

台北市第 14 屆中小學及幼兒園教育專業創新與行動研究

教育專業經驗分享類

～與幸福有約～

國小學童參與課外活動現況與幸福感研究

作者：柯 艾、吳家瑞、方慧琴、陳又華、蔡欣男

服務機關：臺北市立教育大學附設實驗國民小學



摘要

「教育改革」及「十二年國教」為最新的教育議題，為讓學生成為學習的主人，感受學習的樂趣，讓教室和學校成為多元異質、彼此學習、共同成長的環境，十二年國教將改變高中入學方式，也即將改變學習的習慣。但觀察國內學生，在考試及升學壓力之下，對學習失去動機，念書和補習占滿一大半的生活，不知自己的興趣是什麼？對生活目標及生命意義無法掌握，與在現今社會中不斷聽到的「正向心理學」理念有所背道而馳。

童年生活應該是愉快且沒有壓力的一段探索興趣期，國外教育會花很多時間教兒童怎麼觀察？怎麼探索？怎麼玩？透過參與不同的活動，兒童會發現問題、有人際互動、學習溝通協調、體驗到正向的心理情緒並發現自己的興趣。

本研究透過正向心理學理論中對幸福感的五大測量向度和定義，來研究學童在參與學校所主辦的許多課外活動，其在幸福感的內容。將校園內所有相較於正規課程之活動分類後，進行研究，並將分析結果作為學校下一年度規劃活動的改善目標。

關鍵字：課外活動、正向心理學、幸福感

壹、當幸福來敲門—緒論

一、研究動機

(一) 教育改革下，教育選擇權對學校辦學活動績效的影響

家長教育選擇權 (educational choice of parents) 是指家長擁有為子女的教育，自由選擇符合其性向、興趣及需要的學區、學校及教育內容的權利(鄭新輝,1997,頁3)。在聯合國大會所通過之世界人權宣言(Universal Declaration of Human Right) 第二十六條第三項也明確規訂：「父母對其子女所應受之教育，有優先抉擇之權」(吳清山,民88:28)。

教育改革下，如何培養孩子成為國家未來的主人翁，是家長、學校和政府三方責無旁貸的責任。教育部已於2006年草擬「公立國民小學及國民中學委託私人辦理條例」草案及公聽會，計劃開放公立國民中小學公辦民營化，將人事任用、經費、課程、授課時數、學期制、行政會計制度等等鬆綁。

放眼全球，小學教育的新思潮，早在20年前便開始轉向多元、開放的新階段(林孟儀,2007)。我國當前教育環境，全面實施家長自由選校，可能有其實際的困難，但是逐漸地開放家長選擇學校的範圍，可能較為可行(張德銳,1997)，或是選擇讓學生參與學校的哪些活動，尤其需要付費的活動，對現今學校的影響，不管在師資、課程、設備、教學活動與行政管理上的資訊，都應主動投入建立完善的系統，使家長能即時掌握各校的辦學與績效。

(二) 社會變遷下，家庭結構轉變使學生在校參與課外活動的時間增加

家長參與學校活動受家庭的社會經濟地位影響，工人階級傾向與學校保持距離，而中上階級的家長則傾向與學校建立聯繫(文英玲,2006)。儘管家長參與教育很有價值，但是卻有許多家長不來參加家長會或校內活動。這些家長可能有經濟、時間或工作因素等方面的問題使他們無法配合學校活動。

台灣社會歷經工商變化，解嚴及文化融合等變遷，婦女投入就業職場的比例增加，雙薪家庭的比例已較以往提升，且工作時數也加長，教育部為了促進兒童健康成長、支持婦女婚育並使父母安心就業，大力補助經費並積極鼓勵推動國民小學辦理課後照顧服務及推廣社團才藝活動，使課後活動也為正規教育後的另一種教學型態(施麗卿,2007)，兒童留校參與課後活動的比例日漸增多。

(三) 正向心理學興起，幸福感在學生的興趣培養中有深遠的影響

過去的心理學強調人遭遇了什麼，透過對於缺陷、憂鬱、焦慮及恐懼的瞭解和治療來幫助個人，但事實上的效果並不大，然而卻忽略了使生命更有價值的東西(Joseph & Linley, 2005; Seligman, 2006)。

正向心理學是一種簡單心理學(simple psychology)，透過瞭解對於一

個人什麼是有用的、什麼是對的，以及什麼是重要的(Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006)，這些概念早已存在我們的知識中，我們只是需要喚起如何有意義過生活的能力(Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006)。

近年來，“幸福指數”成為我國學術界的一個熱門話題，同時也成為一些政府部門的實踐課題。所有的國民生活素質基礎皆來自於從小的教育環境，兒童期是所有行為發展的基礎成長中的兒童需要對他們有所幫助及適合的活動，若是在兒童能在課程之外探索生活的意義及引發興趣，進而投入此活動，成年後可發展為終身學習的目標 (Godbey, 1994; Kelly, 1996; 顏妙桂 2002)。

二、 研究目的

- (一) 了解本校課外活動的實施現況。
- (二) 了解學生參與校內課外活動後是否引發對該活動的興趣，進而增加投入的時間和心力，產生幸福感。
- (三) 分析本校學童參與課外活動的幸福感與實施成效，做為下一學年學校活動規劃的依據。

貳、那一年幸福的時光—文獻探討

一、 國小課外活動實施現況

(一) 廣義的課外活動

課外活動一詞的定義來看十分模糊。「課」是指課時、課室、還是課程呢？「課」若是指前二者即指時間及空間，那就比較明確一點。若指後者，則課程一詞又有許多不同的定義。「活動」一詞也很空泛，除了一般具體的活動，如嬉戲(play)、遊戲(game)、競技(sports)外，更可泛指一切人類的抽象思考和現象，亦容易與「休閒」混為一談，對於學生而言，休閒相對於讀書。如果和工作與讀書聯結的是任務(task)、責任(responsibility)及壓力 (pressure)，與休閒聯結的則會是休息(rest)、自由(freedom) 及愉悅(pleasure) (Dictionary.com, 2010)。休閒的定義包括 3 個元素：時間、活動和體驗 (Kelly, 1996)。在時間方面，是指下班後、放學後的自由時間，個人可以自由支配，不受束縛。在活動方面，是指個人的興趣、嗜好、運動，出於個人的意願選擇。體驗方面，是指休閒可以帶來愉悅和滿足，享受活動本身的樂趣，是一種主觀的正向心理體驗 (鄭健雄, 2008; 陳怡萱, 2007; Dictionary.com, 2010; Neulinger, 1981) 對學生來說廣義的課外活動泛指下課後所有的休閒活動，包括在校參與的社團活動及假日的親子活動等。

