

目錄

第一章 緒論.....	5
第一節 研究動機.....	5
第二節 研究目的.....	7
第三節 研究問題.....	7
第四節 研究範圍.....	7
第五節 研究限制.....	8
第六節 名詞解釋.....	9
第二章 文獻探討.....	10
第一節 休閒的意義與功能.....	10
第二節 休閒態度.....	16
第三章 研究方法.....	24
第一節 研究架構.....	24
第二節 研究對象.....	25
第三節 研究工具.....	26
第四節 實施程序.....	33
第四章 結果分析與討論.....	35
第一節 受試者人口變項之描述.....	35
第二節 受試者休閒態度之整體趨向.....	37
第三節 受試者個人背景變項與休閒態度.....	41

第四節 綜合討論.....	45
第五章 結論與建議.....	47
第一節 結論.....	47
第二節 建議.....	49
參考文獻.....	53
中文部分.....	53
英文部分.....	55
附 錄.....	57
附錄 A 預試問卷.....	57
附錄 B 正式問卷.....	60

表目錄

表 3-1 研究母群體與樣本分配情形.....	25
表 3-2 休閒態度項目分析摘要表.....	29
表 3-3 休閒態度因素分析摘要表.....	30
表 3-4 休閒態度信度分析表.....	31
表 4-1 不同背景變項之有效樣本人數圖.....	35
表 4-2 受試者休閒態度各層面之平均得分及標準差.....	38
表 4-3 不同年級受試者在休閒態度之差異分析.....	41
表 4-4 不同性別受試者在休閒態度之差異分析.....	43

圖目錄

圖 3-1 研究架構.....	24
圖 3-2 問卷編製流程圖.....	32
圖 3-3 本研究流程圖.....	34

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

休閒是人類社會中不可或缺的一種現象。隨著科技的演進，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。隨著產業型態的轉變，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。

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。根據報章媒體報導，國人的休閒活動在靜態的方面多以看電視、看影片、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。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、泡夜店等等，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。因此數字上所反映出的財富，並不同於文化資產的增加，人們必須在工作、生產和休息、消費以外的空閒追求另一種成長，身心才能夠真正的再生、愉悅和滿足。由此可知，今日社會所缺乏的正是正確的休閒態度與觀念。

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。

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將有助於日後的休閒輔導。

綜合以上所述，希望藉由本研究能夠對於國小高年級學童的休閒態度有所了解，並探究其與年級、性別之間的差異，以供今後休閒教育推展之參考。

第二節 研究目的

基於上述研究動機，本研究將以鹿谷鄉為研究區域，並提出下列之研究目的：

- 一、 瞭解鹿谷鄉國小高年級學童的休閒態度傾向。
- 二、 分析不同背景變項（年級、性別）的鹿谷鄉國小高年級學童其休閒態度之差異。

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、 鹿谷鄉國小高年級學童休閒態度傾向為何？
- 二、 鹿谷鄉國小高年級學童休閒態度是否因不同的背景變項（年級、性別）而有所差異？

第四節 研究範圍

本研究的範圍，就對象而言，為 102 學年度就讀於鹿谷鄉國民小學五、六年級全體學生；就內容而言，主要在探討該鄉國小學童休閒態度的傾向及背景變項的差異；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休閒態度的資料。

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，取樣的範圍僅限於鹿谷鄉的國小高年級學童為研究對象，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、 鹿谷鄉國小高年級學童：

本研究係以鹿谷鄉為研究區域，研究對象係指 102 學年度就讀於鹿谷鄉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。

第二章 文獻探討

本章主要在探討休閒態度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。

此外亦可分別以時間、活動、經驗（心理狀態）、行動等不同的角度與觀點來看休閒。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。

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，是個體對某一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。

因此態度雖是一種十分複雜的心理歷程，但可被歸納為認知、情感、行為等三個意向：

- (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。

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。

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。

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。

本研究係針對國小高年級學生的年級、性別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。

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。

第三章 研究方法

本研究根據研究目的並參考相關文獻，透過問卷調查法的方式，了解鹿谷鄉各國民小學高年級學童的休閒態度。本章首先提出本研究之研究架構，並依序說明研究對象、研究工具、實施程序、資料處理及統計方法等，共分五節敘述於後。

第一節 研究架構

本研究所涵蓋的主要變項包含了人口背景變項、休閒態度等二大組群。依據過去有關文獻、相關資料及研究者個人興趣所欲探討者，定出本研究架構如下：

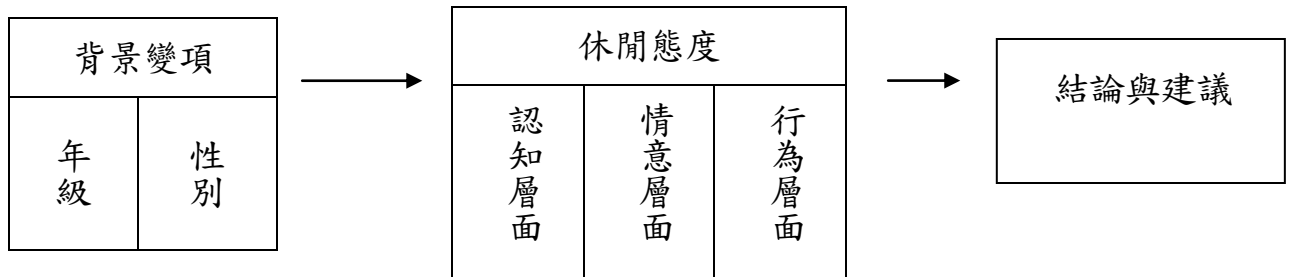


圖 3-1 研究架構

第二節 研究對象

本研究以鹿谷鄉國民小學五、六年級學生為研究對象，茲說明研究對象母群體及抽樣方式如下：

一、母群體

依照皮亞傑的認知發展理論而言，國民小學中、低年級階段的學生的心智發展尚屬於具體運思期，恐無法藉由問卷的填答清楚的反應其休閒態度及教育需求。而高年級學童已屬於形式運思期的階段，其思維方式具有：1.假設演譯推理；2.命題推理；3.組合推理等特徵（張春興，民84）。因此本研究即以 102 學年度就讀於鹿谷鄉國民小學之五、六年級學童為調查之母群體。

