

國中生對快樂學習認知之研究

陳惠文、吳和堂

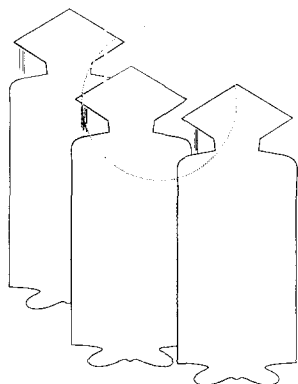
摘要

本研究旨在調查國中生對快樂學習之認知，採用自編的快樂學習問卷，抽取臺灣地區 1477 位國中生為研究對象，並晤談 21 位，所得的結論為：多樣化與活潑化的校外活動、有興趣的社團活動、教師教學活潑化、有變化的週會時間，及量與難度適中的家庭作業可促進快樂學習，而學校藝能科學習能舒緩學科的壓力。

依據結論，提出建議：校外活動應多樣化與活潑化，學校應設立多元的社團，並且應確實讓三年級參加社團，教師教學應活潑化，週會時間應多樣化，家庭作業的量與難度應適中，可適度參加課後課業補習能實質性地幫助課業，學校落實藝能科之教學。

關鍵字：快樂學習

陳惠文，臺南市立海佃國民中學輔導主任；吳和堂，國立高雄師範大學教育學系副教授
收件日期：2006 年 5 月 2 日；修訂日期：2006 年 9 月 13 日；接受日期：2006 年 10 月 25 日



Investigation of Enjoyable Learning for Junior High School Students

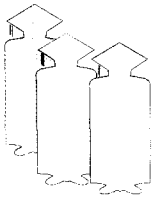
Hui-Wen Chen Ho-Tang Wu

Abstract

This study investigated students' perception of enjoyable learning in junior high schools in Taiwan. 1477 students from junior high schools in Taiwan were surveyed via questionnaires, and 21 students were interviewed. After the analysis and discussion, the following conclusions were drawn. 1). Certain activities can be used to promote enjoyable learning, for example, extra-curricular activities including the events held by student organizations. 2). Teachers' classroom instruction should be diversified, and weekly meeting time with students should be flexible. 3). Homework should not be too difficult. According to these conclusions, the following suggestions were made. 1). Extra-curricular activities, events held by student organizations, teachers' classroom instruction materials and strategies, and weekly meeting times with students should all be varied as much as possible. (2) Homework should be only moderately difficult, not very difficult, insofar as this is possible. (3) Junior high schools should offer courses in the arts and other skills, especially for third-year students.

Keywords: enjoyable learning

Hui-Wen Chen, Chief, Counseling Division, Tainan Municipal Hui-Dian Junior High School;
Ho-Tang Wu, Associate Professor, Department of Education, National Kaohsiung Normal U.
Manuscript received: May 2, 2006; Modified: Sep. 13, 2006; Accepted: Oct. 25, 2006



壹、 緒論

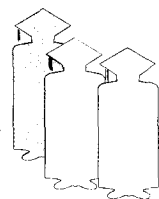
研究者在國中服務，常看見我們的孩子，每天清晨在沉睡中，被父母親喚醒，揉揉惺忪的睡眼，強打起精神，背著遠遠超過負荷的書包，到學校面對一連串大大小小的考試，下課了還得轉戰補習班。如此的生活模式，周而復始，許多家長的心中既無奈且無助。在 2001 年國際兒童人權日前夕，兒童福利聯盟針對兒童人權進行調查，發現小朋友愈來愈難過個快樂的童年，原因是課業壓力過大，每天都是「考考考、補補補」，他們多麼希望「睡覺睡到自然醒」，這是小朋友常有的口頭禪。我們驚覺現代的孩子過得真痛苦，從尚未進入義務教育的階段就得開始進入才藝班，從語言能力、音樂培養、性格養成、多項潛能發展，到人際訓練……，直到長大後專業學術科目的鑽研，從小到大林林總總的補過多少習？孩子承受多少「不快樂」的壓力？近年來患焦慮症的兒童愈來愈多，專家通過對萬餘名學生的抽樣調查，發現有 32 % 的中小學生存在明顯的心理問題，如厭學、抑鬱、焦慮、恐懼等，其中，焦慮症狀更為普遍，探究其原因，主要是過重的學習負擔和不當的家庭教育方式所致，面對這些孩子的壓力，我們實在不忍心，但該如何找回快樂呢（郭佳玲，2004）？讓孩子快樂學習與成

