

崑山高中學生假日休閒活動偏好調查

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

崑山高中學生假日休閒活動偏好調查

作者：

黃靖雯。台南市崑山高級中學。應用外語科三年級 A 班  
陳琬旂。台南市崑山高級中學。應用外語科三年級 A 班  
張佳華。台南市崑山高級中學。應用外語科三年級 A 班

指導老師：

董幸正 老師

蘇淑惠 老師

## 壹●前言

### 一、研究動機：

由於現代高中職學生有著背負升學壓力的趨勢，每天都得面臨堆積如山的課業，還有不斷地考試，放學後也為了使課業有更好的成績而到補習班補習。因我們決定做這份問卷，來調查在如此繁忙課業之餘，高中職學生於假日會不會做些休閒活動，來放鬆身心，以舒緩來自課業的壓力、父母的期許以及自己對成績所產生的要求及壓迫。

### 二、研究目的

在越來越重視休閒活動的時代，我們依照不同科系的學生在假日休閒活動的類別和室內外假日休閒活動的落差，研究假日休閒活動對減緩課業壓力的助益性以及大考壓力對不同年級的學生進行假日休閒活動的差異。所以我們以升學班的學生為主，探討對學生而言假日休閒活動是否也是他們生活的一部分。

### 三、研究方法

我們決定以「假日休閒活動」為主要研究，目的在於深入了解青少年所偏好的休閒活動，透過電視、書籍雜誌以及網際網路的資料來設計問卷，歸納整理各科系與年級的統計資料。

### 四、研究限制

本研究方法採用問卷調查法，研究對象只限制於崑山高級中學升學部，且因學校下課時間較短與問卷發放無法搭配，所以發放問卷時，是請託老師代為發放，填寫問卷者是以升學班中挑選三個科系的一年級至三年級的學生為主，故可細分各年級層的假日休閒活動。

## 貳●正文

### 一、休閒活動的定義

何謂休閒活動？當代理論通常認為「休閒 Leisure」是帶來個人生活平衡的一種方式，休閒尋求的不只是放鬆、自我發展、文化和家庭穩固和互動的機會，也是尋求逃避、新奇、複雜、冒險、有趣和幻想（註 5）。由此發現，適當的休閒活動可帶來生活樂趣，甚至能激發對自我的潛能。所以我們想藉此議題，初探

假日休閒活動會不會有益於高中職生學業上的幫助。底下，我們根據 Mannell & Kleiber, 1997 對於休閒活動的定義，列表如下：

休閒的定義		
定義的優勢點 (vantage point)		
現象的形式	外在	內在
客觀	由「研究者」定義活動、環境和時間是否為休閒。	由「參與者」定義活動、環境和時間是否為休閒。
主觀	由「研究者」定義體驗、滿足和意義是否為休閒。	由「參與者」定義體驗、滿足和意義是否為休閒。

(註 1)

## 二、休閒活動的重要性(意義)

自從工業革命之後，機器代替了人力，使得人們的工作時間減少，休息的時間逐漸增加，對於這段可以自由支配的「時間」，予以適當的運用，是非常重要的。而所謂「休閒」就是必需的日常工作和必需活動以外的時間。對成人而言，是指在商店、工廠或辦公室上班以外，能依自己的意願做事的時間；對學生來說，就是上學、做功課、幫忙做家事後所剩下的時間，換句話說，就是用自己願意的方法，喜歡做什麼就做什麼的實際的時間，在休閒時間內從事的活動，即稱為「休閒活動」。(註 2)

## 三、休閒活動的類型

休閒活動的種類很多，有的能強健體魄；有的能增廣見聞；有的能陶冶性情；無論哪一種，只要適合我們，又不會造成體力、精神或金錢上的負擔，都可加以選擇，一般而言，可分為下列幾類(註 3)：