二、抽樣方法

本研究以 102 學年度就讀於鹿谷鄉國民小學之五、六年級學童為母群體，並以分層隨機抽樣來選取樣本，其分配如下：

表 3-1 研究母群體與樣本分配情形

學校數	年級	取樣班級數	採樣數
9	五	10	100
	六	10	100
合計			200

第三節 研究工具

本研究旨在探討國小學童休閒態度，採用問卷調查做為研究及資料收集之工具。

本研究欲使用的研究工具訂為「國小學童休閒態度調查問卷」，為配合研究需要，本研究問卷內容區分為「個人基本資料」、「休閒態度」等二個部分，編製過程如下：

一、問卷初稿之擬定

本研究所使用問卷之設計是根據研究架構，並參考國內外文獻而成。初稿之內容如下：

（一）背景變項

1. 年級：指受試者就讀年級，分五、六年級。
2. 性別：指男生或女生。

（二）休閒態度量表

國小學童休閒態度調查問卷的編製過程係參考 Raugheb 與 Beard (1982) 及國內學者（蔡素琴，民 86；連婷治，民 87；陳美玲，民 86；林東泰，民 81）所人所編成的「休閒態度量表」，經修正擬定初稿，再以接近兒童之口吻修飾文句，修訂為本研究之國小學童休閒態度量表，預定預試內容以休閒認知、休閒情意、休閒行為等三個層面為基礎編擬問卷。

（三）計分方式

本研究量表預計採用李克特五點計分評量法。

二、預試

本研究預試量表完成後，以其他地區五、六年級各一班，計 42 名學童為調查對象，進行量表預試。

三、項目分析

本研究預試量表將採用相關分析法及內部一致性效標法改良之 CR 值 (critical ratio) 方式進行預試量表的項目分析。相關分析為求出其分項目與總分之相關係數，高於.30 以上且達.01 顯著水準者方為有效；內部一致性效標法進行方式則是將所有受試者在預試的得分依高低分排序，得分較高的 25% 為高分組，得分最低的 25% 為低分組，兩者平均值差異顯著值之檢定即為決斷值，代表其鑑別力。選題依據為其值高於 3 者，方為有效；經相關分析及 CR 值分析後皆達顯著水準之題目方予保留。本預試問卷項目分析之詳細結果如表 3-2 所示。

由表 3-2 中可得知，休閒態度預試量表中所有題目的決斷值介於 3.456 到 7.371 之間；而相關係數介於.392 到.704 之間。因此保留所有題目做因素分析。

四、因素分析

本研究係以因素分析 (factor analysis) 來建構量表的效度。所謂因素分析乃是為了證實研究者確實是在測某一特質，並釐清潛在特質的內在結構，能將一群具有共同特性的測量分數，抽離出背後潛在構念的統計分析技術，引此可用於協助研究者進行效度的驗證 (邱皓正，民 89)，可用以了解本問卷背後因素結構的有效性。

在本研究中將所有題目以主成分法 (PC) 進行因素分析，以最大變異法 (varimax) 進行正交軸，抽取其因素及因素負荷量大於.40 的題目，之後匯集每一因素層面的題目並依題目特色加以命名。其結果如表 3-4、所示。

在休閒態度量表中共有二十四道題目，經項目分析後，因所有題目皆為有效，能符合鑑別力的要求，因此保留所有題目做因素分析以建構量表效度。其取樣適當性的 KMO 值 (Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy) 為.865 表示其題項間有共同因素存在，適合進行因素分析。經因素分析後共抽取三個因素，而且所有題目的因素負荷量介於.748 到.411 之間，皆超過.40 的要求；其累積解釋變異量達 66.43%，其結果如表 3-3 所示。

由表 3-3 可得知，第一個因素包含 9、10、11、12、13、14、15、16 等題，命名為休閒情意因素；第二個因素包含 1、2、3、4、5、6、7、8 等題，命名為休閒認知因素；第三個因素包含 17、18、19、20、21、22、23、24 等題，命名為休閒行為因素。

根據以上的結果可以得知，本研究所採用之休閒態度量表具有良好的建構效度。

表 3-2 休閒態度項目分析摘要表

題號	決斷值	相關係數	題號	決斷值	相關係數
1	6.076	.550**	13	3.784	.479**
2	4.445	.494**	14	4.948	.528**
3	3.764	.409**	15	5.695	.638**
4	3.831	.427**	16	4.787	.436**
5	5.101	.440**	17	7.371	.706**
6	3.456	.407**	18	5.367	.634**
7	4.978	.392*	19	5.946	.634**
8	6.887	.504**	20	5.561	.511**
9	4.009	.471**	21	4.196	.438**
10	3.879	.431**	22	4.038	.492**
11	4.656	.513**	23	6.081	.585**
12	4.503	.537**	24	6.521	.704**

* $P < .05$, ** $P < .01$ N=42

表 3-3 休閒態度因素分析摘要表

因素類別	題號	因素負荷量	特徵值	累積解釋變異量	因素名稱
第一因素	12	.748	6.241	38.45%	休閒情意
	14	.725			
	15	.696			
	11	.632			
	13	.611			
	16	.589			
	9	.578			
	10	.497			
第二因素	5	.736	4.721	58.12%	休閒認知
	1	.724			
	7	.657			
	6	.584			
	8	.545			
	2	.497			
	4	.494			
	3	.490			
第三因素	17	.558	1.996	66.43%	休閒行為
	23	.543			
	19	.526			
	18	.512			
	24	.441			
	21	.423			
	22	.417			
	20	.411			

五、信度分析

經項目分析及因素分析後進行信度分析以考驗量表的內部一致性。以 Cronbach α 係數考驗其內部一致性。本量表之 Cronbach α 係數之接受值為 0.7。

統計結果顯示，在休閒態度量表之總量表 Cronbach α 係數為.8722；分量表 Cronbach α 係數介於.7123 至.7985 之間，表示其內部一致性良好。詳如表 3-4 所示。