(二) 學校內的課外活動

根據香港教育署課外活動主任協會對於學校的課外活動所涉及的活動有一套指引，課外活動是指在課餘時間由教育機構或學生的知識能力，及向他們提供娛樂、德育或練習。在香港，課外活動的範圍十分廣泛，大致可以分為五大類：學術性、服務性、興趣性、藝術性及體育性，各有不同的作用，學生可以按照自己的興趣、時間、能力等選擇。

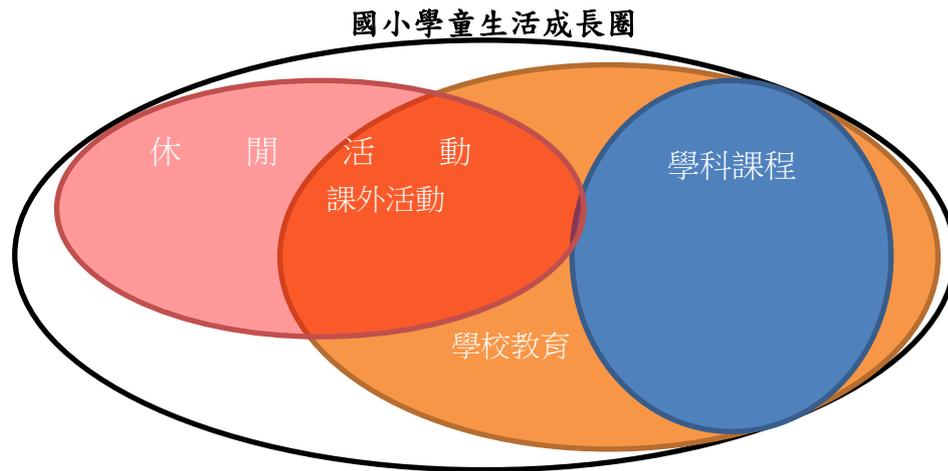
在國內，所稱學校的課外活動指的是由學校所指導，並與課程活動相對應，包括各式各樣的社團活動、大型綜藝活動、班際活動、校際活動及代表學校出席社會或民間的活動。透過這些活動，學生能體驗到快樂的情緒、親密的師生關係、促進身心健康以及培養良好的人際互動等然而，升學主義的壓力下，課外活動在學校較不受重視。

根據國立臺灣師範大學針對國民中小學課外活動現況實施的調查研究中發現，除升學主義是課外活動發展中受阻的原因之外，依序還有財政及時間，師生態度、家長和場地因素皆不是主要原因，為此，對於國內課外活動發展建議，首先，必須進行教育體制的改革，打破考試制度和升學主義，十二年國教將改變高中入學方式，也即將改變學習的習慣。臺北市教育局長丁亞雯宣布，未來基北區的特色招生只考「學習力」。特色招生評量內容不考「學科」考「素養」。其次，教育部可參考國外經驗，設立課外活動發展委員會，由督學加強評鑑各校課外活動辦理狀況，校方在經費許可之下增加課外活動專理人員。再者，民間應組織課外活動學會或協會，定期召開研討會，並整合產、官、學界的力量。最後，鼓勵教師及學生參與，透過公開活動表揚、

文件宣傳、印製課外活動實例供各校參考等方式來辦理。

(三) 休閒活動與學校課外活動區分後，仍有部分觀念重疊

藉由探討休閒活動與學校內的課外活動後，發現兩者之間有些許共通點，例如兩者皆能使學生達到身心狀態的愉悅感、透過休閒及課外活動皆能培養人際關係，對於親子、師生及同儕間的互動皆有所提升，兩者活動和範圍界限的區分，其關係如圖一。



圖一 學校教育、休閒活動與課外活動關係圖

二、 課外活動中非正規型態教育課程的安排

學校應該教什麼，其中涉及既要將課程加以劃分為不同的學科或科目又要確保這些分立的部份能夠緊密的連貫(coherence)或(integration)，則是課程計畫者經常面臨的兩難議題，當前改革的重點與今後教育發展的方向，主張將現行學校的課程結構和當代社會的新興議題（例如兩性、人權、環保、資訊等）加以整合為七大學習領域，並鼓勵學校和教師打破學科界限，實施主題或合科的教學(游家政，1999a)。以學校為本位的課程統整，其範圍並不僅限於學科或科目，而是包括學校所設計安排之正式與非正式的、定期或不定期的、校內與校外的、動態或靜態的各種活動和經驗，也可以是理論與實踐之間、理性與感性之間、知識與生活之間（黃政傑，1994，297-299；歐用生，1999）。因此，課程統整以兒童所有的學習活動和生活經驗為範圍。

正式課程著重於認知層面，可單獨設科以利有系統、有組織地進行完整之教育；非正式課程側重行動層面，多半運用社團活動、週會或自治活動，與學生生活結合或進行隨機教育；潛在課程則較重情感層面，包括學校環境之軟硬體佈置、校園氣氛與文化之營造，以及師生關係等面向均可產生品德

