的效益，茲以下表說明。

表 2-8 休閒教育之成效

研究者	年份	研究結果指出的休閒教育成效
陳健隆、陳俊賓	2006	對學生品格之培養是有助益的

(續下頁)

續表 2-8

研究者	年份	研究結果指出的休閒教育成效
黃雅玲	2009	1. 能提高學童休閒態度 2. 學童意識到要善用休閒時間
陳佳惠	2012	休閒教育的介入，能減少學生抽菸之行為。
王鍵慰	2012	休閒活動對學生的休閒參與有正向關聯，能增加學生參與休閒活動的動機
胡菘容	2013	能增強學童休閒態度與能力
劉佳芬	2015	1. 對提升學生的休閒知覺有顯著成效 2. 使學生的休閒活動變得更多元
邵祈	2017	休閒教育能提升學生休閒概念
陳玉君、李嘉燕	2018	能培養學生問題解決的能力與他人互動之技巧
楊珮茹	2018	1. 奠定正確的休閒觀念 2. 發掘自我興趣 3. 以積極正面的態度安排休閒時間
陳俊嘉	2020	1. 對學生的休閒活動選擇能有正向的影響 2. 能使學生有健康的身心靈
顏秀珈	2022	學生能以積極正面的態度安排休閒時間

資料來源：本研究整理

綜合以上研究成果，休閒教育對學生的休閒活動選擇能有正向的影響，能使學生有健康的身心靈以獲得休閒效益（陳俊嘉，2020），教師實施休閒教育對學生的休閒參與有正向關聯，能增加學生參與休閒活動的動機（王鍵慰，2012），且對提升學生的休閒知覺有顯著成效並在課程的實施後學生的休閒活動變得更多元（劉佳芬，2015），因此休閒教育課程不僅能提高學生的休閒參與更能影響學生的休閒活動，讓學童能正確的選擇適當的休閒活動，以達到身心健康、提升社交互動等休閒效益。

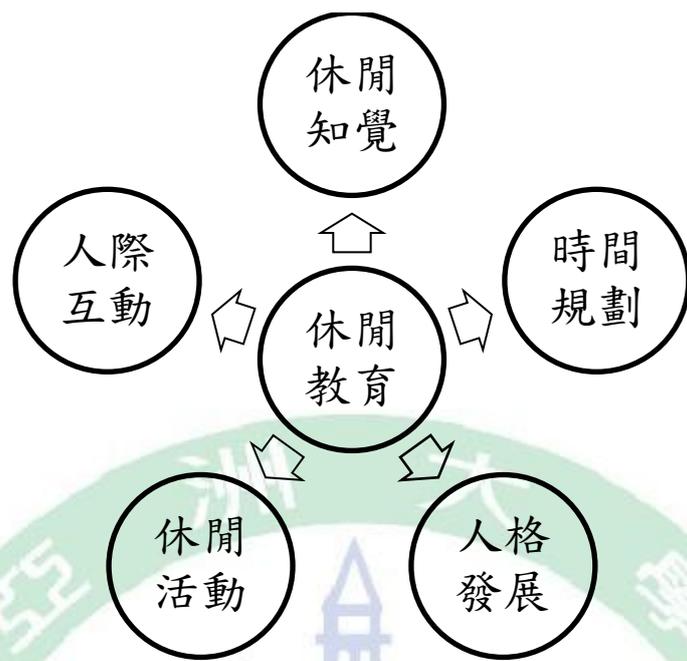


圖 2-5 休閒教育對個人之影響

資料來源：本研究繪製

然而，上述的休閒教育功能都是從對個人的功效來探究，而休閒教育的功效應能從更廣闊的角度來看待，劉子利（2001）指出，休閒教育的功能能從社會、經濟、家庭、個人四個面向來探究。

表 2-9 劉子利(2001)提出休閒教育之功能

影響面向	內容
社會	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指引正確休閒觀念，降低社會紛亂。 2. 倡導全民休閒教育，使社會祥和。
經濟	<ol style="list-style-type: none"> 1. 休閒教育促使個人放鬆身心，以提升工作效率，進而提升企業競爭力。 2. 休閒教育促使休閒產業的繁榮，以利經濟發展。
家庭	<ol style="list-style-type: none"> 1. 休閒教育能提供家庭具體的休閒活動實施方式，促進家庭成員之間的情感交流與關係凝聚。 2. 休閒教育提升家庭成員的溝通互動，使家庭氣氛融洽

(續下頁)

續表 2-9

影響面向	內容
個人	<ol style="list-style-type: none">1. 讓個人了解自我的休閒需求。2. 透過多元休閒活動，提高休閒滿意度3. 使休閒生活更加有意義4. 讓個人達到自我實現5. 增加個人與社會的互動

資料來源：本研究整理，劉子利(2001)

綜合上述資料可知，休閒教育不僅對個人具有正向效益，亦可能對其家庭、社會乃至經濟層面產生連帶影響。

小結：休閒教育能建立學童正確的休閒態度與豐富休閒活動。藉由課程的安排，學童學會時間的寶貴，懂得好好利用自己的休閒時間。課程中的休閒活動體驗，進而影響學童生活中的休閒活動，讓學童的休閒活動能更加多元。而其休閒活動也能使學童放鬆身心與增強體力，對學童的身心都帶來良好的效益。

第三章 研究方法

第一節 研究架構

本研究採用「直接教學法」實施主題式休閒教育課程，旨在探討休閒教育策略是否能有效降低學童使用 3C 產品的時間與次數，並分析其對學童休閒活動種類的影響。此外，本研究亦關注休閒教育是否能進一步提升學童的閱讀頻率，進而促進其全面發展。研究架構詳如圖 3-1。

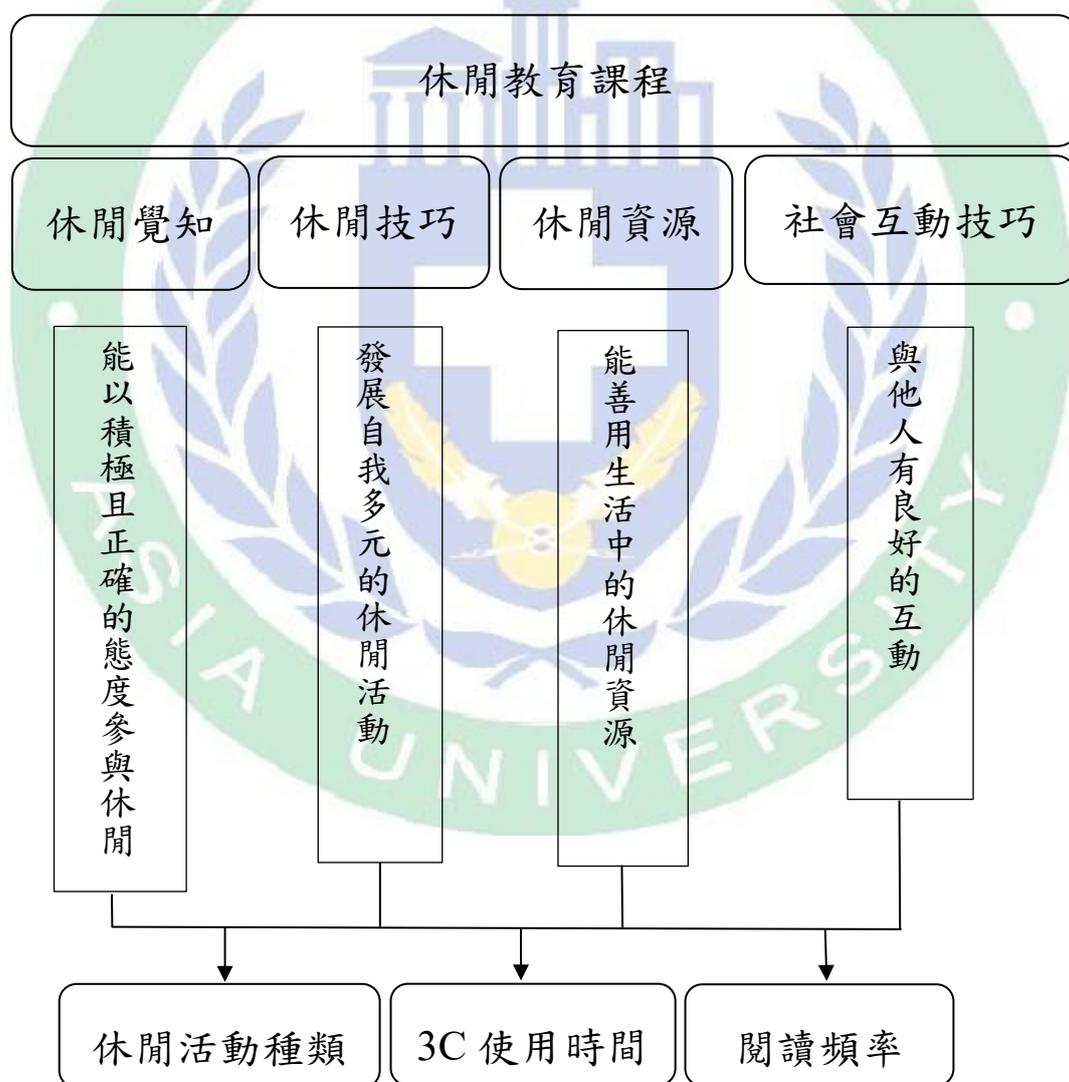


圖 3-1 研究架構

資料來源：本研究繪製

第二節 行動研究與步驟

一、行動研究

本研究以行動研究法進行。行動研究法被運用在各種不同領域上，尤其是在教育現場的實際教學上，教師藉由策略擬定方法來解決教學實務上的困境（李建勳、陳五洲，2007）。

行動研究的目的是為解決眼前所面臨的問題，而擬定目標，採取行動，其不僅能幫助研究者找到解決方法，還能研究者自我成長，進而影響整個組織，使組織與個人皆更加茁壯（王文華，2005）。

Carreon(2024)指出行動研究者即是參與者，其研究會持續不斷評估與修改，是策略實踐的改進基石。

吳明隆（2001）針對行動研究在教育上的應用，提出行動研究是找出問題答案的過程，不論是教育實務現場的現象或是教學課程以及學生學習態度等，都能藉由行動研究的方式，找到解決的方法。

林天祐(2005)認為教師的行動研究即是教師一邊進行課程活動一邊做研究，也因此行動研究的問題是具體，且以改善教學實際現場的問題為目的。

綜合以上述觀點，行動研究運用在教育上，是指教師發現教學現場中的問題時，擬定方法並採取行動以找到解決方式的一連串過程。

此外，已有多位學者運用行動研究來探討實施休閒教育之成效(邵祈，2017；陳佳惠，2012；楊珮茹，2018；顏秀珈，2022)，研究結果皆指出，透過行動研究方式探究休閒教育對學童的影響具可行性，且對教師專業成長亦有實質助益。

二、行動研究步驟

本研究因發現教育現場中，學童對 3C 的使用時間，大部分都超過衛服部國民健康署建議之每日一小時，因此以降低學童 3C 使用為目標，並依陳惠邦(1998)綜合各學者對行動研究的模式，歸納出的行動研究步驟「觀察→計畫→行動→反