表 3-4 休閒態度信度分析表

分量表名稱	Cronbach α 係數
休閒情意	.7147
休閒認知	.7002
休閒行為	.8155
總量表	.8722

六、量表建構統計分析流程

本量表建構流程自初稿編訂後，經預試、項目分析（相關係數、CR 值）、因素分析、信度分析（Cronbach α 係數）等過程，方完成正式量表。

茲將本研究問卷之編製流程圖示於後：

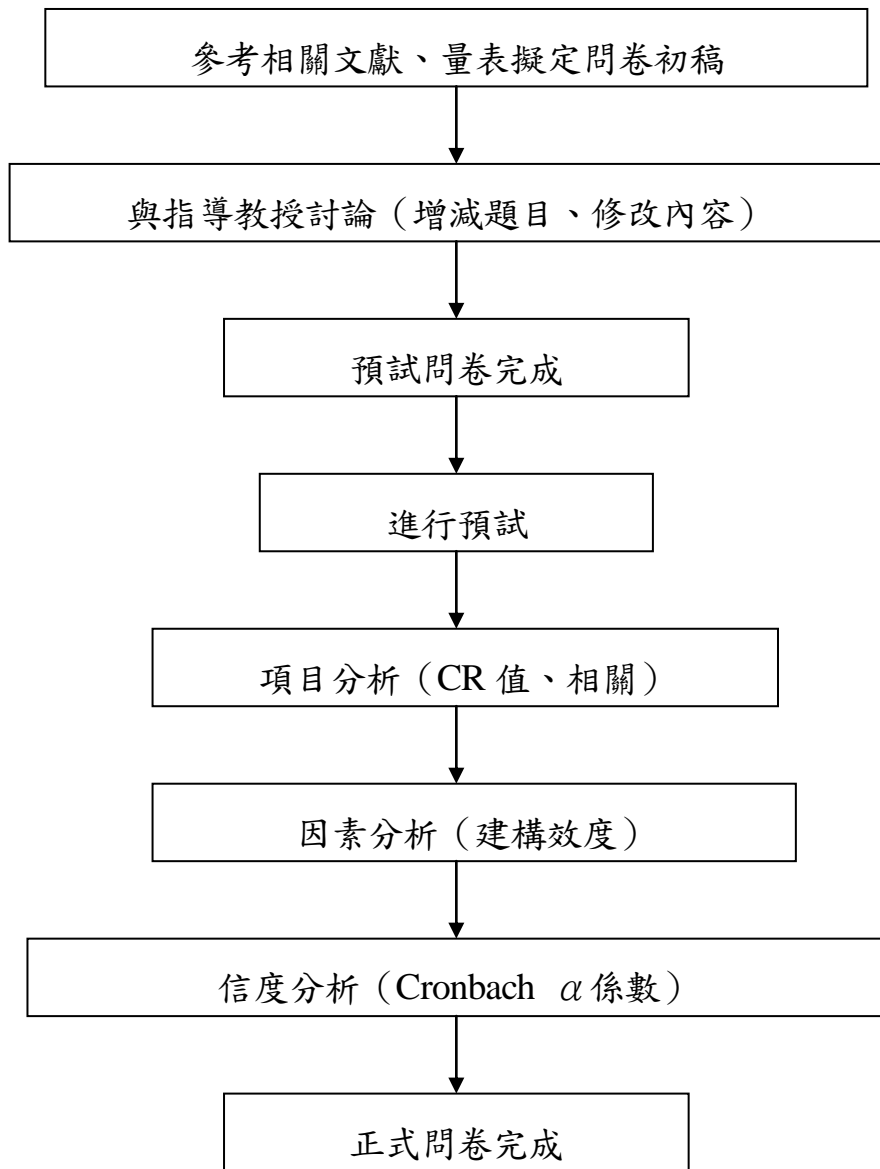


圖 3-2 問卷編製流程圖

第四節 實施程序

本研究主要採取問卷調查法。待研究動機形成後，首先開始收集有關休閒態度的相關文獻，並開始進行文獻探討，以做為研究基礎。之後參照學者專家所發展的休閒態度相關問卷，及本研究之研究目的，綜合歸納完成符合本研究目的之問卷，於預試量表完成後以預試樣本進行預試工作，之後將所得資料以電腦登錄並利用 SPSS20.0 版套裝統計軟體進行統計分析以建構信效度。正式問卷出爐後進行施測工作。問卷回收後將施測所得之資料登錄於電腦中，以 SPSS 20.0 版套裝統計軟體進行資料之處理與分析，最後將所得結果分析討論，歸納出研究結論並提出建議。其流程如圖 3-3 所示。

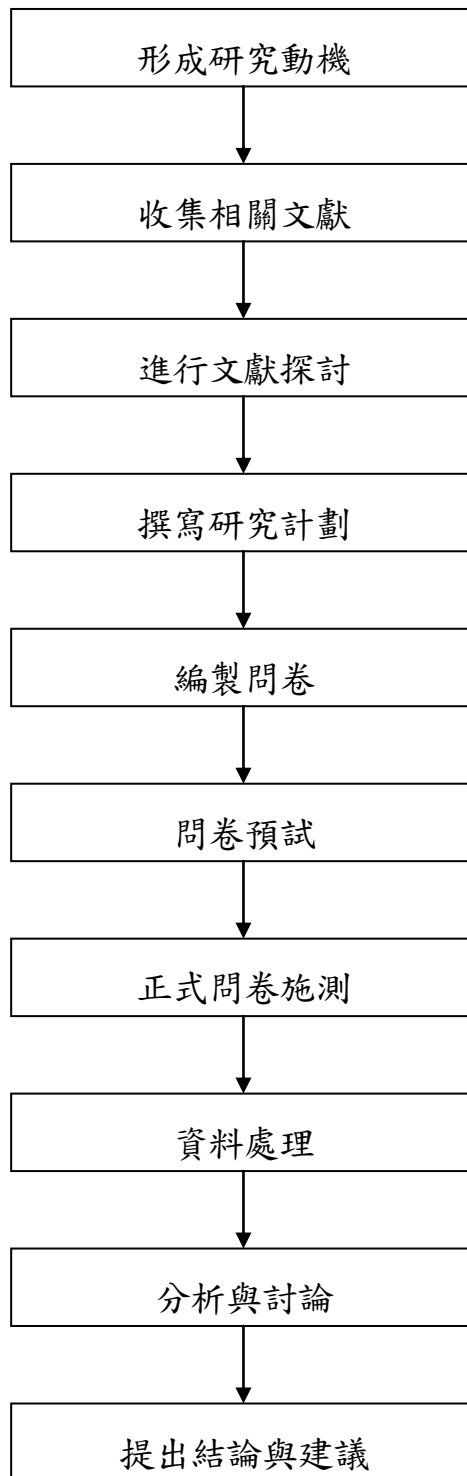


圖 3-3 本研究流程圖

第四章 結果分析與討論

本章依據研究目的，針對問卷調查所得結果加以分析，以了解國小高年級學童的休閒態度。本章共分四節；第一節為受試者人口變項的描述，第二節為受試者休閒態度之整體趨向，第三節為受試者個人背景變項與休閒態度，第四節為綜合討論。茲分述如下：

