

TM  
008,85289  
4377  
2001  
7520

國立臺灣體育學院體育研究所  
碩士學位論文

南投縣國小學童休閒態度及教育需求之研究

A STUDY OF LEISURE ATTITUDE AND LEISURE EDUCATION NEEDS  
FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN NANTOU COUNTY



臺灣體院圖書館



0089546

研究生：陳俊豪 撰

指導教授：李明榮 教授

中華民國九十年六月

論文名稱：南投縣國小學童休閒態度及教育需求之研究 總頁數：122

院校所組別：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：陳俊豪

指導教授：李明榮教授

論文提要內容：

### 中文摘要

本研究主要在於探討：(1) 南投縣國小學童的休閒態度傾向；(2) 南投縣國小學童的休閒教育需求；(3) 不同背景變項（年級、性別、就讀學校受災情形）的南投縣國小學童其休閒態度之差異；(4) 不同背景變項（年級、性別、就讀學校受災情形）的南投縣國小學童其休閒教育需求之差異；(5) 南投縣國小學童休閒態度與休閒教育需求的關係。

本研究是以南投縣公立國民小學學生為研究對象，共抽取 580 人進行問卷調查，得有效問卷 480 份，進行描述統計、T 考驗及機差相關等統計分析。

本研究所獲得結果如下：

- 一、南投縣國民小學的學童普遍具有積極而正向的休閒態度，而且對於休閒活動具有高度的情感與喜好。
- 二、南投縣國民小學的學童對於休閒教育需求的程度頗高，其中對於學習參與休閒活動時所需基本技巧的興趣及需求尤為濃烈。
- 三、年級的不同在國小學童的休閒態度上形成差異，其中六年級學童的休閒態度較五年級學童高。
- 四、性別的不同對於在國小學童休閒教育的需求上形成差異，其中女性學童需求程度較男性學童高。
- 五、九二一地震後校園損毀而需重建學校學童對於參與休閒活動以及休閒技能學習的需求較非重建學校高。
- 六、休閒態度與休閒教育需求之間有著高度的相關性。

根據以上結論，本研究針對教師、學校、政府以及未來研究提出數點建議。

關鍵字：國小學童、休閒態度、休閒教育

Chen, Chun Hao (2001). A study of leisure attitude and leisure education needs for elementary school students in Nantou county. Unpublished master thesis. National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

## Abstract

The purposes of this study were to investigate:

1. The tendency of elementary students' leisure attitude in Nantou county.
2. The demand of elementary students in Nantao for leisure education needs.
3. The diversity of elementary students' leisure attitude with background variables (grade, gender, and schools' condition after 921 earthquake).
4. The diversity of elementary students' leisure education needs with background variables (grade, gender, and schools' condition after 921 earthquake).
5. The relationship between students' leisure attitude and leisure education needs.

Five hundred and eighty elementary students in Nantou county were served as the subjects of this study. The total valid questionnaires were four hundred and eighty. Descriptive statistic, T-test, and Rank correction were utilized for data analysis.

Within the scope of the study, the following conclusions were derived:

1. Most students in Nantou had positive leisure attitude which interested in their participating recreational activities.
2. Students in this study had great demand for leisure education, especially for learning fundamentals of participating in recreational activities.
3. Students' leisure attitude had significant difference with grades; leisure attitude of 6<sup>th</sup> graders were more active and positive than 5<sup>th</sup> graders.
4. The demand of students for recreational activities was significantly different with gender; the demands of girls were greater than those of boys.
5. Students from 921 reestablishing needed schools had greater demand for participating recreational activities than those from school without reestablishing needs.
6. There was high correlation between leisure attitude and the demand of leisure education.

Base on research results, suggestions were proposed respectively to elementary school teachers, school administration, government, and the future study.

**Keywords:** elementary school student, leisure attitude, leisure education

# 目錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
致謝詞.....	iii
目 錄.....	vi
表目錄.....	vii
圖目錄.....	ix
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 研究問題.....	5
第四節 研究範圍.....	6
第五節 研究限制.....	6
第六節 名詞解釋.....	7
第二章 文獻探討.....	9
第一節 休閒的意義與功能.....	9
第二節 休閒態度.....	16
第三節 休閒教育.....	27
第三章 研究方法.....	42

第一節 研究架構.....	42
第二節 研究對象.....	43
第三節 研究工具.....	44
第四節 實施程序.....	55
第五節 資料處理及統計方法.....	57
第四章 結果分析與討論.....	59
第一節 受試者人口變項之描述.....	59
第二節 受試者休閒態度及休閒教育需求之整體趨向.....	63
第三節 受試者個人背景變項與休閒態度.....	81
第四節 受試者個人背景變項與休閒教育需求.....	86
第五節 受試者休閒態度與休閒教育需求之相關.....	91
第六節 綜合討論.....	93
第五章 結論與建議.....	97
第一節 結論.....	97
第二節 建議.....	102
參考文獻.....	107
中文部分.....	107
英文部分.....	114
附 錄.....	115

附錄 A 預試問卷.....	117
附錄 B 正式問卷.....	120

# 表目錄

表 2-1 Mundy 的休閒教育目標.....	35
表 2-2 Peterson 及 Gunn 的休閒教育模式.....	36
表 2-3 休閒教育內容的比較.....	39
表 3-1 研究母群體與樣本分配情形.....	44
表 3-2 休閒態度項目分析摘要表.....	49
表 3-3 休閒教育需求項目分析摘要表.....	50
表 3-4 休閒態度因素分析摘要表.....	51
表 3-5 休閒教育需求因素分析摘要表.....	52
表 3-6 休閒態度信度分析表.....	53
表 3-7 休閒教育需求信度分析表.....	53
表 4-1 有效樣本之抽樣學校、年級及男女生人數表.....	60
表 4-2 不同背景變項之有效樣本人數圖.....	61
表 4-3 受試者休閒態度各層面之平均得分及標準差.....	64
表 4-4 受試者在休閒態度之認知層面作答情形.....	65
表 4-5 受試者在休閒態度之情意層面作答情形.....	67
表 4-6 受試者在休閒態度之情意層面作答情形.....	69
表 4-7 受試者休閒教育需求各層面之平均數及標準差.....	71
表 4-8 休閒認知層面的內容.....	72
表 4-9 自我了解層面的內容.....	74
表 4-10 休閒決定層面的內容.....	76
表 4-11 休閒技能層面的內容.....	78

表 4-12 人際溝通層面的內容.....	79
表 4-13 不同年級受試者在休閒態度之差異分析.....	81
表 4-14 不同性別受試者在休閒態度之差異分析.....	83
表 4-15 不同學校受損情形受試者在休閒態度之差異分析.....	84
表 4-16 不同年級受試者在休閒教育需求上之差異分析.....	86
表 4-17 不同性別受試者在休閒教育需求上之差異分析.....	87
表 4-18 不同學校受損情形受試者在休閒教育需求上之差異分析.....	89
表 4-19 休閒態度與休閒教育需求之相關分析.....	91

# 圖目錄

圖 2-1 Mundy 的休閒教育模式.....	34
圖 3-1 研究架構.....	42
圖 3-2 問卷編製流程圖.....	54
圖 3-3 本研究流程圖.....	56
圖 3-4 本研究分析架構圖.....	58
圖 4-1 不同年級樣本人數圖.....	61
圖 4-2 不同性別樣本人數圖.....	62
圖 4-3 不同受災學校樣本人數圖.....	62

# 第一章 緒論

本研究共分為五節，分別就研究動機、研究目的、研究問題、範圍限制以及本研究之相關名詞界定提出說明。

## 第一節 研究動機

休閒是一種社會現象（涂淑芳，民 85），在人類社會中，一直扮演著不可或缺的角色。近來由於科技的演進，大量的自動化機械取代了傳統人力生產的方式，不但降低了成本，效率亦獲得大幅的提昇。原本一直處在高度勞動地位的人們，其生活的型態亦隨之起了極大的變化。以時間的觀點而言，由於工作時間縮短、空閒時間增加，人們有了更多的時間體驗休閒、享受生活的樂趣；就經濟的觀點而言，由於工商業持續的發展，人民的所得不斷增加，因此能夠也願意投注較以往為高比例的金錢於休閒的支出上。由此可見，休閒的需求必將隨著產業結構的改變而大幅增加。

即將邁入二十一世紀，我們很容易察覺到「休閒」已經成為人類文化共通的一種現象（李明榮，民 86），諸如我國這幾年來社會發展的趨勢，如公務人員提早退休、公務員強迫休假、勞工工時降低、公家機關及學校的隔週休二日以及日前行政院人事行政局正式宣示自民國九十年起實施的全面週休二日等制度，在在都可以預言二十一世紀將是個休閒的世紀（蔡長啟，民 82），休閒的問題也就特別值得關注。

