

TM
008.85289
4437
5001
4453

國立臺灣體育學院體育研究所

碩士學位論文

正心中學學生休閒活動阻礙因素研究

A STUDY OF STUDENT'S LEISURE CONSTRAINTS
IN THE SACRED HEARTS HIGH SCHOOL



臺灣體院圖書館



0089524

研究生：蘇振祥 撰

指導教授：陳鎰明 教授

協同指導：顧兆台 教授

中華民國 九十年 六月

論文名稱：正心中學學生休閒活動阻礙因素研究

總頁數：174

院所組別：國立臺灣體育學院體育研究所

畢業時間及提要別：八十九學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：蘇振祥

指導教授：陳鎰明 教授

協同指導：顧兆台 教授

論文提要內容：

本研究旨在探討雲林縣私立正心中學學生之休閒活動之阻礙因素，以提供研究學校或教育研究者在規劃休閒方案時之參考。為達上述之研究目的，首先蒐集相關文獻，其次再自行發展「正心中學學生休閒活動阻礙因素調查問卷表」，作為本研究的研究工具，並以私立正心中學學生為研究對象，採分層隨機抽樣的方法，共完成 600 份有效樣本。所得資料分別利用百分比、平均數、t 考驗、單因子分析等統計方法作分析考驗，獲得下列幾項重要的結論：

- 一、正心中學學生在休閒活動的參與上，雖然容易受到阻礙因素的影響，但是，整體上對休閒活動仍有很高的需求。
- 二、正心中學學生受休閒阻礙三類型層面的影響，依序為：個人性阻礙、人際性阻礙及結構性阻礙。
- 三、學生在參與休閒活動時，最常感受到的前五大影響原因，依序為：自己興趣、自己個性、場地設施、時間因素、過去經驗等因素。
- 四、不同背景變項的正心中學學生，在參與休閒活動時，女生比男生更會出現阻礙的現象，而且受影響程度為高中學生高於國中學生。
- 五、正心中學國中二年級學生平日在新潮類型休閒活動的參與上，比國中一年級學生容易出現喜好類型的不同。

關鍵詞：休閒、休閒活動、休閒阻礙

Su, Chen-hsiang (2001). A study of student's leisure constraints in the Sacred Hearts High School. Unpublished master thesis. National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

Abstract

The purpose of this study was to determine the constraint factors of Student's recreational activities in the Sacred Hearts High School. A survey instrument, entitled "A questionnaire of Student's leisure constraint in the Sacred Hearts High School", was conducted to six hundred students. Descriptive statistics, t-test, and One-Way ANOVA were used for data analysis.

Based on the results of the study, the following conclusions were derived:

1. Students in the school have a strong desire for leisure activities, but it was easily affected by the constraints factors.
2. The leisure constraints of students come from individual, and social environmental factors.
3. The most constraint factors when students participate in leisure activities in turn were individual interest, character, facilities, time and experience.
4. There was a significant difference between male and female students on leisure constraints. When post hoc comparisons test was employed, the female students were higher than male students.
5. There was a significant difference among grade groups on the participating types of daily leisure activities. The result showed that 8th grade higher than 7th grade students.

Keyword : leisure, leisure activities, leisure constraints

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
致謝詞	iii
目 錄	v
表目錄	vii
圖目錄	viii
第一章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究動機與目的	4
第三節 研究範圍與限制	9
第四節 名詞解釋	11
第二章 文獻探討	13
第一節 正心中學簡介	13
第二節 休閒活動之意義	18
第三節 青少年休閒類型與功能	25
第四節 休閒活動之相關研究	36
第五節 休閒活動之阻礙因素	40
第三章 研究方法與技巧	47
第一節 研究架構	47
第二節 研究對象	48
第三節 研究工具	49
第四節 研究程序	61
第五節 資料處理	65
第四章 研究結果分析與討論	66
第一節 學生背景變項之分析	66
第二節 學生休閒活動阻礙及現況分析與討論	74
第三節 學生背景變項與休閒阻礙之差異分析	95
第四節 學生背景變項參與休閒活動之差異分析	127
第五節 綜合分析與討論	142
第五章 結論與建議	147
第一節 結論	147

第二節 建議	154
參考文獻	157
附 錄.....	167
附錄 A 休閒活動類型一覽表	167
附錄 B 預試樣本人數統計一覽表.....	170
附錄 C 正心中學學生休閒活動阻礙因素調查問卷	171

表 目 錄

表 2-1	正心中學歷屆升學率	15
表 2-2	正心中學活動教育一覽表	16
表 2-3	正心中學社團分組表	17
表 2-4	Neulinger 的休閒典範	23
表 2-5	休閒活動的類型	27
表 2-6	週休二日的休閒活動阻礙問題	41
表 2-7	休閒阻礙分類比較	46
表 3-1	抽樣分層一覽表	49
表 3-2	抽樣結果分配一覽表	50
表 3-3	預試樣本人數統計遍覽表	55
表 3-4	正心中學休閒活動阻礙因素項目分析結果	57
表 3-5	正心中學休閒活動阻礙因素項目分析結果	58
表 3-6	正心中學休閒活動阻礙因素項目分析結果	58
表 3-7	正心中學休閒活動現況項目分析結果	58
表 3-8	正心中學休閒活動現況項目分析結果	59
表 3-9	正心中學休閒活動現況項目分析結果	59
表 3-10	正心中學休閒活動現況項目分析結果	59
表 3-11	正心中學休閒活動現況項目分析結果	60
表 4-1	正心中學學生性別與頻率之分配	67
表 4-2	正心中學學生就讀年級與頻率之分配	68
表 4-3	正心中學學生休閒花費與頻率之分配	69
表 4-4	正心中學學生經費來源與頻率之分配	70
表 4-5	正心中學學生休閒態度與頻率之分配	71
表 4-7	正心中學學生影響對象與頻率之分配	72
表 4-8	正心中學學生休閒活動阻礙現況分析摘要表	75
表 4-9	學生休閒參與層面阻礙分析摘要	76
表 4-10	正心中學學生參與休閒活動一般阻礙之平均數	79
表 4-11	學生實際與期望參與休閒活動各阻礙因素差異性考驗	80
表 4-12	學生實際與期望參與休閒活動之阻礙因素摘要表	81
表 4-13	學生實際與期望參與休閒活動各阻礙因素差異性考驗	81
表 4-14	正心中學學生休閒活動實際與現況分析摘要表	83
表 4-15	正心中學學生休閒活動實際參與現況之排序	85
表 4-16	正心中學學生休閒活動期望與現況分析摘要表	86
表 4-17	正心中學學生休閒活動期望參與現況之排序	88
表 4-18	學生實際與期望參與各類休閒活動之差異性考驗	89
表 4-19	學生實際與期望參與休閒活動之摘要表	90

表 4-20	實際與期望參與休閒活動各休閒活動之差異性考驗	90
表 4-21	不同性別學生休閒阻礙上之差異顯著性考驗	96
表 4-22	不同年級學生在休閒阻礙上之差異顯著性考驗	98
表 4-23	學生休閒花費在休閒阻礙上之差異顯著性考驗	100
表 4-24	學生經費來源在休閒阻礙上之差異顯著性考驗	101
表 4-25	學生休閒態度在休閒阻礙上之差異顯著性考驗	103
表 4-26	休閒對象在休閒阻礙上之差異顯著性考驗	105
表 4-27	不同性別學生休閒阻礙上之差異顯著性考驗	107
表 4-28	不同年級學生與休閒阻礙因素之差異顯著性考驗	109
表 4-29	不同休閒花費學生與休閒阻礙因素之差異顯著性考驗	113
表 4-30	不同經費來源學生與休閒阻礙因素之差異顯著性考驗	114
表 4-31	不同休閒態度學生與休閒阻礙因素之差異顯著性考驗	116
表 4-32	不同影響對象學之阻礙因素差異性考驗結果一覽	120
表 4-33	不同背景變項學生之阻礙因素差異性考驗結果一覽表	124
表 4-34	不同性別學生休閒活動上之差異顯著性考驗	128
表 4-35	不同年級學生在休閒活動上之差異顯著性考驗	131
表 4-36	學生休閒花費在休閒活動上之差異顯著性考驗	133
表 4-37	學生經費來源在休閒活動上之差異顯著性考驗	136
表 4-38	學生休閒態度在休閒活動上之差異顯著性考驗	141
表 4-39	學生休閒對象在休閒活動上之差異顯著性考驗	141

圖目錄

圖 2-1 休閒的概念	25
圖 2-2 休閒核心效益圖	34
圖 2-3 休閒阻礙階層模式	41
圖 3-1 研究架構圖	48
圖 3-2 研究程序流程圖	63
圖 3-3 研究量表建構統計分析流程圖	64

第一章 緒論

第一節 研究背景

隨著科技化資訊時代的來臨，人們所得普遍提高、工作時數也縮短，社會上所呈現的是經濟繁榮與富裕的生活享受，整體社會上對於休閒的需求亦日益高漲，面對 e 世代較過去多出來的餘暇，應更加的多元，並建立起「計畫休旅」的觀念與習慣(姚舜，民 89)，這間接也反映了休閒生活化的事實，使得「休閒」已成為反應社會主流的當紅炸子雞；隨著全面週休二日的推動，學校也因教育改革呈現新風貌，面臨休閒潮流的衝擊，該如何去營造學校休閒教育的推動契機呢？