第一節 受試者人口變項之描述

本節根據調查回收之有效問卷的基本資料部分，其內容包含有效樣本總數、不同性別、年級等，以次數分配及百分比等描述統計方法，分別陳述樣本之特性。

一、有效樣本總數

本研究以鹿谷鄉九所國小之五、六年級班級進行「國小學童休閒態度問卷」調查。總計發出問卷 200 份，由研究者施測，回收率達 100%；經剔除無效問卷後，有效問卷共計 178 份，總計有效回收率為 89%。

此外，若是依據不同年級、性別分別統計有效樣本人數則如表 4-1：

表 4-1 不同背景變項之有效樣本人數圖

	年級		性別	
	五	六	男	女
人數	82	96	80	98
百分比	46	54	45	55

就年級而言，有效樣本中，五年級學生共有 82 人佔了 46%；六年級學生共有 96 人佔了 54%；因此就受試學生的年級分布而言，其比例是大致相等的。

就性別而言，男性學生共有 80 人佔了 45%；女性學生共有 98 人佔了 55%；因此就受試者的性別分布而言，其比例亦是大致相等的。

第二節 受試者休閒態度之整體趨向

本節主要在於了解受試者休閒態度之整體趨勢，以回答研究問題一：「鹿谷鄉國小高年級學童休閒態度傾向為何？」為方便了解與比較，本研究在分析使用單題之平均分數（總分除以題數），因此在整體層面及各層面的得分上最高為五分，最低為一分。

本部分係由受試者填答問卷中休閒態度量表所得，此量表包含「休閒認知」、「休閒情意」及「休閒行為」等三個分量表，每一分量表有八題，計分係依受試者由「非常不同意」至「非常同意」的程度，分別給予一至五分。

受試者休閒態度各層面的平均數及標準差如表 4-3 所示，整體而言受試者具有頗為正面的休閒態度傾向，其平均分數達 3.94。在休閒態度各層面中，則以「休閒情意」層面的平均數最高(M=4.12)，其次是「休閒認知」層面(M=4.06)，最後為「休閒行為」層面(M=3.63)。

表 4-2 受試者休閒態度各層面之平均得分及標準差

	平均得分	標準差
休閒認知	4.06	0.59
休閒情意	4.12	0.62
休閒行為	3.63	0.72
整體平均	3.94	0.56

由表 4-3 的結果可以得知，鹿谷鄉國小高年級學童在整體的休閒態度或者其個別層面上，均擁有積極而正向的休閒態度，其平均值皆超過理論平均值(3)。這樣的結果與相關研究的結果一致。

而在休閒態度的三個層面中，以休閒情意層面的得分為最高，休閒行為層面的得分為最低，這樣的結果反映出鹿谷鄉國小學童對於休閒活動有著高程度的感情認同，此外值得注意的是休閒行為層面較低的得分現象，這樣的結果也同時發生在其他相同類型的研究結果上。

此外，為了更進一步深入的了解鹿谷鄉國小學童的休閒態度，以下分就休閒態度量表中各層面的題目討論之。

(一) 認知層面

本分析主要在於了解學童對於休閒態度之「認知層面」的看法。

受試者在休閒態度的認知層面得分情況良好，表示其對於休閒的認知是積極正向的，其中並且可以發現：

1. 有 83% 的受試者同意從休閒活動中能夠得到很多樂趣的看法，持反對意見者則佔了 2.85%。
2. 有 86% 的受試者認為休閒活動可以消除疲勞，增進健康；反對者則佔了 3.8%。

3. 有 70% 受試者同意從事休閒活動可以結交許多朋友的想法，反對者佔了 4.6%。
4. 有 47% 的受試者認為從事休閒活動能夠提昇讀書效果持保留的意見者佔了 37.9%，反對者則有 14.8%。
5. 有 86% 的受試者同意在休閒活動中能夠得到許多樂趣，反對者則為 2.3%。
6. 有 66% 的受試者同意從事休閒活動是利用時間正確方法的看法，反對者為 6.7%。
7. 有 64% 的受試者認為在休閒活動中能夠增廣見聞，反對者佔了 6.3%。
8. 有 80% 的受試者認為每個人都需要休閒活動，反對者佔了 5.3%。

(二) 情意層面

本分析主要在於了解國小學童對於休閒態度之「情意層面」的看法。

根據統計結果，受試者對於休閒普遍具有高度的情感，其中可以發現：

1. 有 78% 的受試者喜歡自己所從事休閒活動，持反對意見者則佔了 5.4%。
2. 有 68.3% 的受試者感覺參加休閒活動時時間過的特別快，持相反意見者佔了 11.5%。
3. 有 81% 的受試者認為參加休閒活動是快樂的，反對者佔了 4.4%。
4. 有 75% 的受試者認為參加休閒活動並不算是浪費時間，反對者則佔了 5.9%。
5. 有 84% 的受試者藉由參加休閒活動得到很多新的經驗，反對者佔了 3.8%。

6. 有 81%的受試者覺得參加休閒活動是有好處的，反對者佔了 2.5%。
7. 有 67%的受試者同意經常參加休閒活動是對的，反對者則有 7.7%。
8. 有 68%的受試者很重視自己的休閒生活，持相反看法的則有 7.7%。

(三) 行為層面

本分析主要在於了解學童對於休閒態度之「行為層面」的看法。

由統計結果得知，受試者在休閒態度之行為層面具有積極的行為傾向，其中發現：

1. 有 64%的受試者願意利用時間去參加休閒活動，反對者則有 9.4%。
2. 有 53%的受試者經常參加休閒活動，持保留意見者佔了 31%，持相反意見者則有 15%。
3. 有 64%的受試者希望能夠再增加參加休閒活動的時間，反對者佔了 6.6%。
4. 有 48%的受試者願意將零用錢用於購買參加休閒活動時所須的物品上，持保留意見者佔了 31.9%，反對者佔了 20%。
5. 有 39%的受試者認為即使功課再忙也要做休閒活動，沒意見者佔了 28.5%，反對者則有 32.1%。
6. 有 51.2%的受試者每天有固定時間從事休閒活動，持保留意見者則有 33.3%，反對者則有 15.4%。
7. 有 52%的受試者願意在經濟及時間條件允許的情況下參加更多的休閒活動，反對者佔了 19.2%。
8. 有 65%的受試者願意花多一點的時間去學習休閒方面的技能，反對者則佔了 8.4%。

第三節 受試者個人背景變項與休閒態度

本節主要在於探討受試者個人背景變項與休閒態度之間的關係，以回應研究問題二：「鹿谷鄉國小高年級學童休閒態度是否因不同的背景變項而有所差異？」本研究受試者的人口變項有「性別」、「年級」等二個變項，除了就整體休閒態度來分析外，又從「休閒態度」、「休閒情意」及「休閒行為」等三個層面來探討。