長是每個家長共同的夢想。

近年來，教育改革的聲浪此起彼落，四一一教改聯盟的奔走，教育部教改白皮書的編撰以及李遠哲院長主持的教育改革諮議報告等，於是體制內的開放教育、田野教學應運而生，體制外的森林小學、毛毛蟲學院等亦接踵而來。但是「快樂學習」只流於口號階段，並沒有實徵研究，因此激起研究者的動機。

每個人對快樂所下的註解都可能不一樣，因為在不同需求滿足過程中，每個人都或多或少體驗所謂的「快樂」。所以其定義可能有眾多答案，有人可能認為物質需求能滿足即是快樂，有人認為沒有壓力，生活穩定就是快樂，因此對快樂感的定義各有不同的解說。陳惠文（2004）以「怎樣學習才是快樂的？」此開放式問題，請六十一位國中生自由書寫，經分析發現，以「放假」、「不必寫功課」、「不要考試」、「哈啦逛街」、「打電動」……等等出現在最愛的排行榜上。

此外，也發現國中生認為快樂學習應有適性多元的戶外教學，能發揮個人才能的社團活動，有兼具感性與知性的週會時間。教師上課幽默風趣，作業之難易與量要適中，課業能分組討論與分享，課後課業補習要有成就感，才藝學習要以情緒紓解與興趣的培養為主。因此本研究以此研究結論為綱，編制問卷，瞭解國中生對快



樂學習的觀點。

總之，本研究將針對國中生深入探討其快樂學習的觀點，期望根據研究結果提出具體建議，幫助國中生達到快樂學習，身心能健康發展。

貳、文獻探討

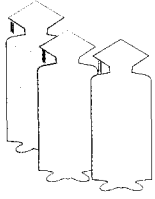
一、快樂的定義

快樂是什麼？幾乎很難能為快樂下一個完整的定義。快樂是個人的主觀經驗感受，每個人對快樂都有不同的解釋，但無疑地，快樂是一個正面的字眼，是人人所欲追求的。郭俊賢（1993）曾針對 170 位成人進行開放問卷調查，發現有的人從事例來回答，認為快樂就是金榜題名、升官發財；有的人從行為表現來回答，認為快樂就是開懷大笑；也有人從感受來回答，認為快樂就是輕鬆自在或寧靜和諧等。可見一般人從活動事件及情緒感受來界定對快樂的概念。而達賴喇嘛（2003）認為快樂來自內心的力量，而非由外界事物所左右。在有關快樂的文獻中，可從哲學與社會科學兩大領域來探討（涂秀文，1998），如哲學觀點，提到自古以來，中外哲學家都論及快樂的本質，如孔子、孟子；在西洋哲學家的快樂論方面，伊比鳩魯的快樂主義（Hedonism）、亞里斯多德的觀點。

在心理學方面，Andrews 和 Withey（1976）、Diener（1984）、Veenhoven（1991）、Hubbard（1999）、吳靜吉（1994）、鍾思嘉（1999）、司恩魯（1999）等學者都對快樂提出定義。綜合這些觀點，本研究採取的觀點為快樂是：「可以藉由學習慢慢改變自己的氣質、人生觀與生活態度，學習如何活得更快樂。」

二、學生快樂學習之願景

學校提供多元學習，發展學習潛能，培養學習的樂趣，啟發學生多元智慧，營造安全、舒適、溫馨，創造和諧快樂的學習氣氛，讓學生能快樂的學習。因此許多學校也將「快樂學習」成為願景目標，以國中為例，經上網查詢的結果，彰化縣溪湖國中學校願景之一為：多鼓勵少指責營造「快樂學習」的氣氛；臺南市立和順國中：升學觀念與「快樂學習」的衝突性須取得雙贏面；桃園縣立光明國中：營造「快樂」、希望的新學園，培育智慧、謙和、好學生；彰化縣立萬興國中：營造一個「快樂學習」、健康成長、溫馨及和諧的學習環境；臺北市立五常國中：「快樂」、卓越、尊重、民主。學生需求，「快樂學習」、創意教學、健康成長、學以致用；澎湖縣立望安國中學校願景：快樂學習，具備順應時勢能力。基隆市立中正國中：快樂的學習。由前可知，快樂學