從目前休閒的型態與效益的發展來看，有愈來愈生活化的趨勢，但在追求休閒生活的同時，又該如何完整的定義休閒呢？這方面的看法就顯的較分歧，有學者嘗試以時間觀點來看，所謂的「休閒」，一般指的是個人工作時間外，可任由個人自由支配達到鬆弛身心、消遣等有益身心健康的活動，它包含有動、靜態之活動(陳美芳，民 85)；另外也有從功能的觀點來詮釋休閒，認為它具有動態機能的特性，為了順應多元化的需求，它更蘊涵有調適、再生的意味(李明榮，民 89)。由於休閒涵蓋了遊戲、玩樂與遊憩等不同休閒型態，加上學者在不同的時間、社會狀態中所提出的觀點，因此難以將休閒全貌完整呈現(賴美娟，民 86)。

過去，休閒被狹義定位為休息或娛樂，並被高度的物化。

面臨新世紀，人們應用更宏觀的視野，賦予休閒更寬廣的定義（姚舜，民 89）。事實上休閒的意識與價值，常因社會背景與生活型態之需求而有所差異，在有錢又有閒的社會中，國人生活型態的確有很大的改變，新的休閒意識也隨之抬頭（周正秋，民 87），影響最大的無非是人們對工作或是休閒態度的丕變，生活已不是唯一的選擇，生活的重心已轉為追求工作型態外的心智體驗與成長，所以追求「優質化」的生活品質，已經成為現今社會的主流思潮。身處於二十一世紀的人們，加強休閒的推動已獲得大家一致的共識。但優質化的休閒，是否已經真正落實到每一個人的生活裡呢？根據台北市政府（民 88）委託中華民國休閒協會的調查顯示，現今在學的青少年學子們由於受到社會結構的改變，以及守舊的「文憑至上」、或「望子成龍，望女成鳳」等教育心態的影響下，青少年學生每日除了上課外還得上補習班學才藝或課業輔導，長期在這種壓力環境中渡過，由於缺乏正確的休閒意識，常有不知如何去休閒、無處休閒的困擾。

試想生活於安適環境的青少年們，面臨這種物質繁榮所隱藏的精神生活空白及富裕物質生活的改變，無論在生活層面或在價值取向上，明顯有被物質化趨向或某種程度的畸形發展，從青少年學生的休閒型態就可窺之一般，這種狀況如果長期沉淪下去，將會引發學生心靈的空洞化進而形成社會的問題，這樣的發展是值得我們深思與警惕的。

因此，在整個社會價值觀的脈動下，學校青少年們是否也能在新思潮的推動下，有更新的休閒參與呢？或是有著不少相

關的阻礙限制了新休閒的擴張呢？這都是值得深思的大問題。

由以往的經驗來看，一般的學校對於升學皆相當重視其升學率，根據 89 年大學聯考新出爐成績顯示，一般的私立學校都有很不錯的成效，以雲林縣私立正心中學為例，近幾年都維持升學率在九成以上，到底其成功因素何在？是否也會影響到學生的休閒活動呢？這是一個很值得個人及社會大眾來探討和關心的問題。因此，綜合上述各學者之觀點與研究，本研究擬從私立中學的實際休閒活動情形來做探討，以瞭解私立中學學生平日從事哪些休閒活動，並探討學校的生活壓力是否會對學生的休閒活動有影響，期能瞭解到學校所提供的休閒活動，是否能真正滿足學生的期許。

第二節 研究動機與目的

一、研究動機

休閒活動在現今人們的生活角色上，扮演著越來越重要的份量。但是在學校中，一般的學生對於自己該如何去從事休閒，在這方面的態度上卻仍是懵懵懂懂的，以致造成偏差的休閒行為；雖然現代人可自由的去參與各項的休閒活動，但事實上，在休閒活動的參與機會上仍然存在著許多影響的因素；根據沈易利(民87)的研究指出，大眾參與休閒活動仍然會受到各種內外條件的影響。因此，在探討休閒活動參與行為時，就必須先瞭解參與休閒時，所引起的相關阻礙情形，始能提出有效的建議，以作為規劃休閒活動之參考。

休閒阻礙與參與活動之間的影響因素，在休閒活動的參與行為上是一個重要的相關因素，也是一門新興且有趣的研究領域，有關於各學界對於休閒阻礙研究的發展，根據陳麗華(民80)綜合國內外阻礙因素研究的發展趨勢指出，國外的研究，在1980年代主要是針對休閒非參與來進行調查，到了1990年代大量的休閒阻礙之相關研究陸續的出現，使得國內學者也開始針對此議題產生興趣，並且以特定群體為對象的研究也陸續出現。同時她也引述 Jackson (1983)的研究談到：「團體性活動中會產生同伴或因適合的場地等阻礙因素；但在個人單項活動中，如滑雪運動即可

能就出現價格與器材之阻礙因素」，說明了阻礙與活動之間，會因屬性不同而影響興趣與參與的。因此，要增加參與面，就得在活動中減少參與的阻礙重點。

另外在休閒阻礙的屬性界定上，也隨著研究的發展有較以往更寬廣深入的視野，根據許建民(民 89)的研究指出，早期探討休閒阻礙之課題時，常引用 barrier 這個術語，所強調的是「介入在個人休閒偏好和參與之間的變數」，他們把休閒假設在休閒偏好、阻礙和參與之間，僅有一個關係存在，也就是認為一般的不參與休閒之主要因素，乃是因為個人的偏好形成，遇到阻礙介入時，所產生的結果。近來的研究上強調以 constraint 角度的切入，它廣義所指的是「介於個人偏好活動和參與間的任何因素」。如此一來，休閒之阻礙因素的定義涵蓋更加的廣泛，且包含了影響人們做決定過程中的所有因素，就像個人態度或行為，不僅侷限在介入因素上，是可以各種不同角度來解釋休閒阻礙因素的多元化。因此，針對 constraint 這個觀點 Crawford 和 Godbey(1987)歸納阻礙的各個形成原因時指出：阻礙是可克服或減低的看法，並同時把各種形成休閒阻礙的因素，劃分成三大類型分別為：個人內在阻礙、人際的阻礙、結構性的阻礙等三種型態，明確反映了休閒參與之必然的影響範疇。

事實上隨著社會的變遷，人們對於人生內涵層次的追求越來越多元化，從整體體驗的感受來看，一般人講求的不再是要求精緻而已，更想要的是，追求能兼具提升休閒

品質的效益，優質化的休閒價值在人們的生活中，已漸漸融合成人類行為中一個很重要的部分。根據日本對其國民的休閒參與現況調查指出：日本民眾參與休閒的成長特別快速，而且運動也逐漸生活化，並預測日常生活隨意可行的休閒運動將迅速擴張（臺北市政府，民 88）；雖然休閒風潮正在蔓延，但是較讓人感到擔心的是與社會風潮有著緊密互動關係的學校休閒現況，而最想瞭解的是學校在休閒教育或是平日休閒活動的推動上，是如何去做推展與落實呢？雖然，近來因為教改政策的推動，不管是學制或升學管道都已變得更加的多元化，但是學生在面臨這變革的學習生活適應上，始終受限於升學主義的影響，為了能光耀門楣，莘莘學子從小就為了要擠進明星學校而努力，家長更是用盡心機，以讓子女進入明星學校為榮，這種以升學為唯一導向的教育體制中，由於家長與學生過度的注重智育，反而忽略了五育應該要均衡發展的目標，造成了在父母親的心中，一切皆以學業為主要目標的偏見，忽略了休閒的重要性（宋維煌，民 82）。有關於休閒教育在學校所扮演的功能，長久以來一直為專家學者所重視，更常常就休閒活動的相關功能提出呼籲，期望能強化學校與社會民眾有更深一層的認知與實踐，有關於休閒教育的認知加強，鄧碧惠（民 81）就針對青少年休閒活動的本質、意義中指出：學校休閒教育的推動，不但可以幫助青少年身心平衡發展，健全人格、體格，而且還能陶冶性情、變化氣質，促進德、智、體、群、美五育均衡發展，更可以在升學主

義籠罩，補習歪風日長的今天，鬆弛緊繃的神經，又可在活動中收寓教於樂、潛移默化之效，可謂一舉數得。

雖然休閒的附加價值是如此的有效益的，但是教育當局在落實學校休閒教育的推動上，其態度又如何呢？由下列幾個事實可看出端倪。首先就教育單位的政策面來看，吳賜光(民 85)引用教育部在民國 57 年公佈之「生活教育實施方案」的規定指出，各級學校休閒生活教育目標為：一、利用課餘時間，從事有益身心的休閒活動，並從藝術中陶冶審美觀念；二、培養正當娛樂習慣，提倡高尚休閒活動，養成個人優美情操及學校良好風氣；其次為，教育部在民國 78 年的「休閒教育實施計畫」中，頒訂學生休閒活動的五大分類；另外，在學校休閒課程方面，民間教育改革團體金車教育基金會，也於民國 87 年將結合體驗與休閒的新式突破休閒(adventure recreation)課程引進國內，期望對於學校休閒教育提供更創新的課程，讓學生藉由休閒活動體驗，獲得高峰經驗(peak experience)，由上述可以瞭解到各界對於學校休閒教育的重視。

但是，從現實面上來看，倒是有值得注意的地方，例如：學校對休閒活動的劃上，是否能符合學生需求與真正的落實呢？這一關鍵點就常讓我們感到很迷惑。根據羅旭壯、許富淑(民 89)由參與動機的角度來看學生，一般會參與休閒活動的類型及目的，主要是以獲得快樂佔多數，其次是擴展興趣及避開壓力；但是，臺灣的升學仍就是以智育掛帥，雖然各校的錄取率逐步提高，但是在校園的休閒