一、不同年級受試者在休閒態度之差異分析

不同年級受試者，在「休閒認知」、「休閒情意」及「休閒行為」各層面以及「整體休閒態度」的平均數、標準差、T考驗如表 4-13 所示。

表 4-3 不同年級受試者在休閒態度之差異分析

依變項	自變項	類別	樣本數	平均數	標準差	T 值
認知	年級	(1) 五	82	3.98	0.58	-2.634
		(2) 六	96	4.12	0.58	
情意	年級	(1) 五	82	4.04	0.63	-2.628
		(2) 六	96	4.19	0.59	
行為	年級	(1) 五	82	3.58	0.75	-1.673
		(2) 六	96	3.69	0.69	
態度	年級	(1) 五	82	3.87	0.57	-2.592
		(2) 六	96	4.00	0.55	

由表 4-3 對於鹿谷鄉國小學童的休閒態度在不同年級間的差異考驗之統計資料可以得知：除了「休閒行為」層面以外，六年級學童在「休

閒認知」、「休閒情意」等層面及「整體休閒態度」的平均數高於五年級學童且達統計上.05 顯著水準的考驗。

由本研究可以發現，不同年級之國小高年級學童在休閒認知、休閒情意以及整體休閒態度上六年級顯著高於五年級，而休閒行為層面則沒有差異。此與游家政（民 76）針對台北縣、市國小四、六年級學童休閒態度差異比較的研究及徐浦玲（民 76）針對國小三、六年級休閒態度的研究結果相符。進一步探索其原因，由於六年級的學童在整體生理、心理條件都較五年級學童成熟，而且比五年級多了一年的學習時間，因此其在整體休閒態度及認知、情意兩個層面的得分顯著高於五年級學生；而在休閒行為層面因為屬於實際動態性的參與，年級的因素並未影響學童參與的情形，所以在五、六年級的學童之間並未產生差異。

由以上結果得知，年齡的差異亦對休閒態度造成影響。

二、不同性別受試者在休閒態度之差異分析

不同性別受試者，在「休閒認知」、「休閒情意」及「休閒行為」各層面以及「整體休閒態度」的平均數、標準差、T 考驗如表 4-4 所示。

表 4-4 不同性別受試者在休閒態度之差異分析

依 變 項	自 變 項	類 別	樣 本 數	平 均 數	標 準 差	T 值
認知	性別	(1) 男	80	4.03	0.62	-1.198
		(2) 女	98	4.09	0.55	
情意	性別	(1) 男	80	4.06	0.68	-2.253
		(2) 女	98	4.18	0.52	
行為	性別	(1) 男	80	3.59	0.76	-1.247
		(2) 女	98	3.68	0.68	
態度	性別	(1) 男	80	3.89	0.61	-1.779
		(2) 女	98	3.98	0.51	

由表 4-4 對於鹿谷鄉國小高年級學童的休閒態度在不同性別間的差異考驗之統計資料可以看出，不同性別的受試者在「休閒認知」、「休閒行為」等層面以及「整體休閒態度」方面未達顯著差異；唯獨在「休閒情意」層面，女性受試者平均得分明顯高於男生受試者，之間呈顯著差異。

游家政（民 76）探討國小學童參與課外休閒活動之情形曾指出，不同性別兒童在休閒態度的整體層面及認知、情感及行動等三個層面上，女性學童顯著高於男性學童。此外羅明訓（民 88）針對桃園縣六年級學童休閒活動所做的研究則發現性別的因素對於學童休閒態度的差異在於認知層面，女性顯著高於男性。而連婷治（民 87）針對北縣國小教師的研究則指出女性教師在休閒喜好及休閒認知上顯著高於男教師。

從本研究的結果與上述相關研究比較可以發現有部分是相同而部分是有差異的。以整體休閒態度而言，除游家政（民 76）的研究外，本研

究結果與其餘二位學者是相同的。就性別角色社會化的觀點而言，小學階段的性別分化較不明顯（蔡素琴，民 87），因此在整體休閒態度上以及休閒認知及休閒行為等休閒態度的層面上並未有差異；此外由於國小高年級女童的發育較男童為快，而且其心思較為細膩、對於感情的抒發較為明顯，所以在休閒情意層面的得分女性顯著高於男性。

由以上的研究亦可發現，性別的因素也一定程度的影響休閒態度。

第四節 綜合討論

本節主要針對前述研究結果與分析，做一綜合歸納，並依鹿谷鄉國小高年級學童休閒態度的傾向、背景變項與休閒態度等二個部分分別敘述如下：

一、鹿谷鄉國小學童休閒態度的傾向

整體而言，鹿谷鄉國小高年級學童擁有頗為良好的休閒態度；而就其組成的各層面而言，兒童在休閒情意方面的得分高於休閒認知、休閒行為的層面，意即國小學童對於休閒活動有著極高度的情感與喜好，不過關於休閒的功能以及其對於自己身心的好處與參與層面的認同則明顯較低。這樣的結果顯示國小學生對於休閒活動有著高度的喜好，不過實際參與的機會與次數則較少，藉此亦可看出培養兒童正確休閒態度應注意的方向。

二、個人背景變項與休閒態度

(一) 年級

根據本研究統計的結果可以得知，鹿谷鄉國小高年級學童的休閒態度因其年級的因素而有明顯之差異，其中六年級學生的平均得分顯著高於五年級的學生。在休閒態度的各個層面方面則是除了休閒行為以外其餘六年級皆顯著高於五年級學童。

(二) 性別

依據本研究統計結果顯示，鹿谷鄉國小高年級學童在整體的休閒態度上以及休閒認知、休閒行為等層面並未在男性學生及女性學生之間形成差異，而在休閒情意方面則是呈現女性學生顯著高於男性學生的現象。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討鹿谷鄉國小高年級學童的休閒態度，並比較不同性別、不同年級學童之休閒態度之差異情形。

為達上述目的，研究者由第二章之休閒相關文獻，探討與歸納休閒態度之主要內涵，並參酌相關問卷，以編成本研究之研究問卷，其後再以鹿谷鄉國小五、六年級學童為研究對象進行問卷調查，並將所得之資料以百分率、平均數、標準差、T 考驗等統計方法進行資料分析，並於第四章中說明討論。

依據文獻探討及第四章的綜合研討結果，本章將主要的結果發現整理做成結論，並據以提出具體建議，俾以提供相關行政主管機關以及學校教育人員做為休閒教育、休閒活動推展之參考，最後並針對後續研究提出建議。

