

投稿類別：各類議題

篇名

跟我們一起瘋休閒吧!

作者

蔡慧美。花蓮縣志學國小。六年乙班

洪岳甫。花蓮縣志學國小。六年乙班

徐子晰。花蓮縣志學國小。六年乙班

指導老師

謝藝璟老師

王淑玲老師

壹●前言

一、研究動機

休閒活動在我們生活中是不可或缺的，我們小朋友都很喜歡玩，依據 2013 年兒福聯盟青少年生活現況調查報告，小學生中最常做的熱門休閒活動前四名：第一，上網；第二，看電視；第三，聽音樂；第四是睡覺補眠。這些活動多是室內的，而且通常持續很長一段時間。其中上網的普遍影響大多數人的生活 and 身體健康。所以我們想要調查本校高年級學生都在做什麼休閒活動，又都花了多少時間在休閒，並了解還有哪些我們平常不太接觸但有益身心的休閒活動值得我們去嘗試。

二、研究目的

我們希望能藉由我們的調查，能讓我們更了解本校國小高年級學生在時代影響下的休閒風氣，發展更多可能的休閒活動，因此我們的研究目的有以下三個：

- (一) 了解志學國小高年級學生從事休閒活動的項目類別。
- (二) 了解志學國小高年級學生從事休閒活動的時間多寡。
- (三) 推廣多元有益身心的休閒活動。

三、研究方法

閱讀相關書籍、網路資料、發放問卷給高年級學生們填寫，加以統整分析，發現問題，提出解決方案，形成完整報告。

四、研究流程



圖一 研究流程

貳●正文

一、什麼是休閒活動?

休閒的定義包括三個元素: 時間、活動及體驗。時間是指個人可以自由運用、不受束縛的時間。活動是指可依個人的意願選擇活動。體驗是指休閒活動是愉悅的、滿足的, 一種主觀的正向心理體驗(柯艾等, 2012)。休閒可定義為課餘時間或閒暇時間所做的活動, 具有放鬆身心且可以抒解壓力, 有益身心, 部分休閒活動尚且可達到運動的效果。現代的休閒康樂活動都強調親近自然環境及體育活動。因此只要是能提供健康愉悅生活經驗者, 都可稱為休閒。

二、為什麼要有休閒活動?

休閒活動不但能把工作留下來的一些不重要的思維推出思想領域, 還可以使人的輕快些、腦筋也會清楚些。單純只休息不能達到這些效果, 因為休息雖然停止了工作, 但是與工作有關聯的問題, 仍然停留在腦子裡面。所以我們可以透過進行別種活動, 來代替工作佔據腦海的空間, 獲得暫時的閒暇, 順便放鬆身心, 使自己的精神被修復到。因此, 我們或多或少都一定會有屬於自己的休閒活動, 否則生活都將只有責任、工作、壓力, 毫無發洩管道可言, 終而成為精神有迫害下的一群人, 運用休閒活動來紓壓, 暫時離開繁瑣事務, 將自己能量重新填滿, 讓人能全力再次出發!

三、休閒活動的功用

上述所提, 休閒活動有助於身體的放鬆、精神舒壓, 甚至能幫助我們社會化、擴展能力, 在不同種類的休閒會帶來不同的效益與對人的影響。例如: 運動類別的休閒有助於身心的健康, 減少疾病發生的頻率, 也能讓平常生活和工作上給予身體的壓力可以紓解; 藝文也是, 寫書法、看展覽、音樂鑑賞, 因人而異的藝文活動, 不僅是自己興趣的延伸, 也能使自己的藝文素養提升, 或者擴展自己在藝文上的特色能力, 對現世代強調多元能力的時代是有好的影響; 社交活動主要是在增進人際關係, 以及人跟人的接觸; 康樂性活動主要是在娛樂、放鬆, 增進個人的興趣等。休閒活動會因為個人的興趣、時間、場所、經濟能力而有所不同, 在不同的休閒活動下也會造成不同的結果, 影響了興趣取向、能力取向、人際處理關係能力、個性取向, 或甚各類觀念取向, 所以休閒活動除了最初的舒壓目的, 也造就了之後影響我們深遠的結果。

跟我們一起瘋休閒吧!