休閒時代的來臨並不代表國人就能擁有高品質的休閒生活。根據學者專家對於國人休閒的調查研究發現，國人的休閒活動在靜態的方面多

以看電視、看錄影帶、閱讀書報、聊天等為主，動態方面則多為到風景遊樂區旅遊為多（文崇一，民 79；劉興漢，民 81；林東泰，民 81）。而當今社會上更是隨處可見各種聲色犬馬式的休閒活動，如唱 KTV、看 MTV、混 PUB 等等，這樣的休閒行為與認知實在是窄化了休閒的功能、曲解了休閒的意義，也降低了休閒的品質。謝靜敏等（民 84）對「台灣休閒生活現況」的研究就指出，現在國人休閒的困境為：（1）一般民眾對休閒觀念認識薄弱，有時間而無休閒，花很多錢卻達不到休閒調劑的效果；（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，且不善於規劃時間；（5）社會上仍存在一味追求工作、物質享受及金錢的心態。所以數字上所反映出的財富，並無法充實文化資產，人必須在生活中得到另一種成長，也就是工作、生產和休息、消費以外的一種空間，才能讓身心真正體驗到再生、愉悅和滿足（李明榮，民 86）。由此可知，雖然近年來台灣在生產條件、經濟條件上有了極大的改變，國人也願意花時間、花金錢去享受休閒生活，但或許是認知的不足、錯誤，導致休閒品質低落。現代人雖然處在一個經濟富裕、物質生活充裕的時代，然而在諸多方面卻是貧乏的，例如缺少多元的精神文明、豐富的藝術休閒資源和人與人之間的真情交流（宋幸蕙，民 88）。而隨著社會的進步，我們期待追求更高品質的人生、更優質的休閒生活。學者便指出，今日社會所缺乏的正是正確的休閒態度與觀念（莊慧秋，民 83）。

所謂態度是指個人對於人、事、物以及周圍世界，憑其認知及好惡所表現的一種相當持久的行為傾向（張春興，民 83）。根據 Michael、Susan

及 Francis (1992) 對於態度與行為間關係所做的研究指出，態度與行為傾向有密切的關係，其中前者對於後者有引導的作用。因此我們可以透過對休閒態度的了解以進一步分析其休閒行為，並建立合宜的休閒觀念與提昇休閒的素養。

透過教育的手段能夠激發人們對於事物的興趣，提供機會和技能，並且能培養欣賞的能力（連婷治，民 88；邱炫元，民 82；何麗芳，民 81；張連英，民 67），因此要培養現代人正確的休閒態度與觀念，教育的力量是最有系統也最直接的。休閒生活教育一直是我國生活教育八大領域中的一環（教育部訓委會，民 69），教育部在民國七十八年曾頒布了「休閒教育實施計劃」而國小新課程標準中亦將休閒教育定為課程目標之一（國民小學課程編輯審查委員會，民 83），因此在我國的教育體系中，休閒教育確實佔有一定的角色，不過受到傳統「業精於勤，荒於嬉」、「勤有功，戲無益」等觀念的影響，教師一向不重視學生的休閒生活，再加上一切以升學主義為導向的教育制度，學校的課程常著重於學科知識的汲取，而輕忽了學生在課餘時間身心的需求，在「先天不良，後天失調」的情形下，也就難怪國人的休閒品質無法提昇了。余嬪（民 85）在「學校教育與青少年休閒價值觀之建構」的研究中就曾指出，台灣學童在安排休閒生活上面臨很大的問題，主要是學校教育中很少培養學生對休閒的認知、態度與技巧，因此我們也更能深刻了解到休閒教育的重要性。

Neulinger (1981) 以發展心理學的論點來看休閒態度形成的歷程，其認為八至十二歲階段孩子正處於人生的開端，其認知和態度對於未來的休閒態度有很深的關係，會影響其未來休閒生活的偏好。國小高年級階段學童的時期正好介於這樣的階段，因此先行了解其休閒態度與休閒

教育的需求將有助於日後的休閒輔導。

南投縣原本即因地形、經濟因素而處在相對「文化不利」的地位，又受到九二一大地震的影響，造成縣內大多數的學校嚴重損毀，因此從地震發生後，本地區國小學生身心受損的情形一直備受矚目。根據過去的研究，在經歷這樣一個大災難之後，不論是倖存者或其餘曾接觸相關事件的一般民眾，會在心理造成創傷，稱其為「創傷後壓力症候群」，其所造成的影響包括在情緒方面、認知方面、身體方面、人際方面，而發生的時間則常常在創傷事件後三個月內並延續到數年之後（利志明，民89）。目前政府正以包括休閒輔導等具體方式介入，協助災區民眾的心靈重建，作為施政的當務之急（行政院九二一重建委員會，民89）。

綜合以上所述，希望藉由本研究能夠對於南投縣學童的休閒態度與其教育需求有所了解，並探究其與年級、性別、學校受災情形之間的差異，以及休閒態度與休閒教育需求的關係，以供今後心靈重建及休閒教育推展之參考。

## 第二節 研究目的

基於上述研究動機，本研究將以南投縣為研究區域，並提出下列之研究目的：

- 一、瞭解南投縣國小學童的休閒態度傾向。
- 二、彙整南投縣國小學童的休閒教育需求。
- 三、分析不同背景變項（年級、性別、就讀學校受災情形）的南投縣國小學童其休閒態度之差異。
- 四、分析不同背景變項（年級、性別、就讀學校受災情形）的南投縣國小學童其休閒教育需求之差異。
- 五、探討南投縣國小學童休閒態度與休閒教育需求的關係。

## 第三節 研究問題

根據研究目的，本研究所要探討的問題如下：

- 一、南投縣國小學童休閒態度傾向為何？
- 二、南投縣國小學童休閒教育需求如何？
- 三、南投縣國小學童休閒態度是否因不同的背景變項（年級、性別、就讀學校受災情形）而有所差異？
- 四、南投縣國小學童休閒教育需求是否因不同的背景變項（年級、性別、就讀學校受災情形）而有所差異？
- 五、南投縣國小學童的休閒態度與休閒教育需求是否相關？

#### 第四節 研究範圍

本研究的範圍，就對象而言，為八十九學年度就讀於南投縣十三個鄉鎮一五一所國民小學五、六年級全體學生；就內容而言，主要在探討該縣國小學童休閒態度、休閒教育需求的傾向及其相關性；就方法而言，本研究首先採用文獻分析方式蒐集休閒方面相關研究，並透過問卷調查法來蒐集學童的休閒態度、休閒教育需求等方面的資料。

#### 第五節 研究限制

本研究受限於時間、經濟及研究者個人能力等因素，取樣的範圍僅限於南投縣的國小學童為研究對象，無法擴及於所有國小學童為母群體，因此在結果的推論上僅限於研究對象之中或其他具有相似性質的地區，其餘地區僅能供參考；而在資料蒐集方面因受限於研究方法，因此所獲之資料僅限於研究工具所涵蓋的範圍。

## 第六節 名詞解釋

為使本研究所應用之名詞更為明確，本研究中之重要名詞其操作型定義如下：

### 一、 南投縣國小學童：

本研究係以南投縣為研究區域，故研究對象中的「南投縣國小學童」係指八十九學年度就讀於南投縣各公立國民小學的五、六年級學生。

### 二、 休閒態度：

態度是指對於特定某種對象經由學習所反應出來的一種持續性的喜歡或不喜歡的預設立場 (Ajzen, 1988; Fishbein & Ajzen, 1975)。態度通常包含三種成分，分別為認知、情感、行為，認知是指個體對事物的看法；情感是個體對於事物的感受與評價；行為是個體對事物所採取的行為反應或傾向 (時蓉華, 民 85)。

依據以上對於態度的看法並配合本研究的目的，我們可以定義休閒態度為個體對於休閒在認知、情意、行為等三方面總和的傾向。在本研究中，量表上所測得的分數愈高代表休閒態度愈趨正向。

### 三、 休閒教育需求：

需求意指個體對於某些事物需要或偏好的狀態 (Suarez, 1985)。休閒教育意指「為休閒而實施的教育」，關於其內容、目的的研究，學者曾提出多種看法，如呂建政 (民 83) 認為休閒教育應該包含「時間」、「活動」、「體驗」、「行動」、「自我實現」等五大層面。而其目的辛晚教 (民

