

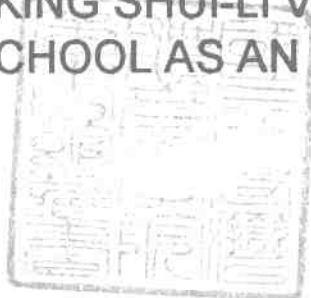
TM
608.85289
4377
2001
2144

國立臺灣體育學院體育研究所

碩士學位論文

高職學生休閒活動現況與休閒輔導
策略之研究—以國立水里商工為例

THE STUDY OF THE VOCATIONAL SENIOR STUDENTS'
RECREATIONAL STATUS AND LEISURE COUNSELING
STRATEGIES—TAKING SHUI-LI VOCATIONAL SENIOR
HIGH SCHOOL AS AN EXAMPLE



臺灣體院圖書館



0089543

研究生：盧英娟 撰

指導教授：李明榮 博士

協同指導：林素卿 博士

中華民國九十年六月

論文名稱：高職學生休閒活動現況與休閒輔導策略之研究—

以國立水里商工為例

總頁數：180

院校組別：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：盧英娟

指導教授：李明榮博士

協同指導：林素卿博士

中文摘要

本研究主要目的在探討國立水里商工學生的休閒生活現況、休閒態度及對休閒輔導的需求，同時探討輔導教師對休閒輔導的看法，從而瞭解休閒輔導是否發揮功能以及擬訂具體的策略方式幫助水里商工學生具備正確休閒知能。

本研究以自編之「高職學生休閒活動調查問卷」為研究工具，以八十九學年度就讀於國立水里商工的學生為對象，共計 1,016 名，進行問卷調查。調查結果以描述性統計、t 考驗、單因子變異數分析、薛費法、皮爾遜機差相關等統計方法來加以討論和說明，研究所得結果如下：

- 一、休閒態度與休閒輔導需求之分析：國立水里商工整體而言，學生們在休閒態度方面，尤其是行為方面可以再增強，在休閒輔導需求方面對自我探索的需求度高，因此需要藉由休閒輔導提供幫助。
- 二、不同性別在休閒態度上的認知與情意有顯著差異，在休閒輔導需求上亦有顯著的差異。
- 三、不同年級、住宿、參與休閒活動的時間在休閒態度、休閒輔導需求之差異性分析，皆有顯著差異存在。
- 四、認知、情感、意義與功能的需求、內涵與資源的需求、能力與技巧的需求在休閒態度與休閒輔導需求之相關分析結果，除自我瞭解與行為無相關外，其餘皆有顯著相關。
- 五、根據本研究結果，提出國立水里商工休閒輔導策略之建議。

關鍵詞：休閒活動、休閒輔導

Lu, Ying Chung (2001). The study of the vocational senior students' recreational status and leisure counseling strategies : Taking Shui-Li Vocational Senior High School as an example. Unpublished master thesis National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

ABSTRACT

The purpose of this study was to explore students' leisure lives, leisure attitude, and the needs of leisure counseling at the National Shui-Li Vocational Senior High School. In order to understand whether leisure counseling performs its function and to build up concrete projects for students to correct their cognition toward leisure counseling , a discussion on counselor's opinions about leisure counseling was also managed.

1,016 students at the National Shui-Li Vocational High Senior in the 89th school year were selected as the subjects and asked to answer the self-designed questionnaire titled " The National Shui-Li Vocational School Student's Scale". The gathered data were analyzed by descriptive statistics, t test, one-way analysis of variance, Scheffe's test, and Pearson product- moment correction.

Based on the data analysis of the study, the following results are derived:

1. The National Shui-Li Vocational Senior High School should emphasize more on the aspect of leisure behavior. The leisure counseling should be aided because students have higher requirement in self-exploration.
2. There are significant differences among cognition, affection and needs of leisure counseling on gender groups.
3. There are significant differences among grades, dormitories, and leisure participating time on leisure attitude, leisure counseling and the needs of leisure counseling.
4. In addition to behavior and self-exploration, there are significant relations among cognition, emotion, the needs of meaning and function, the needs of intention and resource, the needs of ability and skill on leisure attitude, and the needs of leisure counseling.
5. According to results of the study, leisure-counseling strategy is proposed to the National Shui-Li Vocational Senior High School.

