

投稿類別：教育類

篇名：

高中青年課後休閒活動之探討—以葳格高中普通科一年級學生為例

作者：

費聿愷。台中市私立葳格高級中學。高中部普通科一年甲班

指導老師：林幸蓉

壹、前言：

一、研究動機：

葳格高中是一所新成立的學校，學生多來自台中市，以入學成績而言，整體平均值雖不及台中一中或女中，但亦不乏成績優異的同學選擇本校。本校學生的作息時間，學生每日 7 時 30 分到校早修至晚上夜輔課程結束，就平日而言，多數同學已無多餘時間從事休閒活動且假日又須至補習班上課或學習才藝，對於正在求學的學生來說，已無多餘的時間從事休閒活動，但從事休閒活動對在成長中的青少年是一件重要的事情，希望藉由問卷針對一年級普通科同學實施問卷調查，並給予分析，對獲得結果進行探討，希望能對同學平時及假日休閒活動有初步的了解，並建議在功課繁重情形下能夠進行休閒活動，紓解身心壓力，成為身強體壯；品學優良的葳格好學生。

二、研究目的：

希望藉由本次的研究，針對葳格高中一年級普通科學生做課後休閒狀況的探討，並進而經由問卷分析的結果了解，學生在學校上這麼久的課會不會影響學生從事休閒活動的種類與時間長短？，以及是否有適當的休閒時間，來解除課業的壓力。

三、研究方法：

除了與同學交流意見外，還以提供問卷的方式，調查同學們平日的生活作息，並整理問卷的調查結果，以 microsoft office excel 篩選結果，並運用圖表來呈現並說明調查結果，期望能夠了解同學的日常生活作息來加以分析。

四、研究對象

因為葳格高中是一所剛成立的學校，學生人數不多，因此此次調查對象就以普通科學生為主，希望將來有機會可以增加調查對象，擴增到其他科同學。

貳、正文：

2013 年 3 月 22 日自由時報有一篇新聞標題為「台灣人不愛閱讀 每人每年只看 2 本書」說到文化部長龍應台部長指出，國人每人每年平均僅閱讀兩本書，相較於日、韓等國要少得

多，這種情形令人擔憂。(註 1)2010 年 9 月 18 日也有一篇研究談及「荷蘭研究：玩臉書的學生成績較差」。(註 2)參考過去學者，有研究資料如下：

(一) 何世仁先生 (2000) 台南市青少年休閒活動問卷調查結果 (註 3)

- 1.看電視 (56.9%)。
- 2.上網 (56.9%)。
- 3.逛街 (12.0%)。
- 4.戶外旅遊 (6.3%)。
- 5.電動玩具店 (6.1%)。
- 6.逛書局 (5.5%)。

(二) 行政院主計處 (1998) 調查研究：(註 4) 青少年最常從事活動依序

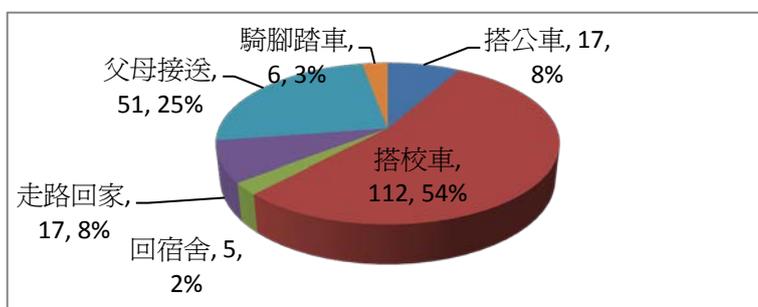
- 1.看電視、錄影帶、聽音樂 (57.1%)。
- 2.電影、MTV、KTV (7.4%)。
- 3.逛街、購物 (9.2%)。
- 4.體育性活動 (8.3%)。

而目前科技發達、社會進步，現在青少年已不再喜歡過去的活動，取而代之可能是上網、手機等活動，究竟現在青少年在功課繁重壓力下，平日或假日做些甚麼休閒活動，藉由問卷來瞭解，並作分析，也許可以提供學校做為參考 (如附件)。

