

# 休閒運動/活動與休閒教育在國內大專校院 學生之關連性探究

李森源/美和技術學院

## 摘要

本文將探究休閒活動與休閒教育對大專校院青年學子之影響，瞭解休閒活動對大專青年之相關性，及現今大專青年之休閒態度與休閒教育其需求。本文先蒐集相關理論、議題、趨勢與過去相關學者研究的成果和文獻，並將所蒐集的資料文獻加以整理、歸納、分析、解釋，作為本文推論之依據。結果發現：休閒運動/活動的好與壞，取決於個體休閒態度與價值觀。休閒教育是一種教育，可以幫助大專校院青年學子形塑優質的休閒態度與價值觀；大專校院相關單位應加強學生及教職員工休閒教育，引導學生及教職員工走上健康大道，提供一個生命教育工場。另外，因此積極推展休閒教育與運動/活動的實施，達到全人教育的目的，並提供規劃高品質的未來生活。

關鍵詞：休閒運動、休閒活動、休閒教育、大專校院

---

主要聯絡人：李森源 912 屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號(體育室)

TEL：08-7799821#8232 E-Mail：x3120@email.meiho.edu.tw

## 壹、緒論

謝義雄(1985)、劉興漢(1992)與行政院主計處(1998)之調查，歸納出年輕人休閒內涵及趨勢是：一、社會富庶繁榮，經濟不虞匱乏，形成消費休閒文化；二、反抗形式，標新立異，形成官能休閒文化；三、追求個人表現，好逸惡勞，形成逸樂休閒文化。因此，電玩、KTV、PUB、舞廳、飆車、觀看晃色書刊影帶、深夜遊蕩成為許多青年追逐的休閒新寵。在這種休閒型態之下，產生許多社會問題。歸究其原因，年輕人之所以追逐此種休閒型態，顯現出：一、對現有的休閒不滿；二、缺乏正確的休閒態度與觀念。瞿海源(1995)指出，根據調查，民眾對休閒生活的滿意程度之下降是所有生活各方面最嚴重。由於以上學者的研究可看出，對於休閒生活不滿的情形逐漸增加，使青少年常感到無聊煩悶，於是尋求刺激甚至偏差行為。其次，在休閒觀念與態度方面，莊慧秋(1994)指出，有許多心理和社會學家們紛紛提出警告，現在的社會最缺乏的不是休閒活動，也不是休閒場所，而是正確的休閒觀念與態度。

行政院體育委員會(1999)指出，運動的種類項目眾多，休閒運動應較競技運動更符合時代潮流與需要，大專青年若能培養休閒運動/活動的興趣，並養成休閒運動/活動習慣，相信對建立全民終身運動習慣，提升全民體能與體力實應具有正面的意義。隨著國人有越來越多的時間與金錢及參與休閒活動，休閒產業乃因應社

會的需要而發展，休閒服務業並被預測成爲二十一世紀的重要行業，休閒生活亦將成爲人類生活的主要部分(蔡長啓，1993)。誠然，全民健保的實施、尖端科技的創新突破，在在都需要健康進取的國民配合，因此積極推展休閒運動/活動，紓解精神壓力，規劃高品質的生活，爲國家與社會明天會更好將不遠矣之態勢(鄭芳梵，1993)。余嬪(2000)指出休閒是現代人生活品質的主要指標之一，隨著時代的改變，對休閒的需求也有不同，以前的人談休閒主要是在追求休閒、放鬆，而現代人則更希望休閒中能得到生理、心理、社會與精神方面的全方健康(wellness)。由以上可知，目前台灣社會上之休閒風氣明顯產生了若干偏差與扭曲，僅空有閒暇卻無閒情，其中又大致可歸納爲以下幾種現象(黃致傑、游志青，2004)：一、庸俗化：根據行政院主計處(2000)之「八十九年台灣地區社會發展趨勢調查」中指出國人自由時間活動以看電視爲主，與家人相聚個人靜思等居次，參加藝文活動頻率尙顯偏低。可知，國人從事的休閒活動類型相當有限，多數仍侷限於室內、被動式與靜態式休閒活動，許多莘莘學子更因休閒能力的匱乏，無法妥善規劃休閒活動與時間，流連於網咖、KTV 或電子遊樂場，往往投注大量的時間、人力、金錢後卻無法達到休閒的真正目的。二、功利化：伴隨著物質文明發達而來的急功好利、金錢萬能的偏差思想，使得大家參與休閒活動，往往僅爲了習得一技之長以便於賺取更多的金錢，不再是爲了鬆弛、娛樂及自我實現等體驗。而才藝教學者或休閒活動指導者亦往往過於重視知識的提供與技能的培養，卻忽略了休閒真諦的啓發與涵養。三、縱慾化：休閒活動往往伴隨著感官的刺激，如不知節制、深化或昇華則很容易流於放浪形骸或玩物喪志。尤其目前國人交際應酬，每每涉及風月場所，有錢有閒的人常易耽於奢靡、頹廢的聲色犬馬之中，甚至蔚爲風尚。物質享受往往成爲休閒品質的指標。四、利己化：現代人休閒活動常常只強調個人感受、滿足或方便，而漠視他人及週遭環境的需求與容納能力。過度的環境開發與自然資源的使用，再加上休閒業者短視近利，往往造成環境不可彌補的傷害。據此，許建民、高俊雄(2000)認爲現在社會最缺乏的不是休閒活動，也不是休閒場所，而是休閒的正確觀念與態度。

