

臺北市國小高年級學生休閒活動 現況調查之研究

李 三 煌
臺北市西湖國小

摘 要

本研究旨在探討臺北市內湖區西湖國民小學高年級學生從事休閒活動的現況，並依據研究結果提出結論與建議，以供相關人員參考。研究工具採問卷調查法，問卷內容分為基本資料、休閒活動、休閒滿意度、休閒時間量，進行探討學生在平時週一至週五、週休二日、寒暑假從事的休閒活動與最想做的休閒活動，學生從事休閒活動的滿意度和時間量。

研究對象係以臺北市內湖區西湖國民小學九十一學年度五、六年級學生為範圍，利用分層叢集抽樣法抽取五、六年級各三個班級做為研究樣本。資料處理採用描述性統計方法，配合研究目的，透過次數分配、百分比進行現況分析。

根據研究發現，歸納研究結論建議如下：

- (一)學生主要以從事看電視、打電動和電腦遊戲、上網等休閒活動，因而學校在休閒教育方面，應重視培養學生不同類型的休閒興趣與技能，規劃多樣化的活動讓學生參與，以充實學生的休閒生活。
- (二)學生從事看電視、打電動和電腦遊戲、上網等休閒活動佔很大比率，因此學校在進行休閒教育時，應重視輔導學生選擇優良且適合的電視節目和網站，使用原版、益智的遊戲軟體，尊重智慧財產權，培養良好的上網禮儀，做好視力保健，以提昇休閒生活的品質。
- (三)學生從事的運動性休閒活動有球類運動、騎腳踏車、游泳和爬山健行，都是利用學校及其附近場所進行，學校應重視本身與附近場所的聯繫，強化休閒設施安全，以維護學生在休閒活動中的安全。
- (四)學校辦理親職教育時，應加強宣導良好的休閒觀念，鼓勵家長透過休閒活動增進親子間的情感與互動，從中培養孩子積極的休閒態度，建立正確的休閒觀。大部分學生感到休閒時間不足，家長更應抽空陪孩子，共享休閒樂趣。

關鍵詞：國小高年級學生、休閒活動、休閒滿意、休閒時間

壹、緒論

一、研究動機

近年來，國內科技產業快速成長帶動了經濟的繁榮，奠定雄厚的經濟基礎，國民所得顯著提高，進而改變國人的生活型態。政府週休二日政策的實施，增加學生可以自由運用的時間。因而，營造了富裕的物質生活環境，同時也提供推動休閒活動的助力。如此，休閒活動不僅是學生生活中的一部分，而且是學生生活的基本需求，休閒活動已成爲今日重要的課題。

從身心發展的觀點來看，兒童時期所從事的休閒活動會影響日後成年的休閒類型，而小學時期的階段是學習歷程的起點，對於養成積極正向的休閒態度和行爲將是一個重要的基礎階段，它將影響一個人日後對休閒生活的喜好。因此，在小學時期，休閒活動應與教育相結合，透過學校休閒教育的機制和學習的歷程，培養學生休閒活動的興趣，增進學生正確的休閒認知和休閒態度，進而學習休閒活動的技能，以建立其終身積極正向的休閒行爲。

從事休閒活動的主要目的乃在舒解生活上的壓力，達到身心靈的平衡，享受休閒活動所帶來的歡愉與滿足。因此，完善、便利、舒適和人性化的休閒場所和設施是從事休閒活動所需要的。臺北市是台灣首善之區，在生活、人文與地理等環境上得天獨厚，在休閒活動場所、軟硬體的設施與資源都相當充沛，提供學生從事各項休閒活動的選擇，這是臺北市學生從事休閒活動的優勢條件。

本研究主要在探討臺北市內湖區西湖國民小學高年級學生從事休閒活動現況，並根據研究結果提供學校老師做爲未來規劃與實施休閒教育的參考，期使學生從小培養休閒活動的興趣，建立正確的休閒觀念，進而提昇休閒生活品質。

二、研究目的

- (一)探討國小高年級學生從事休閒活動項目現況。
- (二)探討國小高年級學生從事休閒活動的滿意程度。
- (三)探討國小高年級學生從事休閒活動的時間量。

三、研究範圍

本研究係以臺北市西湖國民小學九十一學年度五、六年級學生爲研究範圍。

四、名詞解釋

(一)休閒活動

本研究所指的休閒活動，係指國民小學學生在放學後，不用上安親班、才藝班、課後輔導班和課後社團活動的時候，以及除了做功課、吃飯和睡覺以外的時間，學生能隨心所欲運用閒暇的這一段時間裡，自由自主地從事自己想做的動態或靜態的活動，並能達到身心滿足與愉快的狀態的活動。