79) 則認為在於灌輸正確休閒的意義、指導如何分配及利用自由時間、從事休閒活動、學習活動技藝及規範、如何愛護資源等。

在本研究中是以 Mundy 及 Odum (1979) 之休閒教育模式的層面與要素做為休閒教育的內容，以「休閒認知」、「自我了解」、「休閒決定」、「休閒技能」、「人際互動」等五個層面為主。目的在於了解國小學童在各個層面教育需求的程度。在問卷上以得分代表其在該項教育內容的需求程度，某項目得分越高代表其對於該項目需求程度越高，反之，代表需求程度越低。

## 第二章 文獻探討

本章主要在探討休閒態度、休閒教育的理論基礎與相關研究，共分為三節，第一節為休閒的意義與功能介紹，分別就休閒的意義及其功能探討之；第二節為休閒態度，分別探討休閒態度的意義、休閒態度的形成、休閒態度的測量及相關研究；第三節為休閒教育，分別就休閒教育的概念、休閒教育的內容及其重要性做討論。

### 第一節 休閒的意義與功能

當我們進行休閒相關的探討時，首先必須要先行對休閒的意涵有所瞭解，才能認識休閒的全貌。本節將就休閒的意義及其功能做說明。

#### 一、休閒的意義

要瞭解休閒的意義首先必須從其字源上的意思切入，然後再深入探討其意義。

##### (一) 就字源的觀點

從英文字義上來看，休閒 (Leisure) 一詞是源於拉丁文 *Licere*，意指「被允許」(to be permitted) 或「自由的」(to be free) 同義。一般來說，它具有自由選擇、非強迫性的以及公眾義務之外的含意 (Kraus, 1990)。

以希臘文的角度而言，休閒源自於 *schole*，為英文 *school*、*scholar*、

scholastic 以及拉丁文 schola (學習場所) 等字的語源 (陳定雄, 民 83), 意即古希臘時期將休閒視為一種學習活動, 其具有精神啟蒙作用的積極意義 (連婷治, 民 88)。

就中文的觀點而言, 國內學者呂建政 (民 83) 認為「休」是由人與木所組成的, 意謂人倚著樹木或坐在樹下休息, 有暫時停止勞動的意思; 而「閒」則為門與月所合成, 意思為「門中嵌鑲著一輪明月」的時刻, 意指在寂靜的夜晚, 發現明月高掛而引發遐想, 故「休閒」一詞同時具有休息及閒暇的含意。

根據以上的探討, 就字源學的觀點而言, 我們可以說休閒是一種身心舒暢的自由狀態, 在這種狀態下可用來從事具有學習意義的活動, 並藉此獲得某些特殊的經驗和感受。

## (二) 休閒的意義

古希臘哲學家柏拉圖認為「Leisure」是以自我發展、自我表現為目的之自由時間, 它並非指不必工作, 而係指參與文化活動的自由時間; 亞里斯多德則認為「Leisure」是一種狀態, 一種離開工作需要的自由狀態。它亦為一種無須工作的自由時間; 一種以自我實踐並產生滿足為目的的活動 (陳定雄, 民 83)。Dowd (1981) 指出, 有些學者認為休閒是在工作以外的時間所從事的活動; 有些學者則主張休閒是一種自由、不受拘束而享受樂趣的心理狀態。由此可知, 學術界對於休閒定義的意見仍然分歧。因此有學者以廣義與狹義兩層面來定義休閒 (林一真, 民 81)。

廣義的休閒泛指任何人自願從事, 且能獲得心靈安適與滿足的活

動，其強調自由、不受拘束、享受樂趣的心理狀態乃休閒的真諦所在，並認為不管是在工作中或困頓的環境之下，只要保持自由、喜悅、不受拘束的心情，則仍可算是休閒；若不惜花費，並投注時間去從事「娛樂活動」，但不能保有一顆自由享樂的心情則不能稱為「休閒」。

狹義的休閒則為個人在正規工作的責任與時間以外，自願從事能夠放鬆身心、使生活多采多姿、及增進創造力的活動，它所強調的多在活動的層面。

此外近來學者則多以不同的角度與觀點來看休閒，如凌德麟（民 87）、周正秋（民 87）、陳美玲（民 86）、高俊雄（民 85）、陳畹蘭（民 81）、許瓊文（民 81）、薛銘卿（民 81）、李明宗（民 77）等分別以時間、活動、經驗（心理狀態）、行動等取向來定義休閒。以下分別說明：

以時間的觀點而言，休閒指的是自由時間，或可自由支配的時間，亦即除了維持生存所需花費的時間以外，所剩下來的時間即是休閒，在這段時間內，人們並不受制於任何外在加諸於自身的義務。這是以可以計量的方式來定義休閒。

以活動的層面來看，休閒為所從事的非工作性質且無家庭和社會義務的活動，這種主張認為休閒所指的並非某一段時間，而是指活動的性質或個人所從事的活動。對於以社會調查方式進行休閒研究的學者，大部分都是以活動的觀點來定義休閒。

以經驗的觀點而言，休閒是一種主觀的經驗或心理狀態，其著眼於參與者的心思狀態、態度傾向或參與體驗。例如說自由時間是人人都擁有的，但休閒卻非人人能得到的。因此任何行為皆有可能是休閒，端賴其主觀的認定。

就行動的觀點而言，休閒是實際參與的行為。其認為休閒是採取行

動，去實踐或完成人生某些對自己生活有益的事情，也就是說，休閒是參與者付諸實踐的行動，並非只是內心的感受或心情而已（連婷治，民88）。

綜合以上所述，我們可以瞭解休閒可能是一段工作以外、自由自在的時間；可能是自由選擇，與工作無關的活動；可能是心理的感受或體驗；也可能是有計畫性的行動；其影響可能很深遠，也可能指是短暫的歷程。事實上若只是以單一的觀點來界定休閒，似乎無法獲致其完整的概念，因為這是一種很重要的社會現象，在時空的轉變之下，自然而然衍生出許多不同詮釋的角度與觀點，因此儘管其定義無以計數，不過這樣倒也提供休閒研究一個廣泛的空間，不論以什麼觀點切入探討，都有助於豐富休閒的內涵。

## 二、休閒的功能

經由以上的討論可得知，休閒是個體在自由時間內，從事能夠獲得諸如愉悅、自信滿足等體驗的活動，在這樣的情況下學者的研究發現其具有許多的正向功能，分述如下：

Witt 和 Bishop (1970) 將休閒的功能歸為四大類：

- (一) 傾洩作用 (cathasis)：宣洩個人的情緒，如障礙、恐懼等。
- (二) 鬆弛作用 (relaxation)：放鬆個人身心，再造個人能源。
- (三) 補償作用 (compensation)：補償個人在生活中、工作中的不足或缺陷。
- (四) 工作類化 (task generalization)：將個人在休閒中所獲致的體驗或感受應用到日常生活的情境中。

Bloland (1987) 認為休閒是個人工作之餘或下班之後的時間，而且可以達到放鬆、消遣、社會成就、或個人發展的目的。其並綜合其他學者專家的研究，指出休閒具有下列功能：

- (一) 使人快樂，無冒險的進行社會試驗與認知。
- (二) 促進身體健康，並使人生多采多姿。
- (三) 增進個人自由的感受，經驗對目標的承諾，並且向角色楷模與良師益友認同。
- (四) 發展與他人的友誼。
- (五) 娛樂與放鬆。
- (六) 透過需求的滿足而平衡人生

對於學生而言，Bloland (1987) 亦指出休閒具有下列功能：

- (一) 使學生有機會體驗成就與能力。
- (二) 促進創造力與自我表達。
- (三) 使學生自我成長與自我界定。
- (四) 使學生自我實現與發現個人的人生意義。
- (五) 發展個人特質與人格。
- (六) 發展人際與社會技巧。
- (七) 達到或維持心理健康。
- (八) 促進學業進步。

行政院文建會 (民 81) 指出休閒的參與具有以下價值與功能：

- (一) 滿足生理需求，用以恢復精神體力。
- (二) 在分工化的今日，休閒已成為一項商品，具有經濟上的交換價值。
- (三) 休閒可表徵身份、地位、聲望，具有象徵性價值。

(四) 休閒使人心理及認知層面瞭解人生的真諦與生活的意義，具有體驗的價值。

林一真(民81)的研究則指出，休閒具有以下功能：(一) 滿足親和需求；(二) 促進身心健康；(三) 擴大社交圈；(四) 抒解工作或學業壓力；(五) 增進社會福利；(六) 獲得新知能；(七) 享受實際成果；(八) 享受視覺、聽覺、觸覺及味覺等感官之美；(九) 拓展工作或學業之資源；(十) 激發創造力；(十一) 促進自我實現；(十二) 認識文化；(十三) 享受安靜與獨處；(十四) 親近大自然。