問卷調查結果：

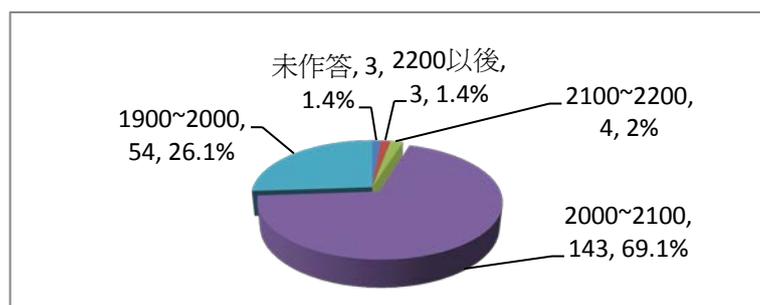
經過 2013 年 3 月 11 日至 15 日針對蕨格高中普通科一年級學生做「放學後休閒活動調查」。計發出問卷 208 張，回收 208 張。經整理後，有效為 207 份，以 Office Excel 做統計，分析如下：

(一)、接受問卷男生 86 人(佔抽樣人數 41.5%)，女生 121 人(佔抽樣人數 58.5%)，在放學後回家方式有 6 種。以搭校車回家最多。



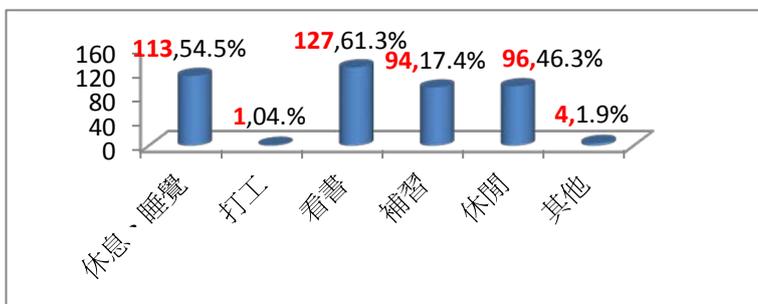
圖一：放學後返家方式

(二)、學生回到家的時間，19:00~20:00 有 54 人，(佔 26.1%)，20:00~21:00 有 143 人，佔 (69.1%)，21:00~22:00 有 4 人 (佔 2%)，22:00 以後有 3 人佔 (1.4%)，未作答有 3 人 (佔 1.4%)。多數同學回家時間介於 20:00 至 21:00 之間。



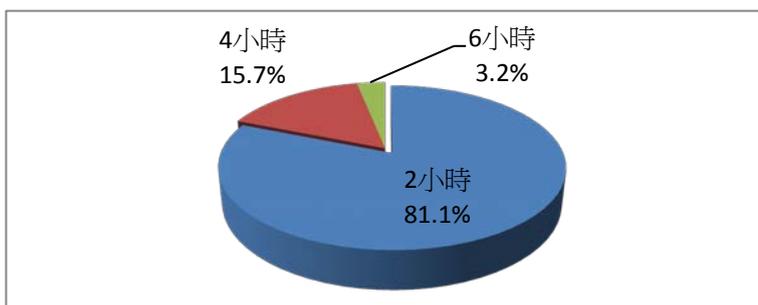
圖二：回到家中時間

(三)、學生回家之後活動情形較為多樣，多數學生會休息睡覺、繼續看書及休閒，其中有 113 人會休息睡覺，127 人繼續看書，96 人會進行休閒活動，94 人會去補習，4 人會從事其他活動如找朋友、隨心情變化參加活動，只有 1 人會去打工。