(二)休閒滿意度

休閒滿意是指個人參與休閒活動所獲得的正向的知覺或感受，此種知覺或感受係源自個人意識或潛意識的需求獲得滿足。本研究所指的休閒滿意，係指國民小學學生從事休閒活動的滿意程度。

(三)休閒時間量

休閒時間量是指從事休閒活動的時間量。本研究的休閒時間量係指國小學生在放學後，不用上安親班、才藝班、課輔班和課後社團活動的時間，以及除了做功課、吃飯和睡覺以外的時間，自由自主地從事自己所喜愛的休閒活動的時間量。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究係以臺北市內湖區西湖國民小學九十一學年度五、六年級在籍學生為研究對象。利用分層隨機抽樣法(stratified random sampling)和叢集抽樣法(cluster sampling) 抽取五年級 3 個班男生 46 人、女生 35 人，計 81 人；六年級 3 個班男生 42 人女生 39 人，計 81 人。五、六年級男生共計 88 人、女生共計 74 人，總計 162 人。

二、研究工具

本研究採問卷調查法。問卷參考謝哲仁（民 88）「國中學生休閒認知和態度調查研究問卷」，修訂成適合本研究的「國小學生休閒活動現況調查研究問卷」。問卷內容共分為四部分：一、基本資料：包含學生的年級和性別。二、休閒活動：包括室內休閒活動、室外休閒活動和最想做的休閒活動等三大類，分別以週一到週五的平常時間、週休二日的時間和寒暑假的時間來調查學生從事的休閒活動。三、休閒滿意度，調查學生從事休閒活動的滿意程度。四、休閒時間量，調查學生從事休閒活動的時間量。除第二部分採填代碼方式，學生在每一題填答中必需從提示的休閒活動項目代碼中選填三種主要參與的活動；其他三個部分則採畫記方式，每一題僅能選擇合適的一個選項中畫記。

三、實施程序

本研究於問卷編製完成及抽取樣本確定後，旋由研究者與抽取受試的班級聯繫，並徵得同意後隨即安排施測時間，進行問卷施測工作。

問卷施測的方式係以班級為單位，採用團體填答的方式。首先由主試者向受試學生說明本研究的目的、填答說明、注意事項，再由學生進行填答。學生填答所需時間為二十分鐘。施測日期為民國九十一年十一月六至八日三天實施。

四、資料處理

問卷收回後剔除無效問卷後，將有效問卷進行編碼和登錄後進行分析。本研究採用描述性統計方法，配合研究目的，透過次數分配和百分比進行現況分析。

參、結果與討論

本研究依據研究方法，將問卷調查所得的實證資料整理完成，並進行統計分析，藉以了解學生休閒活動現況，將所有的資料分析結果依序分為四部分討論：

一、基本資料分析；二、國小高年級學生從事休閒活動的分析；三、國小高年級學生從事休閒滿意度分析；四、國小高年級學生休閒時間量分析。

一、基本資料分析

本研究係以臺北市內湖區西湖國民小學高年級學生為施測對象，共計發出問卷 162 份，回收 162 份，剔除廢卷 3 份，共得有效樣本 159 份。受試者的基本資料分布情形如表 1。

表 1 基本資料分析

人口變項名稱	人數	百分比	次序	人口變項名稱	人數	百分比	次序
一、性別	159	100		二、年級	159	100	
1.男生	87	54.7	1	1.五年級	78	49.1	2
2.女生	72	45.3	2	2.六年級	81	50.9	1

二、國小高年級學生從事休閒活動的分析

(一) 平時在週一到週五主要的室內休閒活動

高年級學生平時在週一到週五最主要的室內休閒活動依序是：(1)看電視(2)聽音樂或廣播(3)閱讀書報雜誌(4)上網(5)打電動玩具或電腦遊戲，如表 2-1。

表 2-1 週一到週五主要的室內休閒活動的分析（排序前五名的項目）

	人次	百分比	排序		人次	百分比	排序
有效答題人次	471	100		閱讀書報雜誌	52	11.0	3
看電視	105	22.3	1	上網	51	10.8	4
聽音樂、廣播	65	13.8	2	打電動、電腦遊戲	49	10.4	5