以上的論點可以說多是針對個人的價值而言，事實上還有許多學者是以多面向的角度來探討休閒的價值與功能，分述如下：

林清山(民74)認為休閒的功能可以從下列兩種層面來探討：

(一) 在個人方面：

1. 身心健康的功能：如鬆弛身心、穩定情緒、補償作用。
2. 社會健康功能：拓展生活經驗、增廣見聞及發展社交能力。
3. 智慧發展功能：啟發智慧、發揮創造力。

(二) 在社會方面：建立和諧的家庭功能、補充學校功能、防止青少年犯罪、增進工作效率、增進老人福利、休閒治療、處進藝術與文化交流。

此外以社會學的觀點來探討休閒的功能則認為休閒具有以下的功能

(王煥琛，民83)：

(一) 適當的休閒可以提高生產量。

- (二) 消費量的增加可以增加工作機會及社會財富。
- (三) 有益的休閒可以減少犯罪率。
- (四) 適度的休閒可以促進個人的健全發展。
- (五) 休閒可以使個體獲得工作以外的滿足。
- (六) 藉由休閒可以擴展生活經驗。

根據以上的討論，針對學者專家對於休閒功能的探討，茲整理其為五個方面陳述：

- (一) 在個人方面：可促進身體及心理健康、提昇體適能、增進社交能力、激發個體內心發展、展現人生的意義與活力並獲得知識。
- (二) 在家庭方面：可增進親子關係、凝聚家庭成員向心力、暢通家庭溝通管道。
- (三) 在社會方面：消弭社會暴戾之氣、培養青少年正當嗜好、預防青少年犯罪、充實老年人晚年生活。
- (四) 在經濟方面：可增進工作效能，促進休閒產業的發展並增加就業機會，還可增加政府稅收。
- (五) 在醫療方面：參與休閒活動是生、心理的需求，可減少文明病的發生、增進與他人的互動、自我挑戰、抒發情緒、開闊心胸、發洩煩悶而有助於心理治療或身心復健。

由此可知，休閒的參與不論是對個人、家庭、社會及經濟面都具有其顯著的功能；對於學生來說，其價值除了在於減少學生問題的發生以外，並可積極的促進其身心成長與發展，可說是兼具輔導、預防、發展的功能。

## 第二節 休閒態度

態度意指個體對於某一種事物喜歡或不喜歡的預測立場，因此對於態度的研究往往有助於推敲個體外在行為的表現。對於休閒態度的了解更是有助於休閒相關的研究與輔導，本節將就休閒態度的意義、休閒態度的形成、休閒態度的測量以及休閒態度的相關研究做探討。

### 一、態度的意義

在行為科學的研究上，態度通常被認為是心理的準備狀態，它是我們對某特定對象反映出來的一種持續喜歡或不喜歡的預設立場（陳美玲，民86）。李美枝（民69）亦指出態度是一種心理狀態，是個體對某特定對象或問題所採取的持續而一致的行為趨向，是一種預備的行為狀態。時蓉華（民85）則認為態度是一種內隱行為，其可從語言動作中推測個體的內心傾向。張春興（民83）則以綜合的觀點指出態度是指個體對事、對周圍的世界所持有的一種具有持久性與一致性的傾向。這種傾向可以由個體的外顯行為去推測。

大多數的社會心理學家則認為，態度是對於某特定對象經由學習所表現出來的一種持續性的喜歡或不喜歡的反應傾向（Ajzen，1988；Fishbeun & Ajzen，1975）。態度在本質上具有評價的意思，人們對於週遭的事物很少持中立的態度，而是不斷的評價他們所看見的事物（Aronson、Wilson & Akert，1994）。

針對以上多位學者對態度的定義與內涵的看法，態度包含以下五大性質（黃金柱，民74）：

（一）態度具有特定對象。

(二) 態度具有方向性，及對某對象所產生積極或消極，喜愛或厭惡等正負面傾向。

(三) 態度具有強弱度，其態度強弱對其行為的影響力成正比。

(四) 態度是學習而來的。

(五) 態度具有一致性和一貫性。

因此態度是一種十分複雜的心理歷程，甚至於學者間也存在著態度是單一組成或多種組成的爭議（王志全，民 81）。不過近來學者的看法似乎漸趨集中，例如 Myers（1993）就認為態度是由認知、情感、行為意向所構成的：

(一) 認知：帶有好壞的評價及意義敘述的成分，其內容包含個體對態度對象的認識、理解、贊成及反對。

(二) 情感：意指個人對態度對象的好惡情感。

(三) 行為意向：個體對態度對象的行為傾向。

國內學者陳彰儀（民 79）亦指出態度是一個人對於態度對象在情感、認知與行為的持久取向。

簡而言之，我們可以知道所謂態度是個體內心一種對於外在人、事、物所表現出來的趨向。而對於態度的研究，一般而言是以認知、情意、行為等三方面來切入研究。

## 二、休閒態度

### (一) 休閒態度的意義

休閒是一種很主觀的概念，每一個人都可能從其主觀的認定來定義它所從事的活動是休閒與否，因此從事休閒的心理態度就是影響其休閒

選擇的重要關鍵（羅明訓，民 88）。因此，在休閒領域的研究中，休閒態度的瞭解相當重要。

國外學者 Neulinger (1981) 提出所謂休閒態度是個人對休閒的一種特殊想法、感覺與行為的表現，它會影響一個人的休閒參與情形。Ragheb 和 Beard (1982) 則是將休閒態度的概念區分為三大層面，並具體定出其相關內容：

1. 認知層面：包括對休閒的一般性了解與信念；對休閒與健康、幸福、工作之間關係的看法；休閒品質、效能與益處對個人影響的看法。
2. 情意層面：包括對自己休閒經驗與活動的評價；對於這些經驗與活動的喜好；對於休閒經驗與活動直接立即的感受。
3. 行為層面：包括對休閒選擇和活動的行為傾向；個人過去和現在參與休閒活動的經驗。

Fishbein 和 Ajzen (1975) 則以公式來界定休閒態度。其認為休閒態度為對於特定休閒對象的一種情意表現，而這情意表現完全端賴這個特定標的對於這個人的重要性而定；依此，甚至可預測特定行為發生的可能程度，其公式如下：

$$A = \sum b \times e$$

A：是指對某對象的態度，譬如對任何一種休閒活動、休閒設施或休閒政策等。

b：是指信念，個人主觀認為該對象所具有的某種特質。

e：是指對該特質評量的結果，個人認為它對自己的重要性。

林東泰、陳彰儀、黃定國（民 83）則認為所謂休閒態度係指對於休閒有關的標的所表現出來的認知、情意、及行為傾向，而休閒態度的對象，有時是休閒的活動本身，有時是對於休閒參與時的人、事、物，有

時則為與休閒相關的政策或規劃等。

總而言之，從上述學者的研究中可以知道休閒態度是一種複雜的心理過程，它通常包含了個體對於休閒的認知情形、情意表現與行為傾向等三個層面的總和。

## (二) 休閒態度的形成

態度的形成與改變是一個複雜的學習歷程，藉由個體與他人、個體與團體等種種的連結、增強和社會學習而形成的，它可能是在種種作用的交替之下而形成或改變。以下分別敘述（趙居蓮譯，民 84；Weber，1992）：

1. 連結：儘管多數的態度是一些想法、感覺與行為意向等複雜的集合體，然而有些態度卻是建立在經驗與經驗之間的連結上，對於一些簡單的情緒經驗而言，古典制約可以導致態度的形成。此外，態度也會因為與態度對象的經常接觸而形成，此效果稱為單存曝光效果，如孩子看到父母親從事音樂方面的工作，無形中亦對音樂產生興趣與愛好，這是因為它將熟悉感與喜歡連結。
2. 增強：態度可以學自個人經驗，這是因為經驗所帶來的後果受到增強的關係。增強可以增加一種行為的任何後果，所以個體的好行為會重複出現，而不好的行為會逐漸消失。能對個體態度提供增強的，通常是來自家庭的影響力（包括父母及家中其他成員）和同儕與參與團體。例如兒童的閱讀習慣會因為受到父母、教師的支持和肯定而繼續保持。

3. 社會學習：有些態度可能經由被動的連結或增強者的說服影響力而習得。但是，有更多的資訊和經驗是人們主動去尋求的，以做為態度和行為意向的形成基礎。這種主動探索的精神是社會學習論對態度形成的主要論點。常見的社會學習型式包括替代性學習、模仿。例如學生可能因崇拜籃球明星而迷上打籃球。

