

第一章 緒論

本章分為四節，第一節為研究背景與動機，第二節為研究目的與問題，第三節為名詞解釋，第四節為研究範圍，第五節為研究限制，茲分述如下。

第一節 研究背景與動機

壹、研究背景

隨著社會經濟的成長、自動化社會和資訊時代的來臨，人們所得提高、生活節奏日緊，及人們生理、心理調適的需求增加，因此提高生活品質、重視休閒的觀念日益受到關注。加上我國從 2001 年開始實施週休二日制度，更開啟了國人對「休閒」的重視。

學校在週休二日制度實施後，青少年理論上應該擁有更多的時間來從事休閒活動，但根據行政院主計處和行政院青輔會於 2001 年 11 月對青少年狀況的調查指出，實際上 12-14 歲的青少年在實施週休二日後有增加參與休閒活動者才占 38.71%，而無增加休閒活動者中，12-14 歲青少年主要係利用週休二日時溫習功課者占 53.36%，補習者占 26.93%，及睡覺者占 18.07%；且此年齡的青少年在生活中感覺困擾的問題均以學校、課業較多（行政院主計處、行政院青年輔導委員會，2002）。由上述數據顯示 12-14 歲的青少年乃因升學壓力的包袱，無法善用休閒時間。又余嬪（1996）指出，在國內升學主義掛帥的社會思潮下，許多青少年不得不捨棄參與休閒活動，造成身心發展不健全，此現象十分普遍。而青少年長期在升學壓力下忽視的「休閒」生活情況，更被視為與青少年問題的產生有極大相關。

青少年是剛告別孩童期但尚未邁進成人階段的過渡時期，更是處於人格成長與社會適應的重要關鍵階段，此時期青少年的生理、心理、情緒、價值觀……等都有極大的變化，常會產生許多的困惑導致破壞了生活品質。而青少年透過參與休閒活動可以達到釋放壓力，鬆弛緊張的心情，亦能供應身心平衡的調適，減少青少年為肯定自我而做出的許多矯枉過正的行為（涂淑芳譯，1996），因此重視正當的休閒活動一直為教育學者所重視。此外，Bloland（1987）專門針對

青少年，提出休閒活動對青少年有八大功能：1.使學生有機會體驗成就和能力；2.促進創造力與自我表達；3.使學生自我成長與自我定位；4.使學生自我實現與發現個人的人生意義；5.發展個人特質與人格；6.發展人際與社會技巧；7.達到或維持心理健康；8.促進學業進步（引自謝明材，2000）。因此，適當且正確的休閒活動，有助於青少年未來正向的人格發展與社會適應；而於學校實施休閒教育，協助青少年認知休閒活動的意義和價值，學習休閒活動的技能，養成善用休閒時間的習慣和情操，就更顯得重要了。

雖然休閒教育對成長中的青少年扮演著重要的角色，但在國內過去的不重視休閒教育之下，常有有如「業精於勤、荒於嬉」此類傳統的想法，加上到目前為止國內青少年的升學壓力很大，在學校教育上偏向較重視智育科目，即使有體育、音樂、童軍、家政等與休閒教育有關之課程，在此升學壓力下，這些不用考的科目近乎形同虛設，即使有諸如體育等與休閒相關之課程，大多是以「工具性」考量的意味較重，而學習和生活脫節，所以學校教育根本忽略了休閒教育（余嬪，2000）。另外在國內的教學方式與升學壓力的影響下，休閒教育在國中的教材上常因無法繼續推廣或無法確切落實於實際教學環境而導致其成效有限。但是值得我們關切的是，由於當前中小學九年一貫課程模式的施行，在強調全人教育與快樂學習的理念下，或許對體育、童軍、家政等與休閒相關之非主流科目來說，休閒教育的落實將有不錯的契機。

貳、研究動機

一、我國青少年休閒參與的情況值得關切

根據行政院青輔會於 2000 年對台北縣市、臺中縣、高雄市、台南市、花蓮縣之青少年休閒狀況之研究，發現我國青少年雖然每週可以自由分配的時間有 50% 在 21 小時以上，亦即每日平均有 3 小時左右的自由活動時間，但實際會花在參與休閒活動上的時間，每天卻只有約 1 小時；另外，在媒體的使用情形上亦發現，有 56% 的青少年每天收看 3 小時以內的電視，每週則收看了 21 小時以內的電視（行政院青輔會，2001）。青少年對很多事務的價值與觀念常受其參與的休閒活動所影響（余嬪，2000）；而由上述數據可知，對面臨人格成長與社會適應重要階段之青少年來說，電視影響青少年的觀念與價值觀甚遠，這種青少年休閒情況讓身為教育工作者的研究者不得不擔心。

