

國小學童休閒活動參與之探討

黃任閔／吳昭璇

國立屏東教育大學

摘要

休閒活動是兒童生活重心的一部分，許多成年後的休閒類型都是在兒童期間養成的，因此瞭解兒童所參與的休閒活動是教育工作者需要關心的課題。本文用文獻回顧的方式來探討目前國小學童的休閒活動參與，根據過去文獻指出國小學童最常參與活動類型以「娛樂性」、「運動性」、「社交性」為主，又以「看電視」、「玩電腦上網」、「打球」、「聊天」等為較常參與，顯示花費少、同伴多、器材及場地取得容易等運動休閒項目最受學童歡迎。根據研究結果最主要影響休閒參與的因素為性別、年齡、家長社經地位和居住地區，不同背景變項在國小學童休閒活動參與上多有顯著差異。最後，根據結果提出建議，以供家長、學校、政府相關單位及後續研究的參考。

關鍵詞：國小學童、休閒活動參與

壹、前言

以往休閒活動給人的印象往往是可有可無，但隨著經濟的發展、環境條件的改善，人們的生活型態也起了極大的變化，休閒活動漸受到重視，而且對於休閒娛樂的需求也愈來愈強烈，不難發現休閒時代已經來臨。

Peterson (1981) 認為，休閒是不受束縛的時間，亦即工作或生活上義務性活動以外的剩餘時間。一般的上班族，可以利用下班後的時間以及假日從事休閒活動。至於學童方面，放學後要去上安親班、課後社團、才藝班等，假日又有各種補習，很少有自己的閒暇時間從事自己想做的動態或靜態的活動。「望子成龍、望女成鳳」是每個父母對子女的期望。當今台灣的社會，為人父母者都十分注重子女的學業成就，忽略了兒童的生活中也是需要休閒活動來做調劑（黃薇如，2006）。但對於大部分兒童來說，休閒活動是兒童生活重心的一部分，根據Kelly(1996)探討有關休閒行為社會化的現象指出，成人目前所從事的休閒活動有49%是從兒童就已經開始。由此可知，兒童時期所參與的休閒活動對其日後的影響非常大，因此要瞭解兒童所參與的休閒活動是教育工作者需要關心的課題。

本文試圖藉由過去有關國小學童休閒參與文獻回顧的方式來探討國小學童休閒活動參與現況，以提供未來體育教師在規劃教學內容、進修專業知能、研究創新教法，以及如何提高學生的休閒興趣，滿足學生運動休閒之需求方面做參考，讓學童肯定休閒活動參與的價值，使學童的休閒活動參與成為日常生活中重要的一環。

貳、休閒活動參與

一、休閒活動參與的定義

(一) 休閒活動的定義

林清山(1985)認為，休閒活動之意涵有三，其一為休閒活動是在閒暇時所舉行，不要求任何報酬，活動本身即是享受；其二是休閒活動是主動的參與，藉以發展身心，創造機體精力；其三為休閒活動是自由選擇自己喜愛的活動，給予當場直接的滿足。林清崎(2002)對休閒活動的定義為在工作之餘下班之後，除了生理需要及維持日常生活例行事務所需用的時間外，以剩餘的時間去從事某項活動，並能從活動中獲得樂趣或滿足感。而鄭丞伸(2001)認為學生在放學後及其餘不用上學、課後輔導的時候，在一段能隨心所欲運用的時間裡，自由且無特定目的，自由地從事自己想做的靜態或活動，並能達到身心快樂與滿足的狀態，即為休閒活動。

休閒活動的定義，各研究者的定義不完全相同，但在「閒暇時間」、「自由意志」、「享受愉快」和「獲得滿足」上有一致的看法。在本研究中，休閒活動定義為在閒暇的時間裡，自由選擇自己喜愛的活動，享受其活動並能從中獲得樂趣或滿足。

