

## 第五章 結論與建議

本研究為探討實施「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感之影響情形，採用準實驗研究設計，以臺北市立某國中之八年級的一個普通班級，共 35 名學生為研究對象，進行 9 週的教學實驗，全部課程結束後，分析量化資料和質性資料並得到研究結果。本章將依據前後測之量化資料，以及教學過程中所蒐集之質性資料，將研究結果歸納結論，並提出具體建議，以作為實施休閒教育、提升學生休閒覺知自由感以及未來研究者之參考。

### 第一節 結 論

依據第四章研究結果之分析與討論，本研究對國中生休閒覺知自由感的影響及整理回饋表意見之發現整理歸納如下：

#### 壹、實施網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程影響國中生的休閒覺知自由感之發現

本研究經過 9 週的教學實驗，以「休閒覺知自由量表」對實驗學生進行前後測，以考驗教學實驗的效果。針對實驗學生前後測分數進行統計考驗後發現，均呈現進度的情形且達顯著差異，獲致以下結論：

- 一、在「休閒覺知自由感」總量表上，網路輔助教學應用於國中休閒教育實驗單元課程對於實驗國中生有正向的提升作用。
- 二、在「休閒勝任感」分量表部分，網路輔助教學應用於國中休閒教育實驗單元課程對於實驗國中生有正向的提升作用。
- 三、在「休閒控制感」分量表部分，網路輔助教學應用於國中休閒教育實驗單元課程對於實驗國中生有正向的提升作用。

四、在「休閒需求」分量表部分，網路輔助教學應用於國中休閒教育實驗單元課程對於實驗國中生有正向的提升作用。

五、在「休閒投入程度」分量表部分，網路輔助教學應用於國中休閒教育實驗單元課程對於實驗國中生有正向的提升作用。

六、在「嬉戲性」分量表部分，網路輔助教學應用於國中休閒教育實驗單元課程對於實驗國中生有正向的提升作用。

## 貳、實驗學生回饋表資料結果之發現

從實驗學生所填寫之「網路輔助教學應用於休閒教育實驗課程之回饋表」可以瞭解實驗學生對於「網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程」在課程方面與學習情形方面的感受與想法，茲將資料整理後所得之發現，敘述如下：

在「網路輔助教學應用於休閒教育實驗課程之回饋表」部分，各題的得分均在3分以上（4點量表），顯示實驗學生的回答均為正向的反應，以下分為二部分說明：

### 一、關於課程方面

- (一) 實驗學生對於整體本實驗單元課程在課程方面具有相當高的滿意度，且多明瞭實施本實驗單元課程的原因及其重要性，了解課程內容為何，認為課本程時間安排的很適當。
- (二) 多數實驗學生普遍喜歡課程的內容，在規劃上、設計上及學習方式上多給予肯定的看法。
- (三) 在最喜歡與受歡迎的部分，多數學生表示是「興雅休閒趣網站」部分，主要原因是網站能增進意見的表達與人際的互動；而大多學生表示對於此課程並沒有不喜歡的部分。
- (四) 學生對此休閒教育實驗單元課程多願意繼續進行，且最希望多增加人際互動與團體合作等相關內容與實際的休閒體驗課程。

## 二、關於學習情形方面

- (一) 實驗學生對於本整體實驗單元課程在學習情形方面，多數表示有相當大的獲益。大多數實驗學生認為此休閒教育實驗單元課程是受用的、有幫助，學習氣氛愉快並有學習成效，讓他們知道如何正當的去休閒，如何選擇休閒活動，在個人意見的表達上也更有意願，更能欣賞他人分享的經驗。
- (二) 「興雅休閒趣網站」的學習成效頗佳，多數實驗學生表示透過此網站讓他們對休閒有更深入的了解，更能勇於發表自己的想法與意見，更能獲得其他人的寶貴意見，學習的氣氛更沒負擔，學習方式更有彈性。
- (三) 實驗學生在本實驗單元課程上，除了同儕間的學習與互動良好外，師生間互動情形多有所增進，且在「興雅休閒趣網站」部分也是相同的情形。