Keywords: recreation, leisure counseling

目 錄

| | |
|----------------------|-----|
| 中文摘要..... | i |
| 英文摘要..... | ii |
| 謝 誌..... | iii |
| 目 錄..... | iv |
| 表 目 錄..... | vi |
| 圖 目 錄..... | ix |
| | |
| 第一章 緒 論 | |
| 第一節 研究動機與目的..... | 01 |
| 第二節 研究方法與步驟..... | 04 |
| 第三節 待答問題與假設..... | 05 |
| 第四節 研究範圍與限制..... | 07 |
| 第五節 名詞解釋..... | 08 |
| | |
| 第二章 文獻探討 | |
| 第一節 休閒活動的理論..... | 10 |
| 第二節 休閒活動的有關研究..... | 17 |
| 第三節 青少年休閒活動的重要性..... | 35 |
| 第四節 休閒輔導..... | 42 |
| 第五節 休閒輔導的應用..... | 54 |
| | |
| 第三章 研究設計 | |
| 第一節 研究的架構..... | 64 |
| 第二節 研究程序..... | 67 |
| 第三節 調查工具的編製..... | 68 |
| 第四節 調查實施..... | 81 |

| | |
|------------------------------|-----|
| 第五節 資料分析..... | 83 |
| 第四章 研究結果與討論 | |
| 第一節 學生基本資料之分析..... | 87 |
| 第二節 休閒生活現況之分析..... | 90 |
| 第三節 休閒態度、休閒輔導需求之分析..... | 115 |
| 第四節 休閒態度、休閒輔導在性別上的 t 檢定..... | 117 |
| 第五節 休閒態度與休閒輔導需求差異性之分析..... | 125 |
| 第六節 休閒態度與休閒輔導需求之相關分析..... | 131 |
| 第七節 訪談結果..... | 132 |
| 第五章 結果與建議 | |
| 第一節 結論..... | 136 |
| 第二節 建議..... | 143 |
| 參考文獻 | |
| 一、中文部分..... | 149 |
| 二、英文部分..... | 154 |
| 三、日文部分..... | 158 |
| 四、網路部分..... | 159 |
| 附錄 | |
| 附錄 A 休閒與休閒活動的區別..... | 160 |
| 附錄 B 高職學生休閒活動調查問卷..... | 163 |
| 附錄 C 最想參與的休閒活動與類型..... | 170 |
| 附錄 D 輔導教師 A 訪談記錄..... | 176 |
| 附錄 E 輔導教師 B 訪談記錄..... | 178 |

表目錄

| | | |
|---------|-------------------------------------|----|
| 表 2-1 | 休閒活動分類..... | 23 |
| 表 2-2 | 休閒活動分類取向、類型..... | 24 |
| 表 2-3 | 依性質的休閒活動分類..... | 25 |
| 表 2-4 | 國內休閒研究的休閒類型區分..... | 26 |
| 表 2-5 | 國外休閒研究的休閒類型區分..... | 29 |
| 表 2-6 | 現代休閒育樂類活動類表..... | 30 |
| 表 2-7 | 休閒諮商的三個層面..... | 51 |
| 表 2-8 | 休閒諮商的四個步驟..... | 52 |
| 表 3-1 | 問卷題號分配..... | 66 |
| 表 3-2 | 「休閒態度」之項目分析摘要表..... | 73 |
| 表 3-3 | 「休閒態度」之因素分析摘要表..... | 75 |
| 表 3-4 | 「休閒態度量表」之信度分析摘要表..... | 76 |
| 表 3-5 | 「休閒輔導需求量表」之項目分析..... | 77 |
| 表 3-6 | 「休閒輔導需求量表」因素分析摘要表..... | 79 |
| 表 3-7 | 「休閒輔導需求量表」之信度分析摘要表..... | 80 |
| 表 4-1 | 學生基本資料之描述統計..... | 88 |
| 表 4-2 | 複選題的次數分配表..... | 91 |
| 表 4-3-1 | 性別與參與休閒活動的動機之列聯表..... | 94 |
| 表 4-3-2 | 性別與影響您無法（或不想）參加休閒活動的原因之列 聯表..... | 95 |
| 表 4-3-3 | 性別與當您心情不好時，您常做哪休閒活動之列聯表..... | 96 |