活動落實上仍顯的不夠，加上週休二日對年青氣盛的青少年而言，體力無法獲得適當的奔放，就有「鬱卒啦」、「無聊啦」之感(鄭炎棟，民82)，這樣的結果，不僅是反映出校園對休閒活動需求的急迫性，也將學校休閒認知無法落實的窘境，在這波社會環境失調的同時，引發更多的偏態之休閒症候群。

因此，瞭解青少年學生在休閒活動的參與情形，並藉由參與的活動中，探討形成阻礙學生參與休閒的相關因素，是一項很重要的課題。本研究基於檢視上述觀點與問題之重要性，以及國內對私立中等學校學生休閒活動阻礙有關研究的缺乏，研究者願意以這方面來進行探索性的研究，主要是期盼從調查探討性的中能瞭解到私校體系除了升學成效的風評極佳外，背後學生之休閒活動是否也有阻礙的因素存在？其二就是在面對新的教育改革，期能透過本問題的研究，爾後能對教育單位在休閒教育或有關計畫及執行的參考方面，提供更具體的資料與建議，俾使得青少年學子們能在平日的休閒活動上，有更明確的認知與參與，以落實提昇休閒品質的理想。

二、研究目的

基於上述之背景、動機等問題的探討，本研究以雲林縣私立正心中學為研究對象進行問卷調查，希望能探討出下列的研究目的：

- (一)瞭解不同背景之私立正心中學學生休閒活動參與情形。
- (二)分析私立正心中學學生參與休閒活動之阻礙因素。
- (三)探討私立正心中學學生參與休閒活動的類型
- (四)比較私立正心中學不同背景學生在休閒活動的差異。

三、研究問題

依據上述研究目的，本研究要深入探討的問題如下：

- (一)正心中學學生參與之休閒活動，是否因個人背景變項(性別、年級、休閒花費、經費來源、休閒態度、影響對象)的不同而有所差異？
- (二)正心中學學生參與之休閒阻礙現況為何？
- (三)正心中學學生參與之休閒活動現況為何？
- (四)正心中學學生參與之休閒活動與休閒阻礙，是否因不同的背景變項(性別、年級、休閒花費、經費來源、休閒態度、影響對象)而有所差異？

第三節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究是以雲林縣斗六市私立正心中學(國中附設高中

學生)，在八十九學年度已註冊之學生做為調查對象，並且依年級採分層抽樣(國中、高中)來進行研究。而選擇此所學校做為本研究的範圍主要原因：

- 1.在年齡上：是指年滿十二歲至十八歲之在學生而言。
- 2.就層級上：是以國中部和高中部的學生為主。
- 3.就區域上：私立正心中學的學生其學區來源，涵蓋台中、彰化、南投、雲嘉等地區，大都是屬於都會型與城鄉之綜合性學校為主，其區域之涵蓋面是非常的廣泛。

二、研究限制

本研究在實施的過程中，個人預計將有下列幾項的限制：

1.在時間與工作方面：

由於個人之工作時間與研究能力等因素上的關係，所以只限於以單一個私立中學的學生為對象，比較無法做較廣的推論和參考。

2.在人力方面：

由於個人之人力的限制，本研究以私立中學為研究母群體，在人口特質上稍顯不足，因此，未來在研究的推論上要很謹慎才是。

3.在研究的方式上：

本研究室以問卷方式僅能把受試者視為皆認真誠實作答，此為研究者無法完全掌握之狀況。

4.在資料整理方面：

未考慮樣本數的完整性，樣本資料輸入若有未填或標示不清者，以「缺失值」來處理，並經由 SPSS/8.0 套裝統計軟體予以抽離，原則上較不會影響到統計的數值。

第四節 名詞解釋

為使本研究之名詞意義更為明確，茲將本研究之重要名詞加以界定如下：

一、青少年：

根據行政院青年輔導委員會民國八十五年十二月出版「青少年白皮書」，將青少年定位在十歲至二十四歲年齡，此階段的學生包括：國小五年級到大學的畢業生(鄭炎棟，民 82)；而本研究之界定，是以國中一年級至高中三年級為本研究的對象。

二、正心中學：

教育部之學制規定，泛指中等教育的學校而言，屬於天主教法人團體設立之學校，包含有：國中部與高中部之學校；而本研究係指在私立正心中學註冊有學籍之國一學生至高三學生而言。

三、休閒活動：

係指本研究(國一至高三)的學生，在課餘之下，去從事有計畫之動、靜態或服務的活動，最後能達達到紓解身心、體驗生活之最終目的。

四、休閒活動阻礙：

係指一位學生在參與休閒活動之前，受到個人、學校或其他因素之影響，而造成個人無法去參與休閒的活動；其構面包括：個人性阻礙、人際性阻礙、結構性阻礙等。

五、個人性阻礙：

係指個人內在之心理狀態及喜好態度，會影響到興趣的喜好或參與間的因素，包括有：興趣、個性、技巧能力、身體健康、知識成長、父母態度、過去經驗等因素。

六、人際間的阻礙：

係指人與人之間互相影響的結果，而影響休閒參與包括有：活動時間、喜好傾向、同伴看法、男女同學、人際交流、增進友誼等因素。

七、結構性的阻礙：

係指在學校的環境下，所形成影響學生不參與活動的外在影響因素，包括有：新興活動、功課壓力、通學交通、指導人員、休閒資訊、場地設施、活動安全等因素。

第二章 文獻探討

第一節 正心中學介紹

一、正心中學簡史

正心中學創辦於民國五十年六月間，當時是中國天主教嘉義區之牛會卿主教有鑑於本縣教學資源的不足，順應地方人士之要求，乃一本耶穌基督救世愛人的精神，以發展全人教育之理念來協助社會培植列想的下一代；在民國五十年向國外教會人士以募款的方式在斗六市筹建正心中學。建校伊始，首任校長郭藩副主教，在任九年中奠立了良好的基礎。民國六十年郭前校長榮調靜宜女子學院院長，校務教轉由吳友梅神父接任校長，迨製民國八十七年才榮退，接著由陳憲一接任校長迄今（民國八十七至八十九年）。

二、教育目標

具體而言，正心中學的教育目標為：

- (一)建校的宗旨在為社會國家培育有理想、有愛心、文武兼備、德智體群美五育並重的青年人。
- (二)並以敬天愛人，服務社會，建立民族自信心，高尚的價值觀，促使學生發展超越的人生觀為目標。

(三)在教學上著重實踐力行，以「盡心盡力」為求學的態度，身教言教並重，全校師生由生活中來體認與發揚愛人如己的意義，並勇於負責奉獻犧牲的精神，為全人類的共融、和平、光明等願景而努力。

三、正心中學現況之分析

正心中學之教育的最高理想，是為培養五育並重的青年人，日常生活中的活教育尤為注重；在平日除了有適合時宜的各類多樣化的社團活動外，更設計了一系列的活動，藉活動來達成潛移默化之功效，數十年來未曾中斷且成效卓著。以下將正心中學之現況分述如下：

(一)現有高中普通班二十一班、高中音樂班三班。

(二)初中普通班三十班、初中美術班六班、初中音樂班六班。

(三)由八十五年起每年暑假並分別組團，分赴澳洲、美洲、歐洲等三區域，實施住宿語言研習。

(四)推動第二語言與關懷鄉土活動，如：定期舉行英文話劇、鄉土參訪活動，以及古蹟巡禮等為主。

四、學業教育績效

正心中學非常注重全人的教育精神，因此，每年參加高中聯考或大學聯考都有很優異的成績，以下為近十三年

來之升學成績，如表 2-1 所示。

表 2-1 正心中學歷屆升學率表

屆別	社 學年 度	會 畢業 人數	組 錄取 人數	自 錄取 率	然 畢業 人數	錄取 人數	組 錄取 率
18	77	161	78	48%	118	73	62%
19	78	212	93	44%	129	102	79%
20	79	212	99	47%	109	105	96%
21	80	191	91	48%	98	97	99%
22	81	170	95	56%	143	135	94%
23	82	214	112	52%	166	163	98%
24	83	181	128	71%	192	180	94%
25	84	180	232	82%	197	168	85%
26	85	191	165	86%	204	170	83%
27	86	215	202	94%	216	204	94%
28	87	252	220	87%	223	210	94%
29	88	232	223	96%	197	194	98%
30	89	217	119	98%	193	190	98%

五、活動教育績效

(一) 學校平日之例行活動

平日就規劃適合各年級的活動與全校性活動，並且分別由訓育組、體育組、輔導室、宗輔組等單位來加以配合推動與實施，這些活動並列每年的例行活動，整個活動的設計理念，是以活動來讓學生體驗各種不同類型的參與感，並藉由活動體驗來培養學生的全人教育理想。以下就正心中學年度各年級推行之例行活動，略述如表 2-2：