教育之正負面效用。本研究所指課外活動皆為課程統整中的非正式課程。

三、 有關「幸福感」的意義與測量

(三) 幸福感的定義

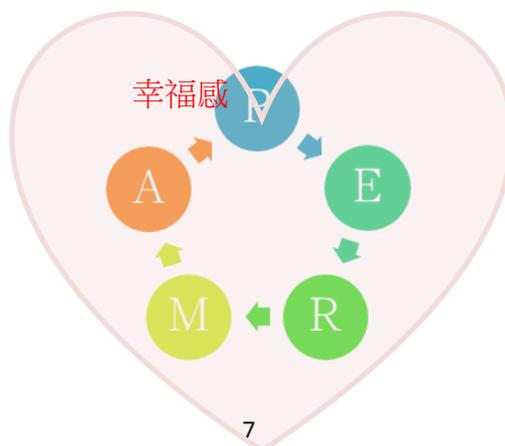
對於幸福感的定義，賓夕法尼亞大學的正向心理學之父 Seligman 在 2001 年所提出 Authentic Happiness 的理論中，這個規則能被歸納成：

● 正向情緒 (positive emotion) + 投入 (engagement) + 意義 (meaning)

十年後，在其近作 Flourish 又提出有關幸福的新理論。Seligman 承認他的想法有所改變。他於 Authentic Happiness 所採取的方法並不足夠，因為「人們自由地作出選擇，其動機不單止是為了快樂。」他引用最新的研究結果及提出干預的具體例子，來逐一介紹每一元素，每個元素取其開頭的英文簡稱為 PERMA。

- 正面情緒 (Positive Emotions) — 成功商業團隊的正負互動比率為 2.9:1，以及 John Gottman 認定成功婚姻的更高比率(5:1)。
- 投入 (Engagement) — 他設想為當人們使用其優勢能力接受挑戰時的狀況。
- 關係 (Relationships) — 他談及 Shelly Gable 的主動建設性回應。
- 意義 (Meaning) — 他談到從未來回望，有關自己對光輝人性的理念所作過的貢獻，我們想留下些甚麼可供他人回憶。
- 成就 (Accomplishment) — 他談及 Angela Duckworth 的「堅毅」概念。

這五根支柱(PERMA)，為教育、企業、心理治療、士兵適應力、醫療和公共政策，帶來嶄新啟發的思維和實踐方法，正式開啟正向心理學的新紀元。Seligman 強調幸福既然是一個概念，就應該可以被測量，甚至有打造方法。本研究依正向心理學所提出對幸福感的五大概念，來測量學生在參與學校的課外活動後的幸福感，以及將如何在未來打造、提升其幸福感。茲將其理論概念轉化成圖二。



圖二 幸福感理論五元素關係圖

(四) 幸福感與主觀幸福感

主觀幸福感測量研究興起於二十世紀五〇年代中後期。一些心理學家和社會學家從不同的學科角度和研究興趣出發，發展了多種主觀幸福感測量工具，並形成了生活質量、心理健康、心理發展三種意義上的主觀幸福感測量研究。心理學家對幸福問題的關注最初是與心理健康和心理治療聯繫在一起的。一些健康心理學家們將主觀幸福感作為反映人們心理健康狀況的重要指標，為此發展了心理健康意義上的測量。心理健康意義上的主觀幸福感測量研究曾經有過一種重要假定

➤ 一個幸福的人首先在於其擁有心理上的健康

這種健康狀態主要反映在人們情感方面。一些精神疾病診斷量表被廣泛運用於主觀幸福感的測量，其中比較常用的有七〇年代 Derogatis 等人(1976)編訂的症狀自評量表-90(Symptom-checklist SCL-90items, 簡稱 SCL-90)。在這類量表上得分被認為是幸福的一個重要標準。一些研究者認為人們的主觀幸福感狀況取決於一定時期內積極情感和消極情感的權衡。如果人們較多體驗到愉快的情感、而較少體驗不愉快的情感，便可推定他們是幸福的；否則就不幸福。幸福感的內容，就是能夠引起主觀幸福感體驗的體驗對象。研究者所要做的，就是盡可能全面地搜集這些體驗對象。

本研究所指幸福感的測量與主觀幸福感有不同的解釋，主觀幸福感研究，尤其是主觀幸福感測量研究必須立足於本土。體驗論主觀幸福感測量研究所要做的，就是要運用現象學與實證主義相結合的方法，考察生活在特定文化背景下的人們的主觀幸福感體驗模式，而這種模式必然帶有明顯的文化烙印。但幸福感的理論則強調普遍、概念人生圓滿的通則，因此本研究將依主觀幸福感的內涵來測量、檢視有關幸福感的普遍理論。

(五) 幸福感的測量方式

在正向心理學蓬勃發展的現代，許多相關大專院校及協會皆開設提升幸福感的課程，瀏覽世界各國的網頁不難發現有許多相關的測量、測驗和方法，都是為了提升現代人幸福感的指標，本研究參考 Positive Psychology Center 及 Authentic Happeniess 網頁中相關測量幸福感的問卷，其中選取符合學童的能力及經驗，再以主觀幸福感的概念，編輯適合本土文化及本校特色的訪談表。

參、 這一站幸福－研究方法

一、研究步驟

(一) 檢視本校課外活動實施現況

本校行政編制上，在學生事務處中設立課外活動組，主要工作執掌為負責統籌管理學校的課外活動，協調學科活動、校外活動及大型活動；參與制訂學校課外活動的目標、實踐方向與策略；指導學生使他們對課外活動有正確觀念；並鼓勵他們積極參與。

綜合香港與國立臺灣師範大學所做國內課外活動的調查研究後，將本校課外活動分成三大類，包括課後學藝社團、校際活動、校內大型活動，實施成效分別敘述如下：

1. 課後社團活動方面:共成立 42 項社團，105 個班別，週一至週五皆有社團活動，社團項目及活動時間如表一。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
武術	吉他	射箭	桌球	書法
排球	桌球	街舞	跳繩	足球
桌球	合唱	足球	武術	扯鈴
書法	跳繩	羽球	西洋棋	街舞
羽球	樂樂棒球	跆拳道	兒童彩墨	舞蹈
跳繩	兒童律動	籃球	烏克蘭麗麗	跳繩
直排輪	適應體育	扯鈴		籃球
全腦益智	英語繪本	舞蹈		跆拳道
		魔術		繪畫
		作文		讀經
		弦樂		圍棋
		讀經		創意科學
		美語		兒童瑜珈
		手工藝		烏克蘭麗麗
		美術創作		自然創作
		SPM 機器人		
		NXT 機器人		