1. 旅遊類：例如郊遊、旅行、露營、遠足等，不但能夠親近大自然，欣賞各地風光美景，還可以鬆弛緊張忙碌的生活，怡情悅性，增廣見聞。
2. 體能類：例如各種球類、游泳、健身操、騎馬、登山、太極拳、潛水、跳繩等，可以鍛鍊體魄，增進體力，有益身體健康。從事腦力工作的人，尤宜多參加體能活動，藉以調劑身心，激勵進取的鬥志。
3. 收藏類：例如收集郵票、卡片、書籤、剪報、錢幣、火柴盒、徽章、貝殼、模型等。這類活動從收集、辨識、整理、分類、儲藏、展示的過程中，可以結交志趣相投的朋友，相互研究收集的方法，分享心得；更能藉此活動，培養我們的細心和耐心，以及整理的能力。
4. 思考類：例如圍棋、象棋、跳棋、拼圖等，可以培養判斷力啟發智能及思考能力，所以有人稱之為益智活動。
5. 創作類：例如插花、繪畫、書法、攝影、手工藝、彈奏樂器、寫作、歌唱等，

也就是利用手腦創造事物的活動。這類活動不僅滿足人類創作的心理需求，培養審美的感覺，更可將創作出的成果，美化生活環境，豐富人生色彩。

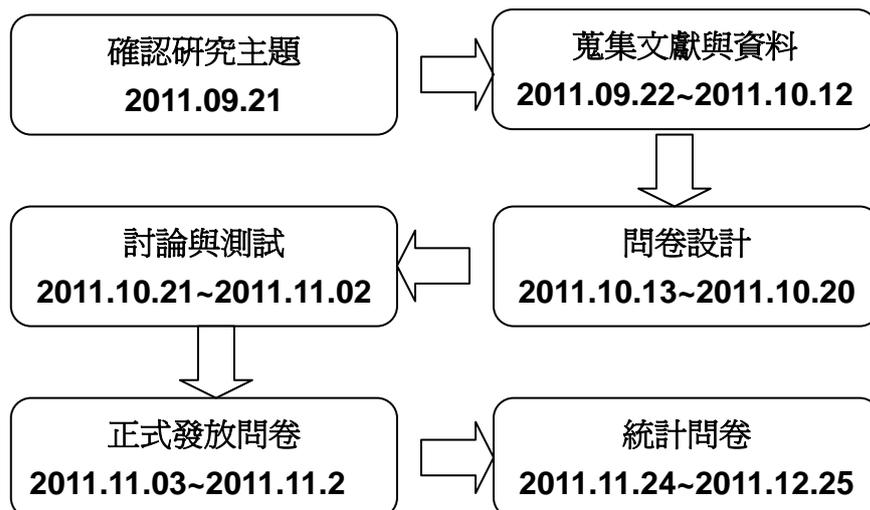
6. 社會服務類：例如參加社團、擔任生命線、育幼院、消基會、安老院、紅十字、張老師等義工人員，可使參加者增廣見聞，發揮愛心，增加社交能力；同時，由於「知足感恩」，更能體會「助人為快樂之本」、「人生以服務為目的」的意義。
7. 栽培飼養類：例如種花、養蘭、飼養寵物（魚、鳥、狗等），這類活動，能培養愛心、耐心，並可從中領會生命的可貴以及發現造物主的偉大。
8. 娛樂類：例如觀賞電視、電影、舞台劇、錄影帶、舞蹈、平劇、音樂演奏等，或是閱讀書報雜誌，都能夠使我們在工作之餘，得到輕鬆的機會，這是最普遍也最受人歡迎的活動。

#### 四、過去相關議題之中學生小論文研究成就回顧

我們進行這次的專題研究前，先參考過去有無相關議題的小論文。我們發現過去有關休閒活動的小論文，研究方向大致有：（1）青少年放假時所進行的休閒活動類型（註 6）、以及（2）民眾假日休閒活動之調查研究（註 4）。我們將找到該議題的二篇中學生小論文進行閱讀後，發現最常探討的項目包含：（1）了解不同性別、年齡層從事的休閒活動的類型、（2）了解休閒活動帶來的好處、（3）了解花多少時間從事休閒活動、以及（4）休閒活動的偏好比較等。我們根據這些討論過的項目，更細部地去探討學生（升學部的外語科、資訊科、高中部的學生）最常做的假日休閒活動（是否減緩壓力）。並且將假日休閒活動更細部地分類（室內或室外），如此可更加了解目前學生偏愛的假日休閒活動。最後，我們用不同的科別（升學部的外語科、資訊科、高中部）不同年級的方向去調查，更可以了解每一科系和每一年級的學生休閒活動的偏好。希望這些調整或新增的研究方向，可讓人有「煥然一新」的感覺。