此外，國內近年來亦有越來越多的研究（馮嘉玉，2002；王鈺雯，2003；彭郁歡，2003；陳雅君，2005）指出青少年在從事休閒活動時，對休閒活動的過度投入，如看漫畫、打電動、上網等，或參與不良之休閒活動，與青少年的偏差或犯罪行為的產生有很大相關，而這些青少年參與休閒活動時不可自拔、對休閒結果的無法控制等之現象都不難令人想到青少年休閒生活到底發生了什麼問題？

青少年休閒的情況是值得我們關切的，且休閒教育對成長中的青少年亦扮演著重要的角色，對其心理適應與生活品質亦有其積極且正面的意義，因而使得休閒教育受到各界許多的肯定。休閒教育的主要目標乃在增強個人的休閒能力，以提升參與休閒時的覺知自由程度，進而使其能享受休閒生活的樂趣與休閒利益。根據文獻，探討「休閒覺知自由」是評定參與者之休閒能力和休閒滿意程度的重要判定準則，而「休閒覺知自由」又可分成「休閒勝任感」、「休閒控制感」、「休閒需求」、「休閒投入程度」與「嬉戲性」五個意涵要素。而休閒能力愈強，則其參與休閒的覺知自由感愈高，而休閒體驗是成功而滿意的，愈能獨立參與休閒；反之，休閒能力愈低者則其休閒覺知自由感也愈低，參與者的休閒體驗會在連續失敗、負面結果之下感到無助感，而這無助感又易導致對其他生活領域的沮喪、冷淡的預期心理。因此，國外在休閒教育課程的實施成效之評鑑，常以是否提昇個人的休閒覺知自由程度為考驗的指標（陳信安，1999；Witt & Ellis, 1989）。

由於研究者在國中教學現場中，觀察國中生在休閒參與上面臨著許多與「休閒覺知自由」的問題與挫折，如：因人際互動情形而影響其休閒的意願或結果，進而也影響了休閒勝任感與控制感，或是在有限的時間與課業壓力下無法妥善規劃與盡情的投入其所參與的休閒活動，對休閒需求、休閒投入程度與嬉戲性的降低等，這些國中生在休閒覺知自由上的問題，是研究者所關切的，因此是否能藉由休閒教育的實驗單元課程，讓青少年在參與休閒活動時休閒覺知自由感可能有所提升，使他們更可能地善用休閒時間，提升休閒的能力，更可能地培養積極正向的休閒態度與建立良好的優質的生活，這是研究者所感興趣的課題。

二、給學生一個快樂學習的環境

身為一個教育工作者，常期許能帶給學生一個快樂的學習環境，如此自己的存在或許有了一點的價值，為了這個信念，總是堅持著。但由於國內教育的體制長久以來偏向升學主義，使得學生在求學的過程中常因此承受過大的壓力而導致不快樂的學習，身為教師的我常為此感到遺憾。在大家引領期盼的「多元入方案」出現後，原以為將削弱「升學主義」這股浪潮，導正教學正常化，但事實上這種情形不減反升，學生們追逐智育成績的情況並無改善。顏妙桂認為（2001）要解決這個問題則要回歸教育的基本面，明確的落實「全人教育」的培育，將目前實施於國中小的九年一貫精神落實在休閒教育中，透過休閒教育的實施，可以做到讓學生樂在學習。

三、休閒教育結合網路輔助教學之策略運用

隨著電腦技術及 e 化網際網路的日益普及與其本身的特性，電腦的應用不再只侷限於複雜的運算處理，在教學的應用上也逐漸廣泛，因此使得任何時間（anytime）、地點（anyplace）、方式（anyway）與任何人（anyone）的網路學習型態迅速的成長，不僅成為全球學習的新風潮，亦是各國政府的重要發展目標及政策（陳萌智，2004）。另外，在多媒體教學的時代的來臨下，資訊融入教學中已是目前教學的一種潮流。所以在教學中，運用網路輔助教學的理念與特性，讓學生可以在開放的時間中進行學習，而不必侷限在固定的課堂中來進行，是一項結合潮流的新教學之道。