表一 課後社團項目及活動時間一覽表

2. 校際活動：

本校的校際活動如臺北市政府所機關辦理之活動、相關競賽及校際間的友誼賽等，此類活動需要與詳細的行政規劃在活動前教師必須先了解每個活動的細節、舉辦的地點、前往的途徑，有關的安全的設施及就任何可能發生的問題作假設，並擬定應變計劃。校方應將舉辦活動的詳情，通知家長。

特別是校外活動，會發信通知家長，並應徵得家長同意，家長通知書內應列明活動日期、時間、地點和負責老師的姓名等。

3. 校內大型活動：

校內大型活動指相對於學科正式課程之外親師生所共同進行的活動，如：音樂會、籃球賽、成果發表會、園遊會和運動會等。此類活動皆需要詳細的行政規劃、緊密的親師合作及師生共同參與、投入等元素。

(二) 透過網頁及影片、照片等記錄活動實施過程

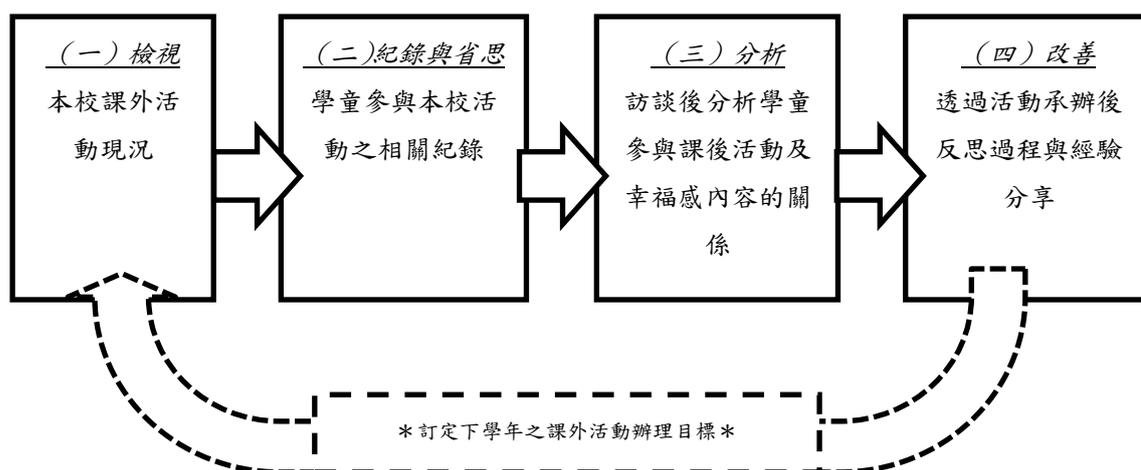
在學校首頁中隨時放上活動照片及影片記錄，供學生和家長瀏覽，並將照片及影像作成紀錄留存，以便為下學年活動提供依據。

(三) 訪談並分析學童參與本校活動之幸福感

藉由幸福感調查表訪談學童參與課外活動的幸福感，分析活動中是否有助於提升學童的幸福感？觀察本校三大類課外活動中，哪些活動對學童幸福感的提升有所影響，進而分析該類活動與提供建議。

(四) 改善下一學年度學校活動的安排與規劃

依據分析結果設定學校下一年度活動安排與行政管理目標，提供學生和家長能夠選擇本校課外活動的資訊，展現本校活動特色，並透過不同的宣傳方式讓學童、家長及社區人士了解參與課外活動後對幸福感的影響。



圖三 學童參與課外活動之主觀幸福感研究步驟

二、研究對象

- (一) 隨機抽樣調查本校參與活動之一到六年級學生
- (二) 本校參與活動之校內外老師及行政人員
- (三) 本校參與活動之助理教師

三、研究工具

- (一) 透過活動實施成果、網頁紀錄、照片及影片記錄本校活動實施現況。
- (二) 針對正向心理學之幸福感的正向情緒、投入、意義、人際及成就的元素來編排兒童幸福感深度訪談表(附件二)(參考 Positive Psychology Center 及 Authentic Happeniess 網頁中相關測量幸福感的問卷)，共可分五大項度，探討學童參與活動後的感想與從中獲得的體驗。
- (三) 透過附件一：教師自評表(本表參考高級中等以下學校教師專業發展評鑑手冊各項工具修訂)，讓教師及助理反省與經驗交流，提供日後活動的建議及改善，以達下一學年度活動規畫之依據，提供學生、家長未來相關活動訊息。

肆、 幸福的滋味－研究結果

一、 本校課外活動實施現況

(一) 課外學藝活動：

至 101 學年度第二學期，本校課外社團已有 60 班以上，性質涵蓋有：體育類、音樂類、藝術類、自然科學類、特殊才藝類等，聘請具有專長之教師授課，依學生能力分班或分組教學，培養學生多元智慧能力及興趣，激發潛能，並於第二學期辦理「社團成果發表會」，提供學生一個舞台，展現學習成果。

全腦益智	武術	排球
		
跳繩	合唱	兒童律動
		
國樂琵琶	桌球	射箭
		
美語	籃球	魔術
		

羽球	趣味作文	足球
		
跆拳道	兒童捏塑	繪畫
		
自然探索	西洋棋	兒童彩墨
		
書法	樂樂棒球	扯鈴
		
圍棋	能源機械	讀經
		

直排輪	舞蹈	童軍團
		
烏克麗麗	創意科學	MV 街舞
		
弦樂	適應體育	國樂太鼓
		
美術創作		
		

(二) 校際活動：

課外活動組積極帶領孩子參與「課外活動」，提供豐富的生活經驗，開拓孩子的視野：今年四月底參加國家圖書館舉辦的「書香大遊行」活動，讓孩子親身體會閱讀的樂趣與收穫；亦提供一個平台，與臺北市立教育大學交流，固定邀請啦啦隊比賽獲獎的隊伍於校慶時表演，協助「鳴鐸教育服務團」辦理快樂成長學習營，提供師培生接觸孩子的實務經驗，更讓我們的孩子有了不同的學習體驗。