(二) 平時在週一到週五最主要的戶外休閒活動

高年級學生平時在週一到週五最主要的戶外休閒活動依序是：(1)散步(2)戶外球類運動(3)騎腳踏車(4)逛街(5)慢跑，如表 2-2。

表 2-2 週一到週五主要的戶外休閒活動的分析（排序前五名的項目）

	人次	百分比	排序		人次	百分比	排序
有效答題人次	431	100		騎腳踏車	62	14.4	3
散步	85	19.7	1	逛街	60	14.1	4
戶外球類運動	78	18.1	2	慢跑	58	13.4	5

(三) 平時在週一到週五最想做的休閒活動

高年級學生心中在週一到週五最想做的休閒活動項目依序是：(1)打電動或電腦遊戲(2)看電視(3)上網(4)看電影或 MTV(5)飼養動物(6)聽音樂或廣播(7)閱讀書報雜誌(8)游泳、逛街(9)園藝盆栽或插花編織，如表 2-3。

表 2-3 週一到週五最想做的休閒活動的分析（排序前十名的項目）

	人次	百分比	排序		人次	百分比	排序
有效答題人次	477	100					
打電動、電腦遊戲	63	13.2	1	聽音樂、廣播	27	5.7	6
看電視	47	9.8	2	閱讀書報雜誌	22	4.6	7
上網	35	7.3	3	游泳	17	3.6	8
看電影、MTV	32	6.7	4	逛街	17	3.6	8
飼養動物	28	5.9	5	園藝盆栽、插花編織	16	3.4	10

(四) 週休二日假期主要的室內休閒活動

高年級學生週休二日假期主要的室內休閒活動依序是：(1)看電視(2)打電動

或電腦遊戲(3)上網、聽音樂或廣播(4)閱讀書報，如表 2-4。

表 2-4 週休二日假期主要的室內休閒活動的分析（排序前五名的項目）

	人次	百分比	排序		人次	百分比	排序
有效答題人次	460	100		上網	50	10.9	3
看電視	74	16.1	1	聽音樂、廣播	50	10.9	3
打電動、電腦遊戲	64	13.9	2	閱讀書報雜誌	35	7.6	5

（五）週休二日假期主要的戶外休閒活動

高年級學生週休二日假期主要的戶外休閒活動依序是：(1)戶外球類運動(2)逛街(3)騎腳踏車(4)散步(5)爬山健行，如表 2-5。

表 2-5 週休二日假期主要的戶外休閒活動的分析（排序前五名的項目）

	人次	百分比	排序		人次	百分比	排序
有效答題人次	449	100		騎腳踏車	57	12.7	3
戶外球類運動	69	15.4	1	散步	56	12.5	4
逛街	58	12.9	2	爬山健行	48	10.7	5

（六）週休二日假期最想做的休閒活動

高年級學生週休二日假期最想做的休閒活動依序是：(1)打電動或電腦遊戲(2)逛街(3)看電影或 MTV、看電視、上網(4)游泳、戶外球類運動、戶外遊戲活動(5)騎腳踏車(6)爬山健行，如表 2-6。

表 2-6 週休二日假期最想做的休閒活動的分析（排序前十名的項目）

	人次	百分比	排序		人次	百分比	排序
有效答題人次	477	100					
打電動、電腦遊戲	45	9.5	1	游泳	20	4.2	6
逛街	35	7.2	2	戶外球類運動	20	4.2	6
看電影、MTV	23	4.8	3	戶外遊戲活動	20	4.2	6
看電視	23	4.8	3	騎腳踏車	19	4.0	9
上網	23	4.8	3	爬山健行	18	3.8	10

（七）寒暑假主要的室內休閒活動

高年級學生寒暑假主要的室內休閒活動依序是：(1)打電動或電腦遊戲(2)看電視(3)上網(4)聽音樂或廣播(5)閱讀書報雜誌，如表 2-7。

表 2-7 寒暑假主要的室內休閒活動的分析（排序前五名的項目）

	人次	百分比	排序		人次	百分比	排序
有效答題人次	456	100		上網	45	9.9	3
打電動、電腦遊戲	77	16.9	1	聽音樂、廣播	43	9.4	4
看電視	62	13.6	2	閱讀書報雜誌	30	6.6	5

（八）寒暑假主要的戶外休閒活動

高年級學生寒暑假主要的戶外休閒活動依序是(1)逛街(2)戶外球類運動(3)游泳(4)騎腳踏車、散步，如表 2-8。

表 2-8 寒暑假主要的戶外休閒活動的分析（排序前五名的項目）

	人次	百分比	排序		人次	百分比	排序
有效答題人次	465	100		游泳	47	10.1	3
逛街	63	13.6	1	騎腳踏車	42	9.0	4
戶外球類運動	61	13.1	2	散步	42	9.0	4