#### 五、研究流程

在確認本次研究主題方向後，我們開始進行問卷設計以及施測。設計問卷之前，我們也先進行約三個禮拜的相關文獻搜尋研讀，讓自己更確定專題問卷設計的方向與內容。關於問卷的統計方式，我們則是以數據平均或是百分比方式描述問卷結果。底下為我們這次進行論文專題的研究流程：



## 六、問卷設計過程說明

本問卷的設計，是根據報章雜誌及相關文獻，並訂出幾個問卷面向，作為問卷命題的核心，其中包括：偏好室內外活動的傾向、最常進行的休閒活動項目、最常與誰依同進行休閒活動、進行休閒活動的時間量和花費金額，以及是否減緩課業鎖帶來的壓力。探討現在高中職生是否對大考的來臨而對休閒活動的頻率是否有所改變。

## 七、問卷調查說明

本研究是從對假日休閒活動偏好的種類與偏好等，來深入了解學生對於假日休閒活動各方面的初步探討。本研究設計崑山高中學生假日休閒活動偏好調查問卷（附錄）對學生進行調查。藉由在學校的下課時間請託老師來代為發放，對學生進行發放問卷，以增加問卷的可信度。問卷發放時間為西元 2011 年 11 月 03 日~2011 年 11 月 23 日，共發放給 360 份問卷，經篩選過後 8 份為無效問卷，352 份為有效問卷，整體問卷回收率為 98%。

## 八、問卷調查結果

本研究是針對崑山高中升學部學生假日較常進行的活動與問卷共印製 360 份，實際回收 352 份，8 份作廢，其研究參考價值大約為 98%。

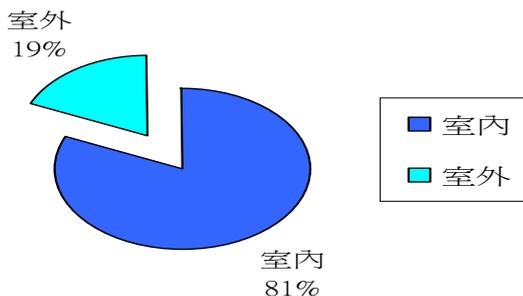
### （一）問卷受訪者背景資料：

受訪者皆為崑山高級中學升學部的科系中挑三個科系，其中包含外語科、資訊科、高中部之一、二、三年級的學生為本問卷受訪的限制。

(二) 最常進行的假日休閒活動類型

1. 年級及科系室內外人數比較：

根據圖一，可明顯看出，多數高中職生偏好室內休閒活動而非室外休閒活動（室內：81%；室外：19%）。而此研究結論也不會因為科系或是年級等因素而有所差異（根據表一結果）。換句話說，高年級生也不會因為大考將近而減少進行假日休閒活動。只不過是，他們有可能會因為課後補習且升學壓力重，而假日比較想待在室內，而不是在戶外。