課外組招募的校隊包括：跳繩隊、桌球隊、射箭隊、五人制足球隊，聘請專業教練施以系統化訓練，在訓練過程中，除培育學生專項運動興趣及能

力，更培養學生刻苦耐勞、團結互助之合作精神；經過一連串緊密及專業的訓練，本校校隊對外參賽屢創佳績，值得讚許。

另協助扶輪社舉辦「青少年城鄉交流活動」，讓學生有機會接觸來自不同背景的孩子，欣賞彼此文化，包容個別差異，開拓學生視野，在交流活動中擦出燦爛火花。

跳繩校隊		
青年盃民俗體育錦標賽	中正盃民俗體育錦標賽	
		
桌球校隊		
台北市西區國民小學桌球邀請賽	教育盃桌球錦標賽	青年盃桌球錦標賽
		
五人制足球校隊		
教育盃五人制足球賽	西門國小友誼交流賽	
		

102 年世界閱讀日——書香大遊行



附小 29 號碼頭——青少年城鄉交流活動



科學社團體驗

射箭社團體驗

魔術社團體驗



(三) 校內大型活動：

附小即將邁入百年，自去年 99 週年校慶始，課外活動組將舉辦一系列慶祝活動，除了宣揚附小百年歷史傳承，更準備向未來邁進，期盼學生能在多元的課外活動中達到自我實現與成長。

世界兒童宣言揭示「兒童有權利獲得充分的遊戲和娛樂活動的機會。而遊戲和娛樂活動必須以具有教育目的為原則。」本校兒童月系列活動秉持此精神，舉辦一連串寓教於樂的活動，讓孩子從學習中獲得樂趣，從遊戲中得到啟發。

課外組承襲創新的精神，期許自我不斷改革與創新，引領時代的脈動：透過體驗式活動，培養孩子問題解決能力；學習運用自己的優勢潛能，在各種活動中勇敢展現；參加各項校內外活動，擴展視野及誘發學習動機。最重要的是，學生能成為主動的學習者，藉由豐富的活動，去探索未來的目標。

99週年校慶系列活動

音樂晚會



體育表演會



校際運動大會



兒童月系列活動

親師生童樂會—籃球爭霸賽



趣味童玩樂—動手做玩具



陳錫煌藝師偶戲展演



接住這一球——「愛地球，做環保」園遊會暨兒童節慶祝大會



科學闖關活動

水草異世界

慶祝大會

二、學童幸福感訪談紀錄

(一) 隨機抽樣本校參與活動學生進行深度訪談，訪談學生人數及班級如下表：

年級	人數	男：女 (比例)	參與校內 學藝社團	參與 校際活動	參與校內 大型活動
一	8	4:4	8	5	8
二	8	4:4	8	5	8
三	8	4:4	7	7	8
四	8	4:4	8	8	8
五	8	4:4	6	5	8
六	7	4:3	5	5	7
總計	47	24:23	42	35	47

(二) 整理訪談內容與分析：

從訪談資料中分析學童在這三類課外活動中的正面情緒、投入、關係、意義和成就是否皆有正面回饋，並從深度訪談中了解學生對於參與活動時及參與之後的感受與變化。分析訪談內容後，歸納出參與活動後幸福感五項因素的結果，從中發現，幸福感有四項因素皆能在學童參與課外活動時發現，除了「意義」這項，受限於學生的年齡與經驗，尚無法確認是否有在課外活動中獲得，因此未來活動規畫也會融入相關生涯探索與性向測驗等議題，訪談內容意義的轉譯如下：

1. 參與活動能讓學生產生「正向的情緒」

訪談 47 位學生，發現幾乎全數都能產生積極且正向的情緒，如感到高興、充滿活力、期待下一次的活動、想要主動參與等等，沒有一位學生的回答顯示出負向情緒，表示不管在學藝社團、校際交流或校內大型活動中，學生皆能產生正向情緒，符合 Seligman 在 2001 年所提出 Authentic Happiness 的理論其中之一的向度。

2. 「投入」的參與會讓學生更了解自己

從學生的回饋中，發現大多數人都願意花額外的時間參與更多類似的活動，其中有一半以上的人是因為參加了學校所舉辦的活動後，進而產生興趣，而選擇在假日時，繼續和家人或朋友進行相關活動，其中又以體育性質的活動為最多，其次為藝術類，在投入更多時間和心力之後，一部份的學生表示能更了解自己喜歡的是什麼，也有一部份的學生因為不排斥，且家人希望其繼續參與而持續投入其中，但似乎還不知道自己喜歡的是什麼。美國心理學家麥爾斯與戴納說：被動地參與所擁有的快樂，比不上主動參與和逐步完成個人目標所得到的快樂，從訪談也可驗證此一說法，在參與活動後所產生「投入」的行動，符合幸福感第二根項度。

3. 透過活動讓彼此的「關係」加溫

不管在任何活動中，最重要的參與對象是人，而許多人際關係就是在此建立起來，三分之二以上的學生表示，能在活動中讓自己認識其他朋友，有時候也會因為社團活動或是校外比賽讓彼此的關係更好，雖然有時候會吵架，但事後回想起來還是覺得這樣的經驗很好，尤其是完成一件任務、作品或共同參與的活動，如園遊會、校慶、校外比賽等，也有一部份學生表示利用額外的時間參與課外活動，讓自己與父母親的關係更好，家庭相處的時間也變多了，覺得這樣的改變是和以往所不同的，且改變之後的感覺是正向且和諧的，「關係」的向度在參與活動之後也有所感受。