省」循環進行行動研究，期待能在這樣連續的過程中，找到降低學童使用 3C 之策略。

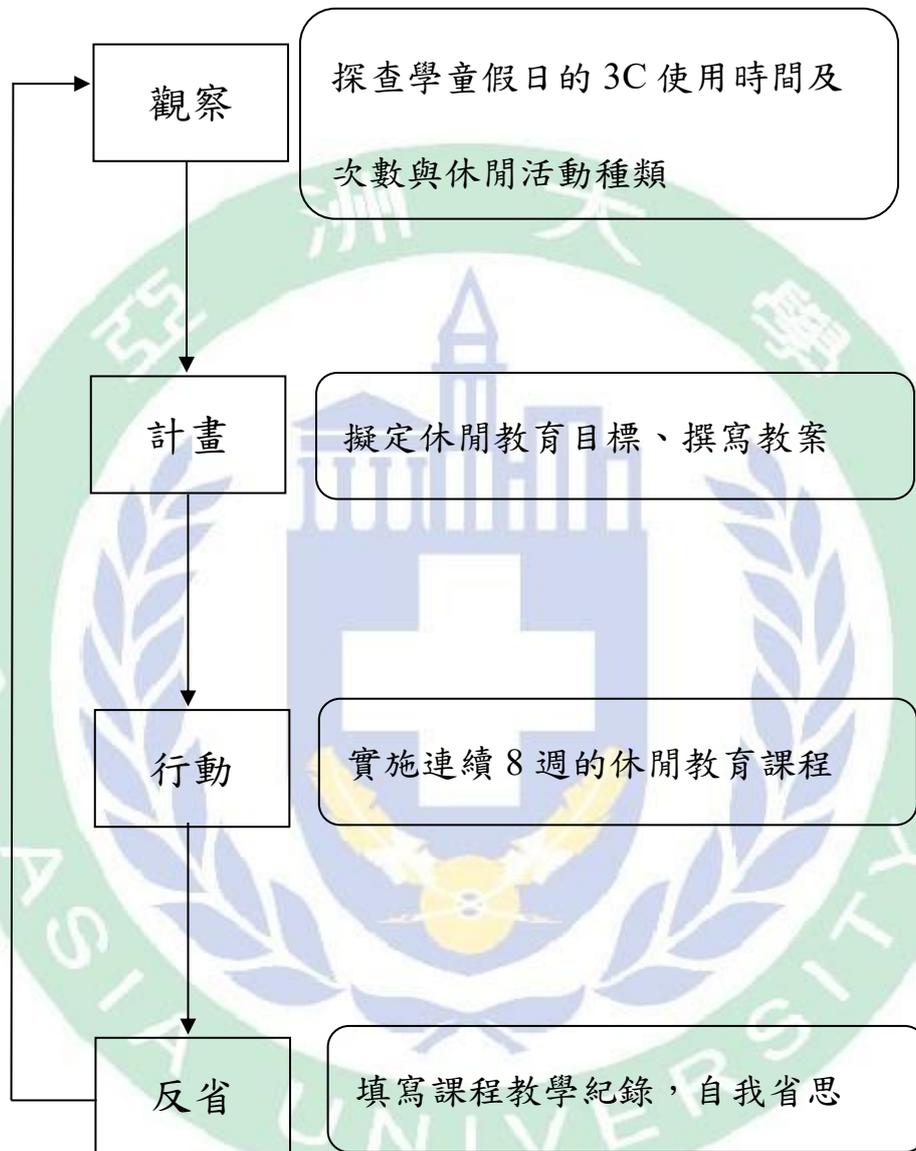


圖 3-2 行動研究步驟

資料來源：本研究繪製

第三節 課程活動設計

本研究透過以「休閒覺知」、「休閒技巧」、「休閒資源」與「社會互動技巧」為主的休閒教育課程，能帶來增強的休閒態度，豐富學童休閒活動，善用休閒時間等功效。期待能以此影響學童使用 3C 產品之頻率或時間，讓其擁有更多元的休閒活動，進而達到休閒帶來的效益，使其生活更加有意義。

表 3-1 休閒教育課程目標

週次	學習目標	構面
1	認識休閒與自己常做的休閒活動	休閒覺知
2	認識休閒活動的分類	休閒覺知
3	覺知自我多媒體娛樂型所花費的時間，與善用時間的重要	休閒覺知
4	認識與體驗在家能做的技藝創作型休閒活動	休閒技巧 休閒資源
5	認識與體驗在家能做的知識藝文型休閒活動	休閒技巧 休閒資源
6	認識與體驗在家能做的社交服務型休閒活動	休閒技巧 休閒資源 社會互動技巧
7	認識與體驗在家能做的體育活動型休閒活動	休閒技巧 休閒資源
8	能分享自己放假時做的休閒活動	休閒覺知 休閒資源 休閒技巧 社會互動技巧

資料來源：本研究整理

第四節 研究範圍與對象

一、 研究場域

本研究的場域為位於彰化縣芬園鄉的一所國民小學，該校創校迄今已有四十餘年。由於當地人口外移嚴重，學生人數較少，屬於非山非市的小型學校。目前學校每個年段僅設一班，全校共有六班，學生總人數為 69 人。

近年來，學校積極爭取各項經費，進行校舍補強與環境美化工程，並整建籃球場與跑道，以營造具美感且舒適的校園學習環境。

二、 研究對象

本研究的對象為研究者所任教之一年級學生，全班共有 9 位學童，其中男生 3 位，女生 6 位。以下將以表格呈現學童在 3C 產品使用情形、閱讀頻率及休活動類型等相關資料。

表 3-2 研究對象基本說明

姓名	3C 使用狀況	主要的休閒活動類型	閱讀頻率
S1	以看電視為主 平日使用時間約 30 分鐘-1 小時 假日使用時間約 2-3 小時	多媒體娛樂型	媽媽要求時才會閱讀課外書籍
S2	以看電視或玩電腦為主 平日使用時間約 2-3 小時 假日使用時間約 3 小時以上	多媒體娛樂型	無閱讀習慣
S3	以看電視為主 平日使用時間 30 分鐘 假日使用時間約 1-2 小時以上	多媒體娛樂型	無閱讀習慣

(續下頁)

續表 3-2

姓名	3C 使用狀況	主要的休閒活動類型	休閒時間閱讀情況
	以看電視或看手機為主		
S4	平日使用時間約 1-2 小時 假日使用時間為 3 小時以上	多媒體娛樂型	無閱讀習慣
	以看電視或玩平板為主		
S5	平日使用時間約 30 分鐘 假日使用時間約 2-3 小時	多媒體娛樂型	無閱讀習慣
	以玩手機為主		
S6	平日使用時間約 30 分鐘 假日使用時間約 1-2 小時	多媒體娛樂型	無閱讀習慣
	以看電視或玩手機為主		
S7	平日使用時間約 30 分鐘-1 小時 假日使用時間約 1-2 小時	技藝創作型	無閱讀習慣
	電腦、手機、電視交替使用		
S8	平日使用時間約 30 分鐘 假日使用時間為 3 小時以上	多媒體娛樂型	無閱讀習慣
	以玩手機為主		
S9	平日使用時間約 1-2 小時 假日使用時間為 3 小時以上	多媒體娛樂型	無閱讀習慣

資料來源:本研究整理

由上表可知，該班的學童平時的休閒活動都是以使用 3C 產品的多媒體娛樂型為主。因平日要上課，且學童大多放學後都有參加學校的課後班，因此放學回家後可以利用的休閒時間不多，平日使用 3C 產品的時間約 30~60 分鐘。而假日

因有一整天的時間可以利用，其 3C 產品的使用時間約是平日的 2~3 倍，明顯比平日高出許多，接近半數的學童使用 3C 產品之時間超過 3 小時，甚至有少部分的學童是假日整天的時間都在使用 3C 產品。

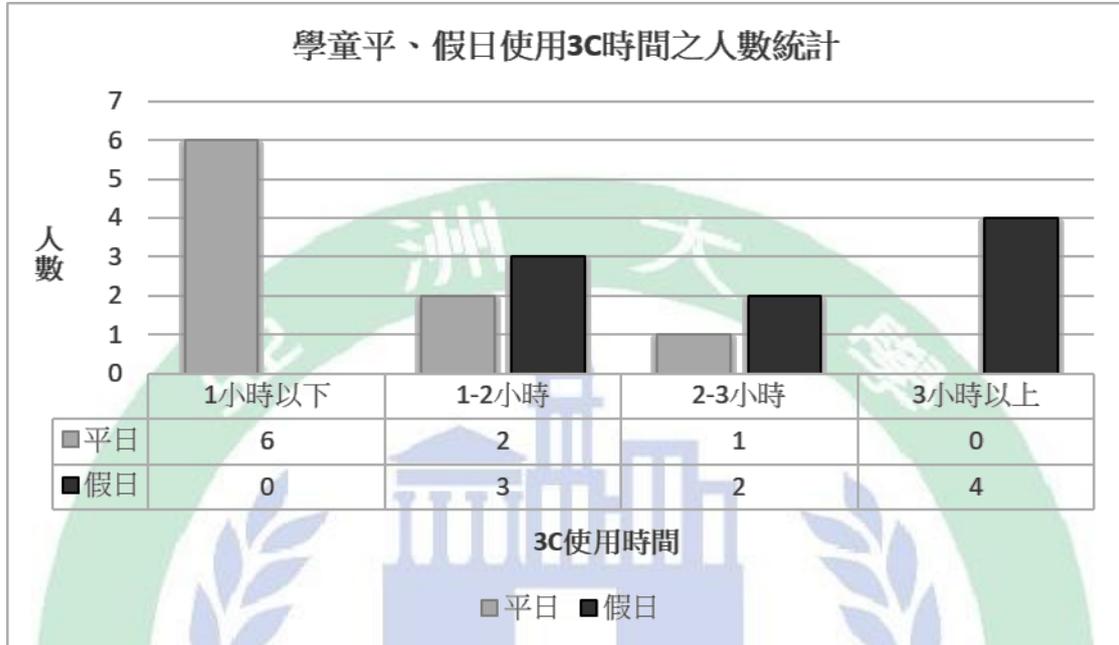


圖 3-3 研究班級之學童平、假日使用 3C 時間之人數統計

資料來源：本研究繪製

第五節 資料蒐集與分析

一、 資料蒐集

在本研究中，於休閒教育課程實施前，先對學童的 3C 產品使用情形及休閒活動進行調查，並蒐集相關文獻作為理論基礎。隨後，透過精心設計與規劃，展開為期八週的連續休閒教育課程。在課程實施過程中，進行實地觀察，並結合學童完成的學習單資料及課後回饋進行分析。透過持續反思與改進，使課程內容與行動緊密結合，提升研究的實踐成效與課程的教育價值。

資料來源包括實際觀察、學習單、訪談、教學紀錄表，茲以下表詳細說明。課程前後調查表參考郭姿伶（2020）、黃雅玲（2009）、林見瑩（2002）所設計的自製問卷，並根據一年級學童的認知發展特徵進行適當修改。調查表內容以簡單易懂的語言呈現，確保符合學童的理解能力，藉此提升問卷填答的準確性與有效

性，用以評估課程介入前後學童 3C 使用情況及休閒活動和閱讀頻率的變化。

表 3-3 前後測調查表題目

構面	題目	參考文獻
3C 使用時間	1. 星期一至星期五放學後，我一天大約會看或玩幾次 3C 產品	郭姿伶 (2020)
	2. 星期一至星期五放學後，我一天大約會看或玩多久的 3C 產品	
	3. 放假在家時，我一天大約會看或玩幾次 3C 產品	
	4. 放假在家時，我一天大約會看或玩多久的 3C 產品	
休閒覺知	1. 我常做哪些休閒活動	郭姿伶 (2020)
	2. 哪項休閒活動是我最常做的	
	3. 我都用哪個休閒時間看課外書	黃雅玲 (2009)
	4. 上個星期一至星期日，我在休閒時間看了幾本課外書	林見瑩 (2002)