## 第二節 建議

研究者根據本實驗課程的實施歷程進行省思檢討，針對網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程的實施及後續研究者等兩方面提出了以下建議，以作為將來實施休閒教育單元課程及未來相關研究之參考。

### 壹、對網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程的實施建議

#### 一、對有意進行網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程教師的建議

##### (一) 注意學生的學習情形

##### 1. 澄清學生對休閒迷思的想法

對於國中的青少年，其人格建立的時期，很多想法還未成熟，而相較於其他課程，休閒實驗課程容易讓學生誤認為休閒的重要性可以大於其該盡的責任或工作，使學生產生只有休閒卻不念書的誤解，或是將本課程視為有趣、好玩的誤解，避免學生只將焦點放在此，因此建議教師在課程的進行上，應多強調讓學生明白所學的內容為何，適時澄清學生對休閒迷思的想法，學生才不會因遊戲或活動的進行，只記得好玩、有趣，而忘了最終的學習目標。

##### 2. 維持學生較高的學習動機

學生在剛開始接觸新式的教學活動時，常會因好奇、有趣而十分興趣勃勃而投入意願強，在本研究中亦有多位學生表示本實驗課程設計的很特別、有趣，但一旦教師常使用此方式教學，容易造成學生學習的新鮮感消失、彈性疲乏，學習效果可能因此減輕，這是在實施網路輔助教學課程上需重視的。因此如何維持學生的較高的學習動機與意願，教師於教學中納入考量，外在賞罰或許不失唯一個有效的方法，但適時、適當的獎勵更能有效提升學生主動參與網路輔助教學的動機與興趣。教師可以在完成某一單元課程後，根據學生在網站中休閒加值區及討論區的表現予以增強，特別是平時甚少發言或學習較消極的學生，亦可藉由小組內同儕之力量，激發小組的合作與認同，使學生的學習成效提升。

### 3.教學情境中秩序的維持及班級經營的技巧的運用

由於在本實驗中第一部份「休閒教育單元課程」上課的方式是以小組方式進行，根據教學日誌上的觀察與回饋表上的意見得知，在小組討論上時而難免會有過於喧嘩的情形發生，對此研究者認為教師在秩序維持與班級經營的技巧上須多加用心。教師只須適時的提醒學生，不須太過擔憂學生的秩序，先讓學生的學習營造愉快、無壓力的氣氛，再引導學生深入學習的核心中，學習成效將有所提升。

## (二) 興雅休閒網站的設計

### 1.確定學生於網路使用上的情況

教師在本網路輔助教學實驗課程實施前，須先確定學生電腦網路連線的情況，以儘快進行處理或支援，並儘早與家長、導師做好溝通，以免影響學習進度與課程的成效。

再者，在本研究實驗過程中，由於討論區的發言，有部分學生乃蒐集網路中相關知識或言論而來，而現今網路上關於學習的資源雖然較以往豐富許多，但是不斷的搜尋易造成學生網路迷失及認知負荷過重的問題，因此，建議教師於初進行網路輔助教學時，應先列出網路上與學習單元內容之相關網站或者明確列出搜尋步驟，協助學生發展更多搜尋休閒相關資料的技巧，幫助學生擴大學習，培養學生判斷網路資料之能力，而能評估網路資料之可信度。另外，教師亦須多留意學生使用網路的學習情形，避免學生有假借課程之名而不正當使用電腦上網，如玩遊戲，的情形發生，以避免學生分心從事非關教學之網路活動。