第一節 結論

根據研究結果，本研究有如下發現：

一、鹿谷鄉國小高年級學童休閒態度傾向

本研究發現鹿谷鄉國小高年級學童無論是在整體的休閒態度或者是休閒認知、休閒情意以及休閒行為等次層面上，均傾向於積極、正向。其中以休閒情意的層面得分最高，休閒認知層面次之，休閒行為層面為最低，亦即鹿谷鄉國小高年級學童對於休閒活動喜愛的程度勝過對休閒的認知及實際的參與行為。

二、鹿谷鄉不同年級、性別學童休閒態度之比較

(一) 就整體休閒態度在不同年級、性別之差異而言

1. 年級：六年級學童的休閒態度顯著高於五年級學童。
2. 性別：男學童及女學童在整體休閒態度上無差異。

(二) 就不同年級在休閒態度各層面上的差異而言

1. 五年級及六年級的學生在「休閒認知」、「休閒情意」等層面上有顯著差異，其中六年級學生高於五年級學生。
2. 五年級及六年級的學生在「休閒行為」層面上則無顯著差別。

(三) 就不同性別在休閒態度各層面上的差異而言

1. 不同性別的因素對於國小五六年級學生在「休閒情意」的層面上形成顯著差異，其中女學生高於男學生。
2. 不同性別的因素在「休閒認知」、「休閒行為」等層面上沒有顯著的差異。

綜合上述主要的研究發現，歸納成以下結論：

1. 鹿谷鄉國小高年級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。
2. 年級的不同在國小學童的休閒態度上形成差異，其中六年級學生的休閒態度較五年級學生高。
4. 性別的不同對於在國小學童休閒態度上形成差異，其中女性學童較男性學童高。

第二節 建議

根據研究發現與結論，提出以下幾點建議供參考。

一、對於學校、政府部門及相關團體的建議

(一) 加強宣導，培養社會大眾對於休閒正確的認知

過去國人對於休閒的認識是一知半解，以至於對休閒產生許多錯誤的觀念，對於休閒活動的看法也多有偏頗，縱使學校中休閒教育的實施再徹底，其成效往往仍須大打折扣。所以要落實休閒教育的實施首先必須從健全社會大眾對於休閒的認知做起，使其知道休閒是一種調劑身心的活動。

具體的宣導方法可以藉由大眾媒體無遠弗界的傳播力量，製播適當的宣導短片，長期播放；或者由政府相關首長出面身體力行，帶頭肯定休閒的價值與意義，相信假以時日一定能夠獲致相當的成效。

(二) 整合相關單位與團體，辦理各項休閒活動，提供學生多元參與機會

從研究的結論中可以看出國小學童對於休閒活動的實際參與具有積極而正向的態度，未滿足其此一方面的需求，宜由相關機構整合各類型之團體，廣泛的辦理休閒活動，其類型可包含運動性、文藝性、親子互動性等類別，一方面可以提供學生廣泛選擇參加的機會，另一方面又可避免團體與團體之間舉辦相同類型的活動，造成資源的浪費。

(三) 配合九年一貫課程，落實休閒教育的課程於各學習領域的內涵中

教育部規劃九年一貫課程的目的主要在於培養學生未來基本生活的能力，肯定活動課程及藝能科教學在教育過程中對於學生的未來生涯的影響，因此對於休閒教育的實施正式一大契機，雖然在課程中並未特別凸顯休閒教育的地位，不過在七大學習領域的基本理念以及能力指標中依然可以發現實施休閒教育的機會，發揮潛在課程的功效。相信如此必能達到潛移默化的效果，培養孩子積極正向的休閒態度。

（四）積極整建各式休閒活動場所及設備

調查的結果顯示，學生對於參與休閒活動的需求相當大，而且亦有相當高比例的學生對於可供使用的休閒活動場所、設備等相關訊息表示需要了解與蒐集，因此為避免學生因缺乏正當休閒活動場所而衍生出種種不當的偏差行為，政府相關主管機關實應評估學生的需求，整建休閒運動的場所及設施，並研擬開放、借用的配套措施，以滿足學生對於休閒活動場地設施的需求。

（五）落實學校晨光活動及課間活動的實施

對於國小學生而言，在晨光時間可以依據學生的興趣、專長，使其自行選項參加分組，進行活動。一方面可以讓孩子試探其休閒興趣，另一方面亦能給予適當的指導，藉此以培養學生休閒的能力，此外在團體中與人往來、溝通、互動的技巧亦可藉機訓練學習。

課間活動的時間雖然只有短短的二十分鐘，不過學校若能結合學校特色，發展本位課程，有計劃的安排利用這短暫的二十分鐘，提供與指導各式多樣化的休閒活動，亦能給予學生適性發展的機會，並滿足其休閒技能學習的需求。

（六）強化學校教師實施休閒教育的能力

休閒教育的實施最主要還是得由學校開始，而教師正是休閒教育實施成敗的關鍵，依據連婷治（民 87）的研究發現國小教師雖普遍具有良好的休閒態度，不過參與活動的頻率卻不高，並且知覺到許多的阻礙，亦即國小教師本身在休閒活動參與上即有諸多的困難。因此為了成功的實施休閒教育，避免流於形式，教育主管機關應該藉由舉辦各項進修研習活動，積極增進教師休閒的教學技能，因為唯有在教師具備足夠的教學能力之後，才有教導學生學會休閒能力的可能。

二、對於後續研究者的建議

（一）在研究範圍方面

本研究受限於時間、人力、物力、金錢等方面的因素，因此研究的對象僅限於鹿谷鄉的國小學生，所以推論上需考慮區域之特性，為有效擴大推論範圍，更確實了解與掌握我國學生的休閒態度以及對於休閒教育的需求情形，對於後續的研究建議將研究區域擴大為台灣地區，研究對象則可向上延伸至國中階段的學生、高中階段的學生以及大學階段的學生，藉此可以比較不同教育階段學生休閒態度的差異情形，擴大研究的推論範圍及應用層面。

（二）在研究方法方面

本研究的方法係以問卷調查法為主，並輔以文獻分析，所以受限於問卷調查法本身的限制，在填答上只憑受試者主觀的知覺意識，很難避免受到心理效應的影響，因此無法精確深入的了解研究對象的休閒態