資料來源：本研究整理

表 3-4 資料來源說明

資料來源	說明
實際觀察	研究者一邊上課一邊觀察學童上課的態度、反應，與同儕的互動等
課程前、後調查表	3C 使用狀況以及休閒活動種類的調查表

(續下頁)

續表 3-4

資料來源	說明
課程學習單	針對該節課的課程內容與課程目標設計學習單，並讓學童於課後完成
教學省思單	研究者於課後紀錄，將課中遇到的困難或是發現的問題記錄下來

資料來源：本研究整理

二、資料分析

由於本研究採用行動研究法，因此在研究過程中同步進行資料的蒐集與分析，透過綜合各類資料對課程實施的效果進行檢視與評估。以下以表格形式詳細說明資料分析的方式及內容。

表 3-5 資料分析

資料來源	資料分析
實際觀察	透過直接觀察與詳細紀錄，評估學童的學習成果是否符合教學目標。同時，在研究進行的前後，持續觀察學童在日常生活中的表現，作為評估休閒教育課程影響的輔助依據。
課程前、後調查表	在課程實施前後，透過調查表蒐集學童相關資料，並進行深入分析，評估休閒教育課程介入後的成效。具體來說，調查學童3C使用的次數與時間是否有明顯縮短，以及休閒活動的種類是否變得更加多元，進而檢視課程在改變學童行為與培養休閒習慣上的實際影響。
課程學習單	透過分析課程學習單的內容，研究者能深入了解學童的學習狀況及其對課程的想法與感受。同時，學習單的結果也可作為評估依據，用以判斷學童是否達成課程設定的學習目標。

(續下頁)

續表 3-5

資料來源	資料分析
教學省思單	在實施休閒教育課程的過程中，詳細紀錄教學情況及自身反思，並結合實際觀察、學童完成的學習單及訪談結果進行交叉比對，全面檢視課程是否達成預設的教學目標。

資料來源：本研究整理



第四章 研究結果

第一節 教學活動設計與策略分析

一、 教學活動設計

本研究採用「直接教學法」實施主題式休閒教育課程，以休閒教育策略探討是否能有效降低學童使用 3C 產品的時間與次數。藉由系統化的課程設計，幫助學童培養更多元且健康的休閒習慣，提升其對休閒活動的認識與參與，之後分析休閒教育課程對學童休閒活動種類的影響。

本研究設計了連續八週的休閒教育課程，且為了確保課程符合學童的認知能力與需求，透過循序漸進的教學，引導學童認識休閒的意義，進而實際體驗不同類型的休閒活動。休閒教育課程的內容包含休閒概念介紹、時間管理、體驗活動與反思討論等，讓學童在理解休閒的重要性後，能夠將所學實際應用於日常生活中。

此外，課程亦強調學童的自主反思，讓學童檢視自身的休閒選擇，思考是否過度依賴 3C 產品，或是否以媒體娛樂型休閒為主，進而促使他們探索更多元的休閒方式。透過課堂討論、學習單紀錄與實作體驗，學童能更全面地理解休閒的價值，並逐步培養健康且多元的休閒習慣，使其課餘生活更加充實與平衡。

八週的休閒教育課程可區分為三個階段：

1. 第一階段（第 1~3 週）：認識休閒與自我探索。本階段的課程目標是讓學童初步了解「休閒」的概念與其重要性，並學習如何分類休閒活動。透過討論與學習單的填寫，學童檢視自己平時放學後與假日的休閒活動，反思是否過度依賴 3C 產品。

2. 第二階段（第 4~7 週）：休閒活動體驗與實踐。學童將參與多種類型的休閒活動，如體能活動、創意手作、閱讀探索與團體遊戲，並從中體驗不同休閒模式帶來的樂趣與價值。
3. 第三階段（第 8 週）：課程回顧與學習成果反思。學童透過回顧自身的學習歷程，分享課程帶來的改變，並填寫後測調查表，評估 3C 使用時間是否減少、休閒活動是否更加多元。

透過本研究課程設計，目的不僅是要降低學童對 3C 產品的依賴，更期望引導學童發掘並培養多元的休閒興趣，進而促進其生活品質與學習動機的提升。

表 4-1 教學活動設計

教學週次及日期	教學活動內容及實施方式
第一週(11/8)	<p>【第一節 認識休閒與自己常做的休閒活動】</p> <p>(一)引起動機：</p> <p>教師提問假日或學校放學後都在做什麼？</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識休閒時間與休閒活動 2. 讓學生舉例自己認為是「休閒活動」的事情，並討論這些活動是否能帶來放鬆或快樂。 3. 透過教師提問，引導學生區分「休閒活動」與「非休閒活動」(如寫作業、補習) 4. 請學生發表自己常做的休閒活動 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.填寫前測調查表 2.教師歸納全班學生最常做的休閒活動

(續下頁)

續表 4-1

教學週次及日期	教學活動內容及實施方式
第二週(11/15)	<p>【第二節 認識休閒活動的分類】</p> <p>(一) 引起動機</p> <p>教師提問假日或放學後會做那些休閒活動?</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師說明休閒活動可以特性分為：多媒體娛樂型、知識藝文型、技藝創作型、體育活動型、社交服務型2.學生寫休閒活動分類的學習單3.請學生分享自己常做的休閒活動是哪種類型的 <p>(三)綜合活動</p> <p>教師歸納班上學生的休閒活動類型</p>
第三週(11/22)	<p>【第三節 一直玩 3C 產品好嗎?】</p> <p>(一) 引起動機</p> <p>聆聽小行星幼兒誌第 53 期裡的故事-用 3C 產品好嗎?</p> <p>(二) 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none">1 故事情境討論2.請學生分組討論-用 3C 產品好嗎?3.教師歸納 3C 的優缺點4.說明衛服部國民健康署建議之一年級學生使用 3C 產品之時間5.填寫學習單 <p>(三) 綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none">1.請學生上台分享學習單2.統整歸納本節重點

(續下頁)

續表 4-1

教學週次及日期	教學活動內容及實施方式
第四週(11/29)	<p data-bbox="528 331 986 365">【第四節 技藝創作型休閒活動】</p> <p data-bbox="512 405 715 439">(一) 引起動機</p> <p data-bbox="512 479 1318 584">教師提問上週放假時在家的休閒活動做了什麼?3C 使用時間是否有減少?</p> <p data-bbox="512 624 715 658">(二) 發展活動</p> <ol data-bbox="512 698 1334 1016" style="list-style-type: none">1.教師說明減少使用 3C 產品的時間，可以用來從事技藝創作型休閒活動2.介紹簡易拼圖的製作3.介紹黏土創作4.讓學生動手做 <p data-bbox="512 1057 715 1090">(三)綜合活動</p> <p data-bbox="512 1131 778 1164">統整歸納本節重點</p>
第五週(12/6)	<p data-bbox="528 1198 986 1232">【第五節 知識藝文型休閒活動】</p> <p data-bbox="512 1272 715 1305">(一) 引起動機</p> <p data-bbox="512 1346 1318 1451">教師提問上週放假時在家的休閒活動做了什麼?3C 使用時間是否有減少?</p> <p data-bbox="512 1491 715 1525">(二) 發展活動</p> <ol data-bbox="512 1565 959 1733" style="list-style-type: none">1.教師說明閱讀的好處2.共讀繪本<30 層樓的 30 隻貓>3.讓學生預測故事結果 <p data-bbox="512 1774 715 1807">(三)綜合活動</p> <ol data-bbox="512 1848 799 1881" style="list-style-type: none">1.推薦教室內的繪本

(續下頁)

續表 4-1

教學週次及日期	教學活動內容及實施方式
第六週(12/13)	【第六節 社交服務型休閒活動】
	(一)引起動機
	教師提問上週放假時在家的休閒活動做了什麼?3C 使用時間是否有減少?
	(二)發展活動
	1.教師介紹學童適合做的社交服務型休閒活動 2.請學生分享在家會做的家事 3.教學與體驗摺衣服及掃地的方法
	(三)綜合活動
	1.請學生分享體驗摺衣服和掃地的感覺 2.教師歸納本節重點
第七週(12/20)	【第七節 體育活動型休閒活動】
	(一)引起動機
	教師提問上週放假時在家的休閒活動做了什麼?3C 使用時間是否有減少?
	(二)發展活動
	1.請學生分享放假時候會做的運動類型休閒活動 2.體驗自己也能在家玩的保齡足球
	(三)綜合活動
	教師歸納本節重點

(續下頁)

續表 4-1

教學週次及日期	教學活動內容及實施方式
第八週(12/27)	【第八節 我的假日休閒活動】 (一) 引起動機 填寫後側調查表 (二) 發展活動 1.請學生分享現在假日常做的休閒活動有哪些 2.請學生分享 3C 使用時間是否有減少? (三) 綜合活動 教師歸納統整使用 3C 產品及休閒活動的態度

資料來源：本研究繪製

二、教學策略分析

本研究所設計與實施的休閒教育課程，課程核心內容主要依據邵祈（2017）所提出的休閒教育內容架構，著重在學童的「休閒覺知」、「休閒技巧」、「休閒資源」與「社會互動技巧」四個面向，並進一步與 Mundy(1988)所提出的休閒教育模式進行呼應與融合。

Mundy 模式指出，完整的休閒教育應包含「休閒覺察」、「自我覺察」、「休閒技能」與「休閒資源」四大構面，強調學習者需透過教育過程建構休閒知識、自我理解、技能操作與資源運用等綜合能力。對照之下，本研究中所強調的「休閒覺知」對應於 Mundy 的「休閒覺察」與「自我覺察」，引導學童反思自身的休閒習慣與依賴行為，進而發展健康且自我決定的休閒態度；「休閒技巧」則對應於「休閒技能」，透過課堂中實際體驗與多樣化活動的練習，培養其多元的休閒參與能力；「休閒資源」與 Mundy 所指的「休閒資源」一致，使學童學習發掘生活中可利用的空間、人力與資源，以擴展其休閒選擇的廣度；而「社會互動技巧」雖未直接列於 Mundy 模式之中，卻實為其「自我覺察」與社會互動功能的實踐

延伸，有助於提升學童在休閒活動中的溝通、合作與情感交流能力。

(一)、休閒覺知策略

本研究在課程前期著重在「休閒覺知」的培養，課程核心在引導學童重新認識並理解「休閒」的意涵。透過教師提問與經驗分享、學習單書寫與課堂討論等方式，學童開始能夠主動區辨出哪些活動屬於「休閒」，進而檢視自我的休閒活動是否出現過度依賴 3C 現象。

課程中特別設計以故事教學導入故事情境進行價值澄清，引導學童思考「一直使用 3C 產品真的好嗎？」並結合衛福部的 3C 合理時間使用建議，給予學童具體的時間觀念與健康準則。學童在活動中展現高度參與，許多學童在學習單中寫下「我不想一直玩平板，我想去騎腳踏車」、「不能一直看手機」等反思語句，顯示休閒自我覺察能力已提升。

此策略成功達成建立學生正向休閒觀念，進而促使學童對 3C 使用時間的反思與激發對替代性活動的主動探索的成效。

(二)、休閒資源策略

在第四至第七週的課程以讓學童體驗與實作不同類型的休閒活動，並結合校園與生活中常見可用的資源（如：圖書館、繪本、黏土等），讓學童可以將課堂上體驗的休閒活動帶出課堂外，實際在生活中展現。

如在技藝創作活動中，學童不僅了解創作型休閒的概念，並實際完成拼圖與黏土作品，提升對材料工具的使用信心；在體育活動單元中，設計如「保齡足球」等不需專業場地的體能活動，亦讓學童意識到休閒資源其實就在生活中。教師也針對家中可利用之資源進行討論與統整，鼓勵學童在家實踐。