表 2-2 正心中學活動教育一覽表

項次	活動名稱	活動特性、內容	參加年級	備註
1	露營活動	利用寒假期間，配合附近山區，訓練課外生活，以回以予社會。並取學園藍風，吸引學生，發掘潛能，增進生活，提高素質。	全體師生	民國 82 年教育廳推之。國活學務。年情露營。教育做活。廳為動。拍推之。
2	溪頭團輔	以增進人際關係，溝通，回以予社會。並取學園藍風，吸引學生，發掘潛能，增進生活，提高素質。	國三全體	
3	北部之旅	以增進人際關係，溝通，回以予社會。並取學園藍風，吸引學生，發掘潛能，增進生活，提高素質。	高一全體	
4	東部之旅	以增進人際關係，溝通，回以予社會。並取學園藍風，吸引學生，發掘潛能，增進生活，提高素質。	高二全體	
5	仁愛健行	以增進人際關係，溝通，回以予社會。並取學園藍風，吸引學生，發掘潛能，增進生活，提高素質。	全校性	民國 83 年教育部表選。民揚選。年編。教育成特。
6	全校調步	以增進人際關係，溝通，回以予社會。並取學園藍風，吸引學生，發掘潛能，增進生活，提高素質。	全校性	民國 85 年教育廳表選。民揚輯。年編。教育成特。
7	后里騎馬	以增進人際關係，溝通，回以予社會。並取學園藍風，吸引學生，發掘潛能，增進生活，提高素質。	全校性	
8	各類活動	以增進人際關係，溝通，回以予社會。並取學園藍風，吸引學生，發掘潛能，增進生活，提高素質。	全校性	民國 86 年教育廳推學。民動校。後活。教育績優。
9	有能倫價	以增進人際關係，溝通，回以予社會。並取學園藍風，吸引學生，發掘潛能，增進生活，提高素質。	自由參與	
10	體適育澄	以增進人際關係，溝通，回以予社會。並取學園藍風，吸引學生，發掘潛能，增進生活，提高素質。	國二學生	民國 84 年教育廳表選。民揚輯。年編。教育成特。
11	辯論活動	以增進人際關係，溝通，回以予社會。並取學園藍風，吸引學生，發掘潛能，增進生活，提高素質。	國三學生	民國 87 年教育廳表選。民揚輯。年編。教育成特。
12	戶外活動	以增進人際關係，溝通，回以予社會。並取學園藍風，吸引學生，發掘潛能，增進生活，提高素質。	全校性	

(二) 學生社團一覽表

學生社團時間為每星期三下午第三堂課，依社團項目得延長至第四堂的課外活動時間，全部社團區分為六大類，並由訓育組負責，其社團項目如下表 2-3：

表 2-3 正心中學社團分組表

類	別	社 團 名 稱
<u>學藝類</u>		
		校刊編輯社、VB 管理社（高中）、BBS 網站研習社、網路管理社 現代詩創作社、書法社、高中讀書會、英語會話社（高中 A） 英語會話社（國二 B）、英語會話社（國一 C）、日語會話社（高中 A）、日語會話社（國二 B）、日語會話社（國一 C）、辯論社、 POP 設計社、法律研習社（高中）、創意科學研習社
<u>體能類</u>		
		排球社（男）、排球社（女）籃球社（男）、籃球社（女）、桌球社、 羽球社、男游泳社、女游泳社溜冰社、田徑社
<u>康樂類</u>		
		軍樂社、軍樂社吉他社、熱門音樂社、國樂社、詩誦社、笛子社、 口琴社、高中廣播社、高中康輔社、音樂欣賞社、高中合唱團、 國中合唱團、布袋戲研究社
<u>棋藝類</u>		
		象棋社、圍棋社、橋藝社
<u>技能類</u>		
		押花社、攝影社、跆拳道社、柔道社、空手道、社紙粘土研習社
<u>服務類</u>		
		男童軍團、女童軍團、高中仁愛工作隊、國中燭光社、高中生活團、 國中糾察隊、園藝社、春暉社

第二節 休閒活動之意義

休閒 (leisure)、休閒活動 (recreation)、休閒運動 (recreation sports) 等概念常引起起困擾與混淆；其實從人類的發展歷史來看，休閒的概念，也隨著人類社會的變遷，各有不同之價值定位；而在休閒的意義上，也隨著人類的需求，有著不同的功能定義，且各專家學者亦言人人殊，本節將針對休閒活動的意義作討論。

一、休閒的意義

「休閒」是何物？它代表的又有何種意義？各界又是如何去定義它呢？以語源學 (Etymologically) 之角度表示，英文 Leisure 一字源於拉丁文 Leicere，意指被允許 (to be permitted)，或自由的 (to be free)；而法文 Loisir 意指自由時間 (free time) 同義。另外引申出來的英文字如 License、Liberty 等，均有自由選擇 (free choice)、非強制性 (absence of compulsion)、免除公眾義務 (immunity from public obligation) 的意思 (Kraus, 1990)。而在韋氏 (Webster) 辭典對於 Leisure 的定義則為：工作以外，個人可自由支配的時間，是不受約束的時間。但由於社會的變遷，也有人從活動的參與者角度認為休閒活動是一種有組織、有架構的活動方式，尤其是在今日繁忙的社會中，許多人在選擇休閒活動時，會考慮到方便性和親切性的；但

由於休閒的活動範圍相當廣泛，可包含個人參與及團體參與等活動，包含有動態、靜態、身體性、非身體性、室內、室外的活動等等，因此，休閒活動可視為是多種類型活動的綜合體。

趙信賓(民 88)根據 Mull 的研究指出，休閒活動可被描述為四大類型態包括：校內運動(intramural sport)、休閒課程(recreation programming)、體能性休閒活動(physical recreation activity)、健康體適能課程(fitness programming)；因此，綜合眾多的說法之後，我們可以瞭解到休閒所指的內容大致上是相近，只是名稱缺乏一致性；賴美娟(民 86)就根據 Rossman 的研究指出，許多學者在不同的時間或是社會狀態所提出的休閒概念，常常無法對休閒作一個明確的涵蓋與定義，因為休閒本來是一種社會現象，它是會因不同的社會情境，就可能會有不同的定義；由於要對休閒活動作十分清楚與明確的定義，是相當困難的，所以一般大都會依其研究的目的與範圍，加以作適當的界定。因此，就本研究而言，其研究的範圍，係指(國一至高三)的學生，在課餘之下，去從事有計畫之動、靜態或服務的活動，最後能達到紓解身心、體驗生活之最終的目的。

綜合上述看法，我們可以分類為時間、活動、經驗及整體等四類的觀點，以下簡述各學者的看法臚列於后：

(一)就時間的觀點方面：

張春興(民 72)將休閒的定義為：不工作也就是休息

的意思；陳彰儀(民 78)對休閒是指工作之餘，再除去個人吃飯、睡覺、盥洗等日常活動，以及煮飯、打掃、照顧家人等必須的責任之外，所剩下沒有受到強迫的時間；謝秀芳(民 85)在其研究中歸納過去對休閒相似概念之研究為：所謂「閒暇」就是指個人可自由、自主的支配時間；如以更輕鬆層面敘述為，個人以幽雅的心境來應付日常生活，可達娛樂的功效。

Kelly(1996)從社會的價值認為：休閒並不是二十世紀裡的新產品，而是存在於社會上的意義是由古代到今都是很重要現象。而就現代社會中所指之休閒，是工作外之自由時間，是可以隨心所欲、自由支配、身心都被解放的(莊懷義，民 81)。從各層面而言，其實休閒就是享受每一個過程，只要把心情放輕鬆、很自然、很享受其中的過程而不去想目的或在乎結果，就是休閒活動；即使是在工作也不會在乎結果，這就是休閒的一個起步(陳淑媛，民 86)；何福田(民 79)就把時間的定義為：除了生理之需求(吃飯、睡眠)、家務、學業...等日常生活必行之事外，可任由支配之自由從事的各種活動。

綜合上述觀點而言，「休閒」就是：必須在滿足工作及生存的必要條件下，一種隨心所欲的自由時間，他包含有為求生存的需要時間、工作勞動的時間、即可自我應用的時間。

(二)就活動的觀點方面：

陳在頤(民 71)在其美國休閒活動發展史研究中提到，在國人的觀念中對「休閒」少有正面的肯定，不過

近年來因生活品質的提高，使得國人漸漸重視休閒生活層面的問題，因此，休閒也漸成為人生活的重心；休閒(leisure)一辭係源自希臘的 Schole，亦即擺脫生產活動後的自由時間，古希臘時考察當時之活動內容，其實一般系指「學習活動」、「身體鍛鍊活動」。對於休閒活動的真諦，他認為人類追求快樂為人之天性，而且人體和精神需要多變化的，不是為了享受，而需要互多有興趣的活動，來重新創造生命力。

陳定雄(民 83)亦從體育的觀點來看休閒活動，他認為：「許多人將 recreation(再創)當作 pastime(消遣)看待。以消遣為時尚，視運動為落伍。殊不知有閒階級是可恥的；尤其是那些以危害生活或放棄義務為休閒的人們，更是社會之敗類」；對休閒活動亦言：「體育教師絕非休閒活動的教師，更非遊戲的教師，因為活動本身就是一種身體教育亦是一種全人教育」；可見，休閒的真義常為人們所忽略，因為休閒也是一種身體的防衛能力與身體的再生力，而非存然只是完全的休息或無所事事；莊斐瑜(民 80)就引述 Vablen 看法指出，休閒並非生產性的(non-productive)消耗時間。因此，就活動觀點，高俊雄(民 85)引述 Dumazedier 的觀點認為：人們可依其意志選擇從事休閒活動的目的，是為了休息、放鬆、放下責任義務，或是擴大知識領域，參與社會，以及擴展個人的創造力。