4. 從活動的探索中學習如何獲得「意義」

意義的獲得是人生重要的課題，有關本題的訪談較沒有像其他題目一樣有一致性的方向，因為受限於經驗及年齡的關係，大部分低年級的學生表示不知道、還好、沒什麼感覺，有些甚至不太能理解。中高年級有的學生說還在尋找、摸索中，也有的學生說現在好玩就好了，還沒想這麼多，也有一些學生說未來不管做什麼還是會繼續從事現在的學藝活動。

因此學校安排多元的活動外，除了讓學生學習，還有更多重要的潛在課程在裡頭，因為意義的追尋是一連串的、變動的歷程，從兒童時期就可以開始涉入及尋找，惟需要環境及機會的建構，學校安排正式課程及非正式課程的目的，無不是讓學生藉由學習

的過程釐清自己生命和選擇的意義。

5. 在生命中找到「成就」是一件幸福的事情

大部份的學生對於成就都很重視，在台灣更是如此，有一半以上的學生表示能從參與的活動中獲得成就感，尤其是自己喜歡的項目，當遇到挑戰時，有三分之一的學生願意更加努力以獲得更高的成就，若在活動中有挫折時，也有三分之一以上的學生願意檢視自己，並學習成長，因為成長本身就是一件有成就的事，從學生反應說自己學到好多東西，覺得自己很棒的臉上，似乎可以看到一股肯定自我的幸福感。

其中又以參與校際活動的學生的內容最為深入，因為在參與校際的活動時，就像打開學生的另外一扇窗，擴展更寬廣的視野，讓他們體驗到完成一項比賽、一項任務的成就。但人外有人，天外有天，有時候參與校際比賽時，並不是往往都能如願以償。所以，在認識「成就」之前，學校應該先教育孩子學會「失敗」，唯有體認到自己並不完美，經歷失敗是人生一大稀疏平常的事情時，學生才能認識成就的美好。

三、省思與經驗交流

(一) 教師自評表

本表為學藝社團教師所撰寫，目的是為了透過自評，檢視本校學藝社團的執行情形，以及對於下一學年度規劃的建議，透過專業的充實，提升本校學藝社團的實施，替學生爭取更多幸福的機會。根據社團教師回饋後的調查結果可歸納如以下五點，作為未來一學年辦理社團學藝活動的依據。

1. 根據學生能力進行分班，以利教學與學習。
2. 提供各種對外參賽的機會，讓學生有更多的舞台可以展現。
3. 重視學生的生活輔導與學習，應以培養全人為主。
4. 增加與家長溝通的機會，讓家長共同參與學生的學習。
5. 未來開立社團應考量學生人數與上課環境。

(二) 校內教師經驗交流

從校內行政人員及社團助理教師的省思與經驗交流中，討論如何增加本校活動之多元豐富性、妥善規劃人力資源分配、活動規劃內容如何拓展學生生活經驗及行政支援等四個面向來做分享。

1. 增加生涯探索與品格教育於活動之中，以達多元活動之豐富性

從學藝社團活動、校際交流及校內大型活動中檢視本校活動之多元豐富性中發現，大部分的活動皆為體育性質、藝術類或是需要大量的同儕互動活動，如校慶、園遊會及兒童樂等，其中透過學童訪談內容，這些活動皆能帶給學生正向情緒、投入、關係及成就，但在意義方面則較缺少，十二年國教目的要讓學生適性揚才，即透過適性輔導，

引導學生瞭解自我的性向與興趣，以及社會職場和就業結構的基本型態，因此活動實施後還可加入探索類型的生命教育及影響一生的品格教育，如在圍棋或西洋棋的學藝社團中，融入品格教育；在園遊會中讓學生學習經營和管理，而非由學校完全規畫；在藝術類或體育性質的活動中加入性向探索課程，增進學童對人生意義的建構。

2. 結合社區資源，妥善規劃人力資源分配

由於活動規畫需要人力及資源，因此光靠學校老師單槍匹馬是不夠的，在利用網路行銷的同時，也可以讓家長及社區人士共同參與，注入更多資源，讓活動辦理規畫的同時也能兼顧到不同面向的看法，以形成更加完善的措施。

若能將學生訪談之後的內容以量化的調查表形式呈現於社區，提供家長及社區人士一參考依據，帶動社區參與、延伸家庭親子活動或學習環境與機會的安排，自然能設置一充滿幸福感的場所。

3. 規劃不同類別與層次的活動，提供學生適性教育

由於一至六年級的學生年齡層分布廣，為配合學生生理及心理年齡的發展，須因應不同的年齡規畫不同的活動目標，以達到十二年國教中的多元進路，發展學生的多元智能、性向及興趣，進而找到適合自己的進路，以便繼續升學或順利就業。

4. 結合學、輔行政橫向聯繫與支援，以達全人教育之目的

行政規劃活動時，除了考量學校的現況之外，適當的橫向聯繫也是很重要的，如學務處與輔導室的合作，將更能使學生個別差異及特殊需求受到重視，如增加學生學習輔導機制，了解參與學藝社團的自我性向；參與校際比賽或交流學習到的差異、接受成就與失敗感受，從中認識自己所追求的幸福感，以達全人教育之目的。

四、新學年度活動規劃

從檢視本校各項課外活動、訪談分析學生參與活動之後的幸福感向度及教師間的省思與經驗交流後，將著手規劃新學年度的活動，並針對前三項所討論的內容進行改善。

- (一) 保留體育性質類學藝社團，並增加音樂性及藝術性等人文類別學藝社團，供學生做多元選擇。
- (二) 建置課外活動參與之滿意度表單，於各項活動參與後調查，可供學校作為招生宣傳，以提供家長教育選擇權。
- (三) 在各活動中融入生涯發展議題，與十二年國教議題進行銜接，讓學生及家長提早做準備。
- (四) 在各項活動中提供人際互動機會、增加成就感的活動，依據不同學生的能力設定不同目標。
- (五) 提供各項校外活動的資訊於網路或布告欄，讓學生於假日時自由選擇與家人參加。