習是眾多國中的願景。

三、國中生快樂學習之行為分析

快快樂樂的學習，豐豐富富的收穫一直是教師、父母、學生共同的期望與夢想，也是十年來教改的主題，更有家長成立「快樂學習聯盟」，以彰顯快樂學習的議題。但何謂「快樂學習」？至今只有口號，沒有明確的定義與行為標準，以做為教師施教、父母導引、學生學習的參考。目前臺灣地區，快樂學習之研究，只有陳惠文（2004）乙篇，其以臺南市金城國中九十二學年度一、二年級學生共 67 位，請他們寫出如何學習才是快樂，並採條列式說出內心的想法，經分析與歸納，學生快樂學習之行為：在學校活動方面，要有適性多元的戶外教學，能發揮個人才能的社團活動，有兼具感性與知性的週會時間。在教師教學方面，教師上課幽默風趣，教材合適和教法生動活潑。家庭作業方面，作業難易、量要適中，派作業要簡潔明瞭。在課堂評量方面，有公平性的筆試、有創意性的寫報告，兼用抽籤和口試。同學課業討論方面，有分組討論彼此分享，能與成績佳同儕學習。課後課業補習方面，可以和老師輕鬆學習，有課業上的進步成就感，能結交好友。在安排才藝學習方面，要能情緒的抒解，興趣的培養。在希望得到協助方面，有適度的輔

導，和諧而融洽的親子關係

參、研究設計與實施

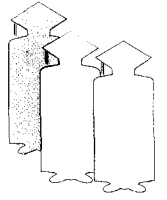
一、研究樣本

本研究係以臺灣區之公立國民中學一、二、三年級學生為對象。為提高樣本的代表性，在選取樣本時顧及學校所在區域及規模，採取立意抽樣，發出問卷 1782 份，回收有效問卷 1477 份，可用率為 83 %。就性別而言，男生 773 人，女生 704 人；就年級而言，一年級 495 人、二年級 496 人、三年級 486 人；就課業成績而言，前 10 名 426 人、中間名次 702 人、後 10 名 349 人；人格特質而言，溫和 591 人、急躁 388 人、衝動 295 人、聽話 203 人；城鄉學校而言，都會區 719 人、鄉下偏遠區 597 人、原住民區 161 人；社經地位而言，高社經地位 217 人、中社經地位 430 人、低社經地位 830 人。

本研究並採半結構式晤談（如附件二），訪談高雄縣與臺南市三所國中之一、二、三年級學生，共 21 位國中學生，其中一年級 9 位，二年級 7 位，三年級 5 位。

二、研究工具

由於國內外皆無與本研究相關的問卷



可供參考，因此參考陳惠文（2004）的研究，自行編製「快樂學習量表」（如附件一）。

（一）量表編製依據及經過

本量表是研究者依研究需要自行編製而成。研究者參考學生在學校的學習態度、經驗、價值觀、印象及人格特質之活動，預測學生快樂學習可能產生之期許行為，再蒐集相關資料自編而成，並請國中一、二、三年級學生先行讀題，刪除語意不清或過於艱澀之處，並請專家學者4位、教育局課長2位、國中校長1位、主任5位、老師2位，判斷是否不恰當之題目，作為專家效度。此一程序最後確定預試量表59題。採Likert五點量表，分數愈高表示該學生知覺到的快樂學習程度愈高。

（二）預試的實施

1. 預試樣本

預試量表編製完成後，隨即進行預試，本量表的預試對象從高雄縣、臺南市和臺南縣各選一所，其一、二、三年級各乙班作預試樣本，共計九個班級，共得有效問卷329份。

2. 項目分析

以問卷總分篩選出最高分與最低分各27%，分為高分組與低分組，之後進行高分組與低分組各題得分差距的顯著性差異考驗，保留決斷值（critical ratio）大於3以