| | | |
|---------|--|-----|
| 表4-3-4 | 性別與參加學校社團您覺得有哪些收穫之列聯表..... | 97 |
| 表4-3-5 | 性別與您覺得本校有提供哪些休閒活動的服務之列聯表.... | 98 |
| 表4-4-1 | 年級與您參與休閒活動的動機之列聯表..... | 99 |
| 表 4-4-2 | 年級與影響您無法（或不想）參加休閒活動的原因之列 聯表..... | 100 |
| 表 4-4-3 | 年級與當您心情不好時，您常做哪些休閒活動之列聯表... | 101 |
| 表 4-4-4 | 年級與參加學校社團您覺得有哪些收穫之列聯表..... | 102 |
| 表 4-4-5 | 年級與您覺得本校有提供哪些休閒服務之列聯表..... | 103 |
| 表 4-5-1 | 住宿與您參與休閒活動的動機之列聯表..... | 104 |
| 表 4-5-2 | 住宿與影響您無法（或不想）參加休閒活動的原因之列 聯表..... | 105 |
| 表 4-5-3 | 住宿與當您心情不好時，您常做哪休休休閒活動之列聯表... | 106 |
| 表 4-5-4 | 住宿與參加學校社團您覺得有哪些收穫之列聯表..... | 107 |
| 表 4-5-5 | 住宿與您覺得本校有提供哪些休閒活動的服務之列聯表... | 108 |
| 表 4-6-1 | 參與休閒活動的時間與您參與休閒活動的動機之列聯表... | 109 |
| 表 4-6-2 | 參與休閒活動時間與影響您無法（或不想）參加休閒活動 的原因之列聯表..... | 110 |
| 表 4-6-3 | 參與休閒活動的時間與影響您無法（或不想）參加休閒活 動的原因之列聯表..... | 111 |
| 表 4-6-4 | 參與休閒活動的時間與參加學校社團您覺得有哪些收穫之 列聯表..... | 112 |
| 表 4-6-5 | 參與休閒活動的時間與您覺得本校有提供哪些休閒活動的 服務之列聯表..... | 113 |
| 表 4-7 | 課後最常從事的休閒活動..... | 114 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 表 4-8 | 休閒態度與休閒輔導需求分析..... | 116 |
| 表 4-9 | 休閒態度、休閒輔導需求在性別上的t檢定考驗..... | 118 |
| 表 4-10 | 不同年級的學生其休閒態度與休閒輔導需求之變異數分析... | 121 |
| 表 4-11 | 不同住宿的學生其休閒態度與休閒輔導需求之變異數分析... | 124 |
| 表 4-12 | 不同社團的學生其休閒態度與休閒輔導需求之變異數分析... | 125 |
| 表 4-13 | 每週不同參與休閒活動的時間其休閒態度與休閒輔導需求 之變異數分析..... | 130 |
| 表 4-14 | 休閒態度與休閒輔導需求之相關分析..... | 132 |
| 附表C-1 | 最想參與的休閒活動種類..... | 170 |
| 附表C-2 | 最想參與的休閒活動類型..... | 175 |

圖目錄

| | | |
|-------|----------------|----|
| 圖 2-1 | 輔導的基本策略..... | 44 |
| 圖 2-2 | 綜合性休閒諮商模式..... | 53 |
| 圖 3-1 | 研究架構..... | 64 |
| 圖 3-2 | 研究程序..... | 67 |