### 2.主動加強資訊能力的素養

在本實驗課程中，教師須略懂基本的 Html、ASP、SQL、Jscrip 等程式語言，並運用 FrontPage、Flash、Photoimpact 等電腦應用軟體以建置「興雅休閒趣網站」。而這些資訊能力素養的具備對教師而言雖看似困難，但本研究者亦是從開始的茫然不懂，透過做中學後，方才略懂使用，因此教師無須太過擔憂，須主動加強本身的資訊能力素養以建置網站，而多元教學策略的使用能讓學生的學習興趣增高。此外，雖然網站須花費心力建置，但研究者認為教師在課程前將課程輔以網路輔助教學的方式建置完成，如：「興雅休閒趣網站」，而當實施課程時教師便能有更多的心

力來幫助的學生學習。另外，教師雖然須事先辛苦於網路輔助教學課程的設計，但在課程實施時透過網路輔助教學的方式，如：「興雅休閒趣網站」，讓電腦來協助教師發揮教學功能及處理學生學習的資料，而日後再實施此課程時，教師只須將網站稍作修改便可使用，如此一來，教師更能輕鬆、有效率的教學，且在課程中教師能有更多心力於關心學生的學習之下，學習之成效亦能有所提升。

### 3. 網站可設置於學校首頁

由於實施本實驗單元課程時，研究者將「興雅休閒趣網站」之網頁設置於學校內之教師個人網頁中，容易造成學生連結時需花費較多時間的情況，因此建議未來研究時若將網頁設置於學校首頁上，將使學生的連結能更快速的進入網站，更能增加與刺激學生學習的動機。

### 4. 討論區的設計可改善

在本實驗中「興雅休閒趣網站」之討論區只提供發表、回應文章的基本功能，為了使用者的便利，應加入一些額外的輔助功能，包含文章可依使用者的需求加以排序（依文章標題、日期、作者等），讓使用者可以方便的閱讀文章；增加搜尋的功能，使用者可以鍵入搜尋字串，就找到相關的內容、標題等。

### 5. 鼓勵學生多分享休閒體驗的照片

研究者在「休閒加值區」中有「加入照片」的設置，主要目的是希望學生能分享其休閒經歷，刺激其他學生加入學習，由於此部分只有口頭獎勵並無採用記分方式，因此實際實施時只有少部分學生願意分享。故建議未來研究時可將此部分納入計分，鼓勵學生分享休閒經歷的照片，其學習效過將可能提升。

## 二、對行政方面之建議

### （一）應積極發展休閒或休閒教育之相關資訊網站，以統整並提供休閒方面的資訊與服務，供師生使用

研究者於研究過程中，蒐集網路中休閒之相關資料，發現目前國內電腦網路上仍缺乏對休閒教育相關之資源有統整網站或資料庫的建置，而在現今是重視休閒時代下是急需發展的，應由國家機構出面設計集中式之休閒或休閒教育之相關系統，以提供給學習者最新、最完整、

最全面之休閒或休閒教育之相關資訊。對於教學者而言，不僅資料取得便利，更能將休閒相關資源引用至休閒教育教學，以協助學習者搜尋與獲取相關之資訊，電腦網路在休閒與休閒教育方面，提供相當大的助益與貢獻。因此，在休閒與休閒教育網站或資料庫之建置方面，值得我國予以重視及規劃。

## (二) 休閒教育之相關課程應循序漸進規劃

根據本研究結果與回饋表意見顯示，實驗學生對於整體本實驗單元課程在學習情形方面，多表示有相當大的獲益。但由於目前在國中正式課程中並沒有休閒教育一科之設計，然而休閒教育對成長中的青少年扮演著重要的角色，且學校是實施休閒教育的良好場所，讓休閒教育的課程在學校能發揮功效，培養學生良好的休閒價值觀；並且影響一個人的態度可能是需要長時間才能見到效果，因此在實施上，學校可在每個年級的「綜合活動領域」課程中，規劃一個循序漸進、一系列的休閒教育單元或主題，讓七年級至九年級的學生在每一學年中接觸休閒教育方面的相關知識，來加深學生對休閒教育的學習。此外，學校可以多舉辦一些與休閒相關的校外教學活動或配合教育行政部門的休閒推廣活動，如台北市教育局舉辦的親山步道學習，也可以多方面設置一些休閒性社團，如運動性、書法、漫畫研究、戶外活動等與休閒相關的社團，讓學生有更多的管道能接觸不同種類休閒活動，並拓展其生活經驗。再者，學校甚至可以發行休閒護照，讓學生依照自己的喜好選擇所要參與的休閒活動，付諸實行並記錄參與後的感覺，使學生清楚瞭解自己的休閒情形，如此休閒教育的成效更能加廣。