圖一 青少年對假日休閒活動選擇

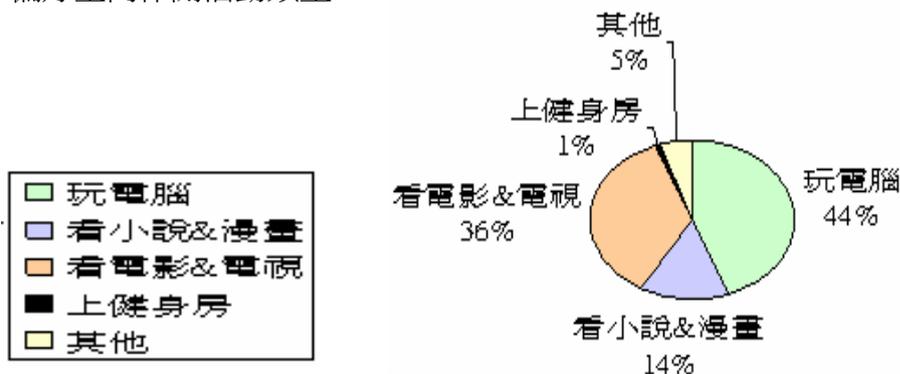
表一 科系與年級對假日休閒活動選擇的比例

應用外語科	一 A	二 A	三 A
室內	33(85%)	25(66%)	35(76%)
戶外	6(15%)	13(34%)	11(24%)
高中部	一	二甲	三甲
室內	27(82%)	23(66%)	33(87%)
戶外	6(18%)	12(34%)	5(13%)
資訊科	一 A	二 A	三 A
室內	34(79%)	36(86%)	28(74%)
戶外	9(21%)	6(14%)	10(26%)

(三) 室內假日休閒活動類型：

根據圖一以及表一的結果，我們相當好奇地想知道，哪些室內外休閒活動是受訪的高中直生較常進行的。結果呈現於圖二以及表二：

圖二 青少年偏好室內休閒活動類型



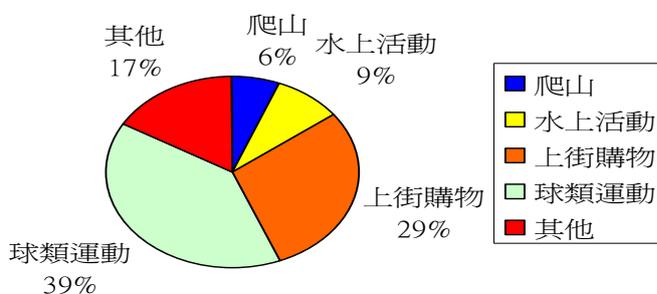
室內休閒活動	人數	名次
玩電腦	44%(N=218)	1
看電影&電視	36%(N=178)	2
看小說&漫畫	14%(N=69)	3
其他	5%(N=25)	4
上健身房	1%(N=4)	5

表二 青少年偏好室內活動排名

根據圖二以及表二排行顯示，有相當多數的學生喜歡宅在家裡玩電腦(44%)，第二多則是看電視/電影(36%)。而上健身房的人則佔最少數(僅 1%)。主因在於現今網際網路及科技的發達與便利，造成多數的學生族群沉迷於電腦與網路的奇幻世界。

(四) 室外假日休閒活動類型：

雖然這次專題研究調查，僅 19%的青少年偏好室外休閒活動。我們還是更進一步地調查，他們偏好哪些室外休閒活動？結果呈現於圖三以及表三。



圖三 青少年偏好室外活動類型

表三 青少年偏好室外活動排名

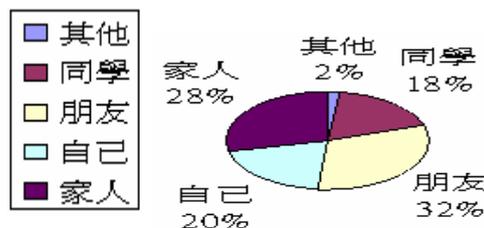
室外休閒活動	人數	排行
球類運動	39%(N=45)	1
上街購物	29%(N=33)	2
其他	17%(N=19)	3
水上活動	9%(N=10)	4
爬山	6%(N=7)	5

從圖三以及表三可發現，「球類運動」是圖一選偏好戶外活動的 19% 青少年最常做的室外休閒活動(佔 39%)，其次才是上街購物(佔 29%)。爬山是這少數選室外休閒活動的青少年較不常進行的活動，僅佔 6%。因此，我們可推論出，大多數人比較喜歡在鄰近地區或者交通方便的地方進行室外休閒活動。

(五) 最常進行假日休閒活動的夥伴：

接下來，我們想知道，現在的高中職生最常與哪些人一起進行假日休閒活動？由圖四以及表四可得知，現在的高中職學生最常與自己的朋友(佔 32%)以及自己的家人(佔 28%)一起去進行假日休閒活動。所以，現在的高中職學生並不像我們所想的不常和家人一起做休閒活動。