綜合上所述，以活動來看休閒的意義，休閒是無法以單一

定義，他是一種自我時間所從事的活動，由過程中可視為生活上或是工作上自我價值的一種延伸。

(三)就經驗的觀點方面：

涂淑芳(民 86)認為一個人的休閒素養是決定一個人是否從事休閒的關鍵，她表示所謂休閒是個人的一種體驗，重點是在於他是否看到了休閒(生計之外、屬於非生計活動)的經濟價值；這也是沒去從事休閒所看不到的價值所在。陳美玲(民 86)引述 Gunter 所提出之制度式的休閒(institutional leisure)，認為人是生活於制度結構上，雖然表面看不出有休閒時間，但在制度轉換的過程中，它所經歷的不是工作而是體驗到樂趣、酬賞和成長的經驗，間接形成一種休閒的目的，這種心靈的體驗感受，讓人們感受到休閒的自由與體驗如表 2-4 所示；謝智謀(民 88)針對休閒的體驗觀點引 Neulinger 認為時間與活動型式都不能對休閒提供明確的定義，因此探討休閒要視參與者在此段活動時間或過程中，所經歷的體驗或意義，他並提出結論說：「休閒就是為了體驗活動本身的樂趣，自由選擇參與某項活動。」

由上所述，休閒的體驗觀點，主要決定在參與者內在的一種心思狀態，也是對所從事行為的一種滿意或身心靈的享受。

表 2-4 Neulinger 的休閒典範

自由

覺知自由 動機			覺知限制 動機			
<u>內在</u>	<u>內在和外</u>	<u>外在</u>	<u>內在</u>	<u>內在和外</u>	<u>外在</u>	
純休閒	與休閒有 關的勞務	與休閒有 關的工作	勞務	與勞務有 關的工作	純工作	
休閒			非休閒			
←			心靈狀態	→		

資料來源：從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素(p.21)。陳美玲著。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，民 86。

(四) 整體性觀點：

周正秋(民 87)在其研究中亦綜合國內外學者分就休閒分成時間、活動與經驗三取向去概括並分析評論如下：

1. 就時間觀點上：休閒以時間來量化只是方便，只反應出一小部分，對休閒真正的本質無法深入詮釋，需由其它來彌補使之完整。
2. 就活動觀點上：活動本身含有濃厚的主觀經驗色彩，由休閒功能角度來看，休閒不足是活動本身而已，更值得重視的是活動所引發休閒主觀經驗，而這種經驗並不是活動所解釋的；因此周氏認為活動全憑參與者透過主觀知覺來認定何為休閒。
3. 就經驗觀點上：因為將休閒視為是一種心理狀態，是個人主觀的感受，並無法涵蓋休閒全貌。

張元培(民, 86)引學者高俊雄對休閒體驗之觀點：「體驗的觀點還有附帶條件，那就是必須透過參與或工作等外顯行為之表現出來的，而不應僅止於感受」，由張氏所言，可瞭解到，休閒是一種持續的動態行為；類似的觀點如：許建民(民 88)引用許義雄(民 74)對休閒活動視為個人在閒暇間內從事修養身心，進而重新再創造的活動；並依此觀點將休閒活動的意義，認定為必須是有建設性的可豐富個人的生活，並提高生活品質(李國華，民 82)；可是在休閒的整體涵蓋層面仍有些許的重疊與對立，不論是以何種角度去假設休閒的意義，都會形成休閒與工作，彼此間一種似對立(時間與活動觀點)與非對立(經驗和行動觀點)概念的情形，歐宗智曾結論上述看法為：「休閒不僅是個人擁有自主的時間，更是重視個人對休閒活動的自主性，凡從事休閒的課題皆具有完全覺知，未受到任何外力壓迫，或是被外力所引誘，且從參與的過程中，進而發現人生意義，達成自我實現，唯有此，才算是真正的休閒」。

但是，休閒必須是個體在自由時間內，自由從事活動，以獲得舒暢、愉快、自我超越或自我實現等感受(莊斐瑜，民 80)；所以休閒參與者在自由活動歷程中的體驗，就顯得格外的重要了；因此，Kelly (1996)綜合時間、活動、體驗三個觀點，並把休閒定義為：「同一時間內對所從事的某項活動的感覺，體驗到自由與滿意」(賴美娟，民 86)。如圖 2-2 所示。

綜合上面所述，整體的休閒觀取決於自由的選擇及持續、動態互動性的休閒需求，藉由交替體驗及自我的實現，以獲得最高之休閒品質與休閒效益為最終目的。

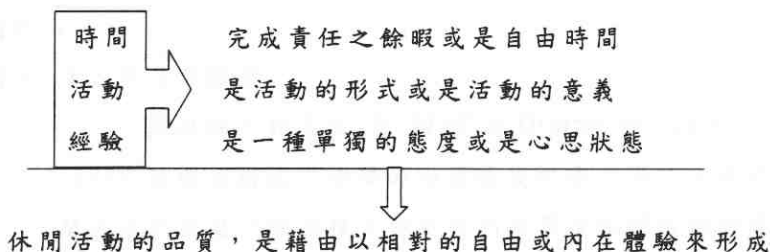


圖 2-1 休閒的概念

資料來源：高雄市基層警察工作壓力、休閒活動三與現況及期望研究(p.42)
。賴美娟著。國立高雄師範大學成人研究所碩士論文，86。

綜合上面各探討角度之所述，都有一個共同的盲點，那就是可能會造成無法完全意涵休閒全貌的情形，這也是我們在探討休閒領域時的一個限制。因此，個人認為：「休閒是人類的一種本能需求，它具有自由的特性，也是持續性的一種調適身心之機制，具有休息、再生、創造的附加價值，其價值內涵亦會跟隨著社會的變遷，而形成不一樣的價值取向，藉由自由選擇的參與來滿足心理動機或需求之休閒，這一切當視需求者當時的情境而論」。

第三節 青少年休閒類型與功能

休閒由於在定義上難以界分，因此各研究者對於休閒活動類型與功能，也會跟隨研究者的對象與研究而出現不同的分

類，及其功能之價值取向，整理各學者專家對休閒之分類，臚列於后：

(一)青少年休閒類型

羅旭壯、許富淑(民 89)引述 Gratton 和 Taylor (1985)的研究指出：經濟的起飛使我們要從事工作或休閒兩者之間做一個選擇，但是我們要學習休閒活動的需求是什麼，並且分析其核心與決定參與什麼類型的休閒活動；由於休閒的種類繁多且有近似的特性，因此，要明確界定在現實上是較為困難的，本研究彙整賴哲民、黃中科、周海娟、魏素芬、陳美玲等之分類(附錄 A)，並表列近來學者專家對於休閒活動類型，有以下之分類：如表 2-5。

由表 2-5 中可歸納出各專家學者對於休閒的研究，由分類中可看出休閒在不同時期各有其價值的觀，但是仍難以對休閒的分類做一完整歸納，究其原委，主要是休閒與人們之需求息息相關，從研究者的分類，充分反映了當時的休閒背景文化與研究的角度；因此，個人認為本研究的對象是以學生為主，並從學生的休閒活動角度來看，應分為下列五大類：

- 1.運動性休閒：舉凡所有球類活動、含有體能性或自我訓練等特性類為主(水上活動、民俗性、戶外運動等)。
- 2.知識性休閒：如以服務、學習為目地，如義工、社交性、靜態社團、繪畫、及各成長性、會話研習、參訪

表 2-5 休閒活動的類型

研究者	年代	分類名稱
張少熙	民 83	刺激性、交誼性、腎意性、娛樂性、戶外活動、觀賞性、音樂性、消遣性、藝能性、休憩性
林宗毅	民 83	知識性、藝術性、娛樂性、技藝性、散步性、服務性、宗教及社交性、工作性、體育性、旅遊性
謝秀芳 鄭麗霞	民 84	積極、消遣、旅遊、康樂、消費、團體、水上及藝術、靜態、腳程、雙人性球類
Dupuis Smale	1995	被動、社交、運動
中華休 品質文 策進會 開化	民 84	益智性、技藝性、民俗性、社會性、舞蹈性、音樂性、戲劇性、戶外性、體育性、技能性、旅遊性、嗜好性、娛樂性、閒逸性、逸樂性
梁愛玲	民 84	戶外遊憩型、家人活動型、體育性、社交性、視聽消遣
Tinsiey	1995	機動性、探索性、團隊性、服務性、享樂性、知識性、創造性、手工藝性、競爭性、替代性競爭、休憩性、其他
賴美娟	民 86	閒逸、美感與知識、體能活動、刺激、戶外、修身與社會參與、自我表現與社交、家庭、流行與資訊
陳美玲	民 86	運動型、技藝作業型、社交型、娛樂型、休憩型、親子活動型、知識型、其他
歐宗智	民 87	動態、靜態
沈易利	民 87	戶外活動、水上活動、舞蹈、健身活動、技擊活動、民俗活動、空中活動、其他活動
連婷治	民 87	戶外遊憩性、體育性、知識性、社交性、娛樂性、技藝／嗜好性
羅明訓	民 88	運動性、藝文性、實用性、社交性、消遣性

協助孤兒或老人、校園服務工作..等活動。

- 3.娛樂性休閒：以視、聽覺、欣賞或旅遊休憩為目的，如電影視、聽收音機、展露才藝專長活動(KTV、各類歌唱、攝影、棋藝、才藝表演)或釣魚、旅遊、露營活動等。

4.新潮休閒：為時下新奇、新興、流行的各類活動為主，如電腦網路、個人工作室、刺激的漆彈遊戲、自我冒險的飆車活動、自我表現如打電玩等。

5.閒意休閒：自由隨心所欲的各類活動、戶外休憩為主（睡覺、聊天、打坐、閒逛、吃東西、動物飼養..等）。

本研究之休閒，試圖從實務性角度做以上之分類，期望能對研究有很好之貢獻外，亦可提供做為未來相關研究之參考用，所以未來有明確界分休閒的屬性，並增進整體休閒認知與內涵，將會提升休閒活動品質。