第一章 緒 論

第一節 研究動機與目的

觀看目前臺灣青少年問題，像青少年犯罪、校園暴力、藥物濫用、吸毒、不當性行為、飆車、自殺（自我傷害）等事件層出不窮，在顯示出青少年問題的重要性。關於青少年犯罪問題方面，最近十年來，國內青少年犯罪問題呈大幅增加之勢。1985年，18歲以下的犯罪人數為14,389人；其後逐年增加，至1989年達到20,104人；1992年創最高峰，為30,231人；1993年30,151人；1994年則因反毒成功，少年犯罪人數明顯下降至27,596人；至1995年又升高至29,397人，情況令人憂心（法務部犯罪問題研究中心，民84）。校園暴力問題方面，根據教育部訓育委員會的統計，八十五學年度各級學校共有1,025件學生的暴力事件與偏差行為；藥物濫用、吸毒問題方面，青少年觸犯麻藥及菸毒罪者高達26.39%，由早期的迷幻藥到速賜康、強力膠、安非他命、海洛英到現在可輕易取得的搖頭丸不但侵害青少年的健康亦衍生許多社會問題；性行為問題方面，根據統計國內15至19歲的青少年，每年都以千分之十六左右的生育率，生下約15,000嬰兒，也有學者研究，國內20歲以下的少女在初次的性行為時高達94.1%沒有做任何避孕措施，顯示了性教育的不足，再者，臺北市性病防治所在執行愛滋病防治工作時發現，青少年罹患性病的數目增加（謝雪貞，民87）；飆車問題方面，青少年飆車、飆車族砍人的社會事件，根據行政院研考會（民78）調查第一波的飆車潮，發現青少年飆車的動機，主要是為了「追求快感：他們認為飆車很爽」；其次是

為了「發洩悶氣」；第三則是把飆車「當作休閒活動」，第四是受「大眾媒體報導的影響」；第五是為了「結交朋友」。青少年把飆車當成休閒活動，突顯出當前臺灣普遍缺乏青少年休閒活動場所、參與機會的問題和休閒教育的問題。上述再加上自殺和自我傷害問題，細究這些問題發現大多來自於休閒脫軌，其可能原因固然與家庭、社會與學校教育不當有關，但青少年無適當的休閒生活、良善的休閒活動規劃、休閒場地缺失與進入不當場所等可能亦關係密切。同時這些問題也反應出青少年的休閒生活的知識、技能之不足有實施休閒教育的必要，因而促成本研究探討水里商工學生的休閒生活之調查的動機之一。

目前中等教育仍偏重於智育與德育的發展，學生需面對著課業的壓力、課後的輔導、晚上的補習，自然對於休閒生活的安排往往未加以妥善規劃，再來的問題是一般學校放學時間多為四點三十分，這一段時間以後的活動影響學生的休閒生活甚鉅，即將面對的問題是九十年起全面週休二日，青少年的自由時間增加，青少年是否具備足夠休閒知能去從事正當的休閒活動呢？另一方面青少年輔導工作多以升學與就業、心理與行為、生涯規劃為主，較少重視休閒活動、休閒生活之休閒輔導。隨著這些問題的呈現，休閒輔導慢慢受到大家重視，因此，休閒輔導的探討是為本研究之動機二。

依據行政院主計處（民 83）青少年狀況調查發現，我國青少年休閒活動非常靜態且僵化，各項活動時間的分配以看電視或錄影帶最多，而且年齡層愈高所花時間越多，統計顯示青少年平均花在看電視的時間平均為 1 小時 53 分，經常從事戶外休閒活動的才佔 15%。另外行政院青輔會（民 84）之『青少年白皮書』亦指出，臺灣地區 12 歲至 24 歲青少年從事的休閒活動，以「看電視及錄影帶」為主佔 61%

，次為「閱讀報章雜誌及小說」佔 9%，再來是「聽音樂、彈奏樂器」佔 8%、「球類、體能活動」佔 5%、「逛街」佔 5%、「郊遊、登山、野營」佔 4%等。也告訴我們青少年的休閒活動多以靜態為主，動態的部分較為缺乏。另外根據連婷治（民 89）引述謝靜敏（民 84）之「臺灣休閒生活現況」報告，指出目前國人的休閒困境：1.一般民眾對於休閒概念認識薄弱，有時間而無休閒，花很多錢卻達不到休閒調劑的成果；2.因生活及交通品質不佳，促使國人運動量不足、情緒不易發洩；3.一般學生缺乏正確的休閒觀念及不知如何安排、規劃空閒時間、故心靈空虛、常覺得無所事事而與他人成群結隊飆車夜遊影響社會治安；4.欠缺選擇適當的休閒知能，且不善於規畫時間；5.社會上仍存在一昧追求工作、物質享受及金錢的心態。是為促成本研究的動機三。