四、分析各種類別特色和可能相關的休閒活動

(一) 體育性 (運動相關)

1. 特色：有助於身心的健康，減少疾病發生的頻率，而且運動完身體會放鬆，身體不會再因為平常壓力而緊繃。缺點是身體會因為不當的運動而造成身體創傷。
2. 舉例：田徑、跑步、游泳、騎腳踏車、足球、跳繩、籃球、棒球、手球、排球、躲避球、飛盤、高爾夫球等。

(二) 康樂性 (遊戲相關)

1. 特色：人們可以一同玩樂；父母和兒童可以一起遊戲，遊戲可以增進兒童四肢的靈活度、腦力開發等等。缺點是會受到時間、場所、家長和兒童的親子關係等影響。
2. 舉例：大地遊戲、1 2 3 木頭人；親子之間的活動如：益智遊戲、玩牌、下棋等。

(三) 藝文性 (藝術、文章相關)

1. 特色：增加文化氣質、擴展特色能力、放鬆身體、消除疲勞、紓解生活中所帶來的壓力。缺點是多會因為時間、經濟、場所而被限制。
2. 舉例：音樂欣賞、繪畫、素描、寫作、閱讀、手工藝術、跳舞等。

(四) 網路與 3C 產品 (現代科技影響的休閒活動)

1. 特色：近代因科技發達而出現的休閒活動，具調養身心、增加知識、傳播資訊等功能。缺點有容易沉迷、忘記時間，讓自己的時間規劃被破壞，更有資訊傳遞過快造成的隱私疑慮。
2. 舉例：網絡、社群網站(Facebook)、通訊軟體(LINE)、玩 3C 產品等。舉例：音樂欣賞、繪畫、素描、寫作、閱讀、手工藝術、跳舞等。

五、志學國小高年級生休閒活動時間量的現況調查與分析

(一) 問卷設計

1. 本研究為了解國小高年級休閒活動類別項目取向，和休閒活動時間多寡，故設計『志學國小高年級學生休閒活動調查表』，以志學國小

跟我們一起瘋休閒吧!

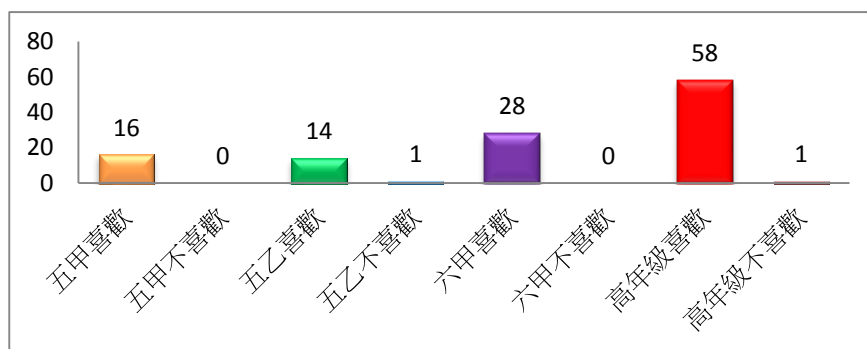
高年級學生為主要調查對象。(『志學國小高年級學生休閒活動調查表』附於附錄)

2. 調查表主要緊扣研究目的分為兩部分：第一部分基本資料；第二部分休閒活動在國小高年級的內容及時間之調查。透過這兩部分的問題調查，分析志學國小高年級學生休閒活動的構成面向。
3. 問卷第一部分基本資料：志學國小高年級共有三個班級：六年甲班、五年甲班、五年乙班。三個班級人數分別為 28 人、16 人以及 15 人，一共 59 人，有效問卷共計 59 份，以下分析問卷統計之結果。