(二) 休閒活動參與的定義

Ragheb and Griffith(1982)將休閒參與定義為：個體參與某種活動的頻率或象徵個體所參與之一般的休閒活動類型。高俊雄(1999)認為休閒參與可說是在必要時間及義務時間以外，參與某種活動的頻率與情形，而吳文銘(2001)也認為休閒參與通常是指參與活動的種類與參與活動的頻率，而所參與的活動是指非工作性質的活動，且這種活動是可以自由選擇參與或不參與。

綜上所述，休閒參與包含參與休閒活動的種類、頻率；在本研究中，休閒參與定義為在閒暇的時間之裡，依自由選擇參與休閒活動的種類以及參與休閒活動的頻率。

二、休閒活動的分類方式

因為休閒活動項目繁多，現今學者一般研究休閒活動的分類方式主要有三類，分別是：主觀分類法、因素分析法、多元尺度評定法。以下分別解釋三種分類法的依據(張翠珠，2001)：

- (一) 主觀分類法：依研究者對休閒活動的主觀觀點來區分，或依休閒的目的(鬆馳、娛樂、發展等)、休閒的特性或功能來做歸類，這也是常用的分類法。
- (二) 因素分析法：利用電腦的統計方式，依照受測者對休閒活動的興趣或參與程度，將各種休閒活動做分類。
- (三) 多元尺度評定法(multidimension scaling, 簡稱MDS)：將休閒活動兩兩配對，形成多組相對的休閒活動，由受試者依據自己的知覺從最相似對最不相似加以評定，然後分出其因素類型。

表一 國內外學者休閒活動分類方式

研究者	年代	休閒活動類型	分類方法
Brent	1975	主動性-被動性活動、個人-團體性活動、心智-非心智活動、室內-戶外活動	多元尺度評定法
王建堯	1998	技藝型、不良型、精緻型、刺激型體力型、視聽欣賞型、動物娛樂型、消遣耗時型、戶外型	因素分析法
張文禎	2002	遊憩類、體育類、知識類、技藝類、逸樂類、社交類	主觀分類法
陳萬結	2003	體能性、知識性、娛樂性、藝術性	因素分析法
李枝樺	2004	社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型	主觀分類法
李三煌	2004	體育運動類、遊憩逸樂類、知識技能類、社交活動類	主觀分類法
林金城	2005	體能性、知識性、娛樂性、藝術性、服務性	因素分析法
余明書	2006	娛樂性、戶外遊憩性、體育性、社交性、藝文性	主觀分類法
梁恒華	2006	運動性、藝文性、社交性、娛樂性	主觀分類法
胡明哲	2008	運動性、藝文性、社交性、娛樂性、實用性	主觀分類法
李評貴	2008	社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型	主觀分類法
沈哲丞	2009	體育運動類、遊憩逸樂類、知識藝文類、社交服務	主觀分類法

資料來源：本研究整理

大部分學者都使用主觀分類法，因此法歸類較為方便簡易，在表一中共有八篇，但為使分類內容符合理論基礎，必須蒐集大量文獻分析歸納，顯得耗時費力。因素分析法可運用電腦的統計工具，處理分類時較為簡便，但因類目較多，顯得重疊而不易劃分清楚。多元尺度評定法分類結果雖然較簡單，且效度也高，但因採兩兩配對的方式，而使問卷變得較複雜，填答較困難，且可分析的項目相當有限(張文禎, 2002)，因此在表一中只有兩篇。而多元尺度評定法，將休閒活動兩兩配對，形成多組相對的休閒活動，則是最少學者使用之方法，因此在表一中只佔一篇。

本研究綜合學者(張文禎, 2002; 李枝樺, 2004; 胡明哲, 2008;)對休閒活動的分類，以主觀分類法將休閒活動的類型分為六類型：

- (一) 運動性：指可以鍛鍊身體、培養技能的活動。例如：各類的運動、健身、游泳等。
- (二) 藝文性：指能增加知識的活動。如：各類藝術活動、閱讀、藝術欣賞、做手工藝品等。
- (三) 戶外遊憩性：指個人於課餘時間所從事，純粹為了打發時間或玩樂，所進行的休閒活動。例如：其騎腳踏車、散步、爬山、露營等。
- (四) 社交性：指與朋友共同進行，能增進人際關係或學習社交禮儀的活動。例如：與朋友聊天、下棋等。
- (五) 娛樂性：指能怡情養性放鬆心情的活動。例如：看漫畫、電視、玩電腦、電動等。
- (六) 實用性：指具有實用價值的活動。例如：烹飪、做家事、園藝等。