長久以來，所謂的傳統教學是指，教師講解和學生聽講與練習的教學，也是教師與學生面對面的教學，這種教學方式是採用最久、最普遍的。在傳統教學中，雖然有著固定上課時間，同儕間相互協助，由別人所提的問題而獲得更多知識，師生間可以面對面討論，教師可藉由身體語言傳達知識，解釋方式多元化，教師可由學生的回答及反應採取適當的溝通方式等之優點（洪榮昭、劉明洲，1997；朱國光，1998），但傳統教學中師生的學習活動皆侷限在教室課堂中，教學的過程常因班級常規之管理而中斷，學生的學習可能因課堂時間的緣故而受限，教師難以照顧到每個學生，知識的傳授是由教師單向的傳遞而學生缺少主動思考的動機（朱國光，1998；林奇賢，1998），這些情況會造成學生的學習成效有所打折。而網路輔助教學雖有打破時間與空間阻隔的限制，讓學習更多元、有彈性、有選擇性、

有個別差異的互動，使學生有更公平的學習機會，更可依自己的能力與需求進行學習活動，讓教師成為引導者而學生擁有自主權等之優點（李金泉，2001），卻也有如教師無法確知學習者之真實學習狀況，受網路速度而學習效果受限，缺乏臨場感等，易模糊學習的焦點，教師無法充分發揮境教與身教的效果等缺點（林奇賢，1998；陳年興，1999）。

由上所述，青少年的休閒參與的情形與學習環境是令人關切的。在研究者之教學實務經驗中，休閒教育單元課程往往只是綜合領域中的一個單元或主題，且常受限於時數不夠或室內課堂學習，而產生單元課程實施占學期時間過長、喪失分享的時效性、無法有個別化、點對點的學習環境等問題。傳統教學與網路輔助教學各有其優點，亦有其問題所在，所以倘若「休閒教育單元課程」能發揮傳統教學方式之長，並輔以網路輔助教學之優點，以網路輔助教學能破除時空之藩籬、多元化的學習環境、互動式與個別化的學習環境、自主導向式與建構主義學習型態、教師角色轉變與教學現場壓力減低等特性，可能能彌補傳統教學方式之短，青少年之休閒情形與學習效果可能有所提升。是故，研究者希望藉由網路輔助教學的特性與優點，以「輔助」教學的觀點，規劃以網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程的探索性研究方式，使在傳統休閒教育教學之下能藉由網路輔助之探索性教學策略，儘可能地讓學習的主控權能回歸至教師與學習者共同的身上，使其可能地達到多元化、彈性化、注重個別化學習、有立即性回饋與互動的學習成效，如此青少年的休閒能力與學習成效可能而有所進步。

第二節 研究目的與問題

依據上述之研究背景與動機，本研究旨在探討國中學生若以網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程，對國中學生休閒覺知自由感影響之情形。茲將本研究之目的與問題分述如下：

壹、研究目的

本研究的主要目的如下：

- 一、探討實施網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程對國中生休閒覺知自由之影響。
- 二、瞭解參與研究的學生對網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程的心得與意見。
- 三、並根據研究結果提出具體意見，提供國中實施休閒教育的師生另一種教學及學習的管道，作為日後提升國中生休閒能力之策略參考。

貳、研究問題

基於上述目的，本研究之主要問題為：

- 一、實施網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程對國中學生的休閒覺知自由感之影響為何？
 - (一) 探討實施網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程對國中學生的「休閒勝任感」之影響為何？
 - (二) 探討實施網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程對國中學生的「休閒控制感」之影響為何？
 - (三) 探討實施網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程對國中學生的「休閒需求」之影響為何？
 - (四) 探討實施網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程對國中學生的「休閒投入程度」之影響為何？
 - (五) 探討實施網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程對國中學生的「嬉戲性」有之影響為何？
- 二、國中學生對網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程的心得與意見為何？

第三節 名詞釋義

本研究的題目為「網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程對國中生休閒覺知自由之影響」，其中休閒覺知自由可分為「休閒勝任感」、「休閒控制感」、「休閒需求」、「休閒投入程度」、「嬉戲性」五部分。茲將相關重要名詞「網路輔助教學」、「休閒教育」、「休閒覺知自由」分別界定如下：

