

第五章 結論與建議

依本研究之分析與結果，提出結論與建議，以提供給星星國小學校與家長或其他有志之士，在瞭解兒童休閒時的基礎資料。本章共分為兩節：第一節針對以上討論做成結論，第二節為對學校、家長與未來研究的建議。

第一節 結論

根據本研究的結果與討論，將之歸納整理成結論，如下所述：

一、學童的休閒認知

在主觀的休閒認知方面，學童與一般成人相較，傾向於具體活動，較少心裡精神層面的表達。在父母和學校的限制下，他們的選擇是有限制框框內的自由，不過學童主觀認為自己有很高的休閒自由，他們自以為有很高的選擇性，沒有被強迫或為了別人。學童選擇休閒的主要因素為「好玩」、「有趣」等內在動機，其次有部分的外在動機，例如想讓身體更高更壯、結交朋友，但沒有因為父母的獎勵而從事休閒，所以就學童休閒活動目的而言，娛樂功能是學童很重視的，其次是心理恢復和身體健康功能。

至於學童對休閒的一般性認識，普遍和生活瑣事息息相關。有學童會學些畫畫，或吹吹直笛來當作是自我表現的一種方式，休閒對他們而言，可以從中獲得成就感。有學童把休閒當成是家人互動的時光，家人一同上山下海，藉著家長的帶領增廣見聞，進而豐富了他們的生活。大部分的學童最認同休閒可以調劑身心的功能，他們認為休閒是有趣的、好玩的，源自內心喜歡而去做這個活動。也有學童認為休閒是拓展人際關係，爭取社會認同的方法，他們很熱中於打躲避球、玩線上遊戲、網路交友。最後有少數學童認為休閒可以放鬆自己，是沒有壓力、沒有煩惱的閒適自主時光。

二、學童的休閒參與特性

以休閒參與的時間而言，不上課的下午是學童最多的休閒時段，而且休閒時間持續較久也是週休的下午，除了學童認為是休閒的睡覺之外，打電動、看電視是持續最久的活動，這兩樣也是平日參與休閒最常做的活動，至於休閒出現的頻率，因為讀整天課時間被切割成較小單位，所以以讀整天課為最

多。

學童的休閒活動的自主次數超過一半以上，雖然決定活動的是學校老師、父母，但他們卻認為參與的休閒活動很多是自己決定。以休閒活動參與交融程度而言，以個人進行的睡覺、看電視、玩電腦，與多人互動的學校活動、家人活動、打球為最多，雙人進行的休閒活動反而較少。最後就休閒參與的內容而言，多為日常生活必須的工作與聲光遊戲，休閒活動目的在於消磨時間、尋求刺激、娛樂，也有部分是靜態的畫畫、閱讀，對學童而言，生活中很多事本身就是休閒，但極少包含家務。

學童對於休閒體驗大多是很好、開心、高興等正面字眼，也有不少沒感覺、不知道的中性字眼，而這些中性字眼大多用在日常瑣事上，總的來說，休閒帶給他們很棒的感覺。學童的體驗層次屬於「世俗體驗」、「感官體驗」，大部分都是以前做過的「再體驗」，以參與活動的意願則是主動與被動兼有，「直接體驗」與「間接體驗」也是兩者都有。

三、人口統計變項與休閒認知

以學童性別而言，不論男女童描述休閒都活動化、生活化，休閒對他們而言，包含生活瑣事，不同於遊戲。女童的休閒認知彼此間差異較大，與男童認知休閒的齊一性不一樣，女童對休閒的體驗與感受方面也比較多樣化。至於家庭社經地位的高低，對於學童在休閒認知的表現沒有明顯不同，也可能資料收集不夠詳實，學童的描述不夠深入而無法判斷。

四、人口統計變項與休閒參與特性

先以學童的性別來看，休閒參與時間不論時段、持續性與頻率，都沒有因為性別不同而有明顯不同，不過在休閒參與的活動上則有明顯不同，男童最常打電動、玩線上遊戲，其次才是打躲避球、籃球、騎單車等運動；女童以看電視為最多人參與的休閒活動，其他還有線上遊戲、跳繩、爬山、閱讀、打掃等等，比男童休閒參與的項目多很多。女童表達休閒的體驗狀態也比男童多，但兩者都是持中性偏正面的感受。

家庭社經地位對於四年級學童的休閒參與基本上影響不大，學童見識較少要求不多，休閒活動大多隨父母的意思，但也可發現低社經地位家庭的學童，有時一邊休閒一邊工作，幫忙分擔家務；高社經地位家庭的學童可以跟

父母一起進行野外露營的活動。

五、學童的休閒認知及休閒參與特性

以上述對休閒認知的一般性分類，可以發現屬於自我肯定的休閒認知類型，學童在上課的時間因為可以學習，也是休閒時段；他們的休閒時間持續性不長，出現休閒時間的頻率讀以整天課稍多，休閒活動內容主要在學畫畫、直笛，由大人決定，大多一人進行；他們的體驗是主動積極，屬於舊有的學習經驗，且富有審美與教育意味。

其次是屬於豐富生命的休閒認知類型，這類學童的休閒主要發生在不上課的假日時段，時間持續很長且頻率不高；他們的休閒活動內容為全家性或團體性的活動，例如爬山、游泳，屬於多人互動，需要家長來決定，學童無法自主；這種體驗屬於舊經驗，被動的配合接收，直接接觸的感受，有益於家庭關係。