(二)青少年的休閒功能

「休閒」在國人的價值觀點中，常以放鬆、休習來定義它，這主要是跟文化與當時社會風情之價值有關。其實休閒並非只是盡情的「玩」或「享樂」，因為休閒活動的另一層意義就是「再創造」：利用工作之餘舒展身心，使之再現生機與活力(吳武典、洪有義，民80)至於到底從事休閒活動可獲得什麼附加價值？有許多學者在這方面有很多的論述，其看法如下：

陳皆榮(民85)歸納國內外學者提出有關參與休閒活動之功能如下：可以改善人際關係、增進友誼、學習負責任的社會行為、娛樂身心與鬆弛精神，無冒險地獲得社會經驗與認知、滿足好奇、冒險、挑戰的心理動機等等正面功能價值；並在研究中引述，人藉由休閒活動的過程，可獲得親身的體驗與刺激，豐富人生且改善人際關係，這是青年參與休閒活動的原動力。

休閒活動功能學者黃堅厚也有相似的看法並將之歸納為下列四點：1.休閒活動可幫助鬆弛身心。2.休閒活動可以使我們獲得工作以外的滿足。3.休閒活動可以擴展我們生活經驗。4.休閒活動可增進個人身心發展(吳武典、洪有義，民 80)。但是也有學者認為休閒活動應該由多元角度去探討，並且認為休閒活動具有下列的功能：1.社會功能 2.文化功能 3.增進親子關係 4.心理功能 5.獨立能力的培養 6.生涯探索的功能(陳美芳，民 85)；但也有學者由人類的需求層次來看，並且在其研究中顯示：青年均期望在體能上能自我突破與自我提升，在休閒活動中，特別在體能挑戰功能的發揮，可以使休閒活動的動機獲得滿足(陳皆榮，民 85)；而在社會化人格的形成與培養方面，青少年也可透過休閒活動來增進人際交往，並獲得隸屬之安定感；在心理方面，休閒可補償個人缺陷、去除衝動，發洩情緒、逃避現實壓力(莊懷義，民 81)；由於這時期青少年正處於人生發展的第二個關鍵期，透過適當的休閒生活之安排不但有助於身心健康，對於社會有安定、預防青少年犯罪之效果(蘇慧君、劉玲君，民 84)；換言之，從健康的角度來看：體能性的休閒活動需求，可彌補現代人身體活動不足的缺點，也可舒緩心理壓力、並做為靜態生活的調劑。

綜合各學者不同角度的功能說明，我們可瞭解到休閒的效益，以及休閒的價值與意義，全然建立在參與者的需求與體驗，而且因人、因事、因地、因物而有所差異；因此，個人覺得休

閒的功能是將人類的本能和需求，透過休閒活動的洗滌，使生活中能再一次產生新機能，我想這就是一般所謂休閒的功能之涵意。

(三)青少年休閒趨勢與學校之關係

1. 青少年休閒趨勢

社會急遽的變遷，資訊科技的進步，促使人類價值的定義亦隨之而變，速食、新潮、功利似乎已成為現今社會的代名詞，青少年學生在這個蛻變的年代裡應更加強其價值的澄清，以及休閒活動對青少年的價值觀有導正的功能，因此，強化休閒認知與休閒生活化是現今當務之急。對於流行的少年趨勢各學者有其看法：有人認為青少年的休閒型態有二大型態：(1)流行派：青少年接受了富裕的生活，再加上行銷專家有意塑造市場區隔的消費市場，以及父母的虛榮心理，造成日後國中生要求擁有電視遊樂器，高中生要擁有摩托車，且為了趕時髦，有關流行的服飾、熱門音樂、MTV、化妝品、速食店等是他們口中最常掛在嘴邊流行之東西。(2)反抗形式派：標新立異是80年代青少年對於成年人所設定的型式權威一股抗爭的激力，有些是企圖建構自我團體規範，有些是毫無主張、無目標的抗爭如：怪誕的打扮、飆車、雷射舞會、電動玩具、MTV等官能享受行為，在在顯示出青少年休閒生活的空乏無助，流於盲目的追求視聽及感官的逸樂(鄭炎棟，民82)。

便利性與享樂主義的抬頭，減少了學生群體從事身

體活動的機會，近來國內一般的教育學者與社會學家，已慣於把各級學生的體能及心理的缺點，歸咎於文憑主義的作祟，誤導了並扭曲整個教育體系對身體教育的重要與存在的價值(姚承義，民 87)。學校雖然能提供大部分的學習機會，但許多成長的經驗仍應透過休閒生活來完成；因此，為了能達到德、智、體、群、美五育並重，養成健全的人格，激發實現自我要求的一種教育型態；而完善的育樂活動可以促進身體的發育，並疏導學生來自課業、生活及人際上的壓力，塑造學生的合群性，培養青少年許多的能力(吳賜光，民 85)。有學者研究指出，如能適時引導青年參與休閒活動，並在活動中認識自我，滿足心智和體能上的需求，進而發揮潛能，並啟發創造力，以達到健全人格的教育目標(陳皆榮，民 85)。楊恩偉(民 86)在探討多元入學的高中學生業成就與生活適應狀況的研究結論中提到，學校要積極輔導學生自我成長，正視休閒活動。學校應積極輔導並提供青少年休閒活動之參與是非常必要的，如能加上休閒活動課程的安排，可免除青少年參與不良休閒活動的弊端，更有助青少年學習與成長(陳美芳，民 85)。

而上述休閒活動，以傳統的標準來看，應屬於正當的、合法的，甚至於是所謂高層次的，從事這些休閒活動的小孩是不會變壞的。換句話說，青少年只要是從事上述休閒活動，將可見容於師長、親友、校規、家庭及社會，無論他們從其中得到了什麼，諸如名次、榮譽、

友誼、愛情、快樂、樂趣、滿足，甚至只是無形的收穫（鄧碧惠，民 81）。

所以，要形成一個讓學生快樂、滿足的終身運動，就必須要有延伸性之休閒教育之規劃，尤其，是在學校體育性休閒活動的技能與休閒時間的運用，必須有人加以輔導，才能形成定向和規律（廖威彰，民 82）。因此，學校教育須強調體育性休閒活動的正當觀念，倡導並規劃學生去從事正當且精緻的體育性休閒活動。蔡聰智（民 85）則以休閒運動觀點認為建立休閒運動的正確價值觀念，要根據學生的運動興趣與基本能力，提供學生選擇適當的休閒運動項目，進一步規劃休閒運動時間的安排，積極地培養學生休閒運動的正確態度與習慣，為學生未來的休閒運動規劃紮下良好的基礎。

2. 加強學校休閒教育的必要性

新世代的「個性化流行」讓社會偏態的的休閒價值，也快速的流行於青少年的生活圖中，因此面臨新時代價值與行為習慣的相互衝突，學校教育與社會的脈動該如何去因應與調整，就顯得重要了，其實透過教育的遷移來革新人們生活品質，是最有效的措施。關於這點莊斐瑜（民 80）引述 Dewey（1966）在學校休閒教育的價值功能效益就指出，教育的重點在教導學生如何利用休閒的方法，使之享受修養精神的愉快；另外 Kabacs（1965）和 Neulinger（1982）也進一步指出學校可透過休閒教育，使學生在休閒的價值觀與態度上獲得合宜的改變。

由此觀點來看推動學校的休閒教育，就是一種提升生活品質的永續發展精神，也是人成長階段中的一種終生的學習歷程。換言之，從人生發展歷程來看，學校教育的發展位置正處於所有休閒人生階段的核心(如圖 2-1)，透過學校教育的遷移，可以使得基礎的家庭休閒獲得往上之延伸，如此，就可享受到和諧與快樂之效益；另外經由學校休閒教育可培養社區性休閒喜好的延伸，而享受到社會性對休閒功能的需求獲致健康與和諧兩大之效益；另外，也由於生活上有一個健全的休閒習慣，將可使得休閒的效能，在不同的階段需求上，有一個很周延的高品質休閒人生，最終可充分的享受到最完美的快樂滿足與健康的喜悅。因此，學校休閒教育的落實，將影響到一個人的一生；所以，學校對於在學階段學生更應積極規劃休閒的參與，藉由休閒活動來建立自己的滿足感，澄清休閒非僅是表現活動的技巧或只是一種生活的消遣與刺激，而是對個人在學校的學習與生理、心靈及體驗等因素的共同發展歷程。

總之，在整個社會價值觀的脈動下，學校青少年們有著較往常更佳的學習機會，透過學校休閒認知的啟蒙與體驗，可使得學生能提早因應社會潮流，建立健全休閒習慣與高品味的休閒生活。