度。所以建議在後續深入的研究上，能夠能以個案研究或深入訪談的方式進行，藉由實地的觀察與訪談，收集所需的相關資料。

（三）在研究變項方面

在本研究的變項上係指定年級、性別等二項，並分別探討其休閒態度的差異。事實上影響其休閒態度及休閒教育需求的變項還很多，如家庭社經地位、父母管教情形、父母的休閒態度、同儕關係、大傳媒體的影響等等。此外尚可進一步調查受試者休閒阻礙的情形、休閒參與的類型、及其間相關情形等等，這些都值得後續的研究繼續追蹤探討。

參考文獻

一、中文部分：

- 文崇一 (民 79)。臺灣居民的休閒生活。臺北：東大圖書。
- 王建堯 (民 90)。九年一貫課程中「休閒教育」的探討。臺灣教育，602，28-32。
- 行政院文建會 (民 81)。中國休閒生活-文化學術研討會論文集。臺北：行政院文建會。
- 行政院青輔會 (民 86)。青少年休閒價值觀之研究。臺北：行政院青輔會。
- 行政院教育改革審議委員會 (民 84)。第二期諮議報告書。臺北：行政院。
- 余 嬪 (民 85)。學校教育與青少年休閒價值觀之建構。「青少年休閒教育研習會」研討專題。行政院青輔會、教育部主辦，師大公訓系承辦，民 85 年 6 月 15 日。
- 呂明璿 (民 75)。青少年價值觀念與青少年輔導工作之研究。臺中：社會工作研究服務中心。
- 李明宗 (民 77)。Leisure, Recreation, Outdoor Recreation。戶外遊憩研究，1 (1)，1-9。
- 李明榮 (民 86)。從生活型態看休閒文化演進。師友，366，4-9。
- 李美枝 (民 69)。社會心理學。臺北：大洋出版社。
- 林一真 (民 81)。休閒輔導。學生輔導通訊，21，4-13。
- 林明德 (民 81)。休閒趨勢的反思。學生輔導通訊，21，34-37。
- 林清山 (民 74)。休閒活動的理論與實際。臺北：輔大出版社。
- 林勝義 (民 76)。青少年問題研究。臺中：臺灣省教育廳。
- 邱皓正 (民 89)。量化研究與統計分析。臺北：五南書局。
- 時蓉華 (民 85)。社會心理學。臺北：東華書局。
- 高俊雄 (民 85)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6 (1)，69-78。
- 涂淑芳譯 (民 85)。休閒與人類行為 (Bammel, G & Burrus-Bammel, L. L. 原著)。臺北：桂冠圖書。
- 國民小學課程編輯委員會 (民 83)。國民小學課程標準。臺北：教育部。
- 張春興 (民 83)。張氏心理學辭典。臺北，東華書局。

- 許義雄 (民 78)。 休閒生活與倫理重建。臺北：行政院青輔會。
- 許瓊文 (民 81)。 生活形態與休閒行為有關變項的研究。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文 (未出版)。
- 連婷治 (民 88)。 臺北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文 (未出版)。
- 郭麗玲 (民 82)。 兒童時期的課後活動分析。臺北：師大書苑。
- 陳定雄 (民 83)。 休閒運動相關術語之歷史研究。 國立臺灣體育專學報，4，1-30。
- 陳美玲 (民 86)。 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。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文 (未出版)。
- 陳彰儀 (民 78)。 工作與休閒。臺北：淑馨出版社。
- 陳彰儀 (民 79)。 休閒的社會心理學。 戶外遊憩研究，3 (3)，21-34。
- 陸光 (民 78)。 青少年休閒活動的內涵---從社會變遷與身心發展談起。臺北：行政院青輔會。
- 游恆山譯 (民 79)。 心理學 (Zimbardo, P. G 原著)。臺北：五南書局。
- 黃金柱 (民 74)。 體育社會心理學。臺北：師大書苑。
- 楊敏玲 (民 84)。 休閒與預防青少年犯罪。 臺灣教育，523，21-23。
- 趙居蓮譯 (民 84)。 社會心理學 (Weber, A. L. 原著)。臺北：桂冠圖書。
- 劉興漢 (民 81)。 臺灣地區國民休閒需求調查研究。 教育與心理研究，15，215-240。
- 蔡素琴 (民 87)。 兒童休閒態度及其相關因素之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文 (未出版)。
- 盧俊宏 (民 83)。 運動心理學。臺北：師大書苑。
- 薛銘卿 (民 81)。 休閒集休閒活動定義之詮釋：非規範性及規範性觀點。 戶外遊憩研究，5，71-89。
- 羅明訓 (民 88)。 桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究。國立臺中師範學院國教所碩士論文 (未出版)。

二、英文部分：

- Ajzen, I. (1988). Attitude, personality, and behavior. Chicago, IL: Dorsey Press.
- Al-Fadhil, A. M. (1989). Leisure attitudes among male Saudi students studying in the United States. Michigan State University.
- Aronson, I., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (1994). Social psychology. NY: Harper Collins.
- Bloland, P. A. (1987). Leisure as a campus resource for fostering student development. Journal of Counseling and Development, 65, 291-294.
- Burdge, R. J. (1969). Levels of occupational prestige and leisure activity. Journal of Leisure Research, 1(3), 262-274.
- Crandall, R. (1980). Motivation for leisure. Journal of Leisure Research, 12 (1), 45-54.
- Crandall, R., & Slivken, K. (1978). Leisure attitude and their measurement. In S. E. Iso-Ahola, Social psychological on leisure and recreation (pp. 261-284). Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.
- Dowd, E. T. (1981). Guest editor's introduction. Counseling Psychologist, 9, 3.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research reading. Journal of Leisure Research, 27 (1), 61-84.
- Iso-Ahola, S. E., & Crowley, E. D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. Journal of Leisure Research, 23(2), 260-271.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.
- Kraus, R. (1990). Recreation and leisure in modern society (4th ed.). NY: Harper Collins.
- Leisure Information Service. (1976). A system model for developing a leisure education program for handicapped children and youth (K-12). Washington, D.C.: Howkins and Associates.
- Maclea, J. R., Peterson, J. A., & Martin, W. D. (1985). Recreation and leisure: The changing scene (4th ed.). NY: Macmillan.