（九）寒暑假最想做的休閒活動

高年級學生寒暑假心中最想做的休閒活動依序是：(1)打電動或電腦遊戲(2)

長途旅行、逛街(3)水上活動(4)看電影或 MTV(5)露營(6)看電視(7)游泳(8)上網(9)戶外球類運動、騎腳踏車、郊遊，如表 2-9。

表 2-9 寒暑假最想做的休閒活動的分析（排序前十名的項目）

	人次	百分比	排序		人次	百分比	排序
有效答題人次	467	100					
打電動、電腦遊戲	45	9.6	1	看電視	21	4.5	7
長途旅行	36	7.7	2	游泳	20	4.3	8
逛街	36	7.7	2	上網	18	3.9	9
水上活動	27	5.8	4	戶外球類運動	16	3.4	10
看電影、MTV	26	5.6	5	騎腳踏車	16	3.4	10
露營	25	5.4	6	郊遊(或野餐、烤肉)	16	3.4	10

三、國小高年級學生從事休閒活動滿意度的分析

（一）住家附近休閒場所數量滿意度

高年級學生對住家附近休閒場所數量滿意程度依序是：(1)滿意(2)不滿意(3)非常不滿意(4)非常滿意(5)普通，如表 3-1。

表 3-1 住家附近休閒場所數量滿意度的分析

	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	合計
回答人數	8	69	7	48	27	159
占總人數%	5.0	43.4	4.4	30.2	17.0	100
排序	4	1	5	2	3	

（二）對住家附近的休閒設施和休閒場所的品質滿意度

高年級學生對住家附近休閒設施和場所滿意程度依序是：(1)滿意(2)不滿意(3)普通(4)非常滿意(5)非常不滿意，如表 3-2。

表 3-2 住家附近的休閒設施和休閒場所的品質滿意度的分析

	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	合計
回答人數	16	81	17	28	7	159
占總人數%	10.1	50.9	10.7	23.9	4.4	100
排序	4	1	3	2	5	

（三）休閒時間量

高年級學生覺得自己的休閒時間量的滿意程度依序是：(1)滿意(2)不滿意(3)非常不滿意(4)非常滿意(5)普通，如表 3-3。

表 3-3 休閒時間量的滿意度的分析

	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	合計
回答人數	13	60	2	57	33	159
占總人數%	8.2	37.7	1.3	35.8	17.0	100
排序	3	1	4	2	5	

（四）從事戶外休閒活動的場所

高年級學生從事休閒活動的地點依序是：(1)場所不一定(2)學校或社區公園(3)遠地的休閒場所(4)本社區外的休閒場所(5)其他，如表 3-4。

表 3-4 從事休閒活動的場所的分析

	學校或社區公園	本社區外的休閒場所	遠地的休閒場所	場所不一定	其他	合計
回答人數	50	18	19	67	5	159
占總人數%	31.5	11.3	11.9	42.1	3.2	100
排序	2	4	3	1	5	

(五) 平時從事休閒活動的同伴

高年級學生平時從事休閒活動的同伴依序是：(1)父母(2)同學(3)獨自(4)其他(5)鄰居，如表 3-5。

表 3-5 平時休閒同伴的分析

	同學	鄰居	父母	獨自	其他	合計
回答人數	62	3	76	12	6	159
占總人數%	38.9	1.9	47.8	7.6	3.8	100
排序	2	5	1	3	4	

四、國小高年級學生休閒時間量的分析

(一) 平時週一到週五平均每天休閒時間量

高年級學生在平時週一到週五平均每天的休閒時間量依序是：(1)1-2 小時(2)0-1 小時(3)2-3 小時(4)3-4 小時(5)4 小時以上，如表 4-1。

表 4-1 平時週一到週五平均每天休閒時間的分析

	0-1 小時	1-2 小時	2-3 小時	3-4 小時	4 小時以上	合計
回答人數	48	50	28	17	16	159
占總人數%	30.2	31.4	17.6	10.7	10.1	100
排序	2	1	3	4	5	

(二) 週休二日假期平均每天的休閒時間量

高年級學生在週休二日假期平均每天的休閒時間量依序是：(1)2-4 小時(2)4-6 小時(3)0-2 小時(4)6-8 小時(5)8 小時以上，如表 4-2。

表 4-2 週休二日假期平均每天的休閒時間量的分析

	0-2 小時	2-4 小時	4-6 小時	6-8 小時	8 小時以上	合計
回答人數	23	56	34	27	19	159
占總人數%	14.5	35.2	21.4	17.0	11.9	100
排序	3	1	2	4	5	