(二) 問卷統計結果與圖表說明

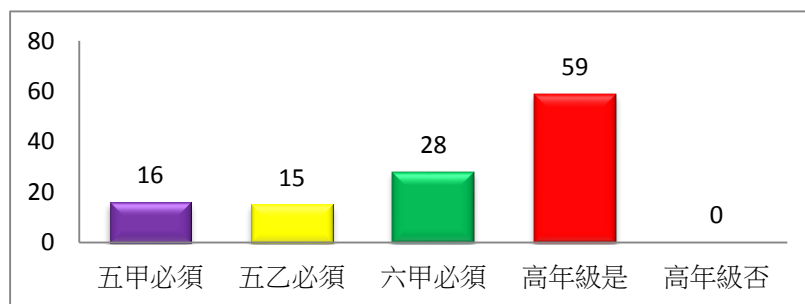
本問卷的第二部分為休閒活動在國小高年級的內容及時間之調查，我們將統計後的圖表放在一起比較並依照題目來說明。

從第二部分第一題「你喜歡休閒活動嗎？」我們可以看到大部分的人都是喜歡休閒活動的，只有極少數人是不喜歡的。



圖二 你喜歡休閒活動嗎？

從第二部分第二題「你認為休閒活動是必須的嗎？」我們發現所有人都認為休閒活動是必須的，儘管有少部分人不喜歡休閒活動。(見圖三)

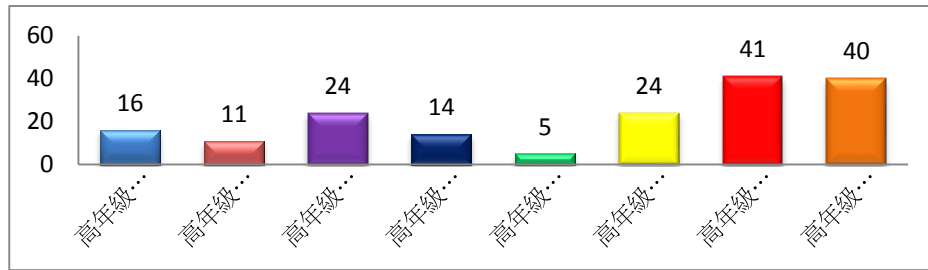


圖三 你認為休閒活動是必須的嗎？

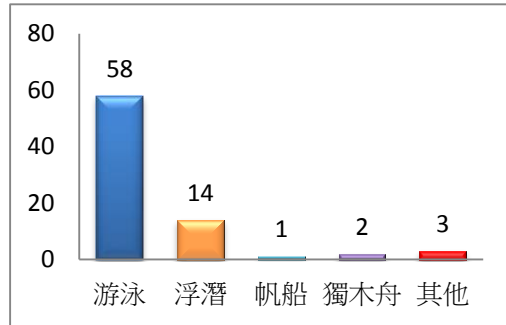
從第二部分第三題「請勾選你時常參與的體育類休閒活動項目(可複選)」中，我們可以看到較多人從事的運動類休閒活動，都是比較平常、容易接觸

跟我們一起瘋休閒吧!

到的，不需要特定時間、地點的休閒活動。(見圖四、圖五)