及相關係數達到.30以上的題目，總共59題皆符合，因此未刪除題目。

（三）因素分析

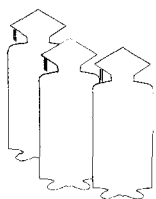
將項目分析後所選取的59題，利用主軸法進行因素分析，選取特徵值（eigenvalue）大於1的因子，作為選取因素的依據。取負荷量（factor loading）.30以上的題目作為正式問卷的題目，經轉軸後剩40題，總解釋量為60.96%。此量表共得八個因素，「校外活動」4題，「社團活動」4題，「週會時間」5題，「教師教學」8題，「家庭作業」4題，「課堂評量」3題，「課後課業補習」7題，「學校藝能科學習」5題。

（四）信度分析

就信度而言，本研究採用Cronbach α 值來考驗各量表因素間的內部一致性。分量表的 α 值從.61到.86，總量表的 α 值為.93，表示除了因素六的「課堂評量」信度太低，其他量表具內部一致性，因此刪除因素六的3題。最後所得快樂學習量表共有37題。

（五）正式問卷之層面

正式問卷共有七層面：1.學校活動方面：有關戶外教學、社團活動、週會時間實施之內容。2.教師教學方面：有關教師幽默感、教材合適性、教法生動活潑性。3.家庭作業方面：作業量與難易度、派作業的方式。4.課堂評量方面：筆試的公平



性、作業的創意性、口試實施。5.同學課業討論方面：分組討論、同儕學習，在校外討論功課。6.課後課業補習方面：師生互動與學習、課業進步情形、交友。7.安排才藝學習方面：情緒抒解、興趣的培養。

三、資料分析

採描述統計，以了解現況的百分比、次數分配與平均數。在晤談資料的分析上，每筆資料以A開頭，從A1到A21。

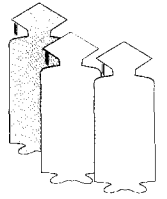
肆、結果與討論

一、國中生快樂學習的現況分析

由表1可知國中生的快樂學習中，整體之平均數是3.84；在各層面中，平均數達4以上的有校外活動、社團活動與教師教學等三層面，以校外活動（ $M = 4.13$ ）最高。平均數介於3-4之間有四：週會時間、家庭作業、課後課業補習、學校藝能科學習，以週會時間最低（ $M = 3.30$ ）。

表1 國中生快樂學習現況

快樂學習	層面	層面	標準差	每題平均得分
各層面與整體	題數	平均數		
校外活動	4	16.50	3.85	4.13
社團活動	4	16.16	3.82	4.04
週會時間	5	16.50	5.49	3.30
教師教學	8	32.70	6.93	4.09
家庭作業	4	15.41	3.65	3.90
課後課業補習	7	24.76	6.90	3.58
學校藝能科學習	5	19.19	5.01	3.84
整體	37	141.22	35.65	3.84



二、快樂學習原因之分析

就上述的層面，經晤談後，發現其快樂學習的原因如下：

(一) 校外活動方面

由於校外活動多樣化，因此各年級在晤談時所回答的活動項目也不同，然綜合各項校外活動所引發的快樂，國中一年級認為可以學到知識（A6、A7、A9）、常識（A4），或校外活動較有趣（A3），可以放鬆心情（A10）。二年級認為可認識其他同學（A11），以學習團隊精神（A15、A16）、團體生活（A20），也可嘗試從未做過的事情，例如煮飯（A21）、高空彈跳（A14）。三年級則認為學到團隊合作的精神（A12、A19），或是學到未曾學過的（A2）。

總之，在戶外活動上之所以快樂是因可學到知識與常識，或是學到團隊合作的精神，或校外活動較有趣，可以放鬆心情，或是認識同學，或嘗試從未做過的事情。

(二) 社團活動方面

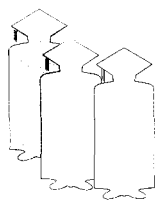
社團之所以讓學生感到快樂的原因，一年級方面是認為社團符合個人的興趣（A1、A7），認識別班同學（A4），好玩（A5），學到一些技能（A8），甚至讓自己的技能更上一層樓（A6），鍛鍊體力（A9），或是社團可鬆心情，減低學習的

壓迫感（A10）。由於感受升學的壓力，在社團方面二年級比較少參加，就晤談的七人中，除一人表示未參加社團外（A17），一人表示因參加社團符合興趣，而感到快樂（A16）外，其餘五人都認為未兼顧課業，較少參與活動（A11、A14、A15、A17、A20）。三年級則因升學在即，所以學校沒有社團活動（A2、A18），或是將社團時間用來考試（A12）。