3. 落實學校休閒教育的推動

但在現實的教育環境下，青少年的課業繁重，生活上更迫切需要完善的休閒生活，所見的仍是充斥著以升

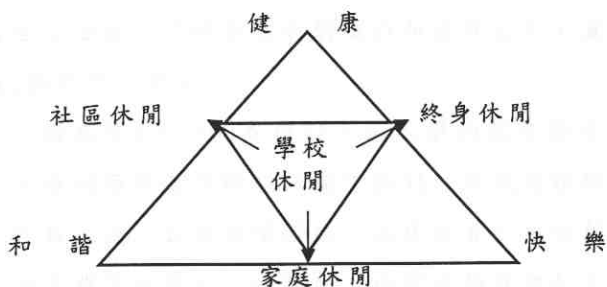


圖 2-2 休閒核心效益圖

學為導向的理念，而這關鍵，就是在教育訓練和準備，我們站在這十字路口的一刻，應該如何去重視或是規劃休閒活動所帶來之潛在效益，才能過引導學生充分的利用閒暇的時間；從學校的角色功能來看，學校是通往社會化之前的製造場，也牽引著學校體育休閒化的潮流，由於我國教育偏向重視制式課程灌輸，反而是日常生活中實際問題經常被忽略，因此應改革制式教育，讓學生透過具有挑戰性或趣味性的活動，來豐富個人生活是有其必要的(蔡禎雄，民 87)。近來革除文憑的呼聲已被社會所重視，教育部在民國 87 年時所頒佈的部定課程總綱要中，即強調以學生為主體，以生活經驗為重心，培養學生所需之基本能力，正是這種理念。從教育當局的改革即可看出休閒在現今學校所被附以的功能，我們深知要提昇生活品質，唯有正常的生活與適當的休閒活動才能改善社會之問題，所以我們必須由休閒活動中認識自

己，滿足自己心智上、生活上與體能上的需求，進而發展自己潛能，了解自己的創造力和提昇生命的意義和價值(郭春芍，民 89)。

楊恩偉(民 86)在探討多元入學的高中學生業成就與生活適應狀況的研究結論中提到，學校要積極輔導學生自我成長，正視休閒活動；並提供青少年休閒活動之參與是非常必要的，如能加上休閒活動課程的安排，可免除青少年參與不良休閒活動的弊端，更有助青少年學習與成長(陳美芳，民 85)。西哲 Locke 曾言：「健全的心靈寓於健康的身體」，對於正處於人生關鍵期的青少年學童而言，意義尤其重要。學生之建全身心也是教育的重點，適性的引導學習是很重要的，其實學校教育本身就是生活學習的一部分，學校應教導學生如何利用閒暇、選擇及參與休閒活動，並從中養成正確休閒觀念，進而獲得身心平衡及愉快的生活，對他往後人生過程中的休閒行為將影響很大(何福田，民 78)。

有研究根據 NRPA 休閒教育模式指出，休閒認知的學習旨在啟發休閒的概念與態度，並指出學校在休閒教育方面有兩點分別是：1.應該以藝能科目與社團活動為中心，因為可由學習中獲得滿足與人際的互動與溝通技巧 2.重視休閒教育內容的生活化與實用化，如此方能滿足階段性學生身心發展的休閒需求(莊斐瑜，民 80)。青少年是國家未來的主人翁，青少年的成長與發展，影響著國家社會的進步與繁榮。因此，為培養學生身心調適

與高品質休閒生活觀念的建立，應具體作到下列兩項：一是應該要加速推動教育部民國 78 年所頒訂的有關於休閒活動推行之「休閒教育實施計劃」，做為落實學生終身休閒教育起蒙的具體做法；二來是面臨這個以休閒為主的世紀裏，應該要落實青少年休閒的相關議題之推動，以其能對教育單位在休閒教育或有關計畫執行方面，提供更具體的資料與建議，使得青少年學子們能在平日的休閒活動上，有更明確的認知與參與，以落實提昇休閒品質的理想；許建民（民 89）針對心理學習成長青少年時期是個體生長發育的重要階段，也提出應重視成長階段的變化與需求，讓青少年必須嘗試及試探各種行為，以符合個人、同儕、家庭及社會的需求與期待。

綜合以上各界對青少年休閒的相關觀點，可歸納出一個結果，那就是將學校成為休閒活動的推廣單位，落實休閒教育在學習階層的紮根工作，使學生透過校園的接觸體驗與正確休閒價值認知的建立，拓展個人生活化視野的休閒，豐富未來的休閒人生。

第四節 休閒活動之相關研究

一、學校休閒現況

綜合各學者對於學校休閒現況的觀點如下：

（一）從活動場地設施來看：每當學校上課期間，除體育

課、童軍課以外，就屬聯課活動及下課的幾分鐘時間最足以影響校園，而這就是校園內的青少年休閒活動（吳國銑，民 85）。

(二)就生活需求面來看：由各類媒體的報導可知，許多青少年對於培養群性之休閒活動參與時間較少，而看電視(電影)、聊天、玩電動玩具、上 KTV 反而成為主要的休閒活動；而這種消磨性的休閒行為，活動空間小、互動對象有限，對成長中的青少年實無益處可言(陳美芳，民 85)。

(三)由成長階段來看：青少年時期是個體生長發育的重要階段，青少年在這個時期面臨著生理、心理、認知社會與環境等各方面的重大變遷，在身、心與社會的過程中，青少年必須嘗試及試探各種行為，以符合個人、同儕、家庭及社會的需求與期待(許建民，民 89)。

(四)就精神層面來看：根據福爾摩沙基金會的調查顯示，大部份青少年投入的是學業與升學，每天平均睡眠六小時，所有活動就是讀書或上補習班(詹志禹，民 86)。這時期在學的青少年，正值強烈追求自我的肯定、同儕團體的認同與精力旺盛，若是沒有可發洩的情形下，偏差行為與犯罪案件，就會如雨後春筍般出現(巫慧萍，民 88)。

二、各相關之休閒研究

臺灣地區隨著工商業的發達，經濟成長，國民所得逐年提昇，依據專家的預測，當一個國家如果國民所得進入

接近一萬五千元時，則表示已邁入休閒時代的來臨；且預言二十一世紀是休閒時代(陳定雄，民 88)。但是伴隨著高所得與高消費的同時，各式休閒活動型式與休閒概念的認知貧乏，也影響到青少年學子們，對課業的掙扎與休閒生活價值取向的丕變。廖威彰(民 82)提出警語表示由於休閒素質的不足，國人在有錢有閒的情況下從事各式各樣的休閒活動，使得商業化的休閒娛樂充斥市場，面對此現象，做為一個現代文明的社會人，不能安排利用及享受休閒生活，是一件非常可惜且危險的事。這一方面學者林宏恩(民 86)亦由休閒管理角度表示了相關的看法，他提到：「由於科技文明的進步，整體社會、政治、經濟、教育的變遷，使得人們因經濟成長、國民所得增加，加上軟硬體設施的日益完善，休閒風氣的提昇，休閒時間的增加，休閒時間的安排與活動選擇，成為生活中很重要的課題」。

根據福爾摩沙基金會在一九九五年公佈「台北市青少年最喜愛的休閒活動與意向調查」即顯示，台北市青少年最喜愛的休閒活動是體育運動，並且堅持休閒活動不會影響學業，學生的休閒活動已經成為一個不可忽視的趨勢，有學者更疾呼將新興休閒運動引入校園，並希望學校能引導休閒活動走入生活(李玉蘋，民 88)。民國 84 年台北市研考會所做的統計顯示，青少年對休閒活動的喜愛程度依序是：聽音樂或唱歌、郊遊、爬山、旅行、看電視、騎車兜風、逛街及購物；其中聽音樂者比例高達 44.6%。根據青少年休閒運動問卷調查結果顯示，學生最喜歡的休閒活

動依序是藝文類、智能類、體能類，但其差異並不多；其次是假日最常去的休閒活動場所為踏青和開放的校園運動場地(雷怡，民88)。

有調查針對學生之學習態度與生活態度結果研究顯示，學生這兩者因素會因不同成績等級、科別、年級而有差異存在(游淑華，民82)；謝秀芳與鄭麗霞(民84)針對技職院校學生，所做的休閒活動參與狀況研究，共分成十大類：包括技擊性、消遣性、旅遊性、康樂性、消費性、團體性、水上性、藝術性、靜態性、腳程性及雙人性等十項休閒活動分類，來分析不同學校及性別差異狀況。這兩位學者並綜合我國不同性別休閒活動的研究，歸納出兩點共同性：一、由於人們對於男女行為之期望，使得男生較喜好動態休閒活動，女生則在技藝性、美術性、陶冶性、知識性等較高喜好。二、一般性大眾傳播(電視、收音機、書報雜誌)及消遣性之休閒活動方面在不同性別上沒有明顯的差異。另有學者是以心理層面，來探討人們參與休閒活動的影響，在結果中指出：「一個人在參與某項休閒活動時，由於常常體驗到高度的自由感，因此也就會穩定的參與休閒活動，而不容易被外在因素的影響而改變」(王震宇，民85)。

休閒活動是否會受到性別因素的影響，根據陸光等(民76)在探討我國青年休閒活動及輔導之研究中指出，男性喜愛動態性之活動，而女生較傾向靜態性之活動；另外在參與喜愛度方面依序為打球、聽音樂、閱讀、旅行、看電影、

登山、露營等；同樣結論在訓委會 84 年委託高師大所進行之「青少年休閒活動狀況」調查報告中亦指出：男生多喜愛動態活動，女生較偏向喜愛靜態活動（蘇慧君、劉玲君，民 84）。劉素秋（民 86）對青少年的休閒活動與犯罪研究中指出：青少年從事休閒活動以視聽欣賞活動為最多，其次再為球類、技能、閒意、興趣、娛樂夜遊；同時亦警告說：「青少年從事休閒活動會受朋友影響最大；且會因偏差朋友使得青少年文化愈自我，造成犯罪可能性愈高」。

綜合上述所言，休閒活動對於青少年階段的學生而言，顯然易受性別之特質所影響，就整體而言，男性較喜愛動態之活動，女性較喜愛靜態之活動，但在其它變項的影響方面仍值的再去探討，尤其學生在期望中的休閒活動又為何？是否也受到其它因素干擾呢？這方面也是研究者未來將探討的重點。