再來是調劑身心的休閒認知類型，這類學童最多，他們的休閒時段最多，時間持續性以不上課時最久，出現休閒的頻率也很多；他們的休閒活動內容不固定，睡覺、吃飯、玩電動都是，有一個人進行，也有多人互動，普遍自主決定的程度較高；他們是主動追求娛樂的體驗，藉由直接行動的肢體行動，帶來刺激好玩，有點累的感覺。

第四種是社會認同的休閒認知類型，這類學童休閒的時間主要在下課與週末，頻率上不算少，週末的休閒持續時間可達一小時；他們的休閒活動以體育活動為主，還有網路遊戲、線上交友等等，都是多人互動模式，也有蠻高的自主程度；他們是屬於主動聯繫的情感體驗，建立親人之外的朋友關係，有開心好玩的感覺。

最後一種類型是閒適自主的休閒認知，這類型的學童休閒時間比較沒固定，有時一整天都是休閒，有時完全沒休閒；他們休閒參與的內容無所不包，活動形式也不是那麼重要，自認具有很高的活動自主權，很多休閒活動大多一人進行；他們屬於完全自主的內心體驗，偏向情緒、心情的好壞，是不是休閒完全看心情決定。

第二節 建議

本節以研究的結果研擬研究建議，分別對學校教育者、家長以及後續的研究提供意見與方向：

一、對家長與學校教育的建議

本研究分析學童休閒認知，整理其休閒參與特性，依所得結論對家長與學校提出建議，分為休閒參與的時間特性、休閒參與的活動特性與休閒參與的體驗特性三部分：

（一）休閒參與時間特性之建議

研究結果呈現學童的休閒參與時間特性，學童知覺的自由時間很多，在自由時間內進行的休閒也不少，但在休閒時段的安排上往往漫無目的，一旦學校教師與家長沒有為學童做好時間安排，學童也就無法安排時間進行休閒。學童進行休閒容易沒有時間概念，有時時間持續很久，例如打電動、看電視，達到渾然忘我的境界，這不僅使休閒效果逐漸遞減，對於身心發展也不好，宜教導學童做好時間安排，避免長時間打電動或沒時間休閒。至於休閒的頻率遠比大人高，而且不論讀全天課、半天課或不上課的休閒時間頻率都差不多，可見學童平日也不乏休閒，這點可以好好保持。

（二）休閒參與活動特性之建議

依據研究結果呈現學童的休閒參與活動特性，除少數學童外，大部分學童的休閒活動很類似，而且單調齊一，在男童身上尤其明顯，學校可以在休閒教育方面多介紹休閒活動，瞭解各階段兒童的休閒認知起點行為，與休閒參與的實際狀況，以進行有效的休閒教育，此外也應積極提倡辦理休閒活動，帶動社區家長來注重休閒觀念灌輸及導正，鼓勵親子互動的休閒；家長更可於假日好好安排一些休閒活動，其實學童的要求不高，即使到公園走走，他們都自覺是很棒的休閒。學童的休閒活動有一半是自己進行，大部分都是吃飯、睡覺、玩電動、看電視等等，即使是多人互動的休閒，也是和同學朋友在玩，與家人的互動似乎少很多，國小階段的學童應該多一些家人互動的休閒，這樣對於親情與學童發展較有正面幫助。

（三）休閒參與體驗特性之建議

從研究結果的學童休閒參與活動特性來看，學童是以寬大的心胸來認定休閒，有部分學童會把吃飯、睡覺都當成休閒，休閒對他們而言仍是帶點模糊的感覺，所以體驗休閒會沒感覺、還好、不知道，這部分學校可以他們現有對遊戲的喜歡，來帶入對休閒的愛好，增加學童體驗休閒的正面觀感，有了愉悅的休閒體驗，就能引領學童認識並參與休閒這個天地。

「休閒」是人們未來享受優質生活的元素，更是提昇生活品質不可或缺要件，尤其兒童期對休閒的認知更影響其以後對休閒的態度。經由對學童休閒認知與參與特性的結果呈現，星星國小家長們與學校教育者應多了解休閒對兒童的重要性，主動投入更多的時間培養兒童正確的休閒認知以豐富其生活，並多安排和參與親子間的休閒活動，增加休閒的深度和廣度，以促進家庭生活的精彩度。

二、後續研究的建議

本研究對於國小學童的休閒認知與休閒參與特性之研究尚屬初探，過程仍有疏漏不足之處，有待後續研究來加以補足，以下提出點三建議，一、以量化研究方法增加瞭解學童的休閒認知與參與行為，二、對其他地區學童的休閒認知與參與行為進行研究，三、對於人口統計變項與研究要項做更深探討。

（一）以量化研究方法增加瞭解學童的休閒認知與參與行為

本研究僅針對星星國小四年級的27位學童做質性的研究，在研究方法上，如能更大規模的訪查，更可收相互佐證的功效，至於「生活事件記錄單」可以採用更簡便式的紀錄，在分析歸納時也比較好進行。樣本上可以四年級學童為對象，或整個國小學童為對象。

（二）對其他地區學童的休閒認知與參與行為進行研究

本研究為第一手資料的兒童休閒概況陳述，僅適用於星星國小，後續研究者可以針對不同年級（年紀），尤其是國高中生，或者不同社經地位的男童與女童作個案分析比較，至於城鄉差距對兒童休閒與參與行為的影響，也可以是考慮的方向。

（三）對於人口統計變項與研究要項做更深入探討。

本研究僅針對性別與社經地位的人口統計變項來進行研究，後續研究可針對其他人口變項來加以研究。今日兒童的休閒參與活動中，玩電腦、線上遊戲和看電視等聲光刺激的活動佔有極大比重，有必要針對這些活動參與者的性別、參與動機、滿意度、體驗做更深入的探討。