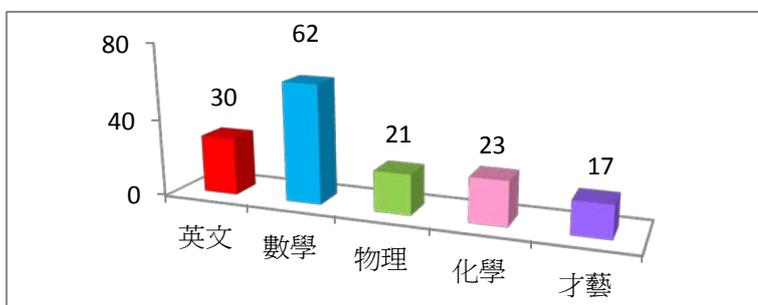
圖三：平時放學返家後從事活動

(四)、其中回到家中會再繼續看書 127 位學生中，有 103 人繼續人看書 2 小時，20 人看書 4 小時，4 人看書會達 6 小時。



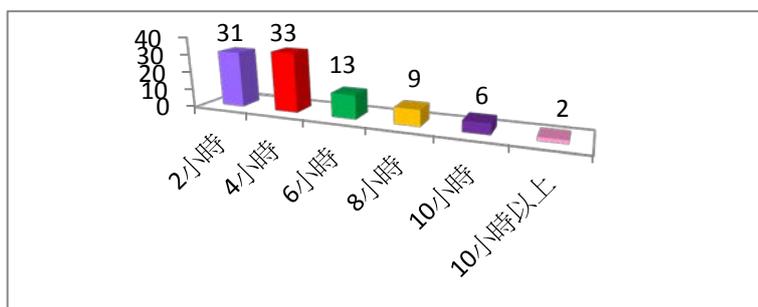
圖四：返家讀書時間

(五)、學生放學返家後會參加補習活動有 36 人，其中有 30 人會參加英文補習，62 人參加數學補習，21 人參加物理補習，23 人參加化學補習，17 人參加才藝補習。



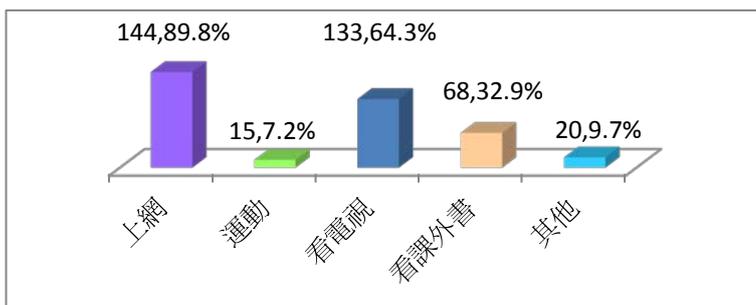
圖五：補習科目人數

(六)、參加補習的 94 人當中有 31 人是 2 小時，有 33 人是 4 小時，有 13 人是 6 小時，有 6 人是 10 小時，有 2 人是 10 小時以上。



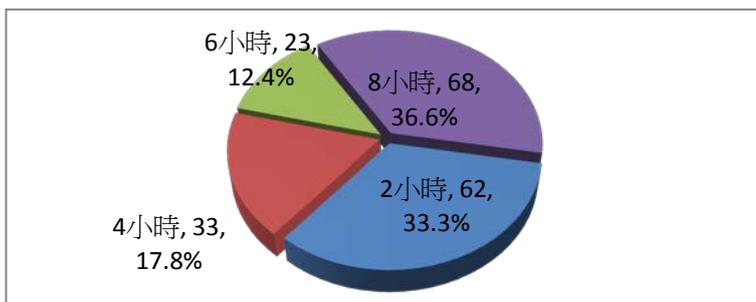
圖六：補習時間

(七)、各式各樣的平日休閒活動當中有 144 人〔佔 89.8%〕上網，有 15 人會做運動〔佔 7.2%〕，有 133 人在看電視〔佔 64.2%〕，有 68 人看課外書〔佔 32.9%〕，其他有 20 個人會把聽音樂、遛狗、練琴、寫文章〔佔 0.97%〕等當作休閒活動。



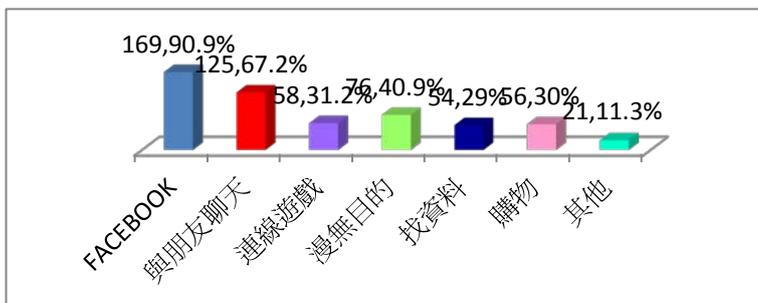
圖七：休閒活動類型分布

(八)、學生從事休閒活動時間計算（寒假日，以每周計算），每週 2 小時有 62 人（佔上網人數 33.3%），每週 4 小時有 33 人（佔上網人數 17.8%），每週 6 小時有 23 人（佔上網人數 12.4%），每週 8 小時有 68 人（佔上網人數 36.6%）。