(三) 寒暑假假期平均每天休閒的時間量

高年級學生在寒暑假假期平均每天的休閒時間量依序是：(1)3-6 小時(2)0-3 小時(3)6-9 小時(4)9-12 小時(5)12 小時以上，如表 4-3。

表 4-3 寒暑假假期平均每天休閒的時間量的分析

	0-3 小時	3-6 小時	6-9 小時	9-12 小時	12 小時以上	合計
回答人數	36	55	34	22	12	159
占總人數%	22.6	34.6	21.4	13.8	7.6	100
排序	2	1	3	4	5	

肆、結論與建議

一、結論

(一) 國小高年級學生在平時週一到週五、週休二日和寒暑假從事的室內休閒活動，主要都是以看電視、打電動或電腦遊戲、上網、聽音樂或廣播和閱讀書報雜誌為主。

- (二)國小高年級學生在平時週一到週五、週休二日和寒暑假從事的戶外休閒活動，主要是以球類運動、散步、逛街、騎腳踏車為主，其次是慢跑、爬山健行和游泳。
- (三)國小高年級學生在平時週一到週五、週休二日和寒暑假最想做的休閒活動，主要是以打電動或電腦遊戲、看電視、逛街、看電影或 MTV、上網、游泳為主。
- (四)國小高年級學生對住家附近休閒場所數量感到滿意與非常滿意的較多，對休閒設施和場所的品質感到滿意與非常滿意的也較多，而對休閒時間量則感到不滿意與非常不滿意的較多。
- (五)國小高年級學生從事休閒活動的場所以場所不一定者較多，其次是學校和社區公園；而平時從事休閒活動的同伴以父母居多，其次是同學。
- (六)國小高年級學生在週一到週五的休閒時間量平均每天在 2 小時以內者最多，週休二日則以 2 至 4 小時居多，寒暑假則以 6 小時以內居多。

二、建議

- (一)學生主要以從事看電視、打電動和電腦遊戲、上網等消遣性休閒活動，因而學校在休閒教育方面應重視培養學生不同類型的休閒興趣與技能，規劃多樣化的活動讓學生參與，以充實學生的休閒生活。
- (二)學生從事看電視、打電動和電腦遊戲、上網等休閒活動佔很大比率，因此學校在進行休閒教育時，應重視輔導學生選擇優良且適合的電視節目和網站，使用原版、益智的遊戲軟體，尊重智慧財產權，培養良好的上網禮儀，做好視力保健，以提昇休閒生活的品質。
- (三)學生從事的運動性休閒活動有球類運動、騎腳踏車、游泳和爬山健行，都是利用學校及其附近場所進行，學校應重視本身與附近場所的聯繫與互動，強化休閒場所設施安全，以維護學生在休閒活動中的安全。
- (四)學校辦理親職教育時，應加強宣導良好的休閒觀念，鼓勵家長透過休閒活動增進親子間的情感與互動，從中培養孩子積極的休閒態度，建立正確的休閒觀。大部分學生感到休閒時間不足，家長更應抽空陪孩子，共享休閒樂趣。
- (五)未來若能探討國小學生不同之人口變項在從事休閒活動上的關係，以及探討學生的休閒認知、態度與行為間的關係，將有助於深入了解學生從事休閒活動的狀況，利於學校規劃休閒教育。

參考文獻

- 林東泰（民 83）。**休閒教育與其宣導策略之研究**。台北，師大書苑。
- 林建地（民 85）。**我國青少年休閒活動之研究**。國立台灣師範大學三民主義研究所碩士論文，未出版，台北。
- 張文禎（民 90）。**國小學生休閒態度與休閒參與之研究**。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東。

陳俊豪（民 89）。**南投縣國小學童休閒態度及其教育需求之研究**。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，未出版，台北。

陳淑莉（民 82）。試論學校辦理休閒教育。**中等教育**，**44（1）**，77-79。

蔡素琴（民 87）。**兒童休閒態度及其相關因素之研究**。國立高雄師範大學教育系碩士論文，未出版，高雄。

謝哲仁（民 88）。**台北縣市國中學生休閒認知休閒態度與休閒行為之調查研究**。國立台灣師範大學三民主義研究所碩士論文，未出版，台北。

謝靜敏（民 84）。加強休閒教育的途徑。**諮商與輔導**，**116**，6-8。

羅明訓（民 87）。**桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究**。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中。