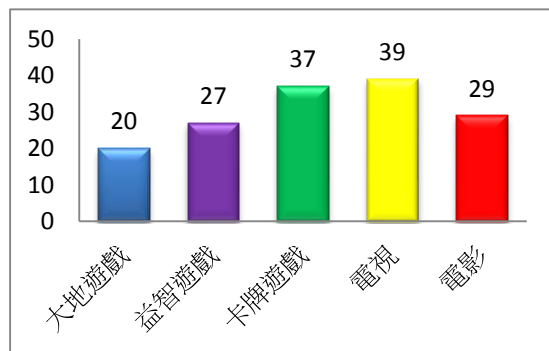


圖四 請勾選你時常參與的體育類休閒活動項目（陸上）



圖五 請勾選你時常參與的體育類休閒活動項目（水上）

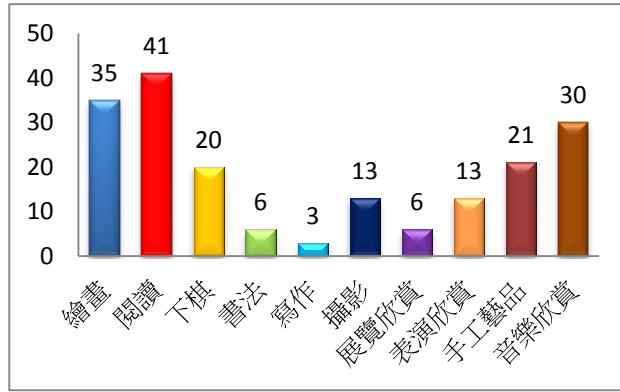
從第二部分第四題「請勾選你時常參與的康樂類休閒活動項目(可複選)」中，我們可以看到大多數人認為看電視是一種休閒活動，可以放鬆身心；另外卡牌遊戲也深受喜愛，可能是因為沒有地點上的限制，所以方便在課後玩樂。(見圖六)



圖六 請勾選你時常參與的康樂類休閒活動項目

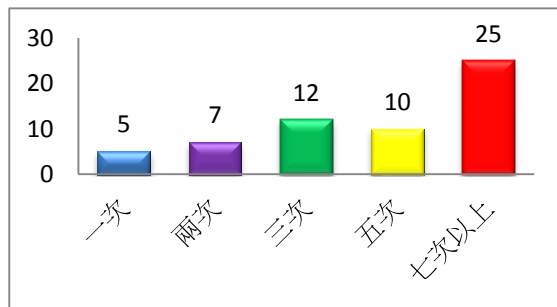
從第二部分第五題「請勾選你時常參與的藝文類休閒活動項目(可複選)」中，我們可以發現，閱讀、繪畫、音樂等課程，都受高年學生喜愛，應是學校有大力推廣，除了增加能力，更可以陶冶性情。(見圖七)

跟我們一起瘋休閒吧!



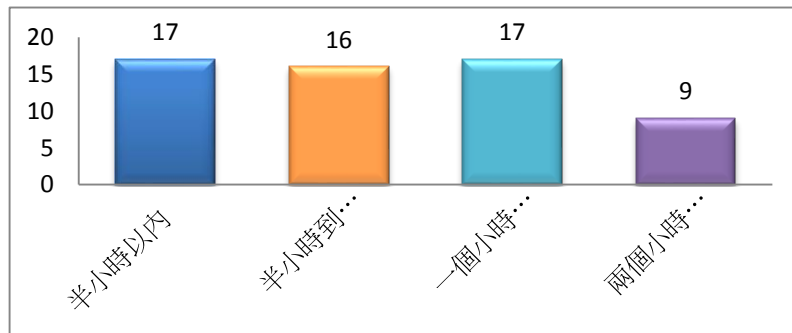
圖七 請勾選你時常參與的藝文類休閒活動項目

從第二部分第六題「請問你一週進行幾次休閒活動？」中可看出來，一週七次以上佔了大多數，有 25 位，第二多也在一週三次，有 12 位，也就是說，大多數同學的生活中並非只有作業、工作，多數人都還是會從事休閒活動，而且能從事的次數能達到每週一次。(見圖八)



圖八 請問你一週進行幾次休閒活動？

從第二部分第七題「一次大約運用多少時間？」中，我們可以看到進行半小時以內、半小時到一小時、一小時到兩小時的休閒活動都大有人在，顯見大家都能從繁忙的時間裡抽空出來，或者是利用零碎時間進行休閒活動。但每次進行一小時以上有 26 人，值得關注。(見圖九)