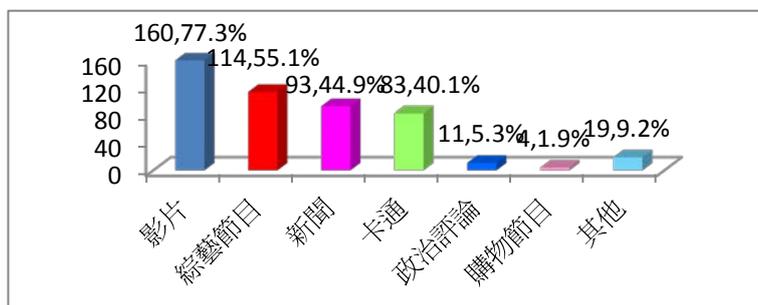
圖八：上網時間分布圖

(九)、學生上網目的調查中，其中上 FACEBOOK 有 169 人 (佔上網人數 90.9%)，與朋友聊天 125 人 (佔上網人數 67.2%)，打連線遊戲 58 人 (佔上網人數 31.2%)，漫無目的逛網站 76 人 (佔上網人數 40.9%)，找課業相關資料 54 人 (佔上網人數 29%)，上網購物 56 人 (佔上網人數 30%)，其他看影片、聽音樂、看小說等 21 人 (佔上網人數 11.3%)。



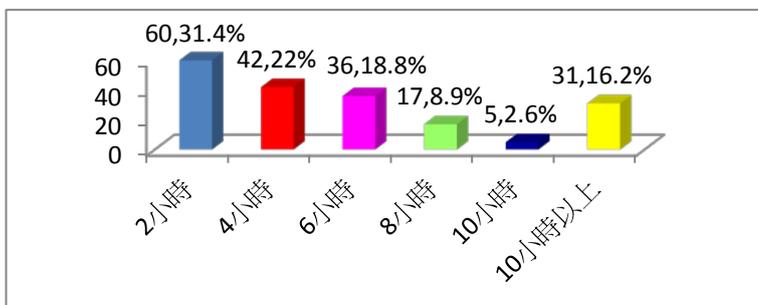
圖九：上網目的分布圖

(十)、學生把看電視休閒當作休閒活動者，以看影片最多有 160 人，其次是綜藝節目 114 人，新聞 93 人，卡通 83 人，政治評論 11 人，購物節目 4 人，電視劇、知識性等節目 19 人。



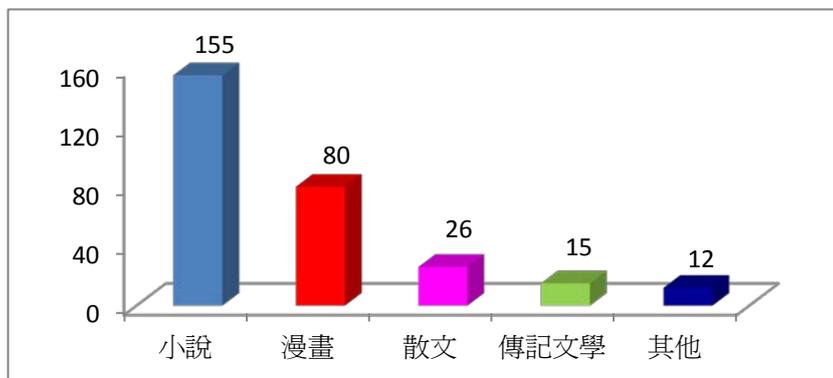
圖十：電視節目類型分布表

(十一)、學生看電視看電視時間，每週看 2 小時佔 31.4%、4 小時佔 22%、6 小時佔 18.8%、8 小時佔 8.9%、10 小時佔 2.6%、10 小時以上佔 16.2%。