壹、網路輔助教學（web-based instruction）

網路輔助教學係利用網路資訊科技「輔助」教學，乃是以網際網路之開放特性，將課程教材輔以數位教材系統化設計的方式（如網頁）呈現，讓學習者突破時間與空間的限制，藉由個人電腦、PDA，或其他科技產品，傳遞給學習者，以提升學習者之學習成效，彌補傳統教學方法的不足。

本研究所指的網路輔助教學，乃以網路輔助教學之設計原則為依據，將課程中所要呈現的資料～「休閒增值區」、「討論區」與「給老師的悄悄話」部分，設計成教學網頁～「興雅休閒趣網站」並架設於網路中，將休閒教育的學習活動延展至課堂地點及時間之外，輔助本研究之休閒教育單元課程的實施。

貳、休閒教育(Leisure Education)

Mundy (1998) 指出休閒教育是一種藉由休閒行為管道達到個人滿足的一種過程，包括使人釐清自我的休閒價值、態度、需求及目標之過程，增進個人在休閒過程中的自我決定、自我滿足與積極向前的方法，並將個人的需求、價值、能力與休閒經驗相結合，希望藉由休閒提升個人對於休閒體驗的選擇權，決定自我休閒行為的過程。而本研究將休閒教育定義為在教育過程中，透過休閒教育的實驗單元課程，不僅可指導學生認識休閒的意義，透過休閒活動學習休閒活動技巧，懂得利用休閒資源，做出自己的休閒決定，培養社會互動技巧。此外，更可增進學生在參與休閒活動時休閒自由感的覺知，增加個人對自我的瞭解，提昇個人休閒及生活的品質，建立積極正向的休閒態度與行為。

參、休閒覺知自由 (perceived freedom in leisure)

「休閒覺知自由」乃指個人在從事休閒活動時，可以覺知到他可以自由自在選擇的這種心境，而本研究採用Witt和Ellis (1989) 對休閒覺知自由感的界定，乃以休閒體驗的觀點，包含個人參與休閒活動時所體驗的勝任感、控制感、滿足內在動機需求、投入休閒活動的程度及盡情享受休閒時樂趣的感受。茲將本研究所稱「休閒覺知自由」之意涵要素說明如下：

- 一、休閒勝任感：是指「對自己能力肯定」的感受。代表個人在參與休閒活動時，對結果的控制程度與避免失敗的「信心程度」。
- 二、休閒控制感：是指對於個人在休閒活動過程中，感覺到對事物發生的「決定權」與對過程和結果的「控制程度」。
- 三、休閒需求：指在參與休閒活動中個人所要滿足的內在需求與欲望。
- 四、休閒投入程度：指個人在參與休閒活動中覺知的「融入程度」，亦即是否注意力集中，是否盡情享受休閒樂趣而有忘我、忘記身在此時、此境、隨心所欲的舒暢感……等「感受」。
- 五、嬉戲性：是指個人的自發性 (spontaneity)、明顯的欣喜 (manifest joy) 與幽默感 (sense of humor) 而言。

而本研究所認定之「休閒覺知自由」的高低程度，係指研究者參考Witt和Ellis於1989年發展出的「休閒診斷量表」(Leisure Diagnostic Battery, 簡稱LDB) 中Long Form Version A (青少年版) 之「休閒覺知自由量表」，所編擬之「休閒覺知自由量表」上所得之分數為依據。得分越高，表示受試者參與休閒活動時，個人覺知到的休閒自由越高；得分越低，表示受試者參與休閒活動時，個人覺知到的休閒自由越低。

第四節 研究範圍與限制

本研究針對研究動機、研究目的與研究假設加以研析，並分析相關文獻及考慮現實因素，茲將研究範圍與限制說明如下。

壹、研究對象

本研究由於人力及經費的限制，考慮到研究者任教班級、班級導師及行政之配合情形，及研究者與任教班級的教學互動情形考量選取的便利性，故挑選研究者任教之臺北市立某國民中學95學年度8年級一個班級，共35名學生（男生17人，女生18人）為研究對象，進行網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程，以適合本研究之研究方法（單組前測—後測設計），該校編班方式為常態編班、男女合班。由於本研究無法以隨機的方式選取研究對象，因此，研究結果是否可以直接推論至其他班級、其他年級、其他縣市的學生，值得更進一步的探討。