由上可知，社團活動一年級正常的實施，二年級以後，則因升學的關係，逐漸減少參加，三年級甚至沒有社團活動。而社團之所以快樂是因符合個人的興趣、認識同學、學習或增進技能、鍛鍊體力、放鬆心情。

(三) 週會時間方面

週會時間之所以讓學生感到快樂，是因為演講的內容可以學到常識（A3、A5、A6、A7、A8），也有人在意的演講者是否講的有趣（A9）。二年級方面也是同樣在意演講的內容與方式，例如講些課業以外的事情，如人際關係（A15），或有趣的影片（A16），若是講些老生常談的事就會無聊，例如交通安全（A17）。至於三年級，若講演的內容符合年輕人就不會無聊（A2），但有三人都覺得週會是無聊的一件事情，因為都放些宣傳影片，如防災（A12），或是像是上課（A13、A18），甚至週會也用來考試（A19）。



由上可知，週會的實施內容與方式影響學生對學習快樂的知覺，一年即對週會的實施，倒是樂在其中，而二、三年級則對演講的內容與方式期待較高，希望不是一再重複的內容。甚至期待週會時間能用表演方式呈現，會較吸引學生學習，學生會覺得學習不同的知識，有時如慈濟靜態的知性傳達改用活潑方式呈現，學生也很容易被感動且接受理念（A8、A20）

（四）教師教學方面

在問卷中提到教師的教學活潑化與補充課外知識是快樂學習的根源，此與問談結果相符，在晤談中發現，一年級認為若是教師上課幽默，講笑話（A1、A4、A8）、多做活動（A3）、活潑（A6、A7）；二年級方面，則是教師不嚴肅（A11），幽默、風趣、不古板（A14、A15、A16）；三年級則是希望教師教學時，能由簡而難慢慢解說（A2），關心學生（A12），上課活潑（A13）。總之，上課時幽默有趣，活潑是學生快樂學習的泉源。

（五）家庭作業方面

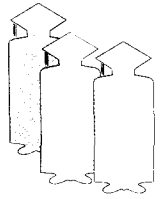
從問卷調查可知，派家庭作業要能讓學生有充分的時間可以寫完，不要派太多且難易適中，老師派作業若態度親切溫和，學生能有好心情可以完成作業。此與訪談結果一致，一年級認為：不要派太多的作業（A1、A3、A4、A6、A8、A9、

A10），讓學生有充分的時間完成（A1），此外，不要太困難（A5），若是隔天多科要考試，最好不要有家庭作業（A5）；二年級也認為作業要適量（A11、A14、A17、A20、A21），也不要太難（A11、A15）；三年級也是認為作業要適當（A2、A12、A13），因為派太多家庭作業會不想寫（A2）。總之，在家庭作業上，不論年級，其共同的主張是作業要適量與難度要適中。

（六）課後課業補習方面

從問卷中可知，學生認為，參加課後課業補習可以結交好朋友、有較多的時間能問老師艱澀問題、有實質性幫助學校的課業，與訪談結果相符合，例如一年級認為課後課業補習對成績有幫助（A1），因為補習班的教師會個別針對不會的給予詳細的解說（A5），可以增加知識，還有交到好朋友（A3、A8、A9），此外，補習班的教師都非常和藹可親（A6），學生比較敢發問（A10）。二年級認為補習班的教師教學幽默（A21）、活潑（A20），很少派功課，也不嚴厲，可放鬆上課（A11、A15、A20），也讓學生較敢發問（A14），此外，課後課業補習也可加強自己的能力（A16）；三年級則是認為可補充學校學習不足（A2），此外補習班是小班教學，師生互動良好。