伍、幸福難？不難－研究價值與建議

一、研究價值

(一)結合十二年國教觀點，讓教育階段延續

十二年國教是為了提升學童未來的競爭力，強調多元能力及五育均衡，且國小教育階段為學童探索興趣期，除了在正式課程中學習基礎學科知識，更能透過不同面向的課外活動發展潛能及性向，即早認識自我，訂立未來目標，以便在國中、高中階段能確立方向，達到自我認同之效能，此為研究上帶給實務現場的價值。

(二)順應正向心理學潮流，將「幸福感」融入教育創新議題

正向心理學為二十一世紀心理學中新興的議題，提倡在正面和負面間取得平衡，重研究、分析和找尋人類的優點與潛能，正向心理學實際上存在於每一個人的心中，適合每一個人，是人人所需。推展正向心理學在教育工作上的應用，可以更有效幫助學生在學習上的成長及心理健康與預防，落實於生活層面，有更多元的應用。其中幸福感的觀點正在研究及發展階段，許多相關的研究正如雨後春筍般等地發表，因此本研究結合此議題，可說是一大考驗及創新。

(三)提供一套行政運作模式

在學童幸福感訪談表及教師自評表的設計與運用之下，可以提供行政規畫活動的一項依據，建立一流程與架構，透過省思與交流，讓行政作業上更能滿足十二年國教及學童幸福感的議題，另外，也提供家長更多元的選擇的機會。

二、研究建議

(一)未來可大量進行量化研究並發展有關幸福感之測驗

本研究中除了學童幸福感訪談表及教師自評表之外，將來更可以進行大量的調查研究，從分析各類活動學童參與的現況，到分析幸福感的不同因素，進行預試及考驗信、效度後，製作編輯一項測驗工具，提供不同學校使用，以達教育推廣效果。

(二)運用其他正向心理學理論繼續做驗證

正向心理學逐步受到重視的種種跡象，證明了正向心理學在心理學領域中發展的重要，更在教育界、企業界均掀起了研究與討論的熱潮，這個世代的學習環境過於複雜與競爭，學生畢業後往往不知如何面對和處理挫折，容易成為一個負面思考的人，現在學校最重要的工作是讓學生成為開心、有安全感的人，這比講授教育部規定的課程更重要。未來還可以結合塞利格曼的「習得樂觀」行為模式搭配威廉格瑞塞(William Glasser)的現實治療選擇理論「TAFP/WDEP」模式，以驗證參與課外活動是否有效

讓學生學習為自己的選擇負責，面對自我的需求，學習改變自我習慣性的負向「認知」，學習選擇「正向情緒」，學習選擇以「習得」的「樂觀」取代「習得無助」，並幫助學生瞭解「自我負向情緒」對自我「認知功能」的影響。

(三)未來研究對象應考慮其家庭背景及經濟況況

本研究以臺北市立教育大學附設實驗國民小學為主，訪談的學生未做家庭背景的分類調查，是否有一些幸福感的因素會受到家庭社經地位的影響？是否因為有的學生已從小學習許多才藝，因此成就感早就存在他們的心中，而非是參與課外活動所造成的關係？因此未來若要擴大研究，則需考慮學生的家庭背景與社經地位。

陸、幸福的方向—參考資料

1. 研究與動態第十三期，施建彬，大葉大學通識教育中心專任助理教授
大學生休閒活動參與對幸福感的影響—以大葉大學為例
2. 師大地理研究報告第32期，國民中小學課外活動的現況研究—以環境教育為例，黃朝恩
3. 北體學報第5期，台北市國小學童休閒活動興趣取向、參與狀況及影響因素之相關研究，薛銘卿
4. 休閒運動期刊第九期，正向心理學簡介兼論對休閒活動之啟示，蔡汶修、蘇慧慈、紀俊吉
5. 師友月刊2010年3月，走過正向心理學的第一個十年，曾志文
6. 學校行政雙月刊2004年5月，家長教育選擇權的理念與省思，黃建中
7. 教師園地，影響兒童休閒活動參與之因素探討，李晶、章宏智
8. 學校行政雙月刊2008年3月，美國中小學教育改革對我國的啟示
9. 台北縣都會區國民中小學課後照顧服務之才藝活動的實施與成效-以三重地區為例，淡江大學教育政策與領導研究所碩士在職專班碩士論文，李佩安
10. 休閒參與對快樂感之中介效果，國立台灣大學生物資源暨農學院碩士論文，朱品樺
11. 臺北市國民小學課外社團作業要點，中華民國九十三年六月二日臺北市府教育局(93)北市教三字第0九三三四0四九一00號函訂定發布
12. 優勢取向生涯探索團體對高中女生幸福感與自我效能之影響探究，國立台北教育大學心輔所碩士論文，李佳諭
13. 邁向圓滿—掌握幸福的科學方法&練習計畫，Martin E.P. Seligman, ph.d 著，洪蘭譯
14. Positive psychology center(<http://www.ppc.sas.upenn.edu/>)
15. 課外活動、非正式課程與全方位學習，香港中文大學課程與教學學系，黃毅英、周昭和
16. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction, *American psychologist* 60(5), 410-421
17. Seligman, M. E. P. (2004) Can happiness be taught? *American Academy of Arts and Science*, 133(2), 80-87

附件一

兒童參與課外活動之幸福感訪談表

一、班級：

二、性別：

三、參與活動項目：校內學藝社團_____

校際交流_____

校內大型活動_____

四、訪談問題：

(一)參與本項活動會讓你覺得自己有什麼樣的情緒感受呢?(正向情緒)

(二)參與本項活動與你期待的未來有著什麼樣的感覺?(正向情緒)

(三)當參與本項活動時，你覺得時間的變化是如何的呢?(投入)

(四)你對於參與本項活動的熱誠度是如何?除了在學校之外還願意花多少時間從事相關的活動?(投入)