圖三 最常與誰進行假日休閒活動的夥伴

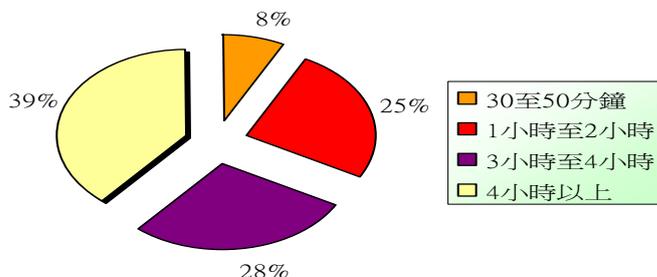


表三 最常與誰進行假日休閒活動的排名

最常與誰去做假日休閒排行	朋友	家人	自己一個人	同班同學	其他
名次	1 (32%)	2 (28%)	3 (20%)	4 (18%)	5 (2%)

## (六) 青少年進行假日休閒活動所需的大約時間量：

根據圖一以及表一的結論，青少年的假日休閒活動進行頻率較不會因為年級和科系而有所改變。因此，我們更想知道，年級與科系是否會影響他們投資在假日休閒活動的時間？根據圖四以及表四，有接近四成的高中職生(39%)仍會花費四小時以上的時間在假日休閒活動上。且不論是低年級或是高年級生，都不會因為課業壓力而減少他們投資在假日休閒活動的時間量。



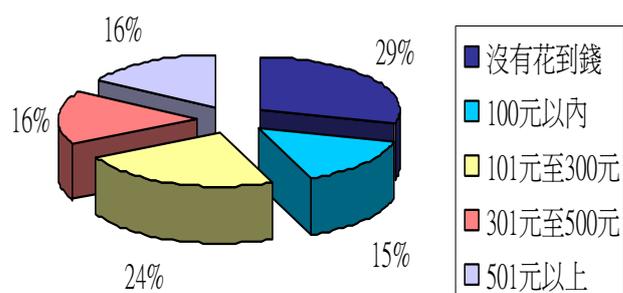
圖四 青少年投資在假日休閒活動的時間量

大約時間量	人數
4 小時以上	39%(N=137)
3 小時至 4 小時	28%(N=99)
1 小時至 2 小時	25%(N=89)
大約 30 到 50 分鐘	8%(N=27)

表四 青少年投資假日休閒活動時間排名

## (七) 投資在假日休閒活動的金額：

根據上述圖二結果，多數青少年偏好的室內活動為玩電腦以及看電視/電影。而根據圖三，球類運動是偏好室外休閒活動的年輕人最常進行的項目。因此，我們很想知道，進行這些室內外活動時，他們會投資多少金額？根據圖五以及表五，有 29%的受訪者希望的休閒活動是不要花到錢。如果要花錢，有 39%的受訪者至多願意投資 300 元的金額在假日休閒活動上(101 至 300 元：24%；100 元內：15%)。尤其是，受到物價上漲以及青少年尚未經濟獨立，當然花越少錢進行假日休閒活動越好。



圖五 投資在假日休閒活動的金額

金額	人數	比例	排名
沒花到錢	104	29%	1
101 元至 300 元	85	24%	2
301 元至 500 元	57	16%	3
501 元以上	54	16%	4
100 元以內	52	15%	5

表五 投資在假日休閒活動金額排名

## (八) 假日休閒活動對減緩課業壓力的助益性

根據圖六以及表六，我們發現，有超過六成五的受訪青少年(66%)認同假日休閒活動具有「心靈上的洗滌性」。也就是說，進行假日休閒活動（室內：打電腦、看電視/電影；室外：球類運動）之後，的確對於減緩課業壓力有其助益性。

圖六 假日休閒活動對課業壓力的減緩



是否有減緩課業上的壓力	是	否
總人數(人)	66%(N=231)	34%(N=119)