圖十一：電視時間統計表

(十二)、看課外書選擇調查中有 155 人喜歡看小說，80 人看漫畫，26 人看散文，15 人看傳記文學，12 人看知識性、教育性等其他類書籍。



圖十二：課外書籍分類表

參、分析：

從以上問卷統計數據中，經分析為蕨格高中普通科一年級學生此次接受問卷調查學生計 207 人，放學時多以搭校車回家（112 人，佔 54%），平日課後回家時間約為晚上八時至九時，依據問卷結果，對選擇休閒活動的影響：回到家中後會稍作休息、睡覺（113 人，佔 54.5%），然後有許多學生會繼續看書、參加補習等，其中回到家中繼續看書（127 人，佔 61.3%）、補習（94 人，佔 17.4%）、休閒（96 人，佔 46.3%）。如果繼續看書多以 2 小時為多（103 人，佔 81%），參加補習的 94 人中有補習 2 小時（31 人），有人補習 4 小時（33 人），甚至有人補習達 10 小時以上（2 人），補習科目最主要是數學、英文、物理、及化學 4 科，但仍有 17 人於下課後學習才藝活動。

若是將假日休閒活動一併納入統計，接受問卷調查同學中，多數同學會把上網、看電視、看課外書作為主要休閒活動；其中上網（144 人，佔 89.8%），看電視（133 人，佔 64.3%），看課外書（68 人，佔 32.9%），僅有少學生（15 人，佔 7.2%）將運動當作休閒活動，另外有人會將聽音樂、遛狗、寫文章等作為休閒（20 人，佔 9.7%）。

學生從事最多的休閒活動—上網，經統計上網時間，每週 2 小時有 62 人（佔上網人數 33.3%），每週 4 小時有 33 人（佔上網人數 17.8%），每週 6 小時有 23 人（佔上網人數 12.4%），每週 8 小時有 68 人（佔上網人數 36.6%）。

上網目的多以休閒為主，其中上 FACEBOOK 有 169 人（佔上網人數 90.9%），與朋友聊

天 125 人（佔上網人數 67.2%），打連線遊戲 58 人（佔上網人數 31.2%），漫無目的逛網站有 76 人（佔上網人數 40.9%），找課業相關資料 54 人（佔上網人數 29%），上網購物 56 人（佔上網人數 30%），其他看影片、聽音樂、看小說等 21 人（佔上網人數 11.3%）。

另外一項休閒活動調查—看電視，學生休閒活動看電視中以看影片為主，最多（160 人，佔 77.3%），綜藝節目為次（114 人，佔 55.1%），後續為新聞（93 人，佔 44.9%）、卡通（83 人，佔 40.1%），政治評論（11 人，佔 5.3%），購物節目（4 人，佔 1.9%），電視劇、偶像劇、知識性節目（19 人，佔 9.2%）。時間以每週 2 個時最多（60 人，佔 31.4%），但也有人每週看電視高達 10 小時以上（31 人，佔 16.2%）。

另一項看課外書調查—看課外書中，有 155 人喜歡看小說，80 人看漫畫，26 人看散文，15 人看傳記文學，12 人看推理性小說及教育性書籍等。

肆、結論：

根據本次問卷調查資料整理後，經過登錄、統計及運用 office excel 軟體繪圖分析後有以下結果：

- 一、本校學生，因課程規劃因素，放學時間較一般學校晚，同學大多以搭校車回家，返家時間多於晚間八點至十點之間；以至於對休閒活動的選擇上只能選擇較靜態的上網、看書及看電視等活動（如圖七）。
- 二、學生上了一天課返家後，精神體力可能不好，因此多會休息或上網、看電視，但基於課業壓力，學生於放學後，仍會至補習班參加補習，補習科目仍以英文、數學、物理、化學、或學習才藝，如學柔道、學音樂..等，時間從每週從 2 小時至 10 小時不等。以至於休閒活動為次要選擇，置重點在紓解壓力的活動上。如看影片、綜藝節目、上 FACEBOOK 玩遊戲與朋友聊天活動上。
- 三、在這 e 化社會中，學生課後休閒活動（含例假日），把上網當作休閒活動，時間從每週 2 小時至 10 小時以上不等，每一位上網學生幾乎都把 FACEBOOK 當作上網最重要的活動，利用網路與同學聊天聯絡是第二個上網目的。人與人之間聯絡不再像過去以信件、電話聯繫情感或直接面對面接觸，取而代之是冷漠無情的鍵盤與螢幕，這樣的結果值得深思。
- 四、另外多數學生從事的休閒活動就是看電視，與過去何世仁先生及行政院主計處曾經