「教育即生活」，身為教師的我們應將學生之休閒生活視為學習生活、人際關係的延伸，除了正常授課外，學生的課餘生活我們亦不能忽視，另外，除了場所的設置以外，學生的休閒知能亦是相當重要的一環，因此休閒教育顯得份外重要，推展休閒教育有賴於休閒輔導的落實與實施，讓學生建立正確的觀念與態度，將有助於降低偏差行為的發生與促進學生的身心健全發展。

本研究的對象係以國立水里商工的學生為主，探討學生的休閒生活現況、休閒態度及對休閒輔導的需求，進而擬訂具體的策略方式幫助水里商工學生具備正確休閒知能。綜合上述，本研究擬達成以下幾點研究目的：

- 一、瞭解國立水里商工學生休閒生活的現況。
- 二、瞭解國立水里商工學生的休閒態度。

三、瞭解國立水里商工學生休閒輔導的需求。

四、藉由國立水里商工學生參與休閒活動的調查結果，期能提出有關休閒輔導之建議。

第二節 研究方法與步驟

一、研究方法

本研究主要採用文獻分析、問卷調查及訪談等方式。茲分別說明如下：

- (一) 文獻分析：首先，探討休閒活動的理論及休閒活動有關的研究；其次，探討休閒輔導的理論；最後，探討休閒輔導的實務。
- (二) 問卷調查：根據文獻探討的結果，編成「高職學生休閒活動調查問卷」，作為蒐集實證資料的依據。
- (三) 訪談：係以任教於國立水里商工的兩位輔導教師為訪談對象，藉以瞭解其對休閒輔導的看法與建議。

二、研究步驟

本研究進行的研究步驟如下：

- (一) 在理論探討方面
 1. 蒐集有關休閒活動及休閒輔導之資料，以確定本研究所欲探討的範圍。
 2. 閱讀札記，並加以分類，訂出整個理論探討的架構。首先，探討休閒活動的理論及休閒活動有關的研究；其次，探討休閒輔導的理論；最後，探討休閒輔導的實務。

(二) 在實證研究方面

1. 根據休閒活動與休閒輔導有關理論的主要構念，擬定實證的研究架構，確定所欲檢視的假設，並提出待答問題。
2. 編制調查之工具，進行預試與項目分析，據以確定正式問卷之內容及型式。
3. 選取樣本，進行施測，並回收問卷。
4. 選用適當的統計方法進行調查資料之整理分析。
5. 選取兩位輔導教師，進行訪談。
6. 選用適當的方法，進行訪談資料的整理與分析。
7. 歸納分析結果，綜述研究發現，撰寫研究報告。

第三節 研究問題與假設

根據本研究目的與設計的概念架構，本研究旨在回答下列問題：

一、國立水里商工不同背景變項的學生，對於休閒生活現況上之差異情形。為了回答本項問題，於是提出以下差異陳述：

1-1 不同性別學生參與休閒活動之現況是否有差異？

1-2 不同年級學生參與休閒活動之現況是否有差異？

1-3 不同住宿學生參與休閒活動之現況是否有差異？

1-4 每週不同參與休閒活動時間的學生參與休閒活動的現況是否有差異？

二、國立水里商工不同背景變項的學生，對於休閒態度（包括認知、情感、行為）上之差異情形。為了回答本項問題，於是提出以下虛無假設：

- 2-1 不同性別的學生，對休閒態度沒有顯著差異。
- 2-2 不同住宿方式的學生，對休閒態度沒有顯著差異。
- 2-3 不同年級的學生，對休閒態度方面沒有顯著差異。
- 2-4 不同社團的學生，對休閒態度方面沒有顯著差異。
- 2-5 每週不同參與休閒活動時間的學生，對休閒態度方面沒有顯著差異。