表六 休閒活動減緩課業壓力人次

### 參●結論

1. 從這次的問卷中，我們可以得知大多數高中生在假日都偏好於室內休閒活動的類型。
2. 由問卷中我們分之為二類，目前高中生所進行的室內休閒活動，人數比例居冠的活動為打電腦。隨著電腦的崛起以及網路的普遍，玩電腦已成爲了現今不可或缺的休閒活動。
3. 室外休閒活動則爲球類運動爲最多高中生的喜愛，長時間坐於教室亦或是電腦桌前，無法完全舒展身心。所以能牽扯全部身體的球類運動，也是高中生熱愛的選擇。
4. 從此研究中，也了解到高中生最常與朋友進行假日休閒活動，次多則是家人。由此可知，高中生喜歡與朋友進行休閒活動，感覺更爲自在。
5. 進行假日休閒活動的時間量約爲四小時以上的人最多，從此可發現大多數高中生若進行休閒活動的時間，大約已佔半天甚至更多，由此推論學生們願意投入大多時間於休閒活動。
6. 進行假日室內活動所花費的金額以沒花到錢的人爲第一名，由此可知高中生並無太多的零用錢可進行較過昂貴的休閒活動，而是選擇較無需花費的室內休閒活動及有意身心健康的事外休閒活動。
7. 完成假日休閒活動後有減緩課業的壓力？在統計問卷結果後，佔 66%的人覺得進行假日休閒活動可以減緩平時所累積的壓力，能使自己補足精神與體力的面對接下來的重擔。

### 肆●引註資料

1. 許伯陽、吳崇旗(2007)。休閒定義的理論與認知研究。《運動與遊憩研究》，1(3)，1-13。
2. 休閒活動的意義。2012年2月25日，取自 [http://content.edu.tw/junior/homemaking/tn\\_kh/home/home4/home4-1-1.htm](http://content.edu.tw/junior/homemaking/tn_kh/home/home4/home4-1-1.htm)
3. 休閒活動的種類。2012年2月25日，取自 [http://content.edu.tw/junior/homemaking/tn\\_kh/home/home4/home4-1-2.htm](http://content.edu.tw/junior/homemaking/tn_kh/home/home4/home4-1-2.htm)

4. 陳媛欣、黃沁宜、魏莉穎（2009）。民眾假日休閒活動之調查研究。2012年2月26日，取自 <http://www.shs.edu.tw/works/essay/2009/09/2009091309463515.pdf>
5. 何為休閒活動？2012年2月25日，取自 <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1406011212430>
6. 吳驊修、林昱良、黃文柏（2010）。放假了，同學都在做什麼？2012年2月26日，取自 <http://www.shs.edu.tw/works/essay/2010/03/2010033014211297.pdf>

#### 附錄 調查問卷內容

同學你好，我們是崑山高中應用外語科 3A 的同學。本學期「應用外語專題」課程我們的專題研究題目為「高中職生假日休閒活動偏好調查」。懇請同學能協助我們填答。感謝您們！

應用外語科三 A 學生  
黃靖雯、陳琬旂、張佳華  
民國 100 年 10 月 06 日

#### 一、個人背景

性別: 男 女

年級: 一年級 二年級 三年級

科別: 外語科 資訊科 高中部

#### 二、問卷題目

1. 請問你(妳)平日最常進行的假日休閒活動是屬於何種類型?

室內活動(例如: 玩電腦) (請移至第 2 題繼續作答)

室外活動(例如: 跑步) (請移至第 3 題繼續作答)

2. 請問你(妳)最常進行的假日室內休閒活動是哪些?(可複選,最多 2 項)

玩電腦 看小說&漫畫

看電影&電視 上健身房

其他 (請填寫類型名稱, 例如下棋): \_\_\_\_\_

3. 請問你(妳)最常進行的假日室外休閒活動是哪些?(可複選,最多 2 項)

爬山 水上活動

上街購物 球類運動

其他 (請填寫類型名稱, 例如騎腳踏車): \_\_\_\_\_

4. 請問你(妳)最常與誰去做假日休閒活動?

家人 同班同學

朋友(不是同班同學) 自己一個人

其他人(請寫出對象, 例如親戚等。): \_\_\_\_\_

崑山高中學生假日休閒活動偏好調查

5.請問你(妳)一般進行假日休閒活動的大約時間量為多少?

大約 30 到 50 分鐘

1 小時至 2 小時

3 小時至 4 小時

4 小時以上

6.請問你(妳)願意投資在假日休閒活動的金額大約為多少錢?

沒花到錢

100 元以內

101 元至 300 元

301 元至 500 元

501 元以上

7.請問你(妳)完成假日休閒活動後有減緩課業的壓力嗎?

有

沒有

~謝謝您耐心地填完這份問卷!~