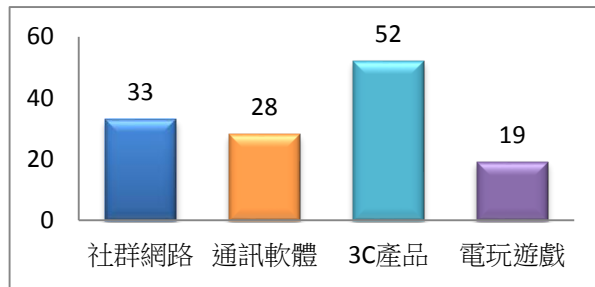


圖九 一次大約運用多少時間？

從第二部分第八題「請勾選你時常參與的休閒活動項目(3C 類)(可複選)」

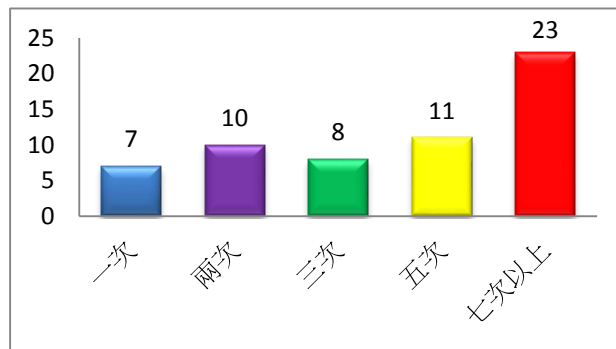
跟我們一起瘋休閒吧!

中，我們可以發現，在科技發達的現代 3C 產品成為了一種熱門的休閒活動，另外可以隔空溝通情感的社群網站亦然。(見圖十)



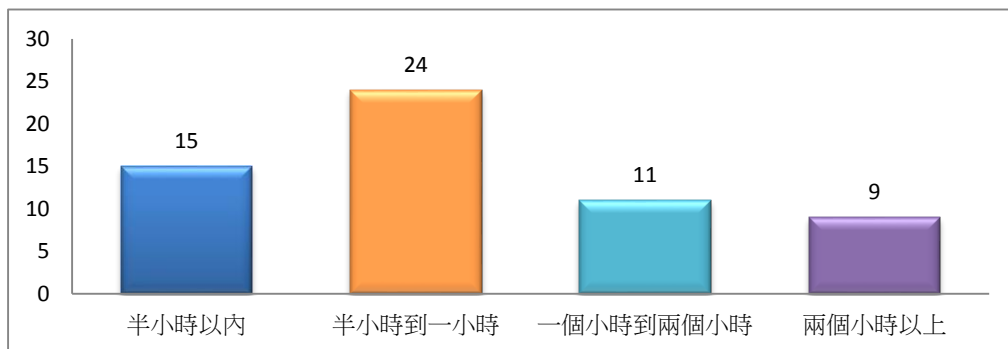
圖十 請勾選你時常參與的休閒活動項目 (3C 類)

從第二部分第九題「請問你一週進行幾次與網路或 3C 遊戲有關之休閒活動？」中，我們可以清楚的發現，一週七次以上的人最多，也就是說現在使用 3 C 產品已經較是一件平常的事了。(見圖十一)



圖十一 請問你一週進行幾次與網路或 3C 遊戲有關之休閒活動？

從第二部分第十題「請問你一次大約運用多少與網路或 3C 遊戲有關之時間？」中，我們可以發現，以使用半小時到一小時的人數最多。(見圖十二)



圖十二 一次大約運用多少與網路或 3C 遊戲有關之時間？

2、綜合發現

跟我們一起瘋休閒吧!

比較各統計圖表結果，我們有以下發現：

- (1) 大部分的志學國小高年級同學都喜愛休閒活動，並且認為休閒活動是必須的。
- (2) 在體育類的休閒活動中，較多人從事的是騎腳踏車及球類運動，露營、攀岩等需要特定地點，或者專業能力的陸上運動休閒活動，較少人從事。水上運動休閒活動較多人從事的是游泳，而浮潛仍有人從事，可能是因為志學國小位於花蓮地區，有地理上的優勢。
- (3) 在康樂類休閒活動項目中，最多人從事的是看電視，親近自然的大地遊戲最少人從事。
- (4) 在藝文類的休閒活動項目中，閱讀最多人從事，有助於提升學生素質。
- (5) 大家從事休閒活動的次數達一週七次以上有 25 位同學，每次使用時間從半小時到兩個小時以上都有。代表大家有充分的機會從事休閒活動。
- (6) 3C 產品使用的頻率很高，每周達七次以上有 23 人，為最大多數。每次以半小時到一小時為最多。顯見 3C 產品已是一種很頻繁的休閒活動。