課後調查顯示，學童休閒活動的選項顯著增加，從原本多以 3C 為主的單一型態，轉變為多元發展，因此，休閒資源策略的實施，有效提升學生休閒活動的多元性與可持續性。

(三)、休閒技巧策略

單靠觀念教育並不足以改變學童的休閒行為，因此本研究著重於「休閒技巧」的實作學習。課程將抽象的休閒類型具體化為可操作的活動，並安排學生實際動手操作，例如拼圖製作、繪本閱讀、摺衣服及掃地練習、保齡足球等活動。

這些活動除了增進學童對特定活動的操作能力，同時也提升其面對新挑戰的信心。從教學觀察可見，許多學童從一開始「不會、不敢」參與，逐步轉變為「主動、樂意」參與。例如有學童在完成黏土作品後表示：「原來我也可以做得出這麼漂亮的東西！」這樣的實作經驗大幅提升學童其他類型的休閒參與的意願，進而降低 3C 產品的依賴性。

此策略成功達成提供學童休閒時間實際可行的休閒替代方案，並強化學童休閒技能與成就感，對一年級學生的行為改變具有長遠影響。

(四)、社會互動技巧策略

課程第六週以「社交服務型休閒活動」為主題，讓學童學習家事技能如摺衣服、掃地等，並強調其對家庭的貢獻價值。活動設計強調「合作」與「參與感」，鼓勵學童於課堂中與同儕互助，課後也能與家人建立積極的互動關係。

學童在分享時表示：「我回家幫媽媽摺衣服，她說我長大了」，此類正向回饋不僅強化社會互動技巧，也提升了學童的責任感與自我效能感。此外，透過此策略實施，也促使學童理解休閒不僅限於娛樂，亦可是一種人際連結與家庭互助的表現。

此策略成功達成提升學童與同儕間的合作與增進學童與家人間的互動，建立學童與人互動的健康基礎。

第二節 教學歷程之觀察與分析

一、教學歷程之觀察

在這八週的休閒教育課程中，研究者透過觀察學童的行為與回饋，發現休閒教育對於降低學童 3C 使用時間、拓展休閒活動種類以及提升學童對於多元休閒方式的興趣，確實具有一定的影響力。

在課程初期，學童對於「休閒」的概念較為模糊，普遍認為使用 3C 產品是最主要的休閒方式。當研究者請學童列出自己常做的休閒活動時，多數學童的答案都是看電視、玩手機平板等，較少提及閱讀或戶外遊戲。這顯示學童的休閒選擇較為單一，且以多媒體娛樂型休閒活動為主，對於休閒活動的多元性缺乏認識。

隨著課程的進行，透過故事、討論及實際體驗，讓學童認識休閒活動的種類，並引導其反思長時間使用 3C 產品的影響。當學童開始接觸不同類型的休閒活動，如美術創作、做家事、簡單運動等，他們的參與度與興趣逐漸提高。有些學童從最初的興緻索然到後來會主動表達對某些活動的喜愛，甚至在課後主動嘗試新活動，這顯示課程的影響已逐漸內化至學童的日常生活中。

在課程後期，研究者透過學習單分析與上課時學童的回饋，發現部分學童的 3C 使用時間確實有所減少，且開始將部分課餘時間投入到其他休閒活動，如閱讀、繪畫、運動等。學童的回饋顯示，他們對於休閒活動的選擇變得更加多元，且對於時間管理與自我調適的意識也有所提升。

二、 研究對象之觀察分析

(一)、第一階段（第 1~3 週）

課程著重於讓學童認識「休閒」的意義，並檢視自身的 3C 使用情況。透過學習單與課堂討論的分析，大部分學童開始意識到自己的休閒活動主要集中於使用 3C 產品，如觀看影片、玩遊戲或滑手機等，且平均使用時間普遍偏長。部分學童在討論中表示，使用 3C 產品已成為他們日常生活的一部分，特別是假日時，更是花費大量時間於 3C 相關活動上，而較少參與其他類型的休閒活動。然而，儘管學童在課堂上能夠辨識出自己休閒活動的類型，並理解 3C 使用時間可能過長，但行為上的改變仍未顯著發生。

表 4-2 第一階段教學之研究對象觀察分析

研究對象	觀察分析
S1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識休閒之概念，也能列舉不同類型之休閒活動。 2. 看電視為主要休閒活動，未嘗試不同的休閒活動，休閒活動型態沒什麼改變，平日或假日的 3C 使用時間亦沒改變。
S2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識休閒之概念，也能列舉不同類型之休閒活動。 2. 看電腦為主要休閒活動，且使用時間較長。有意識到自己使用時間遠超過衛服部建議之學童使用 3C 之時間，但行為尚未改變，使用時間和之前一樣。
S3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識休閒之概念，對技藝創作型及體育活動型休閒活動較熟悉。 2. 看電視、手機為主要休閒活動，未嘗試不同的休閒活動，休閒活動型態沒什麼改變，平日或假日的 3C 使用時間亦沒改變。
S4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識休閒之概念，大致能列舉不同類型之休閒活動。 2. 看手機為主要休閒活動，且使用時間較長。有意識到自己使用時間遠超過衛服部建議之學童使用 3C 之時間，假日有開始嘗試減少使用 3C 產品之時間與做其它休閒活動。
S5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識休閒之概念，能列舉不同類型之休閒活動。 2. 看平板為主要休閒活動，且使用時間較長。有意識到自己使用時間遠超過衛服部建議之學童使用 3C 之時間，假日有開始嘗試減少使用 3C 產品之時間與做其它休閒活動。

(續下頁)

續表 4-2

研究對象	觀察分析
S6	<ol style="list-style-type: none">1. 能認識休閒之概念，也能列舉不同類型之休閒活動。2. 看電視為主要休閒活動，未嘗試不同的休閒活動，休閒活動型態沒什麼改變，平日或假日的 3C 使用時間亦沒改變。
S7	<ol style="list-style-type: none">1. 能認識休閒之概念，也能列舉不同類型之休閒活動。2. 看電視為主要休閒活動，未嘗試不同的休閒活動，休閒活動型態沒什麼改變，平日或假日的 3C 使用時間亦沒改變。
S8	<ol style="list-style-type: none">1. 能認識休閒之概念，也能列舉不同類型之休閒活動。2. 看電視、玩手機為主要休閒活動，且使用時間較長。有意識到自己使用時間遠超過衛服部建議之學童使用 3C 之時間，平日及假日有開始嘗試減少使用 3C 產品之時間與做其它休閒活動。
S9	<ol style="list-style-type: none">1. 能認識休閒之概念，對體育活動型休閒活動較熟悉。2. 看電視、手機為主要休閒活動，未嘗試不同的休閒活動，休閒活動型態沒什麼改變，平日或假日的 3C 使用時間亦沒改變。

資料來源：本研究整理

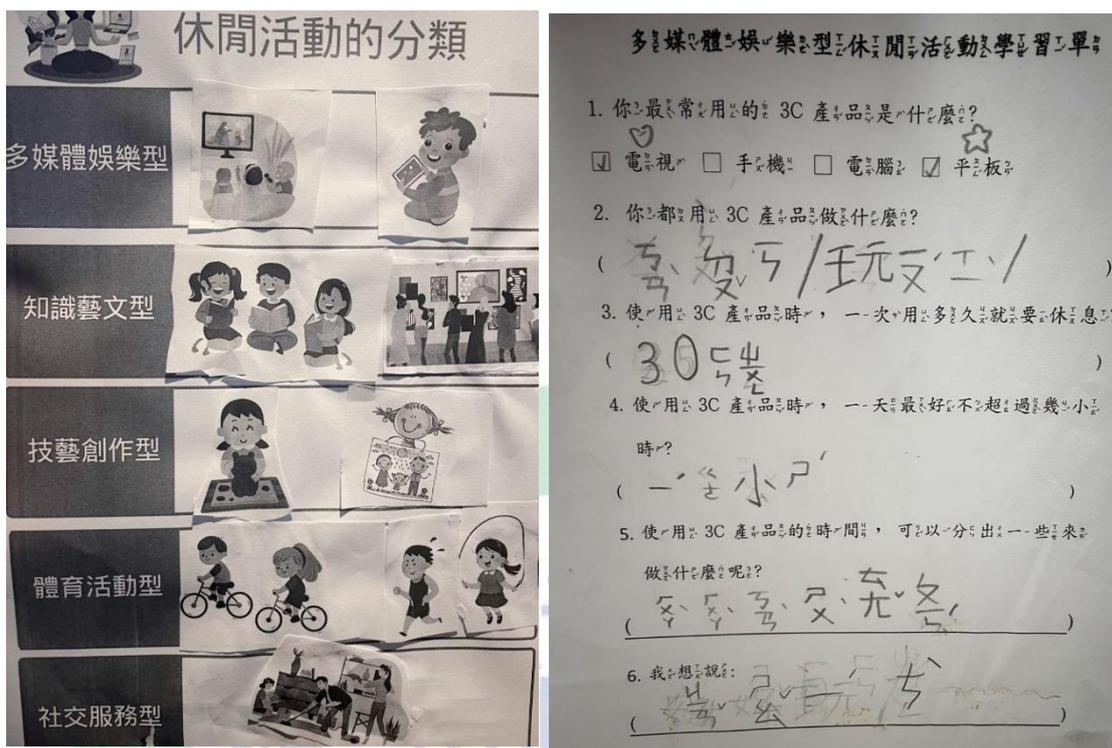


圖 4-1 第一階段教學之學習

從觀察來看，學童雖然在填寫調查表時能夠誠實反映自己的習慣，並在課堂討論中表達希望能嘗試不同的休閒方式，但在實際行動上，仍未能主動減少 3C 產品的使用。這顯示出，僅透過認知上的提升，還不足以使學童改變行為，仍需進一步的引導與具體策略來幫助他們找到替代的休閒活動，以減少對 3C 產品的依賴。因此，在接下來的課程中，將進一步帶領學童思考如何調整自己的休閒習慣，以促使他們產生休閒行為的轉變。

(二)、第二階段 (第 4~7 週)

本階段的課程重點在於帶領學童實際體驗多元的休閒活動，希望透過親身參與，使學童對不同類型的休閒活動產生興趣，進而影響其 3C 使用時間。透過精心設計的課程與活動，學童不僅能接觸到不同形式的休閒活動，還能在過程中發掘自己感興趣的活動，逐步建立新的休閒習慣。

課程透過示範與引導，讓學童了解不同類型休閒活動的樂趣與價值，例如：藉由手作活動培養創造力與專注力、透過閱讀培養想像力與專注力。許多學童在

參與這些活動後，開始對這些新體驗產生興趣，甚至主動在課餘時間嘗試相關活動。

隨著課程的進行，學童的行為模式逐漸產生變化。許多學童開始願意主動減少 3C 產品的使用時間，並嘗試以其他休閒活動來取代。例如，有些學童分享自己在假日選擇溜直排輪、閱讀圖書，或是做家事，而不是整天沉浸在 3C 產品之中。此外，部分學童表示，他們發現自己在從事這些活動時，並不會感到無聊，反而覺得時間過得更充實、更有趣，甚至希望能夠持續參與這些休閒活動。