參、國小學童休閒活動參與之實證研究分析

文獻搜索源自臺灣碩博士論文知識加值系統，以篇名、關鍵字、摘要搜尋國小學童休閒活動之實證研究。納入標準為：(1)為研究型文獻；(2)針對國小學童為對象；(3)可經由網路或國內館際合作取得之文獻。最後共納入 10 篇較為重要之文獻進行彙整，其分析結果如下：

一、國小學童休閒活動參與現況

國內學者針對國小學童休閒參與的研究眾多，茲將所蒐集到的近年文獻資料說明如表二所示：

表二 國小學童休閒參與活動類型現況相關研究

學者 (年代)	研究對象	研究結果
張文禎 (2002)	屏東縣四、六年級學生	休閒參與以逸樂類、社交類、體育類為多，而以遊憩類、知識類、技藝類的情形較低。休閒參與前十名之項目是：看電視、做家事、玩牌、逛街、球類活動、吃零嘴、休息小睡、網路遊戲、看漫畫、逗小孩玩、下棋。
曾家球 (2002)	新竹縣尖石鄉國小原住民學生	原住民學生參加最多的休閒活動類型為體育類、社交類、娛樂類，而藝文類及傳統類較少。
李枝樺 (2004)	台中縣市國小高年級學童	國小高年級學童休閒活動的參與頻率，以「娛樂型」的活動最高，其次是「社交型」；而參與頻率最低的則是「戶外遊憩型」活動；國小高年級學童最常參與的活動依序為：看電視、玩電腦上網、騎腳踏車、聽音樂廣播、聊天。

表二 國小學童休閒參與活動類型現況相關研究（續）

學者 (年代)	研究對象	研究結果
黃薇如 (2006)	國小資優班學生	國小資優班學生休閒參與比率最高的前五項活動依序為：看電視或錄影帶、閱讀書籍、聊天、上網瀏覽資料、球類運動。
余明書 (2006)	以台北縣一 所國小學生	國小學童在週一到週五最常參與的休閒活動前五名分別是：看電視、玩電腦、和同伴玩遊戲、閱讀課外讀物、打球。在週六、日最常參與的休閒活動前五名分別是：玩電腦、看電視、打球、打電動、騎腳踏車。在寒、暑假最常參與的休閒活動前五名分別是：玩電腦、看電視、打球、打電動、玩撲克牌。
梁恒華 (2006)	新店市國小高年級 學童	國小學童最常從事「娛樂性」及「社交性」休閒活動。
徐範臻 (2008)	國小高年級學童	學童在「消遣娛樂性」休閒活動參與頻率較高，而以「藝文性」參與頻率較低。兒童最常從事的休閒活動依序為看電視、上網、聊天、打球、學習電腦。
李評貴 (2008)	雲林縣新女性移民 子女高年級學童	學童休閒參與類型中頻率最高的是「娛樂型」，參與頻率最低的是「技藝型」。
沈哲丞 (2009)	台北縣土城市和雲 林縣斗南鎮公立國 小六年級學生	國小學生整體休閒參與頻率適中，最常參與「遊憩逸樂類」的休閒活動。
林清白 (2009)	雲林縣國小高年級 學童	參與頻率最高前三名分別為：看電視或電影、聊天(含上網)、玩網路遊戲。各類型參與之排序：以「逸樂類」參與最高，而「遊憩類」參與則最低。