## (三) 增進教師在休閒教育方面的職能

休閒教育對成長中的青少年扮演著重要的角色，而根據本研究的文獻探討「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，因此對於實施休閒教育的教師其所具有的休閒覺知自由素養應予以提升，所以建議學校可鼓勵或選派教師在休閒教育與休閒覺知自由方面做定期的進修或研習，培養教師具有休閒教育及休閒覺知自由感相關能力，讓教師有能力可以帶領學生進行休閒覺知自由的活動，使學生的休閒學習成效加遽。

#### (四) 學校可加強休閒相關訊息的宣導

根據本研究回饋表意見發現，有部分學生原先對參與休閒活動抱持著因升學壓力而須犧牲的消極態度，因此除了在校內課程中可實施與休閒相關的課程外，學校應多加宣導與休閒有關的資訊，提供學生一個有利於建立積極正向休閒態度之環境，例如，學校可以在公佈欄中定期擺放與休閒相關的訊息，加上教師的宣傳，讓學生可以從中獲得多元的休閒資源與正確的休閒之資訊，提升學生的休閒視野。此外，學校各處室也可以利用團體集會時間加強休閒的宣導工作，提供學生一個有利於建立積極正向休閒態度之環境。

### 貳、對未來研究的建議

本研究在實驗研究過程中雖力求周延，但因受各種主、客觀因素的限制，故仍有許多構想未能付諸實施，使研究結果之推論與應用有其限制，今乃檢討整個研究過程，提出以下五點建議，以作為進一步研究之參考。

#### 一、研究對象方面

本研究對象取自於研究者所任教的台北市某國中一班學生為實驗對象，樣本人數為 35 名學生。而樣本人數太少，其研究結果之推論與應用將有所限制，因此建議未來研究可增加樣本人數，或以不同年級為實驗對象，甚至取樣範圍可擴大至不同縣市鄉鎮市區的學校，做進一步的探討。

#### 二、實驗處理時間方面

一個人的態度與自我效能之學習與改變，需要較長時間的影響，在休閒覺知自由感之嬉戲性上特別是如此，故建議未來研究上可延長課餘的「興雅休閒趣網站」部分之教學時間，讓學生之學習效果更能提升。

#### 三、研究工具方面

本研究之量化資料主要是來自研究者參考 Witt 和 Ellis (1989) 所編製的「休閒診斷量表」中 Long Form Version A 之第一部分～「休閒覺知自由」部份編修而成，建議未來研究可發展一套適合國內的標準化工具，可以更加掌握學生對休閒覺知自由感的覺察情形。此外，研究者於實施休閒覺知自由量表時，建議第五部份嬉戲性之題目可稍加修改，加入描述「當我參與休閒活動時」之字眼，如第 53 題：我總是快樂的，修改為：當我從事休



閒活動時我總是快樂的，如此更可能貼近此休閒覺知自由量表乃為瞭解個人對參與休閒活動或休閒經驗的感想與做法。

#### 四、研究方法方面

本課程之研究方法是以準實驗研究為主，輔以相關的質性觀察資料。建議未來的研究者可以行動研究來建構網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程，更深入探討網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程發展之過程，或做質性研究，以更了解網路輔助教學應用於休閒教育實驗單元課程實施的過程與問題。