表 4-3 第二階段教學之研究對象觀察分析

研究對象	觀察分析
S1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂的休閒活動體驗都積極參與，並對課程體驗之休閒活動興致勃勃。 2. 主動減少看電視的時間，並增加知識藝文型之時間。
S2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂的休閒活動體驗都積極參與，並對課程體驗之休閒活動興致勃勃。 2. 主動減少看電腦的時間，轉而投入技藝創作型及知識藝文型之休閒活動。
S3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂的休閒活動體驗都積極參與，並對課程體驗之休閒活動興致勃勃。 2. 主動減少看電視的時間，轉而投入體育活動型及技藝創作型之休閒活動。
S4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂的休閒活動體驗都積極參與，並對課程體驗之休閒活動興致勃勃。 2. 大幅減少玩手機的時間，轉而投入體育活動型及技藝創作型之休閒活動。

(續下頁)

續表 4-3

研究對象	觀察分析
S5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂的休閒活動體驗都積極參與，並對課程體驗之休閒活動興致勃勃。 2. 大幅減少玩平板的時間，轉而投入體育活動型、技藝創作型、知識藝文型、社交服務型之休閒活動。
S6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂的休閒活動體驗都積極參與，並對課程體驗之休閒活動興致勃勃。 2. 主動減少看電視或玩手機的時間，轉而投入知識藝文型、技藝創作型及社交服務型之休閒活動。
S7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂的休閒活動體驗都積極參與，並對課程體驗之休閒活動興致勃勃。 2. 大幅減少看電視的時間，轉而投入體育活動型、技藝創作型、知識藝文型、社交服務型之休閒活動。
S8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂的休閒活動體驗都積極參與，並對課程體驗之休閒活動興致勃勃。 2. 大幅減少玩手機的時間，轉而投入體育活動型、技藝創作型、知識藝文型、社交服務型之休閒活動。
S9	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂的休閒活動體驗都積極參與。 2. 會嘗試減少玩手機之時間，轉而投入體育活動型、技藝創作型之休閒活動。

資料來源：本研究整理

1. 放假在家時，我想做那_些休_閒活_動呢??

(12)月(22)日 星期(日)



2. 有_沒有_完成_呢??

有_完成_呢

做_這項_(些)休_閒活_動時，我_的感_覺是_呢? (放_鬆、開_心、難_過、緊_張、害_怕.....)

(好、快、樂、開、心)

(_____)

(_____)

沒_有完_成

為_什麼??

(_____)

圖 4-2 第二階段教學之學習

從觀察中可以發現，這一階段的課程確實對學童的休閒選擇產生了正向影響。透過實際體驗與行動，學童不僅在認知上理解了多元休閒活動的價值，也開始在日常生活中付諸實踐，展現出減少 3C 依賴的行為改變。因此，在最後一階段的課程中，將引導學童回顧這幾週的休閒選擇，並透過討論與分享，強化其對多元休閒活動的興趣與持續參與的意願。

(三)、第三階段 (第 8 週)

本階段的課程重點在於讓學童回顧過去幾週的學習與行動，檢視自己對 3C 產品的使用是否有所改變，並反思休閒活動的選擇是否變得更加多元。透過課堂

討論、經驗分享及填寫後測調查，幫助學童統整這段期間的學習成果，進一步強化其對休閒教育的認識與應用。

有些學童表示，他們開始習慣利用假日時間閱讀、畫畫或從事戶外活動，而不再像以前一樣長時間使用 3C 產品；有些學童則提到，透過這幾週的課程，他們發現自己對手作或運動類活動產生了濃厚的興趣，未來也會希望持續參與這類活動。此外，也有學童提到，儘管他們仍然會使用 3C 產品，但已能夠有意識地控制時間，不會再像過去一樣無節制地觀看影片或玩遊戲。

表 4-4 第三階段教學之研究對象觀察分析

研究對象	觀察分析
S1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 假日時願意花更多時間在閱讀或藝術創作上，並嘗試不同類型之休閒活動，休閒活動變得更多元。 2. 會主動減少看電視的時間。
S2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 假日時願意花更多時間在閱讀或藝術創作上，並嘗試不同類型之休閒活動，休閒活動變得更多元。 2. 會控制自己使用電腦的時間。
S3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 假日時願意花更多時間在運動或藝術創作上，並嘗試不同類型之休閒活動，休閒活動變得更多元。 2. 會主動減少看電視的時間。
S4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 假日時願意花更多時間在運動或藝術創作上，並嘗試不同類型之休閒活動，休閒活動變得更多元。 2. 會主動減少看手機的時間。
S5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 假日時願意花更多時間在各種不同類型的休閒活動上，休閒活動變得更多元。 2. 主動減少看平板的時間，並積極執行。

(續下頁)

續表 4-4

研究對象	觀察分析
S6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 假日時願意花更多時間在閱讀或藝術創作上，休閒活動變得更多 2. 會主動減少看手機的時間。
S7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 假日時願意花更多時間在各種不同類型的休閒活動上，休閒活動變得更多元。 2. 主動減少看電視、手機的時間，並積極執行。
S8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 假日時願意花更多時間在各種不同類型的休閒活動上，休閒活動變得更多元。 2. 主動減少看電腦、手機的時間，並積極執行。
S9	<ol style="list-style-type: none"> 1. 假日時願意花更多時間在閱讀或藝術創作上，休閒活動變得更多元。 2. 會主動減少看手機的時間。

資料來源：本研究整理

綜合觀察發現，本課程的實施對學童的休閒選擇產生了顯著的影響，不僅讓學童更具備休閒活動的概念，也讓他們在實際行為上展現出改變的趨勢。透過系統化的引導與多元活動的體驗，學童的假日休閒活動選擇變得更加豐富，並能夠更主動地規劃自己的休閒時間，進而減少對 3C 產品的依賴。

第三節 教學歷程之省思

研究者透過八週的循序漸進引導，帶領學童認識休閒的價值、體驗多元的休閒活動，並希望能夠幫助學童減少 3C 產品的使用時間。經過這段時間的觀察與省思，發現這套課程確實對學童的休閒選擇與行為產生影響，但也遇到了許多挑戰與值得改進的地方，茲以下表說明。

表 4-5 教學歷程之省思

週次	課程名稱	省思
第一週	認識休閒與自己常做的休閒活動	本週的課程達成了讓學童初步認識休閒的目標，但對於如何改變自己的休閒選擇，學童仍缺乏動機與行動力。
第二週	認識休閒活動的分類	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在討論中，學童普遍認為「玩手機」與「看影片」是最簡單且最有趣的休閒方式 2. 學童填寫學習單時，大多能將自己的休閒活動歸類，但仍有部分學童的休閒活動選擇較為單一，顯示他們缺乏其他休閒選擇的經驗，因此後續課程會著重在休閒體驗，才能讓學童真正發掘不同的興趣。
第三週	一直玩 3C 產品好嗎?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學童普遍知道長時間使用 3C 產品可能有負面影響，但仍然認為這是「最方便、最快樂」的選擇。 2. 3C 產品對學童的吸引力非常強，僅靠意識層面的改變難以真正影響行為。
第四週	技藝創作型休閒活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少部分學童對創作缺乏創造力，需給予明確的示範及步驟
第五週	知識藝文型休閒活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一開始，部分學童對於「閱讀」表現出抗拒，認為閱讀是「學校作業的一部分」而非休閒。

(續下頁)

續表 4-5

週次	課程名稱	省思
第五週	知識藝文型休閒活動	2. 在繪本共讀時，透過引導與適當的設計，能夠提升學童對閱讀的興趣。
第六週	社交服務型休閒活動	1. 學童缺乏掃地及摺衣服的技巧 2. 在體驗中，學童對學會了掃地及摺衣服顯得相當有成就感，並表示回家也要做。
第七週	體育活動型休閒活動	與前幾週相比，本週的活動最能吸引學童的興趣，許多學童表示「比玩手機還要好玩！」
第八週	我的假日休閒活動	休閒教育確實能夠影響學童的休閒習慣，但要讓學童持續維持這些習慣，仍需要家庭與學校的長期支持。

資料來源：本研究整理

第四節 課程前後調查表分析

一、3C 產品使用時間之變化

在這八週的休閒教育課程後，學童的 3C 產品使用時間在平日與假日呈現不同的變化。整體來看，假日的 3C 使用時間減少較為明顯，而平日的變化則較有限，這與學童的作息安排與可選擇的休閒活動類型息息相關。

(一)、學童平日使用 3C 產品之時間變化較小

從前、後調查表的比對結果來看，學童在平日的 3C 使用時間變化較小。主要與課業壓力、作息安排及家庭環境有關。在平日，學童放學後的時間相對有限，大部分時間需用於完成學校作業，因此可自由運用的休閒時間較短。在這樣的情

境下，學童即使參與了休閒教育課程，對於 3C 產品的使用仍然保持一定的習慣，變化幅度不如假日來得明顯。

此外，由於平日家長通常較為忙碌，無法時刻陪伴孩子，因此部分學童仍會選擇使用 3C 產品來填補短暫的空閒時間。例如，有些學童會在寫完作業後觀看影片，或是利用 3C 產品進行娛樂，而這些行為已成為日常習慣，因此即使學童已經意識到 3C 使用時間過長的問題，實際上的改變仍然有限。

儘管如此，仍有部分學童表示，他們開始嘗試調整自己的休閒方式，例如利用課餘時間閱讀、繪畫，或與家人進行互動，而非立即拿起 3C 產品。這顯示休閒教育課程仍對部分學童產生了影響，使他們開始思考如何更有效地運用課餘時間，並願意嘗試不同的休閒活動。

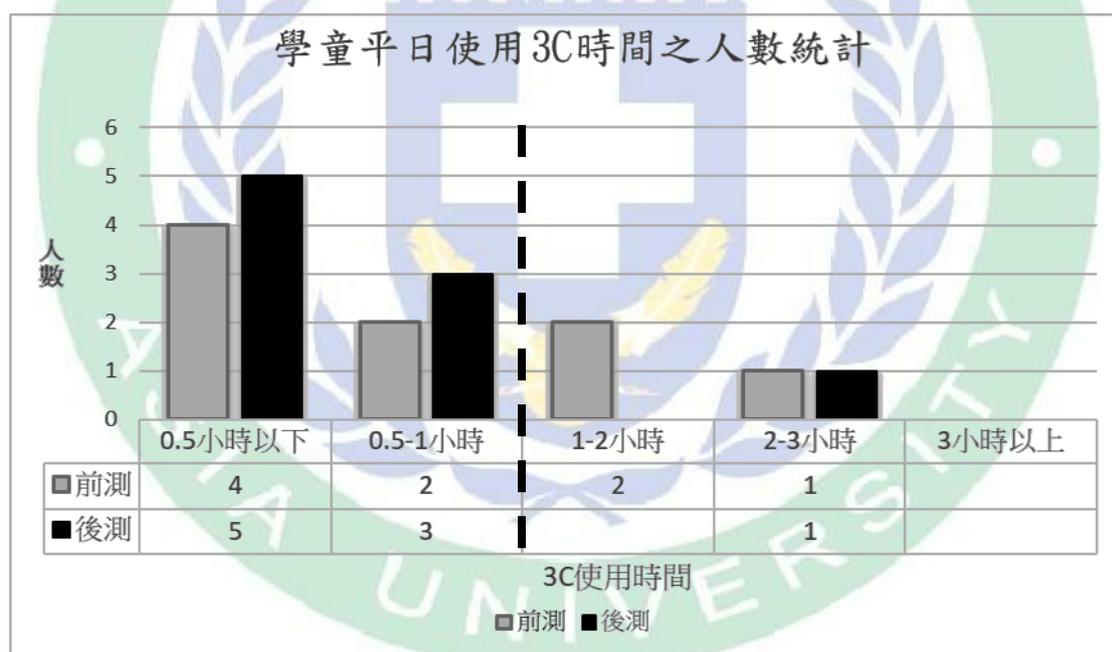


圖 4-3 課程前、後學童平日使用 3C 時間之人數統計

資料來源：本研究繪製

綜合來看，學童在平日的 3C 使用時間變化不大，但已有部分學童開始嘗試改變使用習慣，並增加其他類型的休閒活動。

(二)、學童假日使用 3C 產品之時間明顯降低

從前、後調查表的比對結果來看，學童在假日使用 3C 產品的時間明顯減少，顯示休閒教育課程的介入對其休閒行為產生了積極影響。在課程初期，許多學童的假日主要依賴 3C 產品進行娛樂，如觀看影片、玩遊戲。然而，隨著課程的進行，學童開始接觸並體驗更多元的休閒活動，如戶外運動、閱讀、手作創作及家務勞動等，這些新體驗使他們逐漸減少對 3C 產品的依賴。