資料來源：本研究整理

綜合以上休閒活動參與相關文獻可知，目前國小學童休閒現況如下：

- (一) 國小學童最常參與的休閒活動類型以「娛樂性」、「運動性」、「社交性」為主，而在「戶外遊憩性」、「藝文性」的參與則較少。推究其原因可能是「藝文性」活動需要思考，由於學童的學校生活、安親班、補習班已佔據了大部分的時間，因此學童希望在有限的休閒時間裡能放鬆，較不喜歡動腦筋思考以及學習；而「戶外遊憩性」活動需要事前規劃準備，且需成人陪伴、離住家較遠又花費較多時間和金錢，再加上家長忙於工作，很少有機會能帶孩子出外旅遊，導致學童在該類活動的參與性較低（林清白，2009）。
- (二) 休閒活動項目則以「看電視」、「玩電腦上網」、「打球」、「聊天」等為較常參與，以上項目則傾向方便、簡單、器材和場地易取得性、花費少、不需成人陪同也不需要事前規劃，最重要的是不需要動腦筋專注思考。

二、不同國小學童在休閒活動參與之差異分析

以國小學童的階段來說，影響休閒參與的因素很多，張文禎（2002）認為，影響休閒參與的層面有四個，包括個人因素層面、地區因素層面、家庭因素層面，以及學校因素層面等，其中以前三個層面影響較為密切。因此，綜合許多文獻，歸納出可能影響國小學童休閒活動參與，從個人背景變項中之性別、年級（個人因素）、居住地區（地區因素）及家庭社經地位（家庭因素）等方面，來探討對休閒參與的差異情形，分述如下：

- （一）性別：張玉鈴（1999）指出，由於傳統對男女性別角色期待與教養方式不同，從幼時的玩具、遊戲選擇，到各種生活經驗中的行為期待等，都會造成兩性在休閒參與、休閒活動、同伴選擇及社會互動行為的機會不均與限制的現象。李世文（2003）女生在藝文性的休閒、社交性的休閒、實用性的休閒參與方面顯著多於男生；而男生則在消遣性的休閒活動方面顯著多於女生。許多學者（張文禎，2002；李枝樺，2004；梁恒華，2006；梁恒華，2006；徐範臻，2008）研究顯示國小女學童在社交性、藝文性休閒活動的參與上顯著高於男學童。
- （二）年齡：年齡可以代表一個人身心的狀況，年齡的差異會影響個體參與活動（游家政，1987）。Kando (1980) 認為不同年齡層都有他獨特的休閒型態，例如，青少年喜歡嘗試性、震撼性的活動，成人大多喜歡以家庭為主，至於戶外及體力遊憩則隨年齡而衰退。張文禎(2002)針對屏東縣國小學童在休閒參與的研究發現六年級學生在知識性、體育性、遊憩性、逸樂性、社交性均高於四年級學生。梁恒華（2006）研究顯示不同年級對整體休閒參與類型有顯著差異。
- （三）家庭社經地位：對家庭而言，社經地位是一個很重要的因素，其指標往往以父母的職業、收入及教育程度為主，而家庭社經地位的差異常代表著資源的有效運用與容易取得是有所不同的。因此學童在參與休閒活動時，可能會因家長的社經地位影響學童的休閒類型、時間及頻率。蔣益生（2004）研究指出不同家庭社經背景國小高年級學童在每週參與運動休閒頻率、每次參與運動休閒時間量及時間層面均達到顯著性差異，在獲得運動休閒資訊管道、運動休閒項目層面上也有所差異。徐範臻（2008）研究顯示高社經及中社經家庭地位之國小學童其整體休閒參與顯著高於低社經家庭之學童。而張文禎（2002）研究也顯示不同家庭社經地位之國小學生，在整體休閒參與類型有顯著差異，高社經地位之國小學生，休閒參與情形最佳，中社經地位學生次之，而低社經地位國小學生之休閒參與情形則最差。

(四) 居住地區：關於居住地區之比較，通常以城鄉差異作為分類比較的標準。王鍾和(1981)認為，來自偏遠地區的孩子因玩伴、器材及時間的缺乏，遊戲量亦比較少。根據羅明訓(1998)研究桃園縣國小六年級學童休閒活動發現，市區學童的休閒參與多於海邊的學童。不只在休閒參與類型上有所差異，在參與時間和頻率上也有所差異。張文禎(2002)研究顯示不同居住地區之國小學生，在整體休閒參與類型有顯著差異。且在知識類、逸樂類達到顯著差異。另從分析資料顯示，市區與鄉鎮地區國小學生在知識類、逸樂類高於山地偏遠地區國小學生。