3、桌遊推廣活動

我們在分析統計圖表時發現，志學國小高年級學生平均每天都會以 3C 產品來做休閒，而從事休閒活動的時間也不少，所以我們想要藉由帶領班上同學玩桌遊，來推廣多元、正當又有益身心的休閒活動。

我們利用 9/16 星期三下午認識並試玩桌遊，由淑玲老師和組員們分別介紹有趣又益智的桌遊，再在導師藝璟老師的安排下利用 9/21 最後一節課來推廣休閒活動。一開始由岳甫來說明推廣及認識桌遊的益處，接著子晰介紹我們要玩的三種桌遊遊戲的優點，接著，我們就開始玩了。我們要玩的桌遊有三種，拔毛運動會、撲克牌的心臟病，和撲克牌的大老二，分別由我們三人帶領，最後由慧美總結並引導同學寫回饋單。

同學們都很喜歡我們的桌遊課，因為有些他們沒玩過而覺得特別新鮮，其中以拔毛運動會最多，因為他們第一次玩，而且大家的記憶都很好，很適合玩這種；心臟病大家覺得很刺激，真的快要有心臟病了呢！大老二大家覺得很好玩，因為規則有點深奧，大家就懶得玩了。大部分的小朋友都樂在其中，他們覺得課程有趣，在玩的過程中充滿笑聲，非常值得。我們問到，是不是會改掉玩 3C 的習慣，大部分都是願意的，但還是有少數 3 個覺得電動比較好玩。雖然 3C 產品和桌遊一樣好玩，可是玩電動太久會傷眼睛，還會因缺乏互動而影響我們跟人互動的能力。還是希望大家可以多玩桌遊多動腦，不要常玩 3C 產品而搞壞了靈魂之窗！

跟我們一起瘋休閒吧!



參●結論

一、結論

經由研究調查發現本校高年級生都喜愛休閒活動，都認為休閒活動是必須的。體育類的休閒活動，以騎腳踏車及球類運動為最多，康樂類的休閒活動以看電視最多，藝文類從事最多的項目是閱讀。從事休閒活動平均每週達七次為最多，幾乎天天就有一個，而網路和 3C 產品的使用頻率也很高，也以每週達七次為最多。顯見大家都有充分的機會從事休閒。經由我們的趣味桌遊推廣，本班同學大都能親身體認和肯定桌遊的魅力。

而在科技發展的現在，有許多的 3C 產品可以拿來當休閒活動，可是也因此忽略了健康和其他各項能力的培養，所以在使用科技的當下，應該注意休息和使用頻率。休閒活動對我們來說是必須的，也算是我們生活中的一部份，我們應該多關注如何健康、適當有效的進行休閒活動，讓我們在讀書課餘一起來瘋休閒吧!

二、建議

根據結論，我們想針對學生、老師、家長給予一些意見:

- (一) 針對學生的建議，每周只進行一次休閒活動的同學，可將次數提升三次到五次，嘗試更多元的休閒活動，以放鬆身心。進行 3 C 產品、電視、電影、電玩等休閒活動，須注意用眼時間，以防近視。不妨將許多休閒活動當成能力來培養，增加自己的能力。
- (二) 針對老師的建議，可以多帶領學生進行大地遊戲，親近自然等活動，讓現在少自然的休閒活動，例如：看電視、3 C 產品，比例獲得平衡。宣導網路相關知識，例如：網路安全、智慧財產權、網路隱私。
- (三) 針對家長的建議，可帶領小孩一起進行休閒活動，增進感情。限制 3 C 產品使用時間。並提醒注意小孩在進行休閒活動時的安全。

跟我們一起瘋休閒吧!