Neulinger (1981) 則從發展心理學的觀點來剖析休閒態度的形成過程，以五階段來區分休閒態度在兒童青少年時期的發展過程：

第一階段：在一、二歲時，其發展重點在於建立基本的信賴關係，以培養能充分體驗休閒的開放、樂觀與自信的基本態度與信心。

第二階段：在二至四歲時，其發展重點在於學習自我照顧，嘗試著脫離對父母的依賴，以自主性經驗感受、領略自己的休閒能力。

第三階段：四至八歲之間，其發展重點在於建立有意義的次級關係，讓孩子逐漸發展未來對休閒選擇的態度。

第四階段：八至十二歲之間，發展重點在於建立次級依賴，透過和友伴的合作與競爭過程，學習工作的意義和目的。

第五階段：十二至十八歲間，發展重點在於於依賴與獨立自主之間取得平衡，因此孩子的休閒態度在本階段會有很大的轉變，尤其以家庭之外的環境因素對於休閒態度發展的影響深遠。

宋幸蕙 (民 88) 的研究則認為態度形成與改變的因素包含以下：

1. 成人的影響：態度是一種社會性的行為，藉由社會上人與人的互動，並經由社會增強、模仿、認同、內化等學習歷程，形成了對人對式的態度。
2. 同儕團體的影響：在青春期階段的青少年正是同儕影響力最大的時

期，甚或更甚於父母。因此同儕之間的態度也往往影響個體自身的態度。

3. 新知識的影響：新的知識能夠引導個人擴充既有的知識，並可形成態度或改變態度。
4. 強制力量的影響：強迫個人改變行為是個複雜而不易了解的歷程，但在這種情境下，態度的成分以發生改變，自然行為也會隨之改變。
5. 透過人格改變的程序：態度能夠反應個人的人格，雖然說這也是個複雜的歷程，但當人格特質改變時，態度也會為之而變。

最後並歸納影響休閒態度改變的因素：其一為年齡，隨著年紀的增長而有所變化；其二為外界的刺激，如他人、團體及新知識的影響。

綜觀上述可知，休閒態度的形成是個複雜的過程，其受到社會、知識、同儕、環境...等因素的影響而改變。因此休閒態度的形成可以綜合歸納為學習和發展兩個取向，是從個人的經驗中透過學習而形成的（蔡素琴，民 87）。

### （三）休閒態度的測量

休閒態度的測量對於休閒的研究是相當重要的，因此有許多學者紛紛投注心力於休閒態度量表的編製上。

Burge 是最早研究休閒態度測量的學者，它於 1961 年首先編製一套內涵十一個項目的休閒態度量表，並在當時獲得廣泛的使用（游家政，民 76）。此一量表曾被研究者以不同的方式加以改編，而其缺點在於內容必須由研究者自行加以更新，因此其使用上的價值日漸降低（周正秋，民 87）。

Neulinger 和 Briet (1969) 則將 Burge 的量表加以修訂為涵蓋一百五十個項目的大量表，將其區分為以下七大層面：

1. 對工作與假期的需求
2. 在休閒規劃中的社會角色
3. 透過工作與休閒達到自我實現
4. 對休閒的知覺
5. 主動 vs. 被動的休閒娛樂
6. 休閒偏好
7. 社會認同的重要性

之後 Neulinger 和 Briet (1971) 因認為之前所編織問卷週延性不足、穩定度低，在修訂後將其改編為五個層面的量表：

1. 對休閒的喜好程度。
2. 在休閒計劃中的社會角色。
3. 從工作中或休閒獲得自我的了解。
4. 對休閒的知覺程度。
5. 對工作或假期的需求程度。

Crandall 和 Slivken (1978) 則認為將休閒態度分為五個層面是缺乏內容效度，且其使用上不甚方便，因此另行發展一套休閒態度量表 (Leisure Attitude Scale, LAS)，內含二十個項目，後來減為十種，且信度甚高，不過此量表主要用來測量情意層面為主。

Ragheb 和 Beard (1982) 則依據上述學者研究的基礎編製新的休閒態度量表 (Leisure Attitude Scale, LAS)。全量表共有 36 項目，其涵蓋內容完整，可信度高。經由因素分析，該 LAS 量表可分成三個層面：

1. 認知層面：包含個人對於休閒的體認、休閒與個人生活品質間關係的

看法及休閒活動對個人的影響。

2. 情意層面：指個人對休閒的感受、評價以及喜好的經驗。
3. 行為層面：包含對休閒活動的選擇以及過去、現在及未來休閒活動的參與經驗。

該量表由於同時從認知、情意及行為三各層面去討論個人的休閒態度，與現今提倡的態度構成內容有所契合，因此廣為國內外休閒態度研究學者應用於其研究之中。

#### (四) 休閒態度的相關研究

休閒社會心理學所關注的主要就在於個體主觀體驗休閒時，本身與其他個體團體或文化之間的交互作用 (Iso-Ahola, 1980)。據此，在近二十年有許多國內外學者紛紛以此觀點投入休閒態度的實證研究中，茲分別敘述如下：

Al-fadhil (1989) 調查沙烏地阿拉伯留美學生的休閒態度發現，研究對象的休閒態度與其留美時間、教育程度成正比，與子女數成反比。

Ajzen (1988) 的研究發現，休閒者越瞭解休閒利益，對於參與休閒活動獲益的看法越強，則其參與休閒活動的態度傾向會越明顯，而參與休閒活動會更積極。

Michael、Susan 和 Francis (1992) 針對休閒行為與休閒態度的關係做了整合性的研究發現，在 1960 至 1970 年代的研究結果認為休閒態度與休閒行為的關係薄弱，而 1970 至 1980 年代修正了相關理論與研究方法卻發現態度可以預測行為反應。

黃嘉宗 (民 75) 針對高雄市高職生休閒活動態度的調查研究發現：

男性學生在運動性休閒活動之態度顯著高於女生，而在其他方面則低於女生。

游家政（民 76）針對台北縣市國小兒童休閒態度的研究發現：不同性別、年級、家庭經濟的兒童休閒態度差異達顯著水準；不同家長教育水準、職業及居住環境者其休閒態度差異未達顯著水準。

陳麗華（民 80）以台北市大學女生為對象的研究發現：臺北市的大學女學生休閒態度傾向正向積極面。

鄧正忠（民 82）針對台中地區專科學校教師的休閒態度傾向的研究發現：專科學校教師其整體態度是正面積極的。而且不論其性別、婚姻狀況、年齡、學歷、任教科目、年資及居住台中地區時間長短等背景因素，在整體休閒態度及個別層面上並無顯著差異。

廖志猛（民 83）以大台北地區籃球、游泳參與者研究對象，結果發現：籃球參與者及游泳參與者在休閒態度上傾向正面。

陳美玲（民 86）以嘉義地區成人為對象的研究指出，嘉義地區成人的休閒態度平均數頗高，不過休閒活動的參與卻不理想。其中年齡、教育程度及收入對於休閒態度皆有所影響。

蔡素琴（民 86）針對高雄市國小學童休閒態度的研究，發現：兒童的休閒態度在性別、年級、家庭狀況、社經地位間並無顯著的差異存在，此外在居住地、出生順序、父母教養方式等因素上則有差異存在，而教師對學生休閒支持程度與兒童休閒態度之間有關係存在。整體而言，兒童的休閒態度是趨向正面積極性。

連婷治（民 88）針對台北縣國小教師休閒態度的研究發現：國小教師皆具有積極與正向的休閒態度，但參與程度則未與其成正比，而且其休閒態度未因個人背景變項的不同而有所差異。

羅明訓（民88）針對桃園縣國小六年級學童的研究則發現女童在認知層面優於男童；市區兒童在情感方面優於山區兒童；高社經地位兒童在情感層面優於低社經地位兒童；閩南籍兒童在情感層面高於原住民兒童。

綜合以上學者的研究發現，休閒態度在不同性別、年齡、家庭社經背景、成長環境、職業別等因素間有差異的存在。

本研究係針對國小學生的年級、性別、九二一地震後校園毀損情形（生活環境改變）等因素探討其休閒態度，茲歸納以上相關實證研究的結果說明如下：

### 1. 年級

不同年級的學生其休閒態度之所以會有差異其主要原因係因認知發展歷程的差異。個體心智的發展會隨著年齡的增大而漸趨成熟，而和環境、同儕間的互動亦漸趨頻繁因此其對於休閒的態度感受自然不同於較低年齡層者。