許多學生表示，假日會主動選擇與家人進行非多媒體娛樂型的休閒活動，例如與家人一起散步、騎自行車，或是在家玩桌遊、閱讀書籍，而不再像以往一樣長時間使用手機或平板。這些活動不僅豐富了他們的休閒選擇，也讓他們發現即使沒有 3C 產品，也能享受快樂的時光。

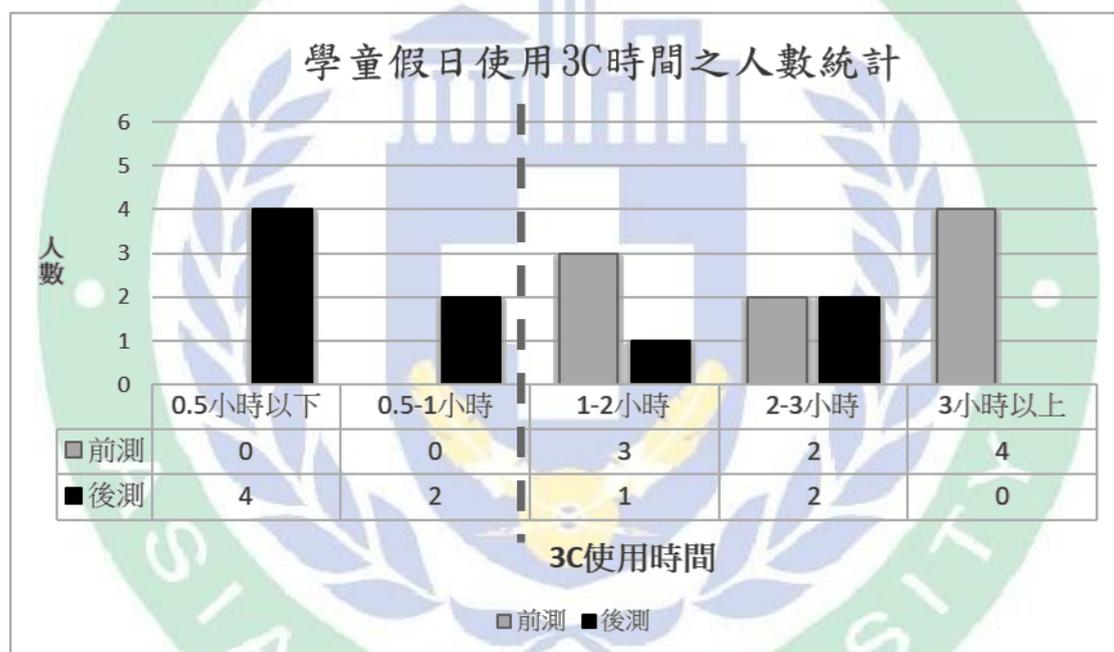


圖 4-4 課程前、後學童假日使用 3C 時間之人數統計

資料來源：本研究繪製

整體而言，學童假日的 3C 使用時間確實有顯著減少，並且對於多元休閒活動的接受度提高。這說明，透過適當的休閒教育與引導，學童可以發展更健康的休閒習慣，進而改善其生活品質。

二、 休閒活動之變化

(一)、學童休閒活動變得更多元

從前、後測調查表的比對結果可以明顯看出，學童的休閒活動變得更加多元。前測調查表顯示，大多數學童的休閒活動仍以 3C 產品為主，雖然部分學童有從事技藝創作型或體育活動型的休閒活動，但這些活動在假日時間的占比相對較低，且多數學童仍習慣性地將 3C 產品作為主要的娛樂方式。

後測調查表顯示，已有部分學童的主要休閒活動不再是使用 3C 產品，而是轉變為更具創造性或參與度的活動。例如，有些學童在課堂體驗過繪畫或手作活動後，發現這類活動能帶來成就感，因而在假日時選擇畫圖、摺紙或黏土，而非長時間觀看影片或玩遊戲。此外，也有學童在社交服務型休閒活動體驗後，開始嘗試做家事，像是掃地、摺衣服或幫助父母整理家務，這些轉變顯示學童對於不同類型休閒活動的接受度提高，且願意在日常生活中實踐。

因此，在休閒教育課程的介入後，學童的休閒選擇開始出現變化，尤其是假日的休閒活動類型更加多元，顯示休閒教育對於學童習慣的調整產生了一定的影響。

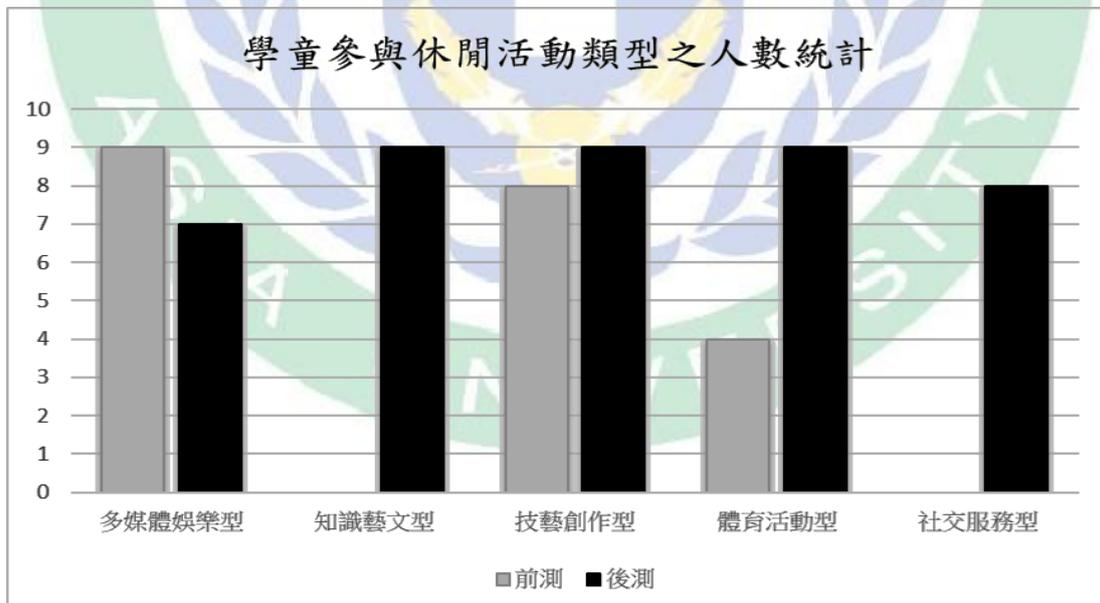


圖 4-5 課程前後學童參與休閒活動類型之人數統計

資料來源：本研究繪製

整體而言，透過這八週的休閒教育課程，學童對於休閒活動的選擇顯然變得更加多元，且對 3C 產品的依賴有所降低。休閒教育不僅能增加學生參與休閒活動的動機（王鍵慰，2012），對提升學生的休閒知覺亦具顯著成效，進而使學生在課程實施後的休閒活動表現出更多樣化的發展（劉佳芬，2015）。本研究亦觀察到，雖然部分學童在平日時因受限於可從事的活動種類，3C 使用時間的減少較不明顯，但在假日期間，學童的休閒習慣已有顯著改變，展現出更均衡的休閒方式。整體成果也印證了休閒教育對於學童行為調整的積極影響，顯示此類課程實施的必要性與可行性。

三、閱讀頻率之變化

（一）、學童的閱讀頻率提升

從前、後測調查表的結果顯示，休閒教育課程的介入對學童的閱讀習慣產生了正向影響，學童的閱讀頻率明顯提升。課程實施前，大部分學童的休閒活動集中在使用 3C 產品，對於主動閱讀的興趣較低，甚至有部分學童在前測時表示，一週內完全沒有任何閱讀的習慣。然而，透過八週的休閒教育課程，學童對於不同類型的休閒活動有了更多接觸與認識，其中也包含了閱讀作為一種重要的休閒選擇。

在課程實施過程中，教師透過故事導讀、班級共讀以及鼓勵學童分享閱讀心得的方式，逐步引導學童發現閱讀的樂趣。此外，教師也強調閱讀不僅限於課本，還包括繪本、故事書等多種形式，讓學童對閱讀的認知更加開放，進而降低排斥感。這樣的方式有效提升了學童對閱讀的興趣，使他們願意在課餘時間主動翻閱書籍，甚至有學童開始向老師或同學推薦自己喜歡的故事書。

後測結果顯示，學童的閱讀頻率顯著提升，從原本一週幾乎沒有任何閱讀行為，到課程結束後，大多數學童每週至少能閱讀 1~3 本書。此外，也有學童表示，當他們在假日有較多閒暇時間時，會選擇閱讀而非單純滑手機或觀看影片，這樣