從上可知，課後課業補習之所以造成



快樂的學習，主要是因對成績有幫助，可以增加知識，與交到好朋友。此外，補習班的教師教學幽默、活潑、解說詳細、態度和藹，與師生互動良好。

（七）學校藝能科學習方面

從問卷可知，在學生的認知中，學校藝能科能學習專長和培養氣質，且舒緩學科的壓力，與訪談中的相符合。從晤談中發現，一年級認為藝能科不用考試比較輕鬆有趣（A3、A8、A9、A10），可以學習一技之長（A6）；二年級認為藝能科學習起來比較好，老師沒有像主科一樣嚴（A11），且因為不用考試（A14、A15），符合自己興趣（A21）；三年級則認為藝能科較有趣（A2），上課也比較輕鬆（A12、A18、A19）。此外，藝能科如果用心的安排課程能比較吸引學生的興趣，不然在智育升學掛帥的國中階段，因為與未來基測無關，學生較不重視此課程的安排，尤其價值觀受父母的影響，對於藝能科更是隨便敷衍，藝能課老師上起課來更是辛苦。如「藝能科跟主科其實都一樣，因為三年級本來就是很少藝能科」（A18）。

總之，藝能科之所以能快樂學習主要是較輕鬆有趣，不用考試，也符合自己興趣，以學得一些技能。

伍、結論與建議

一、結論

（一）多樣化與活潑化的校外活動有助於國中學生快樂學習

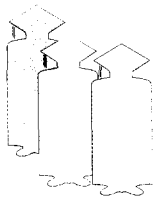
本研究發現，在快樂學習量表中的校外活動、社團活動、教師教學、週會時間、家庭作業、課後課業補習、學校藝能科學習等七個層面中，以校外活動之平均數最高，達 4.13，因為校外活動的學習都是很快樂的，能放鬆心情沒有壓力，同學間彼此可以藉由戶外活動交換意見學到許多技能，也可學習到許多知識和生活的體驗，學習到團隊精神，可克服平日不敢體驗的事，在團隊中學習人與人之間互動和溝通，以及自我在團隊中的責任感。

（二）有趣的社團活動可提升國中生快樂學習

在快樂學習量表中，社團活動此一層面之平均數達 4.04，因為參與學校社團活動可以依自己興趣學習，發揮自己專長，彼此互相切磋學習，鍛鍊身體和抒解壓力，增加人際互動。此外，本研究也發現大部分三年後就沒有社團活動，都安排該時段考試或補充課業學習。

（三）教師教學活潑化可增長快樂學習

在快樂學習量表中，教師教學此一層面之平均數達 4.09，若是教師的教學活潑



化，引起學生學習興趣，時常補充課外知識更能助於學生的快樂學習，當學生喜歡上課時，儘管老師有較多的要求學生也會學習的很快樂。

(四) 週會時間的多樣化較易增加快樂學習

在快樂學習量表中，週會時間此一層面之平均數為3.30，在七個層面中最低。雖然週會時間的學習能抒解壓力，藉由聽演講或表演陶冶性情啟發智慧，也可以和演講者學習知識。但晤談中發現，在週會時間學生一般都會覺得很無聊，不太喜歡靜態的聽演講，尤其對於學校反覆宣導而純演講方式，若能用表演方式呈現會較吸引學生學習。

(五) 量與難度適中的家庭作業可促進快樂學習

在快樂學習量表中，家庭作業此一層面之平均數為3.90，派家庭作業量與難度適中，較有充分的時間完成。此外，學生也希望老師派作業時，若態度親切溫和，學生較有好心情，以完成作業。

(六) 課後課業補習能有實質性幫助課業

在快樂學習量表中，課後課業補習此一層面之平均數為3.58，參加課後課業補習可以結交好朋友，有較多的時間能問老師艱澀問題，有實質性幫助學校的課業。

(七) 學校藝能科學習能舒緩學科的壓力

在快樂學習量表中，學校藝能科學習此一層面之平均數為3.84。學校藝能科學習專長，培養氣質，舒緩學科的壓力。若能用心地安排課程，較能吸引學生興趣，否則因與基測無關，學生較不重視此課程的安排，學生敷衍上課。

二、建議

(一) 校外活動應多樣化與活潑化

本研究發現，多樣化與活潑化的校外活動有助於國中生快樂學習，因為多樣化與活潑化的校外活動的學習能放鬆心情學習，沒有壓力，同學間可交換意見，可學習到知識、生活體驗、團隊精神，克服平日畏懼之事。