### 2. 性別

根據以上相關的實證研究多指出男性與女性的休閒態度多有所差異。探究其原因，主要係因兩性發展的階段不同，例如女生進入青春期的階段較男生為早，或者是傳統社會對於男性與女性的角色定位有差異，如男主外，女主內等，因此不同性別個體之休閒態度會有所差異。

### 3. 環境改變

依據心理學的看法，環境因素的改變對於個體的影響並非只存在於因環境不同所造成行為傾向的差異，同時連帶影響到個體的認知內容、情意喜好等層次，因此生活環境遭到改變的個體其在休閒態度上是有所差異的。

休閒態度的形成與發展是一個長遠的歷程，它是個體在發展與社會學習中逐步形塑而成的，它受到種種因素的影響，因此導致不同的結果。對於國小階段的學童而言，由於正處於心智快速發展的階段，因此該階段的休閒態度會深遠的影響其日後的休閒選擇，所以其重要性更顯得突出，因此有必要了解其休閒態度以助於導引日後休閒教育的發展方向，因為唯有確切掌握當下學童的休閒態度與認知，休閒教育的規劃才更有依據和意義。

### 第三節 休閒教育

教育即是生活的準備，這是所有的教育工作者最基本的體認，長久以來由於升學主義掛帥的影響，我們所關注的常常只是學生在考卷上所呈現出來的分數，對於其日後的生活我們是否已為其儲備充分的能力？相對於考試的科目，我們的學生是否真的能在未來的生活中適應良好？本節分別探討休閒教育的概念、內容及其重要性。

#### 一、休閒教育的概念

十九世紀的英國教育學家斯賓塞（Spencer）認為人類完美的生活應包含以下幾項活動：

- （一）和自我生存直接關係的活動，即身體的保健。
- （二）和自我生存間接關係的活動利用，即謀生的職業。
- （三）關於繁殖種族的活動，即做父母的準備。
- （四）關於維持社會關係和政治的活動，即公民的道德的活動。
- （五）關於利用休閒時間和滿足趣味的活動，即休閒和娛樂。

而教育就是完美生活的準備（轉引自楊國賜，民66），由此可看出休閒的教育已被視為五大最有價值的知識之一。

美國教育家杜威（Dewey）也認為為了孩子的健康與持續久遠的心靈性效果，教育應該提供適當的設備讓孩子創造休閒的娛樂（鄒恩潤譯，民77）。

即使回歸到中國的教育思想中，「六經」——詩、書、易、禮、樂、春秋；「六藝」——禮、樂、射、御、書、數，這兩套培養知識分子的課程也並非純粹著重於智育的層面，在其課程中我們也能看見休閒的內涵。這

表示要成為一個知書達禮、學識淵博的知識分子，除了學識的汲取外還需具備種種休閒的技能。因此以中國傳統思想而言，休閒的觀念是融於教育之中的。

再以字源的觀點而言，希臘文的 *scola* 和 *skole* 代表著休閒 (leisure) 的涵義，後來並引申出拉丁文 *scola* 及英文的 *school* (學校) 及 *scholar* (學者) 兩個字 (Kraus, 1990)。因此休閒和教育之間是有相當的關聯性的。

由以上的分析可以看出，無論中西，休閒教育在教育的領域中是不可從缺的。再加上隨著時空的轉換，暇餘時間大增，休閒教育在現代的重要性更顯突出，也屢屢被學者專家提出探討。在過去的相關研究中，或許是所強調的重點不同，因而學者專家對於休閒教育的概念亦有所差異，茲分述如下：

Mundy 及 Odum (1979) 認為休閒教育是個體發展的過程，藉此發展對自身的了解、開創自我生活方式及社會組織的關係，其認為休閒教育有以下基本觀念：

- (一) 休閒教育是提昇個人生活品質的整體活動。
- (二) 休閒教育是在促進個人在確立和釐清休閒價值、態度和目的的過程。
- (三) 休閒教育是增進個人在休閒過程中自決、自足能力的方法。
- (四) 休閒教育是幫助個人決定休閒在生活中的地位。
- (五) 休閒教育是增進個人對自我的認識。
- (六) 休閒教育在建立個人需求、價值、技能與休閒的關係並體驗休閒。
- (七) 休閒教育在建立個人的品味與休閒滿足。

(八) 休閒教育是協助個人評量休閒行為與個人生涯長、短目標關係的過程。

(九) 休閒教育是終生持續的學習，從學前教育到退休階段。

(十) 休閒教育是激發個人潛能以提昇生活品質。

(十一) 休閒教育是多元規劃和肩負社會服務的角色和任務。

Neulinger (1981) 認為休閒教育在於教導適合個人、週邊環境甚至社會所需休閒領域的相關知識。

Peterson 及 Gunn (1984) 認為休閒教育著重於提供適應個人發展需求的各種休閒技能、態度及知識的廣泛服務。

許義雄 (民 78) 認為休閒教育是以人為本的教育，它沒有統一的課程標準，沒有嚴格的及格線，更沒有固定的控制系統，以製造同一模式的產品，其所秉持的理念之一是人的自覺，因此休閒教育是一種自主自覺、主動的參與。

辛教晚 (民 79) 認為休閒教育在於灌輸學生正確的休閒意義，指導如何分配及利用自由時間，從事休閒活動，學習活動的技藝、規範，並學習如何愛護資源。

莊斐瑜 (民 80) 認為休閒教育以人為本，重視個人的自覺與自決的教育，亦是幫助個體追求生活樂趣即幸福感受的教育。其做法有別於傳統教育，不去一味地強迫灌輸，而在於提供各種休閒認知、技能的學習經驗，引導個體親身去體驗、去判斷、去選擇；不在於強調活動技藝學習的精熟，而在於引導學生從活動參與中獲得愉快的滿足感。它是個體自少至老一種終生的學習歷程，而且，學校、家庭、社會機構都應彼此配合來提供這效教學服務。

蕭崑杉 (民 82) 認為所謂得休閒教育就是指提供一般民眾學習如何

促使休閒成為有利或有益於個人生活品質的教育活動。

呂建政（民 83）認為休閒教育是為了休閒而實施的教育，亦即休閒教育在協助人們認識休閒的意義，善用休閒時間，學習休閒活動技巧，養成休閒選擇的能力，建立休閒倫理，以促進人們生活內涵的充實，並創造生活的意義。

林東泰（民 81）認為休閒教育強調的應是休閒的過程而非其內容，休閒教育所重視的是個體在休閒過程中，藉以了解自我、了解休閒、了解休閒與自己生活方式的關係、以及了解休閒與社會的關係。

顏妙桂（民 83）認為休閒教育在使學習者認識休閒活動的價值，發展其參與休閒活動的能力，能夠學會選擇、安排休閒活動及評鑑休閒生活，創新的從事以發揮自我潛能，珍惜休閒的機會並維護良好的休閒環境，願意發展良好的社會互動關係，而擁有快樂滿足的休閒生活，進而促進身心健康，培育健全人格與社會安樂。

郭淑玲（民 84）認為休閒教育乃為教導基本的休閒認知、技能與態度，提供休閒的機會，並透過一種思考及自願學習的歷程，使學者獲致自由參與及自內在滿足的終生教育。

黃政傑（民 85）認為休閒教育是引導學習者改變休閒時間運用方式的教育，其中的改變包含知識、技能、行為、價值和感受等層面。改變可以是出自正規、非正規教育情境或休閒情境之中，學習者可以是兒童、青少年或成年人。

由以上學者專家對休閒教育的看法，我們大致上可以區分成三種類別：

#### （一）技能的學習

這種主張認為休閒教育就是在教導從事休閒活動所需的各種技能，

所著重的是生活上的實用性，使個體能夠很熟練的從事「休閒」。不過這樣的主張過於重視技能的學習，使休閒教育變成只是純粹的技能訓練。

## （二）態度觀念的啟發

持這種看法者認為休閒教育的重點在於改變個體對於休閒的態度與觀念，培養其認識自我、正確判斷、休閒訊息選擇的能力，使其在參與休閒時在身心方面皆能有所啟發與增長。這樣的看法著重於個體心靈方面的成長，但是未兼顧實際休閒參與所需的技能，而且值得關注的是當我們在「啟發」學生休閒態度的同時是否給予學生自我思考判斷的空間或者只是一味的強灌他們一套預設的價值觀。

## （三）綜合性的觀點

晚近學者對於休閒教育的看法漸偏向於此，其主張休閒教育不僅在於訓練個體參與休閒的技巧，同時也要培養其正確良好的休閒態度，進而達到充實生活內涵的目的，亦即使個體在認知、情意、技能上皆能有所得。