第五節 休閒活動之阻礙因素

Crawford 和 Godbey(1987)以家庭休閒阻礙為探討主題，研究家庭成員及夫婦共同參與及家庭生活週期特性所遭遇之休閒阻礙，將休閒阻礙分成三種型態；陳藝文(民 89)根據 Crawford(1991)的研究進一步提出三種阻礙是以階層(hierarchical)方式來運作，並提出說明三個階層是有先後的階層性，是依續碰到的，作為說明休閒阻礙是如何影響這些休閒喜好與引導，並開始對這些參與的影響（如圖 2-3）；並以

(一)內在之阻礙因素方面

Kelly(1996)指出成人所從事的休閒活動中，大約有一半很早就孩童的時期就開始參與了，因此瞭解到休閒參與與阻礙就顯得格外重要。連婷治(民 87)引用 Messner(1992)的研究指出，男性在運動方面有些較絕對於女性的特質，藉以在從事運動的各方面能展現男人特有的競爭性、攻擊性或技巧等特質。張惠慈(民 82)在比較中日韓學生在求學中之生活與消費的研究中指出：個人特質及價值觀皆會影響學生的休閒型態，且個人特質、價值觀、生活型態、家庭與個人收入皆會影響學生參與休閒活動的時間與金錢花費。陸光(78)及中國休閒教育推廣學會與金車基金會指出，臺灣地區青少年之遊憩參與的形態主要受到下列因素影響

- 1.個人因素：包括個人特質(如性別、年齡、教育水準、個人興趣、能力、人格特質等)
- 2.家庭因素：包括家庭結構、家人的互動與凝聚力、父母教養方式及居住的環境
- 3.學校因素：包括學校周圍環境、學校學習環境及同儕團體的影響
- 4.社會因素：包括媒體的影響、政府的政策、社區裡的遊憩設施等
- 5.文化因素：包括該地區的歷史與文化的特質(余嬪，民 87；許建民，民 89)。

(二)結構阻礙因素方面

Hultsman(1993)指出從休閒行為的觀點，青少年的階段中所參與的活動經驗，有助於形成行為和態

度，可以持續到成人期的階段；他並發現青少年時期，經常不參與新休閒活動的理由的主因是：無法到活動場地、費用、時間、無法配合、父母影響、個人技術（許建民，民 89）。羅旭壯等（民 89）引用市政府研究報告指出，青少年的休閒活動與喜好程度受到社會評價及影響；而青少年對休閒活動的喜好程度、方便性及花費均會影響青少年對休閒活動的參與。陳信安（民 89）調查休閒知覺自由與休閒阻礙編關係結果發現，影響學童的休閒阻礙因素依序為：金錢、溝通、機會、時間、能力、做決定、社交。吳國銑（民 85）研究我國青少年休閒活動輔導問題的調查結果發現，青少年休閒活動的場所侷限在室內，的確有畸型的現象，青少年因升學歷力，藉音樂打發時間。顯示休閒活動時間很少，並嚴重影響各休閒活動的效果；並歸納結論為除了休閒場所嚴重不足以外，升學主義才是使青少年缺乏休閒時間的真正原因。沈易利（民 74）針對青年參與休閒活動阻礙因素研究發現，青年休閒活動參與和期望有差異，而場地設備、器材裝備和時間則為三個阻礙因素。根據青少年休閒運動問卷調查結果發現沒有時間及缺乏室內休閒場地為造成無法培養休閒活動的主要原因（雷怡，民 88）。良好的休閒設備和專業人員的指導和設計，是美國人酷愛休閒活動的主因。反觀國內除了不全之處頗多以外，在休閒精神生活的提升更是應努力之處（謝秀芳、鄭麗霞，民 84）。林木俊（民

83)以桃園地區民眾參與桃園縣立體育館舉辦活動所進行的研究發現，影響民眾參與的主要因素前五項分別為 1.時間或時段的安排，2.為交通和距離，過遠，3.為活動或節目內容，4.為場地設施，5.為管理與維護良好與否，足見外在因素亦為影響參與的重要因素。沈易利(民 84)針對中部地區勞工所進行的研究發現，影響勞工參與休閒運動的因素極多，其中以時間因素影響最大，其次為友伴因素，三為場地因素及活動機會；沈易利(民 87)針對全臺灣民眾對於休閒運動參與和需求的研究發現，時間因素仍為影響民眾參與休運動的最大阻礙因素，其次為場地因素，三為友伴因素，第四為費用負擔，第五為項是交通問題。余嬪(民 87)的研究指出：阻礙國中生不能參與休閒活動的原因是，沒有時間沒有錢、缺乏設備、沒有機會、缺乏設交技能及父母不鼓勵等。

(三)人際阻礙因素方面

Henderson(1994)指出，在性別化的社會中休閒的意義，受到價值觀、利益、機會、克服阻礙、生活形態的相互作用影響。父權社會中，女性長久以來的休閒行為，受到它人期望的眼光與家庭責任義務所影響，就像余嬪(民 87)引述 Meeks 和 Maudin 的研究發現，男生有較多的時間從事休閒活動，花較少的時間在做家事及自我料理上，這是很符合傳統男女性別角色的。許建民(民 89)當個人、家庭、社會、文化對性別角色有不同期許，也

就可能對休閒阻礙產生不同的認知。沈易利(民 87)指出影響休閒運動的因素甚多，包含有個人基本特性，如性別、年齡、生活概況、職業、所得、教育程度、社會地位、休閒時間、心理特性、居住地點、家庭組成等因素。文崇一(民 75)提到社交性休閒對性別有較大的影響，因為社交型以男性為主。陳德海(民 85)發現南區專科學校學生，休閒活動參與的阻礙因素中，以興趣為最主要影響因素，且男女兩性間以女性占較高比例，其次為時間，在時間因素方面則以男性稍高於女性，三則是友伴，女性受影響較大。羅旭壯和許富淑(民 89)在其輔仁大學體育系學生休閒活動參與類型的研究探討中指出，女生從事運動類型高於男生，而男生從事娛樂性休閒活動高於女生；顯見女性較男性喜愛運動休閒活動。王建堯(民 86)在國中生休閒活動的因素之研究中結論指出：國中生對喜愛休閒活動的喜歡態度，受性別影響最大，次為年級；而在選擇態度方面，受同儕影響最大。由上所述，一般的休閒活動參與，個人性及人際性與結構性等三類都是阻礙參與的主因，如表 2-7。

事實上休閒活動是否落實，關係著未來生活品質的優劣，由於普遍享受富裕的物質生活，但在精神生活與人文素養並未相對提昇，休閒活動在生活中的意義與重要性就更亦彰顯其重要；現實生活上，棄除文憑與功利的升學主義仍是我們要去努力的，否則雖然有教育的變革，充其量也不過只是一種奢侈的生活點綴吧！

表 2-7 休閒阻礙分類比較

休閒阻礙定義	個人內在阻礙	人際間的阻礙	結構性的阻礙
Crawford·Godbey(1987) 休閒阻礙因素係指個體主觀對參與某項活動的理由。	個人內在阻礙：係指個體因內在心理狀態與態度而影響其參與某項活動的主觀評價等。	人際間的阻礙：係指個體因沒有適當的休閒伴侶或影響其休閒喜好的因素。	結構性阻礙：係指影響個體休閒喜好的外在因素，如休閒資源、休閒設備、時間、金錢及休閒機會等。
Boothby Tungatt Twnsend(1981) 以參與運動性休閒活動的原因及影響為研究主題，將停止休閒活動的四十三個理由，歸納為六類，並將這六類阻礙區分為個人阻礙和社會阻礙。	缺乏興趣、不適合與體能狀況不佳、職責顧慮。	離開年輕團體與活動的機會。	缺乏裝備、沒有多餘的時間。
Chubb et al.(1981) One Third of Our Time 一書中指出；阻礙休閒活動因素有二；一為外在阻礙因素，二為個人阻礙因素：	內在阻礙：個性、知識與技能、年齡與生命週期、生活型態、居住地區。	外在阻礙：和朋友影響、宗教、政治、商業活動、公物、都市紊亂的情形、源變化、生活型態、可利用之休閒時間。	和習慣、廣在經濟因素、罪犯與破壞的情形、交通運輸問題、資
Mcguire(1984) 針對成年人的發展在丟開阻礙因素分析的研究中，用 30 題的阻礙量表進行因素分析，結果產生了五個阻礙的因子，分別是：	參與休閒活動的知識及技能、健康和福利。	愛到家庭成員或朋友外部的資源、時間之支持。	
Kay·Jackson(1991) 針對十六歲以上 336 個受訪者詢及有關影響休閒參與的因素。			結果發現「金錢及時間」因素是受試者最主要的休閒阻礙。
(Jackson,1990) 分為前置阻礙因素(Antecedent)及中介阻礙因素(Intervening)，兩者以偏好的形成作為分界	前置阻礙因素：指影響偏好形成的因素。如：性別、角色、情緒、需求等等。	中介阻礙因素：指已具有偏好的休閒活動但影響其未能充分參與的因素。如同伴	費用、時間、天候、交通。
Jackson(1993) 將阻礙定在凡介於偏好一項休閒活動和參與一項休閒活動間所有阻撓的因子皆視為阻礙。他利用因素分析將十五種阻礙因素分為五類。	個人因素	社會孤立因素	易達性因素、費用因素、時間受制因素、設備因素。

資料來源：休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例(p.15)。陳藝文著。國立體育學院碩士論文，民 89。