(五)在參與本項活動後，你對於你自己的人際（家人、朋友或老師）關係上有什麼影響？（關係）

(六)你覺得你自己在活動當中有沒有獲得成就感?為什麼?是什麼樣的感覺（成就）

(七)你覺得你在活動中有找到自己人生的目標嗎?知道未來方向是什麼嗎？（意義）

臺北市立教育大學附設實驗國民小學社團教師自評表

壹、目的

- 一、增進教師的專業自主權
- 二、針對本校學生學習成效進行評鑑。
- 三、提供本校新學年度社團開課依據。

貳、基本資料

- 一、教師姓名：_____
- 二、任教社團：_____
- 三、領域/科目/專長項目：_____
- 四、班級學生人數：_____
- 五、下學期預計開課課程計畫：
 - (一) 社團名稱：_____
 - (二) 社團活動創新內容：_____

參、預計招生人數：_____ 說明

- 一、本自評表旨在協助教師自我覺察社團教學上的優缺點及檢視上課成效，進而達到新學年改善的作用。
- 二、請在閱讀完評鑑指標後，以慎重的態度，勾選最能真實反應教學表現水準的欄位，然後在後面的意見陳述中，具體補充說明整體表現情形以及自我改善的構想。
- 三、自評分成四等級——優異、良好、尚可、待改進。
- 四、本表根據高級中等以下學校教師專業發展評鑑手冊各項工具修訂。

肆、自評表

評鑑內容一、課程設計與教學

評鑑向度	評鑑指標	參考檢核重點	表現水準			
			優異	良好	尚可	待改進
1 課程規劃	1-1 瞭解課程計畫的理念與架構	1-1-1 瞭解社團課程目標 1-1-2 瞭解社團課程計畫 1-1-3 瞭解領域／專長之課程目標				
2 教學規劃	2-1 研擬適切的教學計畫	2-1-1 教學計畫符合課程目標 2-1-2 依能力研擬教學計畫 2-1-3 依學生先備條件研擬教學計畫 2-1-4 規劃適切的教材來源 2-1-5 規劃適切的教學活動與進程				
	2-2 規劃適切的學習評量	2-2-1 瞭解學習評量的相關規定 2-2-2 訂定適切的學習評量標準 2-2-3 編選有效的學習評量工具				
3 教材呈現	3-1 適切呈現教材內容	3-1-1 正確清楚呈現教材 3-1-2 完整呈現教學內容 3-1-3 適當選擇及調整教材內容				
	3-2 善用教科用書	3-2-1 依學生學習表現適切調整教學內容				
	3-3 清楚講解教學內容	3-3-1 音量足夠、發音咬字清楚、清晰生動 3-3-2 適當運用肢體語言表達教學內容 3-3-3 適時歸納教學重點				
4 教學方法	4-1 運用有效的教學方法	4-1-1 教學進程允當適中 4-1-2 善用問答技巧 4-1-3 依教材性質選擇適切的教學方法 4-1-4 依學生學習特性選擇適切的教學方法				

	4-2 掌握學習原則進行教學	4-2-1 教學活動能引發學生的學習興趣 4-2-2 教學活動能結合學生的生活經驗 4-2-3 提供學生適切的練習 4-2-4 依學生不同的需求實施補救或充實教學				
	4-3 善用教學資源輔助教學	4-3-1 善用校內軟硬體教學設施 4-3-2 善用各種網路及媒體教學資源 4-3-3 善用家長、社區資源或領域專業資源				
5 學習評量	5-1 適當說明學習評量的實施	5-1-1 向學生與家長清楚說明學習評量的理念與實施方式 5-1-2 適時提供學生與家長學習評量的訊息				
	5-2 適切實施學習評量	5-2-1 正確批改作業 5-2-2 依實際需要選擇適切的評量方式				
	5-3 善用學習評量結果	5-3-1 向學生與家長解釋評量結果的意義 5-3-2 對學生學習的表現提供適時的回饋建議 5-3-3 依學習評量的結果改進教學				

評鑑內容二、班級經營與輔導

評鑑向 度	評鑑指 標	參考檢核重點	表現水準			
			優 異	良 好	尚 可	待 改 進
6 班級經營	6-1 營造良好互動的班級氣氛	6-1-1 建立任教班級共同的願景與目標 6-1-2 激發任教班級榮譽感與凝聚力 6-1-3 建立任教班級良好的溝通方式				

	6-2 營造安全且有助於學習的情境	6-2-1 布置適當的學習環境 6-2-2 妥適處理任教班級偶發事件 6-2-3 營造適當的學習情境 6-2-4 保護學生隱私 6-2-5 尊重學生感受與想法 6-2-6 依學生不同學習條件給予學生期望				
	6-3 建立有助於學生學習的班級常規	6-3-1 學生參與訂定任教班級常規 6-3-2 明訂合理的任教班級自治公約，並公平執行 6-3-3 有效輔導學生偏差行為 6-3-4 適時養成學生基本禮貌與生活規範				
7 資源管理	7-1 有效管理個人時間	7-1-1 妥善安排課堂教學時間 7-1-2 有效管理個人課程準備時間 7-1-3 及時完成作業批閱 7-1-4 適切安排個人專業學習成長時間				
	7-2 有效運用教學資源	7-2-1 瞭解任教班級學生興趣與專長 7-2-2 瞭解教師同儕興趣與專長 7-2-3 掌握家長及社區資源之資源				
	7-3 有效管理教學檔案	7-3-1 有系統建立教學檔案 7-3-2 利用資訊科技管理教學檔案				

評鑑內容三、研究發展與進修

評鑑向度	評鑑指標	參考檢核重點	表現水準			
			優異	良好	尚可	待改進
8 專業成長	8-1 追求專業成長	10-1-1 主動利用時間學習課程與教學新知 10-1-2 根據教學需求，持續進行專業進修				
9 專業成長	10-2 與同儕分享專業	10-2-1 把握正式或非正式的管道，與校內同事分享交換專業工作心得				
	10-3 因應教育變革	10-3-1 瞭解教育變革的理念及重點 10-3-2 瞭解教育變革對教學與學習產生的影響				