的改變不僅展現了學童休閒選擇的多元化，也顯示出休閒教育對於學童閱讀興趣的提升發揮了積極作用。

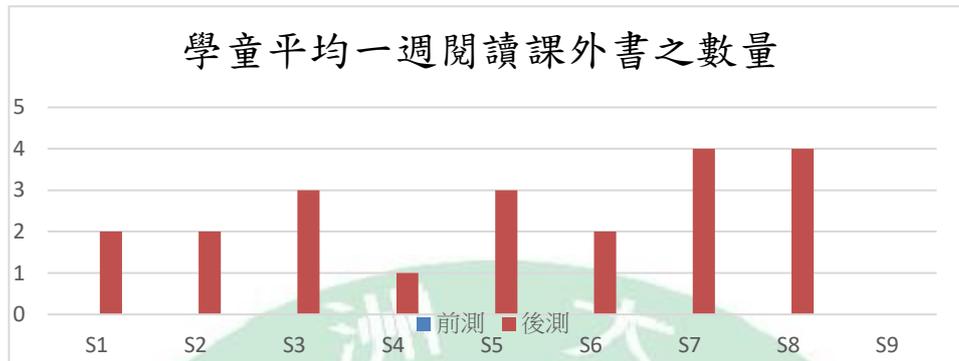


圖 4-6 課程前、後，學童平均一週閱讀課外書之數量

資料來源：本研究繪製

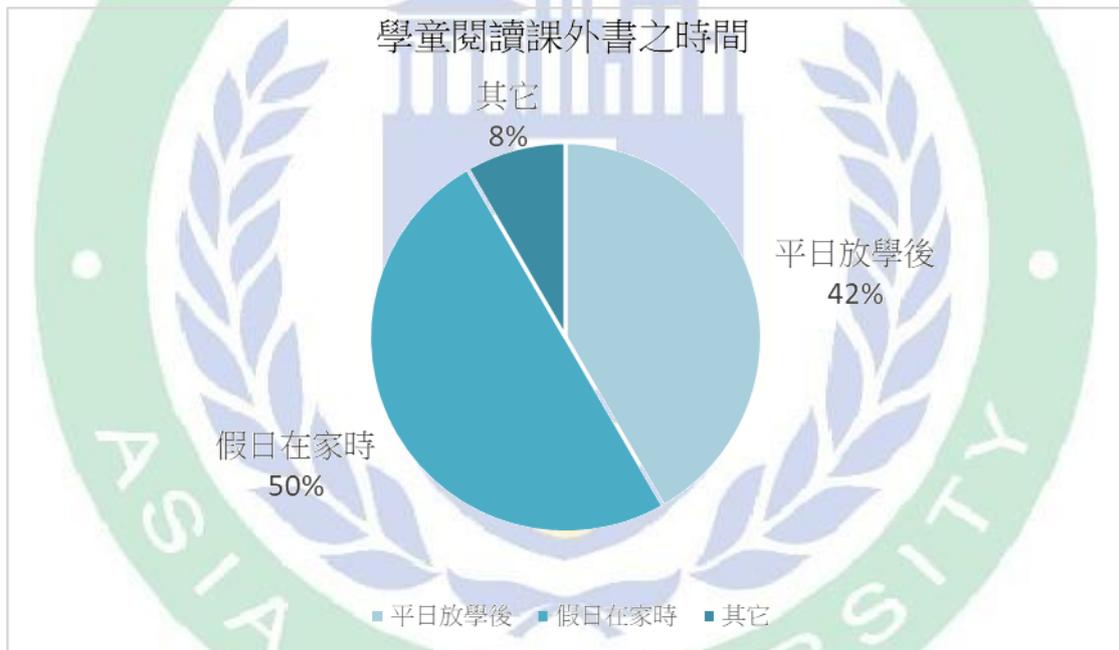


圖 4-7 學童閱讀課外書之時間

資料來源：本研究繪製

綜合來看，休閒教育課程的實施有效提升了學童的閱讀頻率，並促使學童對於閱讀產生更正向的態度。研究指出，學童使用 3C 產品的時間越長，其閱讀的內在動機越低，最終導致閱讀時間減少（許小燕，2018）。本課程透過多元的休閒體驗與閱讀引導，協助學童減少對 3C 產品的依賴，使其能將時間與注意力轉向較具啟發性與深度的閱讀活動。雖然少部分學童的閱讀習慣仍在培養階段，但

透過持續的引導與鼓勵，學童已開始逐步將閱讀納入日常生活中，這對於他們的學習發展與休閒品質都帶來了正面的影響。



第五章 結論與建議

第一節 結論

本研究以 Mundy 休閒教育模式為基礎，結合邵祈（2017）提出的休閒教育策略，並以行動研究設計並實施為期八週的休閒教育課程。課程設計以「休閒覺知」、「休閒資源」、「休閒技巧」、「社會互動技巧」四大策略，探討休閒教育的介入對國小一年級學童 3C 使用時間、休閒行為與閱讀頻率的影響。經課程實施與資料分析，歸納結論如下：

一、休閒覺知策略有助於學童建立正確的 3C 產品使用態度

本研究以「休閒覺知」策略幫助學童了解休閒的真正意涵，並提升其對自己休閒行為的反思。課程設計透過故事的啟發、生活經驗分享、主題討論及學習單練習，讓學童了解「休閒」不只是多娛樂活動，還能幫助身心發展培養多元興趣等。在課程中，教師持續引導學童回顧自己平日與假日的休閒活動，幫助其檢視 3C 產品使用時間。

研究結果顯示，學童在課程進行期間及結束後，皆能逐漸建立適度使用 3C 產品的正確態度。部分學童會主動反省每天使用 3C 產品的時間是否已超過衛生福利部所建議之合理範圍，並開始檢視自己的休閒活動是否過度偏向多媒體娛樂型。這樣的改變顯示，學童已開始正視 3C 產品使用過長的問題，並願意主動尋找其他更健康的替代性休閒活動。透過「休閒覺知」策略的實施，學童不僅提升了休閒行為的自我覺察能力，更展現出積極調整生活習慣的行動力。

二、休閒資源策略有助於豐富學童的休閒選擇

本研究以「休閒資源」策略幫助學童了解身邊可以利用的休閒資源，不論是在家裡、學校，甚至是社區，都有許多有趣且健康的活動選項。許多學童會長時間使用 3C 產品，並非完全因為喜歡，而是因為「不知道還能做什麼」。因此，當

學童逐漸認識自身周遭的資源與如何運用時，就會轉而投入其他類型的休閒活動。尤其是部分學童從原本的「只玩 3C」轉變為假日會主動要求從事各種不同類型的休閒活動，如：直排輪、繪畫、掃地等，這樣的改變不僅減少了對 3C 產品的依賴，更是使休閒活動更多元豐富。

本研究結果顯示，「休閒資源」策略的介入，成功拓展了學童的休閒選擇，並培養學童主動搜尋與運用休閒資源的能力，使他們不再只是習慣性地滑手機或觀看影片，而能更靈活地安排自己的休閒時間，建立更多元的休閒模式。

三、休閒技巧策略能提升學童休閒參與的自信與動機

在課程進行的過程中，「休閒技巧」策略扮演了關鍵的角色。透過安排技藝創作、閱讀活動、體育運動以及家事體驗等豐富的休閒內容，讓學童能實際動手操作，學會不同類型的休閒技能。這樣的體驗對學童來說，能讓學童在學習中體驗休閒樂趣，也讓他們在活動中感受到「自己做得好」的成就感。

本研究結果顯示，持續實施「休閒技巧」策略，有助於學童將所學的休閒技能延伸至日常生活。例如，有學童在假日會主動製作拼圖、閱讀課外書籍，甚至自行摺疊衣物。學童從一開始「除了玩 3C 還能做什麼」的迷惘，到後來能主動選擇自己感興趣的休閒活動，顯示學童的休閒參與動機已有明顯提升。這樣的改變不僅反映在休閒技能的應用上，更展現學童已逐步擺脫對 3C 產品的過度依賴，學會自主安排更具意義的休閒活動。

四、社會互動技巧策略能增進學童的人際互動與合作

本研究所設計的「社會互動技巧」策略，有效促進學童在家庭與班級中的互動與合作能力。課程中特別融入家事體驗等休閒活動，讓學童在學習休閒技巧的同時，也能在實作過程中練習如何與他人溝通、合作與分享。更重要的是，學童將這些學習經驗延伸至家庭生活，假日主動與家人一起做家事，提升家庭互動的品質。

本研究結果顯示，「社會互動技巧」策略不僅讓學童體會到休閒活動可以成為親子互動的重要媒介，也強化了學童在人際相處上的正向經驗，幫助他們在團體休閒情境中建立良好的合作態度。

綜合以上論述，本研究驗證了以 Mundy 休閒教育模式為基礎所設計的休閒教育課程，能有效改善一年級學童休閒活動選擇過於單一、以及過度依賴 3C 產品的現象，同時顯著提升學童的閱讀頻率。研究結果顯示，透過完整且系統性的休閒教育課程，以「休閒覺知」、「休閒資源」、「休閒技巧」、「社會互動技巧」四大策略，能成功使學童降低 3C 產品使用時間，並培養學童更健康的休閒態度，進而發展多元的休閒生活型態。Mundy 休閒教育模式展現高度的實務應用價值，亦具有良好的推廣潛力。

第二節 建議

在本研究中看到，休閒教育確實能幫助學童減少 3C 產品使用時間，還能讓他們的休閒活動變得更多元，甚至提升了閱讀的頻率。不過，短期的課程雖然有效，但這些改變能不能長久維持，還有待進一步觀察。為了讓休閒教育發揮更深遠的影響，不管是在學校課程的設計，還是未來的相關研究上，還有很多值得努力的地方。以下會從休閒教育的長期推動和未來研究的方向來提出一些建議，希望能對後續的發展提供參考。

一、深化學校休閒教育課程，建立長期機制

本研究結果顯示，休閒教育課程的介入能有效降低學童的 3C 使用時間，並提升其休閒活動的多樣性與閱讀頻率。然而，單次或短期的課程可能無法確保學童能夠長期維持良好的休閒習慣。因此，建議學校應將休閒教育納入正式課程或彈性學習時間，透過系統化的課程設計，逐步建立學童對於健康休閒活動的認知與習慣。此外，學校可與家長合作，提供家長指引或舉辦休閒教育相關講座，使家長了解休閒活動對孩子身心發展的重要性，並鼓勵家長陪伴學童參與休閒活動，讓休閒教育從校內延伸至家庭，形成更完整的支持系統。

除此之外，學校可設計多元化的休閒活動，如每學期舉辦「無 3C 休閒日」，讓學童體驗一天不使用 3C 產品，並嘗試不同類型的休閒活動，進而培養對非 3C 休閒的興趣。同時，學校可設立「休閒角」，提供閱讀、桌遊、益智遊戲等資源，讓學童在課餘時間能夠有更多選擇，而非單純依賴 3C 產品。這些長期機制的建立，有助於鞏固學童的休閒素養，使其在未來能夠持續維持健康的休閒習慣。

二、對未來研究的建議

(一) 不同年齡層的比較與應用

本研究聚焦於國小學童的休閒教育與 3C 使用行為，但未來研究可進一步探討不同年齡層學童對休閒教育的反應與行為變化。研究可比較不同年齡層學童在接受休閒教育後的行為改變，並依據不同年齡的需求，調整課程內容與活動設計，以達到更佳的教育效果。

此外，未來研究也可將對象擴展至國高中生，探討在科技使用更加頻繁的年齡階段，休閒教育是否仍能有效降低 3C 產品的使用，並幫助青少年建立更自主且健康的休閒習慣。同時，研究也可關注兒童與青少年在休閒選擇上的性別差異，例如男生與女生在休閒活動上的偏好是否不同，以及休閒教育如何調整以滿足不同性別學童的需求。

(二) 休閒教育的長期影響與追蹤研究

本研究主要分析休閒教育在短期內對學童休閒行為與 3C 使用的影響，但未來研究可延長追蹤期，觀察學童在課程結束後數個月甚至一年內的行為變化，探討休閒教育的長期影響。透過長期追蹤，研究可進一步了解學童是否能夠維持新建立的休閒習慣，或是隨著時間回到原本高度依賴 3C 產品的狀態，並分析影響其行為持續性的因素，例如家庭環境、學校支持系統或個人興趣等。

總結而言，未來研究應從不同年齡層與長期影響兩個角度深入探討休閒教育的效益，並嘗試發展更具延續性與適應性的課程設計，以確保學童能夠在成長過程中持續受益於健康的休閒習慣，最終建立平衡且有意義的生活模式。

參考文獻

一、中文

- 王文華 (2005)。行動研究法在教育行政上的應用。學校行政(37)，頁81-95。
- 王建楠、李璧伊 (2015)。缺乏身體活動之不良健康效應：系統性回顧及統合分析。中華職業醫學雜誌，22 (1)，頁9-19。
- 王鍵慰 (2012)。休閒教育課程對休閒調適信念、休閒利益與休閒參與之究。國立體育大學休閒產業經營學系碩士班，未出版，桃園縣。
- 王瓊華 (2011)。國小特教班教師實施休閒教育課程的現況。國立東華大學體育與運動科學系，未出版，花蓮縣。
- 余嬪 (2000)。休閒教育的實施與發展。大葉學報，9 (2)，頁1-13。
- 吳文祺、鄭永熏 (2015)。國民小學高年級學童使用智慧型手機成癮與父母教養方式之相關研究。國際數位媒體設計學刊，7 (2)，頁29-43。
- 吳忠宏、范莉雯 (2003)。以九年一貫課程為架構之休閒教育模式與內容。戶外遊憩研究，16 (1)，頁1-23。
- 吳明隆 (2001)。教育行動研究導論-理論與實務。台北：五南圖書。
- 宋幸蕙 (2000)。台灣地區國民中學教師對『休閒教育』課程期望之研。公民育學報 (9)，頁337-365。
- 李玉惠、黃莉雯 (2017)。兒童使用3C產品合理時間之研究。學校行政 (112)，頁28-58。
- 李建勳、陳五洲 (2007)。行動研究法在運動科學領域的應用。大專體育(90)，頁70-74。
- 林天祐 (2005)。教師行動研究準則：普及化的基石。學校行政 (35)，頁1-16。
- 林見瑩 (2002)。高雄縣國民小學六年級學童課外讀物閱讀情況之調查研究。國立屏東師範學院國民教育研究所，未出版，屏東縣。