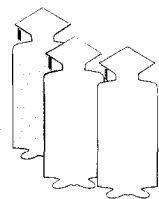
(二) 社團活動方面

1. 學校應設立多元的社團

本研究發現，選擇有興趣的社團活動可提升國中生快樂學習，因為參與學校社團活動可以依自己興趣學習，發揮自己專長，彼此互相切磋學習，鍛鍊身體和抒解壓力，增加人際互動。因此，在社團上應提供各種性質社團，以滿足學生的需求，並減低課業所帶來的壓力。

2. 學校應確實讓三年級參加社團

本研究發現，選擇有興趣的社團活動可提升國中生快樂學習，但在晤談中發現



學校於社團時間，為三年級學生安排考試或補充課業學習，因此沒有落實社團之活動。落實三年級的課團時間，可抒解升學壓力，並可達成快樂學習的願景。

（三）教師教學應幽默與活潑化

本研究發現，教學活潑化可提升國中生快樂學習，因為教師的教學幽默與活潑化，能引起學生學習興趣，減少課堂的枯燥感，讓學生喜歡上課。此外，教學是學生學習的主要時段，因此，教師的教學幽默與活潑，可引發學生的學習興趣，讓其認為學習是一件快樂的事。

（四）週會時間應多樣化

本研究發現多元化的週會時間，能抒解壓力，藉陶冶性情，啟發智慧，但週會時間都採用靜態的演講，無法引發學生的參與，因此建議週會可用表演、影片、名人經驗分享……等各種不同方式，較能使學生樂在其中。

（五）家庭作業的量與難度應適中

本研究發現，家庭作業的量與難度適中可促進快樂學習，因為較有充分的時間完成。所以建議在家庭作業上，應考量學生當日的作業量與難度性，及隔日的考試量，派與適量與難度適中的作業，以使學

生在其能力所及之下，有充分的時間完成，可使學生感到作業不是一件煩人又難的事，而樂於完成。

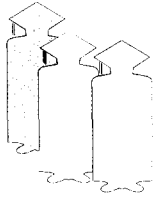
（六）課後課業補習可適度參加，能有實質性幫助課業

本研究發現，課後課業補習能實質性幫助課業進步，因進步而有成就感，進而使學習感到快樂。但課後課業補習將增加家庭金錢上的負擔，也增加學生課業上的壓力，因此建議適度的參加。

（七）學校落實藝能科之教學

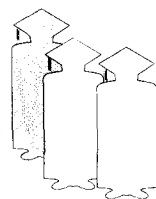
本研究發現，學校藝能科學習能舒緩學科的壓力。因為其能學習專長，培養氣質，舒緩學科的壓力。但因與基測無關，學生較不重視此課程的安排，因此建議學校應確實要求藝能科目的教學，使學生從藝能科中學到專長，培養氣質，舒緩學科的壓力，也讓不想升學的學生能找到自己的興趣，與啟發潛能，讓他們在此科上，有快樂與成就之感。

本論文係陳惠文提高雄師範大學親職教育系研究所之碩士論文的內容，在吳和堂教授指導下完成。



● 參考文獻

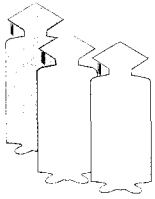
- 司恩魯 (1999)。LULU的快樂秘方。臺北市：水晶。
- 吳靜吉 (1994) 你快樂嗎？快樂生活如何追尋。快樂如何追求。臺北市：源流。
- 快樂的童年離孩子們越來越遠 (2003)。2003年4月21日，取自 <http://www.npf.org.tw/publication/ec/092/ec-b-092-024.htm>。
- 涂秀文 (1998)。國民中學學生人格特質、人際關係與快樂之相關研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 郭佳玲 (2004)。孩子變聰明，父母花大錢。張老師月刊，316，15。
- 郭俊賢 (1993)。大學生的快樂經驗及其相關因素之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 陳惠文 (2004)。國中生快樂學習之行爲分析。師友月刊，449，24-26。
- 黃資惠 (2002)。國小兒童幸福感之研究。國立臺南師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，臺南市。
- 達賴喇嘛 (2003)。快樂。臺北市：時報文化。
- 鍾思嘉 (1999)。快樂就在方寸之間。臺北市：希代。
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. NY and London: Plenum.
- Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London: Methuen.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Hubbard, L. R. (1999) The way to happiness. Author services, inc. Veenhovern, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Veenhovern, R. (1991). Is happiness relative? *Socila Indicators Research*, 24, 1-34.