從上述中可發現，個體的性別與年齡差異是影響個體休閒參與的重要因素。而家庭則是個體從出生開始最先接觸到的，因此家庭社經地位對個體休閒參與具有不可忽視的影響。而個體賴以成長的居住地區則是影響休閒參與的外在環境，對學童的休閒活動參與影響也很顯著，尤其是居住在偏遠地區的學童因城鄉教育機會與教育資源尚未達到均等的地步，造成學童的休閒活動參與和市區有極大的落差(蔣益生，2003)。身為一個教育工作者，可對國小學童休閒活動參與差異的個人因素、地區因素和家庭因素做全盤的了解，對於未來規劃學童的休閒活動，或進行適當的休閒教育，都將有所助益。

肆、結語與建議

一、結語

根據本研究的結果，歸納出目前國小學童最常參與的休閒活動類型以「娛樂性」、「運動性」、「社交性」為主，又以「看電視」、「玩電腦上網」、「打球」、「聊天」等為較常參與，顯示花費少、同伴多、器材及場地取得容易、不需事前規劃準備、不需動腦筋思考的運動休閒項目最受學童歡迎，而最主要影響休閒參與的因素為性別、年齡、家長社經地位和居住地區，不同背景變項在國小學童休閒活動參與上多有顯著差異。

二、建議

依據本研究提出若干建議，以供實施運動休閒教育推展及後續相關研究之參考。

(一) 對運動休閒教育推展的建議

1. 深耕學童運動休閒觀念，培養規律運動休閒習慣

學校教育應積極配合政府的運動休閒教育政策，培養學童正確的運動健身觀念及具體做法，如體適能三三三運動，養成規律的運動休閒習慣，以期學童能獲致最佳健康適能。

2. 提供多樣化運動休閒機會，培養兒童各類型休閒活動的參與興趣

學校應妥善規劃辦理多元化的活動，諸如各類型且多樣化的社團活動、藝文性活

動，也可結合地方特色及資源，提供學童一些如民俗技藝、冒險性的運動休閒社團讓學童參與，以期運動休閒活動能多元蓬勃發展，藉由活動的辦理培養學童多元參與活動的興趣以及正確的休閒認知與態度。

3. 充實偏遠地區休閒資源設施

行政單位應善加運用教育建設經費，加強補助偏遠地區的運動休閒教育活動及各項運動休閒場地的興建，設施的添購、管理，提供偏遠地區學童更多的休閒刺激與休閒選擇，塑造正向積極的運動休閒態度，提升偏遠地區休閒品質，減少城鄉學童休閒參與的差距。

(二) 對未來研究的建議

1. 研究對象方面

本研究以國小學童為研究對象，未來的研究可將母群體加以聚焦至偏遠地區，以了解不同縣市的偏遠地區學童在休閒活動參與。對於研究對象可以向上延伸至國中、高中，可以藉此了解更多偏遠地區學生的休閒情形。此外，研究樣本之抽樣應注意各層面之代表性，以減少研究結果推論上的困難。

2. 研究變項方面

本研究選取四項背景變項：性別、年齡、家長社經地位、居住區域，分別探討四個變項與休閒活動情形之間的差異比較，而事實上對於休閒活動影響變項的探討還很多，如家庭背景、同儕影響、父母管教態度、父母陪伴休閒的狀況、視聽媒體的影響等變項的探討比較，都是值得未來後續研究探討

3. 就研究方法而言

本研究僅採用文獻歸納法，雖可以歸納統整許多實證性文獻，但實際無法實地觀察研究。因此，未來在研究上，應考慮資料蒐集的多元化，採用深入訪談或實地長期觀察，以蒐集更多、更深入的資料，亦可用問卷調查研究等量化研究方式，以獲得更精確、更完整的資料與結果。