- 林柏壽、洪雪鳳、孔建嘉 (2008)。休閒活動的定義、參與動機與功能之探討。美和休閒運動保健學報 (1)，頁24-35。
- 林鈺娟 (2023)。幼兒家長親子休閒活動參與、休閒涉入與休閒效益之研究—以八德埤塘生態公園為例。開南大學觀光運輸學院碩士班，未出版，桃園縣。
- 邵祈 (2017)。以繪本教學融入休閒教育之行動研究。國立屏東大學生態休閒教育教學碩士學位學程，未出版，屏東縣。
- 施霽伶 (2019) 孩子愛3C·父母要4C。師友雙月刊 (613)，頁49-54。
- 胡菘容 (2013)。休閒教育融入社會領域之休閒學習成效探究。真理大學休閒遊憩事業學系碩士班，未出版，新北市。
- 許小燕 (2018)。臺南市國小高年級學童家庭閱讀場域、3C使用時間、閱讀動機與閱讀意圖之關聯性研究。康寧大學碩士班，未出版，台南市。
- 許育慈 (2022)。家長3C教養行為、幼兒3C產品使用時間與幼兒社會行為關聯之研究。輔仁大學，未出版，新北市。
- 郭姿伶 (2020)。高年級學童使用3C產品對情緒表現與學習態度影響之研究—以高雄市某國小為例。高苑科技大學，未出版，高雄市。
- 郭菁華 (2019)。桃園市國小高年級學童親子關係，3C產品使用行為與學習適應之相關研究。大葉大學教育專業發展研究所，未出版，彰化縣。
- 陳玉君、李嘉燕 (2018)。休閒教育融入國小教學—以「小二休閒趣」為例。臺灣教育評論月刊，7 (4)，頁 104-107。
- 陳佳惠 (2012)。「菸」知非福～以休閒教育介入國中生吸菸行為之行動研究。靜宜大學觀光事業學系，未出版，台中市。
- 陳俊嘉 (2020)。休閒教育融入國小綜合活動學習領域個案之行動研究-以臺北市某國小為例。開南大學觀光運輸學院碩士在職專班(觀光休閒組)碩士論文，未出版，桃園市。
- 陳英仁 (2005)。老人休閒動機、休閒參與及休閒環境偏好關係之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班，未出版，台中市。

- 陳健隆、陳俊賓 (2006)。休閒教育與品格教育關係之探討。雲科大體育 (9)，頁257-261。
- 陳培阮 (2023)。家庭露營者之家庭生命週期、休閒動機、休閒阻礙與休閒效益關係之研究。中國文化大學觀光事業學系觀光休閒事業碩士在職專班，未出版，台北市。
- 陳惠邦 (1998)。教育行動研究。台北：師大書苑。
- 陳惠娟 (2016)。國小低年級學童家長工作壓力對家庭幸福感的影響-以「家長對孩童使用3C產品的態度」和「親子關係」為中介變項。建國科技大學碩士論文，未出版，彰化縣。
- 陳鎰明 (2002)。休閒教育的重要性。雲科大體育 (5)，頁68-72。
- 曾淑貞 (2021)。國小四年級學生手機使用行為對人際關係、學業成就的影響--以桃園市某國小為例。健行科技大學，未出版，桃園縣。
- 黃雅玲 (2009)。休閒教育課程介入對國小學童休閒態度與休閒參與之影響。臺北市立體育學院休閒與運動管理碩士班，未出版，臺北市。
- 黃意文、王耀明、林莉瑋、陳弘順 (2016)。休閒生活型態之文獻探討。休閒運動保健學報 (10)，頁1-9。
- 楊宗義、陳渝苓 (2015)。休閒即文化：休閒在文化層次中的多元角色與呈現。興大體育學刊 (14)，頁87-97。
- 楊珮茹 (2018)。休閒教育融入國中健康與體育領域教學個案之行動研究。開南大學觀光運輸學院碩士在職專班，未出版，桃園縣。
- 楊雅涵 (2023)。家長的教養方式影響幼兒使用3C產品習慣之相關研究。樹德科技大學資訊管理系碩士班，未出版，高雄市。
- 廖俐瑜 (2019)。臺中市幼兒園幼兒使用3C產品與注意力之相關研究。中臺科技大學文教事業經營研究所，未出版，台中市。
- 劉子利 (2001)。休閒教育的意義、內涵、功能及其實施。戶外遊憩研究，14(1)，頁33-53。

劉佳芬 (2015)。主題式休閒教育課程對國中生的休閒態度、休閒參與及休閒覺知自由之影響。國立高雄大學運動健康與休閒學系碩士班，未出版，高雄市。

盧姿伶(2020)。中部地區幼兒3C產品使用情形與其語言理解及表達之相關研究。國立臺中教育大學，未出版，台中市。

蕭妙諳 (2014)。屏東縣國小教師休閒參與及身心健康相關之研究。國立屏東大學生態休閒教育教學碩士學位學程，未出版，屏東縣。

謝之華、張鳳琴、邱瓊慧 (2017)。臺北市國小五年級學童3C產品使用的視力保健行為。學校衛生(70)，頁81-97。

顏秀珈 (2022)。休閒教育融入生活課程個案之行動研究-以桃園市某國小為例。開南大學觀光運輸學院碩士在職專班，未出版，桃園縣。

二、外文

Carreon, J. (2024). *How to make an action research easy*.

Dattilo, J. (2015). Positive psychology and leisure education. *Therapeutic Recreation Journal*, 49(2), 148-165.

Iso-Ahola, S. E., & Baumeister, R. F. (2023). Leisure and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-11.

Kelly, J. R. (1982). *Freedom to be: A new sociology of leisure*. New York, NY: Macmillan.

Kelly, J. R. (1996). *Leisure* (3rd ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

Mundy, J. (1998). *Leisure education: Theory and practice*. Champaign, IL: Sagamore Publishing.

Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Quaiser, D. N. (2018). Consuming leisure not so leisurely: Political economy of leisure and desire. *Political Economy of Leisure and Desire*, 2, 22-38.

三、網路資料

台灣幼兒發展調查資料庫。(2025)。台灣幼兒發展調查資料庫。取自

<https://kit.hdfs.ntnu.edu.tw/CN/Media.aspx>

兒童福利聯盟文教基金會。(2012)。2012年兒童使用3C產品現況調查報告。

取自 https://www.children.org.tw/uploads/images/private/23/files/report_2012_child_3c_products.pdf

兒童福利聯盟文教基金會。(2022)。2022育兒現況暨疫情後親子遊戲趨勢調

查。取自 https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2368

教育部。(2021)。十二年國民基本教育課程綱要總綱。取自

<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL002057>

衛生福利部。(2022)。111年兒童及少年生活狀況調查報告—兒童篇。取自

<http://dep.mohw.gov.tw/dos/lp-5098-113.html>

衛生福利部國民健康署。(2022)。兒童護眼運動國健署推動3010120幫助孩子
從小存好視力。取自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4576&pid=15851>

附錄

家長同意書

親愛的家長：

您好！我是亞洲大學經營管理學系碩士在職專班的研究生，同時也是您孩子的導師。有感於「休閒教育」主題課程對孩子在課餘時間的休閒選擇及未來休閒習慣培養的重要性，且 108 課綱中注重孩子的素養能力及應用，其中的「閱讀素養」更是孩子在面對大量的資訊時，一項非常重要的能力，於是規劃和學校長久以來推動的閱讀教育結合，擬以「以休閒教育推動閱讀之行動研究」為題目，想藉由休閒教育課程，讓孩子了解課餘時間除了看 3C 或玩，還可以閱讀書籍，藉此加強孩子的閱讀習慣，讓孩子愛上閱讀。

課程預定於 11 月 8 日開始，利用每週五的彈性課程進行教學，為期 8 週，並不影響其他課程。

由於課程活動中的討論發表、學習單及平時表現等資料，都是論文重要的分析依據，在此懇請您同意我在課堂上錄影、拍照及蒐集學生回饋等方式來收集資料，蒐集的資料亦僅供學術用途，完全保障您和孩子的個人隱私，絕不對外公開及損害您及孩子的權益。

研究主題的相關系列活動，都是希望孩子能有更寬廣多元的學習，故期盼您的支持，並歡迎您隨時提供建議，如您同意孩子參與此研究，請在同意欄打勾，並於家長簽名處簽名繳回，若有任何疑問，歡迎與我聯絡，謝謝！

敬祝
闔家平安

亞洲大學經營管理學系碩士在職專班
研究生 黃千華 敬上 113.9.11

回條

本人 同意 不同意

學生_____參加此項教學研究

家長簽名：_____

1 1 3 年 9 月 日

休 閒 活 動 大 調 查

座 號:

姓 名:

1. 星 期 一 至 星 期 五 放 學 後 ， 我 一 天 大 約 會 看 或 玩 幾 次 3C 產 品 ？

0 次 1 次 2 次 3 次 超 過 3 次

2. 星 期 一 至 星 期 五 放 學 後 ， 我 一 天 大 約 會 看 或 玩 多 久 的 3C 產 品 ？

30 分 鐘 以 下 30 分 鐘 ~ 1 小 時 1 ~ 2 小 時

2 ~ 3 小 時 3 小 時 以 上

-
3. 放 假 在 家 時 ， 我 一 天 大 約 會 看 或 玩 幾 次 3C 產 品 ？

0 次 1 次 2 次 3 次 超 過 3 次

4. 放 假 在 家 時 ， 我 一 天 大 約 會 看 或 玩 多 久 的 3C 產 品 ？

30 分 鐘 以 下 30 分 鐘 ~ 1 小 時 1 ~ 2 小 時

2 ~ 3 小 時 3 小 時 以 上

5. 我經常做哪一些休閒活動呢？

休閒活動類別	項目
多媒體娛樂型	<input type="checkbox"/> 看電視 <input type="checkbox"/> 玩手機或平板 <input type="checkbox"/> 打電動 <input type="checkbox"/> 玩電腦 <input type="checkbox"/> 其它：
知識藝文型	<input type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 吹陶笛 <input type="checkbox"/> 唱歌 <input type="checkbox"/> 其它：
技藝創作型	<input type="checkbox"/> 畫圖 <input type="checkbox"/> 黏土 <input type="checkbox"/> 手做 <input type="checkbox"/> 其它：
體育活動型	<input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 其它：
社交服務型	<input type="checkbox"/> 做家事 <input type="checkbox"/> 當志工 <input type="checkbox"/> 聊天 <input type="checkbox"/> 其它：

6. 哪項休閒活動是我最常做的？

()

7. 我都會用哪一個休閒時間看課外書？

我沒有看課外書 星期一至星期五放學後

放假時在家時 其它：

8. 上一個星期一至星期日，我在休閒時間看了

幾本課外書？ 0本 1本 2本 3本

超過3本