三、國立水里商工不同背景變項的學生，對於休閒輔導需求（包括意義與功能需求、內涵與資源需求、能力與技巧需求、自我探索需求）上之差異情形。為了回答本項問題，於是提出以下虛無假設：

- 3-1 不同性別的學生，對休閒輔導需求沒有顯著差異。
- 3-2 不同年級的學生，對休閒輔導需求沒有顯著差異。
- 3-3 不同住宿方式的學生，對休閒輔導需求沒有顯著差異。
- 3-4 不同社團的學生，對休閒輔導需求沒有顯著差異。
- 3-5 每週不同參與休閒活動時間的學生，對休閒輔導需求沒有顯著差異。

四、國立水里商工學生對於休閒態度與休閒輔導需求各類型間，有無相關（包括認知、情感、行為、意義與功能需求、內涵與資源需求、能力與技巧需求、自我探索需求，彼此之間的相關）。為了回答本項問題，於是提出以下虛無假設：

- 4-1 休閒態度與休閒輔導需求各類型之間無相關。

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

- (一) 就研究對象而言，係以國立水里商工學生為主，兩位輔導教師為輔。
- (二) 就研究項目而言，第一部份為調查研究，其自變項包括學生性別、年級、住宿方式、社團、每週參與休閒活動時間等五個變項；依變項則為休閒生活現況、休閒態度、休閒輔導需求等方面；第二部分為訪談，主要包括青少年偏差行為的原因及實施休閒輔導策略之建議等方面的探討。

二、研究限制

本研究的研究限制如下：

- (一) 本研究僅以國立水里商工學生為對象，故研究結果無法推估至其他學校。
- (二) 本研究乃採用學生自我填答與評量的方式進行，由學生根據自己實際的情況，回答問卷上所列之各問題，因此，學生是否據實填答無法評斷，所以有測量誤差 (Measure error) 的存在。
- (三) 本研究僅從性別、年級、住宿方式、社團、參與時間因素上探討學生的休閒生活情況，其他如家庭社經地位、人格特質、父母親的休閒觀念等亦是影響因素，本研究因為人力、時間上的限制，並未加入探討。

第五節 名詞解釋

本研究涉及以下名詞，宜加以界定，以資明確。

一、休閒活動

本研究將休閒活動定義為「個人於工作時間以外，閒暇之時，自由時間之下，由內在動機驅使，依照個人興趣主動參與自由選擇的個人或團體、靜態或動態的活動，進而達到舒暢身心，獲得心靈滿足與精神上的歡樂與愉悅，且具有休養、再造與重新出發的功能」。本研究採用的休閒活動包括球類活動、戶外活動、民俗性活動、舞蹈、健身活動、技擊活動、水上活動、空中活動、嗜好類、美術類、音樂類、視聽類、益智類、飲食類、其他等 15 類。

二、休閒態度

休閒態度，乃是對於與休閒有關的標的所表現的認知、情感、及行為傾向，而休閒態度的對象，有時是休閒活動本身，有時是對於休閒活動的場所或設施，有時是對於參與的人或事或物，有時則是對於休閒有關的政策或規畫等（林東泰，民 81）。本研究將休閒態度定義為「對於休閒活動所存在的知覺，包含認知、情意、行為三方面的傾向」。

三、休閒輔導

本研究對休閒輔導定義為「運用諮商與輔導的原理原則，指導個人建立正確的休閒知能、休閒態度、休閒行為；協助獲取休閒資訊與資源，增進休閒技巧，提高生活滿意度與促進身心健康的專業工作。」

四、需求

本研究對需求的界定，採感覺和表達的需求的觀點，亦即，需求代表個體想學休閒知能、休閒態度、休閒行為、休閒資訊與資源，休閒技巧的渴望。此乃由個體所知覺到的，而個體將知覺化成為要求休閒輔導的行動。

五、休閒輔導的需求

係指學生在休閒輔導課程當中，最渴望學習的內容。本研究所指休閒輔導需求的操作性定義，係指學生在本研究使用之「高職學生休閒活動調查問卷」第三部份休閒輔導需求上得分之反應。