做過的調查不謀而合，惟本校學生看電視時間從每週 2 小時至 10 小時以上不等，時間以每週 4 小時為大多數，但是每週看電視 10 小時以上人數亦高達 16.2%，所以看電視時間可能太長，應該減少。

五、學生看電視節目多為電影、綜藝節目、卡通，休閒、紓解身心壓力因素較大，但仍有 44.9%同學會看新聞，關心時事、社會，對一個高中生而言，是一項正面的活動，但時間仍應調整適當，不宜過多。

就本次研究而言，根據同學接受回答問卷的調查結果，本校一年級普通科學生課後休閒活動調查傾向結果以選擇靜態活動為多，而動態的活動較少，故若欲培養、鼓勵本校學生從事動態的休閒活動。可課規劃於在校期間增加動態社團，例如：(一)增加羽球等球類社團。(二)舉辦籃球比賽。(三)舉辦田徑比賽...等等。藉以提昇學生從事、重視動態休閒活動的重要性，以增進身心健康。讓學生或學校培養重視休閒活動的概念。這只是一個起頭，期冀同學對此議題有更進一步的探討與建議。

附件：問卷

同學你好：

這是一項針對本校學生課外休閒活動無記名問卷調查，問卷資料僅供研究參考，不做其他用途，請協助依題意作答。謝謝。

1. 請問您的年齡：14 歲 15 歲 16 歲 17 歲以上。
2. 請問您的性別：男 女
3. 請問您放學回家的方式：搭公車回家搭校車回家回宿舍 走路回家 家長接送
4. 請問您每晚回到家中的時間：19:00~2000 2000~2100 2100~2200 2200 以後。
5. 請問下課後回到家中會做甚麼事？休息睡覺打工繼續看書 補習或學才藝
休閒(請跳答第 10 題)其他_____ (可複選)
6. 請問您在下課後回到家中會再花多少時間看書？2 小時 4 小時 6 小時以上
7. 請問您在下課後去補習班上麼課？英文 數學 物理 化學 才藝(可複選)
8. 每週花在學習才藝時間有多少小時？沒有上才藝課 2 小時 4 小時 6 小時
8 小時 10 小時 10 小時以上
9. 請問您每週花多長時間補習？2 小時 4 小時 6 小時 8 小時 10 小時
10 小時以上
10. 請問你放學後做什麼休閒活動？上網 運動(打球、跑步) 看電視 看課外書 其他_____ (可複選)
11. 請問你每週上網幾個小時？2 小時 4 小時 6 小時 8 小時以上
12. 請問您上網做什麼？找課業補充資料 打連線遊戲 上 Facebook 跟朋友聊天 上網購物 漫無目的逛網站 其他(請概述)_____ (可複選)
13. 請問您上網玩遊戲名稱？(請概述 3 種) 1. _____ 2. _____ 3. _____
14. 請問您喜歡看課外書籍嗎？喜歡 不喜歡
15. 請問您看的課外書籍是哪一類？散文 小說 漫畫 傳記文學 其他(請概述)_____ (可複選)
16. 請問您每週看課外書籍時間有多少？2 小時 4 小時 6 小時 8 小時 10 小時
10 小時以上
17. 請問您看哪類電視節目？電影 新聞 綜藝節目 政論評析 卡通 購物節目 其他_____ (可複選)
18. 請問您每週花多時間少看電視？2 小時 4 小時 6 小時 8 小時 10 小時
10 小時以上

-----謝謝您的配合作答，請再檢查一次，是否有漏答題目。-----

次感謝同學對本次研究之協助，敬祝 學業進步。102 年 3 月

伍、參考資料：

- 一、自由時報電子報 2013/3/22 「台灣人不愛閱讀 每人每年只看 2 本書」
<http://www.libertytimes.com.tw/2013/new/mar/22/today-life10.htm?Slots=Life>
- 二、nownews 2010/9/8 「荷蘭研究：玩臉書的學生成績較差」
<http://www.nownews.com/2010/09/08/11490-2644556.htm>
- 三、何世仁（2000）台南市聯合藝訊—2000.7 第 16 期
- 四、行政院主計處（1998）中華民國台灣地區青少年狀況調查報告。