伍、參考文獻

- 王鍾和 (1981)。兒童發展。台北市：大洋出版社。
- 林清山 (1985)。休閒的理論與實施。台北：輔仁大學出版社。
- 王建堯 (1998)。影響國中生休閒活動的因素之研究--高雄縣為例。未出版之碩士論文，國立台東師範學院，台東市。
- 張玉鈴 (1999)。無聊啊！談休閒無聊感對青少年自我統合發展之影響。學生輔導通訊，

60, 68-79。

- 高俊雄(1999)。休閒教育之理念、規劃與實現。學生輔導, 60期, 8-19頁。
- 陳南琦(1999)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。
未出版之碩士論文, 國立體育學院體育研究所, 桃園縣。
- 羅明訓(1999)。桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究。未出版之碩士論文, 國立臺中師範學院, 臺中市。
- 張翠珠(2001)。高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究。未出版之碩士論文, 屏東師範學院, 屏東市。
- 吳文銘(2001)。人格特質、自我娛樂能力、休閒參與及休閒滿意線性關係結構之建構與驗證, 國立體育學院, 台中市。
- 鄭丞伸(2001)。新竹市國民中學學生體適能對休閒行為之影響研究。未出版之碩士論文, 中國文化大學, 臺北市。
- 林清崎(2002)。臺南縣國小行政人員休閒活動之調查研究。未出版之碩士論文, 國立臺南師範學院, 臺南市。
- 張文禎(2002)。國小學生休閒態度與休閒參與之研究: 以屏東縣為例。未出版之碩士論文, 屏東師範學院, 屏東市。
- 曾家球(2002)。新竹縣尖石鄉國小原住民學生休閒參與、休閒態度與休閒需求之探討研究。未出版之碩士論文, 國立新竹師範學院, 新竹市。
- 王福生(2003)。出版事業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究。未出版碩士論文, 朝陽科技大學, 台中縣。
- 陳萬結(2003)。國中學生休閒活動之研究—以彰化縣為例。未出版碩士論文, 彰化師範大學, 彰化縣。
- 李枝樺(2004)。台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。未出版之碩士論文, 國立臺中師範學院, 台中市。
- 吳忠宏(2004)。臺中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。未出版之碩士論文, 國立臺中師範學院, 台中市。
- 李三煌(2004)。臺北市內湖區國小高年級學童休閒活動之研究。未出版之碩士論文, 臺北市立師範學院, 台北市。
- 林金城(2005)。國中資優班與普通班學生休閒活動之比較研究。未出版之碩士論文, 國立彰化師範大學, 彰化縣。

- 黃薇如(2006)。國小資優班學生休閒參與及休閒阻礙之現況研究。未出版之碩士論文，國立臺中教育大學，台中市。
- 余明書(2006)。國小學童休閒阻礙和休閒參與之研究：以臺北縣一所國小為例。未出版之碩士論文，東吳大學，台北市。
- 梁恒華(2006)。新店市國小高年級學生生活型態與休閒參與關係之研究。未出版之碩士論文，國立臺北教育大學，台北市。
- 徐範臻(2008)。台北市中山區國小高年級學童休閒參與及滿意度之統計調查研究。未出版之碩士論文，國立新竹教育大學，新竹市。
- 李評貴(2008)。雲林縣新女性移民子女休閒阻礙和休閒參與之研究。未出版之碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 胡明哲(2008)。臺南縣不同居住地區國小高年級學生對休閒認定、休閒參與及休閒阻礙之研究。未出版之碩士論文，國立台南大學，台南市。
- 沈哲丞(2009)。國小學童休閒參與和休閒空間之研究：以土城市和斗南鎮為例。未出版之碩士論文，國立臺北教育大學，台北市。
- 林清白(2009)。國小學童休閒體驗、休閒態度與休閒參與關係之研究。未出版之碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- Brent, J. R. (1975). On the derivation of leisure activity types—A perceptual mapping approach. *Journal of Leisure Research*, 7, 128-140.
- Peterson, R. A. (1981). Measuring Culture, Leisure, and Time Use. *ANNALS AAPSS*, 453, 5-19.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.