附件一 快樂學習量表問卷

(為節省篇幅，已將選項刪除，只留文字部分)

1. 我覺得能參加學校戶外教學活動(如露營或童軍活動訓練等)可以快樂地學習到技能。
2. 我覺得參加戶外教學活動，可以和同學彼此快樂地交換知識。
3. 我覺得參加多樣化的戶外活動，對學習有快樂地吸引力。
4. 我覺得參加活潑化的戶外活動，比較能引起快樂學習的興趣。
5. 我覺得參加學校社團活動，可以依自己的興趣快樂地學習。
6. 我覺得參加學校社團活動，可以鍛鍊身體或抒解壓力，得到快樂。
7. 我覺得自己參加喜歡的學校社團，能快樂地發揮自己專長。
8. 我覺得社團活動生動有趣，能符合興趣，滿足好奇心，從中得到快樂。
9. 我覺得週會時間聽演講或看表演有陶冶性情的功能，也能得到快樂。
10. 我覺得在週會的演講中可以從演講者身上，快樂地學習到許多知識。
11. 我覺得經由聆聽演講能增加思考的能力，得到快樂。
12. 我覺得聽週會演講沒有課業要求，能抒解課業壓力，也能得到快樂。
13. 我覺得經由聽週會演講能感受到知識啟發的喜悅，心情很快樂。
14. 我覺得老師上課幽默風趣，有助於快樂地學習。
15. 我覺得老師上課說說笑笑，學習時心情愉快較容易吸收。
16. 我覺得老師活潑上課，可促進師生情誼，快樂地增進學習效果。
17. 我覺得老師態度溫和親切，能提高學生專注的快樂學習。
18. 我覺得老師上課教法活潑，學生不容易打瞌睡，增加學習效果而快樂成長。
19. 我覺得老師主動幫學生畫重點、補充課外知識，可增強學習興趣與快樂成長。
20. 我覺得老師隨時觀察學生學習反應，可增加學生學習的認真度，心情愉快。
21. 我覺得老師上課安排到戶外上課，有新鮮感，將有助於快樂學習地興趣。
22. 家庭作業難易適中，讓我很快樂地完成。
23. 每天不要花太多時間寫家庭作業，會增加學習的興趣與快樂心情。
24. 要有足夠時間的休息，才能有效率且快樂地讀書。
25. 老師派作業態度親切溫和、簡潔明瞭，不要太囉嗦，讓我有快樂的心情寫家庭作



- 業。
26. 我想參加課後補習是因為補習班老師上課幽默風趣，和老師「哈啦」可以增加上課後與學習的快樂。
 27. 參加課後補習能保持上課輕鬆愉快氣氛，不僅能學到知識且不會浪費時間，得到有效的學習。
 28. 課後補習主科（英數理）可以比別人先學到課程內容，對於課業超前會學習有成就感。
 29. 我覺得課後補習可以直接問老師艱澀難懂的問題，更可以補救在學校聽不懂的部分，讓我在學校聽課更輕鬆，心情愉快。
 30. 課後補習使我在學校得到較滿意的成績及心情愉快。
 31. 適當的課後輔導可以真正了解自己的需要，有助於課業快樂地學習。
 32. 參加課後輔導能結交好朋友且共同學習，讓我覺得很快樂。
 33. 我覺得藝能課可以緩和學科學習壓力，情緒得到調劑，感覺比較快樂。
 34. 我覺得上藝能課能多培養才藝的興趣，覺得學習很快樂。
 35. 我覺得學習才藝培養專長和氣質，對激發學習有很大的幫助，且心情愉快。
 36. 我覺得藝能科的老師比較不會要求，可以自由的學習，且心情愉快。
 37. 我覺得上藝能課沒有學科考試壓力，和老師的關係會比較好。

附件二 快樂學習之訪談大綱

1. 你如何覺得學校戶外活動能增加你學習的興趣？
2. 對於你選擇的社團如何能學習的快樂呢？
3. 學校每週的週會時間你能如何快樂學習？
4. 學校老師的教學教法如何能讓你快樂學習？
5. 老師如何派作業的方式會讓你覺得快樂？
6. 課後的課業輔導對你的學習幫助如何？
7. 對於藝能科和主科的學習差別如何？