- Michael, J. M., Susan, M. Y., & Francis, A. M. (1992). The influence of attitude accessibility on attitude-behavior relationship: Implications for recreation research. Journal of Leisure Research, 24(2), 157-170.
- Mundy, J., & Odum, L. (1979). Leisure education: Theory and practice. NY: John Wiley & Sons.
- Myers, D. G. (1993). Social psychology (4th ed.). NY: McGraw-Hill.
- Neulinger, J., & Breit, M. (1969). Attitude dimensions of leisure. Journal of Leisure Research, 1(2), 255-261.
- Neulinger, J., & Breit, M. (1971). A study of leisure. In J. Neulinger (Ed.), The psychology of leisure (pp.167-183). Springfield, IL: C. C. Thomas.
- Neulinger, J. (1981). The psychology of leisure (2th ed.). Springfield, IL: C. C. Thomas.
- Peterson, C. A., & Gunn, S. L. (1984). Therapeutic recreation program and design: Principles and procedures (2th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Peterson, C. A., & Gunn, S. L. (1977). Therapy and leisure education. Park and Recreation, 12 (11), 22-25.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. Journal of Leisure Research, 14(2), 128-140.
- Suarez, T. M. (1985). Needs assessment studies. The International Encyclopedia, 6, 3496-3498.
- Weber, A. L. (1992). Social psychology. NY: Harper Collins.
- Witt, P. A., & Bishop, D. W. (1970). Situational antecedents to leisure behavior. Journal of Leisure Research, 2(2), 64-77.

國小學童休閒態度問卷
(預試問卷)

親愛的小朋友：你好

這裡有一些問題想請教你，主要的目的是想了解你對於休閒活動的看法以及休閒學習的需求。請你依照自己真實的想法或情形來填答。你所填的答案我們絕對會替你保密，所以請你放心填寫。

本問卷共分為三個部分，同時也都有『填答說明』，請先看清楚之後再將每一題仔細的填答，如果有不清楚的地方，請隨時發問，謝謝你的合作。 祝你

健康快樂、學業進步

第一部份：基本資料

『填答說明』

請將適當的選項填入括號中。

1、() 性別： (1) 男 (2) 女

2、() 年級： (1) 五年級 (2) 六年級

第二部份

『填答說明』

* 這一部份是想了解你對於休閒活動的看法，請選擇適合你看法的答
案，並在空格中打「√」

* 每一題有五種回答方式（非常同意、同意、沒意見、不同意、非常不
同意），只能選擇一項作答。

非不沒同非
常 常
不同意
同 同
意見意見

- 1、休閒活動對每個人都很重要。.....
- 2、從事休閒活動可以消除疲勞，增進健康。.....
- 3、從事休閒活動可以結交許多朋友。.....
- 4、從事休閒活動可以提高讀書效果。.....
- 5、從事休閒活動可以得到很多快樂。.....
- 6、從事休閒活動是利用時間的正確方法。.....
- 7、從事休閒活動可以增廣見聞。.....
- 8、每個人都需要休閒活動。.....
- 9、我喜歡我所參加的休閒活動。.....
- 10、當我參加休閒活動時覺得時間過的特別快。.....
- 11、我覺得參加休閒活動是很快樂的。.....
- 12、我覺得參加休閒活動不算是浪費時間.....

- 13、參加休閒活動讓我得到很多新的經驗。.....
- 14、我覺得參加休閒活動是有好處的。.....
- 15、我覺得經常參加休閒活動是對的。.....
- 16、我很重視我的休閒活動。.....
- 17、我願意利用時間去參加休閒活動。.....
- 18、我經常參加休閒活動。.....
- 19、如果可以的話，我希望增加參與休閒活動的時間。.....
- 20、如果有足夠的零用錢，我願意用來購買休閒活動
所需的用品。.....
- 21、即使功課很忙，我也要做休閒活動。.....
- 22、我每天有固定的時間從事休閒活動。.....
- 23、如果有更多的金錢與時間，我會參加更多的休閒活動。.....
- 24、我願意用多一點的時間去學習休閒方面的技能。.....

題目到此全部結束，請再檢查一遍，不要遺漏了喔！謝謝你

國小學童休閒態度問卷

親愛的小朋友：你好

這裡有一些問題想請教你，主要的目的是想了解你對於休閒活動的看法以及休閒學習的需求。這不是考試，而且由於每個人的認識情形和感受也不一樣，所以你做的答案也沒有對或錯，請你依照自己真實的想法或情形來填答。你所填的答案我們絕對會替你保密，所以請你放心填寫。

本問卷共分為三個部分，同時也都有『填答說明』，請先看清楚之後再將每一題仔細的填答，如果有不清楚的地方，請隨時發問，謝謝你的合作。祝你

健 康 快 樂 、 學 業 進 步

名詞解釋：

『休閒活動』是指你在空閒的時間所從事的活動，它能夠讓你得到很多的樂趣、感到輕鬆愉快或者學到一技之長，例如打籃球、下棋、聽音樂、彈琴……等等。

第一部份：基本資料

『填答說明』

請將適當的選項填入括號中。

1、() 性別： (1) 男 (2) 女

2、() 年級： (1) 五年級 (2) 六年級

第二部份

『填答說明』

* 這一部份是想了解你對於休閒活動的看法，請選擇適合你看法的答
案，並在空格中打「√」

* 每一題有五種回答方式（非常同意、同意、沒意見、不同意、非常不
同意），只能選擇一項作答。

非不沒同非
常 常
不同意
同 同
意見意見

- 1、休閒活動對每個人都很重要。.....
- 2、從事休閒活動可以消除疲勞，增進健康。.....
- 3、從事休閒活動可以結交許多朋友。.....
- 4、從事休閒活動可以提高讀書效果。.....
- 5、從事休閒活動可以得到很多樂趣。.....
- 6、從事休閒活動是利用時間的正確方法。.....
- 7、從事休閒活動可以增廣見聞。.....
- 8、每個人都需要休閒活動。.....
- 9、我喜歡我所參加的休閒活動。.....
- 10、當我參加休閒活動時覺得時間過的特別快。.....
- 11、我覺得參加休閒活動是很快樂的。.....
- 12、我覺得參加休閒活動不算是浪費時間。.....

- 13、參加休閒活動讓我得到很多新的經驗。.....
- 14、我覺得參加休閒活動是有好處的。.....
- 15、我覺得經常參加休閒活動是對的。.....
- 16、我很重視我的休閒活動。.....
- 17、我願意利用時間去參加休閒活動。.....
- 18、我經常參加休閒活動。.....
- 19、如果可以的話，我希望增加參與休閒活動的時間。.....
- 20、如果有足夠的零用錢，我願意用來購買休閒活動
所需的用品。.....
- 21、即使功課很忙，我也要做休閒活動。.....
- 22、我每天有固定的時間從事休閒活動。.....
- 23、如果有更多的金錢與時間，我會參加更多的休閒活動。.....
- 24、我願意用多一點的時間去學習休閒方面的技能。.....

題目到此完全結束，請再檢查一次，不要遺漏了喔！謝謝你的合作