貳、研究變項

本研究之自變項為網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程，依變項為國中生休閒覺知自由感，包含休閒勝任感、休閒控制感、休閒需求、休閒投入程度、嬉戲性。

參、實驗時間

本研究之實驗單元課程乃利用綜合活動課之童軍課實施，為配合該校之整體課程規劃，研究者唯任教八年級上學期二堂時間，且考量學生學習之興趣，因此將整體網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程之實驗時間訂為9週，且實驗活動時間分為三部份，分別為「休閒教育單元課程」、「興雅休閒趣網站」及「整體課程回顧與總結」。

其中「休閒教育單元課程」部分每次每週進行二堂課90分鐘的時間，共進行4週；「興雅休閒趣網站」部分則由學生利用課餘時間進行，共進行7週的實驗時間；而「整體課程回顧與總結」部分則利用1週二堂課，約90分鐘實施。

在實施的順序上，第一週先進行「休閒教育單元課程」，第二週後「興雅休閒趣網站」和「休閒教育單元課程」同時進行，當「休閒教育單元課程」結束後，另有4週的時間繼續進行「興雅休閒趣網站」；最後在「興雅休閒趣網站」實施結束後，進行「整體課程回顧與總結」。

肆、研究工具

本研究所使用的研究工具主要以「休閒覺知自由量表」為主，主要參考Witt和Ellis（1989）發展出來的「休閒診斷量表」中Long Form Version A（青少年版）中的前面五個分量表部分～「休閒覺知自由量表」為主要的依據。由於Witt和Ellis的「休閒覺知自由量表」在發展出來後，已被國內外廣泛的使用作為測量休閒覺知自由的重要工具，亦是現今研究休閒覺知自由主要的測量工具，雖距今已有一段時間，儘管在休閒型態及休閒價值觀有所改變，但根據國內相關的研究（范靖惠，1997；孫孟君，1998；施清發，1999；王信安，1999；張良漢，2001；羅美華，2004），休閒覺知自由的意涵仍與此量表的五大意涵相符合，因此研究者認為此量表仍適用作為本研究所欲探討依變項特質之測驗工具。

再者，研究者為顧及國內國中程度與貼近作者原意之原則重新修訂字義，及增進本研究量表的信效度，乃經專家效度，預試信度考驗、選題、修正後，成為本研究之正式問卷。

除「休閒覺知自由量表」之外，本研究為評量整體「網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程」之施行效果，以期更深入瞭解此實驗單元課程對學生的影響，乃輔以研究者自編的「網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程回饋表」，及「休閒教育單元課程」～學習單、教學觀察日誌，「興雅休閒趣網站」網站討論分享等質性資料，以補量化研究之無法深入之處。

另外，本研究之「休閒覺知自由量表」與「網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程回饋表」均屬自陳量表，因此資料的可靠性有賴於受試者的合作與態度。所以在施測時，研究者採親自施測，以求施測對象建立信任關係，施測之前，並特別向學生說明此份量表並不是考試，亦無標準答案，以減少學生對填答有所顧忌及保留情形，以確保施測對象都能根據自我真實的情況坦白且認真地作答。

伍、研究方法

本研究為切合實際的教學研究情況，並考量研究者在時間、人力、物力等方面的限制，以原班教學情境下～班級編班形式為常態編班，採用準實驗研究法之單組前測—後測設計。本研究以「休閒覺知自由量表」為研究工具，於休閒教育實驗單元課程實施之前後對實驗學生進行前後測，以比較實施前後實驗學生在休閒覺知自由感上之改變情形，並且在整體課程結束後，由學生所填寫之整體課程回饋表，進行總體課程之檢討與分析。另外，本研究並輔以「休閒教育單元課程」之學習單、教學觀察日誌及「興雅休閒趣網站」之討論資料等資料，作為進一步了解學生在本實驗課程實施後之學習改變歷程。由於國中生處於人格建立時期，在身心、價值觀上仍懵懵懂懂尚未成熟，在語言的表達程度亦可能因為心智尚未成熟及詞彙、語文造詣程度尚在發展而有一定的限制，因此實驗學生在質性資料文字表達的呈現上可能會有不夠精粹的情形，此乃研究上的限制。