在本研究中對於休閒教育的概念係採綜合性的觀點，亦即休閒教育應該兼顧休閒技能的養成以及休閒態度、休閒觀念的建立與改善，以促進個體終生休閒生活的良好發展，並認為休閒教育的實施應該從家庭、學校、社會等三方面多管齊下，才能發揮最大的作用。

## 二、休閒教育的內容

休閒教育的內容十分廣泛，一般說來，休閒教育的方向有二，其一是在高等教育機構中培養專門人才與師資。另一是在中小學及社區中的各類型機構，以普遍提昇全民休閒素養為主，不同的學者對其內容則有不同的偏重（余嬪，民 86）。因此以下列舉國內外學者對於休閒教育內

容的看法：

美國的「國家娛樂與公園協會」(National Recreation and Park Association)在1975年針對幼稚園到中學階段的學生設計一套融入於學校課程的休閒教育內容，其認為休閒教育必須幫助學生發展各種層面的技巧、知識及態度。其具體內容包括：

- (一) 真正的休閒能力，包括運動、遊戲、工藝、收集等。
- (二) 自我分析，以了解自己在休閒上的特質、能力與需求。
- (三) 社會分析，以了解影響休閒決定的種種社會因素，如社會壓力、規範、潮流等。
- (四) 計劃和做決定的能力，以便主動控制自己的休閒生活。
- (五) 對自己休閒生活負責的態度，和促使社區提供符合居民生活需求的責任感(莊斐瑜，民80)。

美國休閒資訊服務處(Leisure Information Service, LIS)於1975年針對殘障青少年提出一套休閒教育課程模式，其內容共可分為三個層面，分別是：

- (一) 認知與了解(awareness and understanding)：包括對休閒即自我的了解，以做為個體在選擇休閒活動時的準備。
- (二) 評估與計劃(assessment and planning)：包括確定自我休閒目標、擬定休閒計劃以使個體發展休閒決定和休閒計劃的能力。
- (三) 活動探索(activity exploration)：包括學習與應用休閒活動的知能，以幫助學生在家庭中、學校中及社會中進行休閒活動。

LIS 休閒教育模式雖然主要是為了殘障的青少年所設計的，不過綜

觀其內涵卻可以發現對於個體自主性的重視，並著重於教導學生妥善的安排自己的休閒生活，因此其內涵對於青少年休閒教育的研究仍然能夠提供參考 (Leisure Information Service, 1976)。

佛羅里達州立大學 (Florida State University) 的師生在 1975 年發展了「休閒教育的範疇和步驟」模式 (The Scope and Sequence of Leisure Education)，其內容規劃，針對個體的一生的發展階段，從學齡前至退休後，共分為幼稚園前期、K-3、4-6、7-9、10-12、青年期、成人期、中年後期、退休期等九個階段，其內容分為自我了解、休閒認知、休閒態度、休閒決定、社會互動、休閒技能等六個層面，而在每個層面之內並分別訂有符合該發展階段不同的休閒教育目標與內容，可謂十分詳盡 (Mundy & Odum, 1979)。

Mundy 和 Odum (1979) 修正佛羅里達的休閒教育模式，發展其休閒教育模式，其內容係針對個體一生發展的所有階段，亦即適用於各個年齡層之中，其內容分為五個層次，並分別有其相對應的具體目標，如表 2-1 所示。

其中值得注意的是該內容模式係以圖形模式提出，其認為個體在休閒教育者的引領之下進入休閒教育的輸入-轉化-輸出過程，以發展出休閒認知、自我了解、休閒決定、休閒技能與社會互動等五方面的能力，之後個體便能藉由這五方面的能力來發展其休閒生活並提昇其休閒品質。在這其中是以休閒決定為整個轉化的核心，亦即讓個體在充分了解自我以及建立足夠的休閒認知之後，做出其休閒決定並進一步發展休閒技能與社會互動能力。

輸入：  
個體

轉化：  
休閒教育

輸出：  
提昇休閒品質

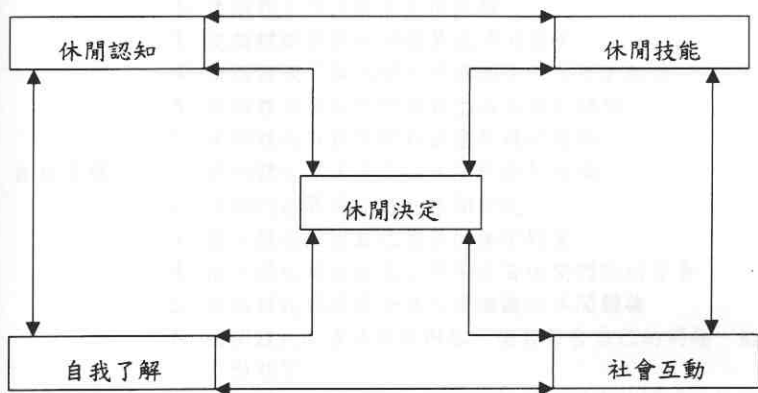


圖 2-1 Mundy 的休閒教育模式

資料來源：Leisure Education: Theory and Practice. (P. 54), by J. Mundy  
& L. Odum, 1979, NY: John Wiley & Sons.

表 2-1 Mundy 的休閒教育目標

內容層面	目標
休閒認知	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使個體能了解休閒的涵義</li> <li>2. 使個體能指出許多休閒經驗</li> <li>3. 使個體能訴說休閒與其生活的關係</li> <li>4. 使個體能了解休閒方式與其生活型態的關係</li> <li>5. 使個體能訴說休閒與其生活品質的關係</li> <li>6. 使個體能訴說休閒和社會結構的關係</li> </ol>
自我了解	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使個體能滿足自己的休閒興趣和領域</li> <li>2. 使個體能具備充足的休閒知能</li> <li>3. 使個體能指出自己真正的休閒期望</li> <li>4. 使個體能指出自己心中高品質休閒體驗的要素</li> <li>5. 使個體能選擇符合自己價值觀的休閒體驗</li> <li>6. 使個體能改善休閒的內容，使其符合自己的興趣、能力與期望</li> </ol>
休閒決定	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使個體能指出、收集並應用有關休閒與休閒體驗的資訊</li> <li>2. 使個體能指出其他能供選擇的休閒事物，以供休閒決定參考</li> <li>3. 使個體能指出各種休閒選擇的可能結果</li> <li>4. 使個體能配合自己對自我的了解來做休閒決定</li> <li>5. 使個體能評估休閒決定的結果，做為改進參考</li> </ol>
休閒技能	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使個體能運用有計劃和一定程序的過程來規劃休閒生活</li> <li>2. 使個體能具備從事數種休閒活動的基本技巧</li> <li>3. 使個體能對自我選擇的休閒興趣做深入學習</li> </ol>
社會互動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使個體能指出並使用各種語言與非語言的溝通技巧</li> <li>2. 使個體能指出並應用適合自己的社會互動型式於休閒活動中</li> </ol>

Peterson 和 Gunn (1977) 以休閒治療服務的概念發展其休閒教育模式。認為休閒教育應該包含休閒覺知、社會互動技能、休閒活動技能、休閒資源等四個層面，其內容與目標如下表所示：

表 2-2 Peterson & Gunn 的休閒教育模式

內容層面	目標			
休閒覺知	休閒知識	自我覺知	休閒與遊戲態度	休閒參與與做決定的技能
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 休閒的定義</li> <li>2. 休閒行為與其他行為的異同</li> <li>3. 休閒參與的益處</li> <li>4. 個人在休閒參與上的責任</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 休閒參與的能力與限制之分析</li> <li>2. 過去所參與過的休閒與遊戲類型及活動</li> <li>3. 休閒與其他行為的動機</li> <li>4. 目前所參與的休閒類型與滿意度</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一般社會上對遊戲與休閒行為的態度</li> <li>2. 態度與行為的關係</li> <li>3. 影響滿意的參與休閒的態度</li> <li>4. 同年時代家庭所教導的態度</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 找出具有可行性的休閒參與替代方式的技能</li> <li>2. 依據所獲得的資訊以做決定的技能</li> <li>3. 計劃休閒參與的技能</li> <li>4. 解決有關休閒參與障礙的技能</li> </ol>
社會互動技能	兩人互動技能	小團體互動技能	大團體互動技能	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 會話技能</li> <li>2. 合作技能</li> <li>3. 競賽技能</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 妥協技能</li> <li>2. 合作技能</li> <li>3. 加入團體與自我肯定技能</li> </ol>	同兩人互動與小團體互動技能	
休閒活動技能	傳統類	非傳統類		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動</li> <li>2. 藝術與手工藝</li> <li>3. 心智遊戲與嗜好</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家庭裝潢與維修</li> <li>2. 植物與寵物養育</li> <li>3. 活動參與與展覽欣賞</li> <li>4. 領導與社區服務</li> </ol>		
休閒資源	活動機會	個人資源	家庭資源	社區資源
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可能參加的活動與節目</li> <li>2. 確認自己教喜歡的活動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 足以影響休閒參與的個人能力資源</li> <li>2. 個人可供休閒的經濟資源</li> <li>3. 個人可供運用到其他活動項目上的活動技能</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識家庭其他成員的休閒興趣</li> <li>2. 住家環境附近可供休閒的資源</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供遊憩活動與節目的公立或商業機構</li> <li>2. 單一或綜合性的私立俱樂部或興趣團體</li> <li>3. 志願服務機會</li> <li>4. 有關設施、服務與其他活動的資訊</li> <li>5. 了解參與活動時可資運用的交通方式</li> </ol>