三、未來研究方向

透過這次的研究，我們知道志學國小高年級學生的休閒類型及時間，也知道以網路及 3C 產品為休閒活動的頻率幾乎每天都有。期望未來能將研究範圍擴大到全校同學，並了解各類休閒活動對他們的影響。

肆●引註資料

一、參考網站

正當的休閒娛樂

http://sp1.hso.mohw.gov.tw/doctor/book/ch08/book8_4.htm

休閒活動的選擇

http://content.edu.tw/junior/homemaking/tn_kh/home/home4/home4-1-3.htm

兒童及少年休閒活動資訊服務網--休閒常識 <http://young.tp.edu.tw/info/index.html>

2013 年青少年休閒生活現況調查報告記者會

http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1063

二、參考書籍

尚憶薇(2008)。《兒童運動與休閒活動設計》。五南出版社。

吳松齡(2006)。《休閒活動設計規劃》。揚智出版社。

內政部兒童局(2005)。《九十四年台閩地區兒童及少年生活狀況調查報告書-兒童報告書》。內政部兒童局出版社。

郭靜晃，吳幸玲(2001)《親子話題》，揚智出版社。

三、參考期刊

小太陽 4-7 歲幼兒雜誌 4 月號/2014。出版地區：台灣。出版日期：2014/04/07

親子天下 10 月號/2011 第 28 期。出版地區：台灣。出版日期：2011/10/01

教育研究月刊 5 月號/2008 第 169 期。出版地區：台灣。出版日期：2008/05/08

四、參考論文:

謝倫煌(2006)。《國小學童休閒類型參與、休閒自我調整與休閒效益體驗之相關研究》。國立屏東教育大學博碩士論文。

柯艾、吳家瑞、方慧琴、陳又華、蔡欣男(2012)。《~與幸福有約~ 國小學童參與課外活動現況與幸福感研究》。臺北市立教育大學附設實驗國民小學。

薛銘卿(1996)。《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》。北體學報，5，189-200。

黃任閔、吳昭璇(2010)。《國小學童休閒活動參與之探討》。2010 第三屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集。

跟我們一起瘋休閒吧!

附錄

志學國小高年級學生休閒活動調查表

親愛的同學，您好:

我們是花蓮縣志學國民小學六年級的學生，因為參加「花蓮縣小論文比賽」，希望對「國小高年級休閒活動」有深入的了解，希望你能提供寶貴的意見做為參考，本資料僅供學術研究，敬請惠予協助，謝謝你的合作與配合！

研究者：蔡慧美、洪岳甫、徐子晰
指導老師：謝藝璟老師、王淑玲老師

第一部分：基本資料

1. 你的年級: 五年級 六年級
2. 你的性別: 男生 女生

第二部分：休閒活動在國小高年級的內容及時間之調查

1. 你喜歡休閒活動嗎? 喜歡 不喜歡
2. 你認為休閒活動是必須的嗎? 是 否
3. 請勾選你時常參與的體育類休閒活動項目 (可複選):

A、陸上休閒活動

- 田徑 跳繩 健走 露營 攀岩 飛盤 騎腳踏車
球類運動 其他 _____

B、水上休閒活動

- 游泳 浮潛 帆船 獨木舟 其他 _____

4. 請勾選你時常參與的康樂類休閒活動項目 (可複選):
大地遊戲 益智遊戲 卡牌遊戲(撲克牌、UNO)
其他 _____
5. 請勾選你時常參與的藝文類休閒活動項目 (可複選):

跟我們一起瘋休閒吧!

繪畫 閱讀 下棋 書法 寫作 攝影 展覽欣賞 表演欣賞
手工藝品 音樂欣賞 其他 _____

6. 請問你一週進行幾次休閒活動?

一次 兩次 三次 五次 七次以上

7. 一次大約運用多少時間?

十分鐘 半小時 一小時 兩小時 三小時以上(含)

8. 請勾選你時常參與的網路或 3C 遊戲有關之休閒活動項目 (可複選):

社群網路 通訊軟體(LINE、SKYPE……)

電玩遊戲(XBOX、PS4……) 3C 產品(如手機、電腦……)

其他 _____

9. 請問你一週進行幾次與網路或 3C 遊戲有關之休閒活動?

一次 兩次 三次 五次 七次以上

10. 一次大約運用多少時間?

半小時以內 半小時到一小時 一小時到兩小時 兩小時以上