資料來源：淺析休閒教育之內容，呂雨晴，民 88，臺灣體育，103，P. 8

Peterson 和 Gunn 的休閒教育模式雖然還是以殘障者為主體而設計的，不過就其具體內容中卻可以發現其中包含許多實用性的休閒技能與知能，頗能適應一般青少年的需求，因此仍然可供休閒教育需求調查之參考。

此外國內學者對於休閒教育的內容也有一些探討，摘錄如下：

何福田、蔡培村（民 78）認為廣義的休閒輔導就是指導人們建立正確的休閒觀念、態度與技能，並能適切的選擇與參與休閒活動，促進個體與社群的生活豐富與滿足，其指出具體的努力方向為：

- （一）教導正確休閒觀念，養成適當休閒行為。
- （二）提昇選擇活動的能力，享受生活樂趣。
- （三）參與休閒活動，增進身心健康。
- （四）端正社會風氣，提昇文化品質。

辛晚教（民 79）認為以休閒教育在於提昇生活素質的前提下，其內容應該包含：

- （一）如何合理分配生活時間，留設應有之自由時間。
- （二）如何合理分配利用自由時間，從事正當休閒活動。
- （三）防止有害身心發展及社會秩序等不良休閒活動。
- （四）教導遊客正確使用娛樂休閒設施的知識、技術及應有的禮儀，防止其毀損資源及設施。

教育部於民國七十八年四月二十六日曾經訂頒「休閒教育實施計劃」，將休閒活動區分為體能、知識、娛樂、藝術、服務等五大類，並依

據上述的分類將休閒教育內容規劃為五大系列：

- (一) 體能性休閒教育系列：包括田徑、體操、國術、游泳、划船、登山等項目。
- (二) 知識性休閒教育系列：包括閱讀、朗誦、寫作、實驗、研究等項目。
- (三) 娛樂性休閒教育系列：包括棋奕、橋藝、攝影、釣魚、觀測、聽唱歌、旅行、遊覽等項目。
- (四) 藝術性休閒活動系列：包括音樂、繪畫、雕塑、刺繡、舞蹈、縫紉、插花及烹飪等。
- (五) 服務性休閒教育系列：包括環境清潔、整理花園、種花種菜、飼養動物、協助孤兒或老人、生產勞動及其他社會性服務項目。

而呂建政(民83)認為休閒教育的內容應該要包含、休閒的覺知、社交互動技巧、休閒活動技巧、休閒的資源、休閒自由的界限、獨處的修養等六個層面。

郭淑玲(民84)認為休閒教育的內容共可分為五項，分別為：休閒的覺知、休閒的資源、社會互動技巧、休閒活動的技能、休閒的倫理等。

宋幸蕙(民88)認為休閒教育的課程應該包含下列五項：休閒覺知、休閒資源、人際互動關係、休閒活動技巧、休閒倫理等。

將上述中外學者對於「休閒教育」內容的看法做簡單的整理，如表2-3所示，我們可以發現，其所包含的內容層面大致上不出「休閒認知」、「休閒技能」、「社會互動」、「自我了解」、「休閒決定」等層面。

表 2-3 休閒教育內容的比較

學者或機構	休閒教育內容
美國國家娛樂與公園協會	休閒認知、休閒技能、休閒態度、自我了解、休閒決定
佛羅里達大學	自我了解、休閒決定、休閒認知、社會互動、休閒態度、休閒技能
美國休閒資訊服務處 Gunn & Peterson	認知與了解、評估與計劃、活動探索 休閒價值與態度、社會互動技能、休閒活動技能、休閒資源
Mundy & Odum	休閒認知、休閒技能、自我了解、社會互動、休閒決定
何福田、蔡培村	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教導正確休閒觀念，養成適當休閒行為。</li> <li>2. 提昇選擇活動的能力，享受生活樂趣</li> <li>3. 參與休閒活動，增進身心健康。</li> <li>4. 端正社會風氣，提昇文化品質。</li> </ol>
辛晚教	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何合理分配生活時間，留設應有之自由時間。</li> <li>2. 如何合理分配利用自由時間，從事正當休閒活動。</li> <li>3. 防止有害身心發展及社會秩序等不良休閒活動。</li> <li>4. 教導遊客正確使用娛樂休閒設施的知識、技術及應有的禮儀，防止其毀損資源及設施。</li> </ol>
教育部	體能性、知識性、娛樂性、藝術性、服務性
呂建政	休閒的覺知、社交互動技巧、休閒活動技巧、休閒的資源、休閒自由的界限、獨處的修養
郭淑玲	休閒的覺知、休閒的資源、社會互動技巧、休閒活動的技能、休閒的倫理
宋幸蕙	休閒覺知、休閒資源、人際互動關係、休閒活動技巧、休閒倫理

### 三、國內休閒教育的發展

國內對於青少年休閒的研究早從民國六十三年起便相繼提出（莊斐瑜，民80），不過就其內容而言我們大致可以發現：

- （一）在民國七十年代以前的休閒研究多集中於某特定族群休閒現況之調查研究，例如丘林華（民63）針對台北市國中學生休閒活動所做的調查研究、張啟瑞（民71）針對台北市國中學生休閒活動之調查等。
- （二）民國七十年代以後的研究內容則漸漸涉入休閒教育、休閒輔導的內容，如呂民璿（民75）針對青少年價值觀念與青少年輔導工作之研究、陸光（民76）針對我國青年休閒活動及其輔導之研究、何福田、蔡培村（民78）針對青少年休閒輔導理念的建立與實務之規劃、莊斐瑜（民80）針對台北市高中職學生休閒學習狀況與休閒教育需求之研究等。
- （三）八十年代以後的研究內容除了描述休閒參與現況現象外，漸漸也趨向於參與者心理層面的研究如態度、滿意度、阻礙因素，如郭淑玲（民84）針對國民小學人文社會學科休閒教育教材之分析研究、王建堯（民86）對於影響國中生休閒活動因素之研究、陳信安（民88）針對休閒參與的知覺自由與阻礙之研究、連婷治（民88）針對台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究等，以及對休閒教育課程的探討，如宋幸蕙（民88）針對台灣地區國民中學教師對於『休閒教育』課程期望之研究、陳南琦（民89）針對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。

從以上的研究整理中，大致上可以得到以下幾點結論：

- (一) 休閒教育對於個體、對於整體社會的價值是備受肯定的，而在眾多研究的結論建議中亦提及應儘速、擴大休閒教育的實施。
- (二) 在研究對象上多集中於大專學生、高中職學生以及國中生，關於國小學童的休閒研究上不多見。
- (三) 針對休閒教育的需求、內容的實證研究在國內尚屬少見。在過去的相關研究多集中在學理、現況之研究探討，鮮少針對施教對象的看法意見與需求進行討論。

近年來國內對於休閒教育的重視更甚以往，如行政院教育改革審議委員會提出中小學課程改革的意見內容中就認為：

- (一) 基礎教育的目標在於全人的培育：在德、群兩育方面，要能自律也要能樂群；在體、美兩育方面，要有身心健康也要有人文素養；在智育方面，要有基礎的能力也要有廣泛的興趣。另外對於技藝教學也應予以重視。
- (二) 課程內容不宜過度規劃。減少智育科目教學時數，增加活動與空白課程。因此應該重視休閒教育，落實課外活動，積極規劃設置青少年活動場所（行政院教育改革審議委員會，民 84）。

目前教育部正規劃中小學九年一貫制課程的實施，其重點在於針對過去過度重視智育發展的弊端提出改革，肯定活動課程與藝能課程對於個體生涯的影響（顏妙桂，民 90），這正是休閒教育發展的契機，寄望藉此機會能夠落實其執行，普遍提昇我國國民之休閒品質。