有鑑於此，本文將探究休閒活動與休閒教育對大專校院青年學子之影響，瞭解休閒活動對大專青年之相關性，及現今大專青年之休閒態度與休閒教育其需求。本文先蒐集相關理論、議題、趨勢與過去相關學者研究的成果和文獻，並將所蒐集的資料文獻加以整理、歸納、分析、解釋，作爲本文推論之依據。

## 貳、大專校院學生之休閒運動/活動現況分析

由於教育部推行多元化入學方案政策，逐漸擺脫升學主義掛帥的教育模式，以培養學生朝向多樣化的全人發展邁進。傳統上業精於勤、荒於嬉及勤有功、戲無益，影響家庭、學校、社會對休閒活動的態度至深，也隨時代變遷有所調整(鄒宇翔，2003)。王美芬(1992)及高俊雄(1996)指出，休閒活動對心理適應及生活品質有積極正面的意義，但在台灣社會中，由於太過重視課業成就的結果，學生對自我評價多半來自學業成就的表現，雖然休閒佔青、少年日常生活中較高的比例，

但卻鮮少有人關注其休閒活動經驗與成就的重要性。舉凡人格特質、性別、年齡、對休閒生活的知覺和態度，及有關的知識和技能、文化及次文化、住家環境、經濟收入、空閒時間、社會責任、休閒場地與設施的有無和方便與否等，都影響大學生參與休閒活動的質與量(晏涵文，1993)。

休閒活動對大學生的重要性是不容置疑的，且推廣符合現代化及富知識性的休閒活動，十分必要。應在觀念、時空及整體活動規劃上，把握其重要性，多創造大學生的休閒學習機會，並在體育課程中充分利用且把握活動多樣化原則，激發興趣，享受休閒，以達最高品質的生活目的(謝秀芳，2001)。Edginton and Ford(1985)研究發現，許多大學生希望藉由大學教育而增加賺錢的技能，其目的在於從事更好的休閒活動，顯然大學生覺得生活中最棒的事不再是擁有自由，而是在工作中賺取可觀的收入以便享受休閒、不虞匱乏，這才是人生中最重要目的。許瓊文(1992)以 423 台大學生為研究對象，探討其在休閒行為的概況，發現台大學生只要覺得需要休憩時，便決定所要從事的休閒行為，缺少中間抉擇及思考的內在歷程。顏映馨(1999)將大學生的生活型態分為休閒娛樂、社團參與、網路資訊、流行時髦及熱衷交友等五大類進行調查，研究顯示大學生的生活風格以具有逸樂取向的休閒娛樂為主，同時大學生的休閒娛樂對其人際親密和幸福感都有關係也具預測力。

根據陳振貴、張火木(1996)的研究發現，目前的大專生的休閒價值觀，可分為下列幾點敘述：

#### 一、我們需要休閒

我們是許多人生命舞台中的重要角色，無論多忙，記得要保持輕鬆的心情，如果可能，抽空作點自己真正開心的事。否則，一個人不懂得休閒的人，如何克服人生成長過程的眾多挫折與生活壓力。

#### 二、跨越休閒觀的代溝

我們對青年學生的印象經常在課堂、實驗室、辦公室或老師家中，一張張「平淡」無表情的臉。在球場上、舞會中、郊遊時，說不定你赫然發現大專學生是那樣的自主、鮮活與多才多藝。

#### 三、澄清對休閒範圍的認定

許多人都經歷過「舞禁」、「撞球禁」的時代，目前又面臨視「PUB」、「搖頭派對」為毒蛇猛獸的大環境。其實，許多休閒活動本身有益於身心，全看休閒者把持的態度，投入合理的時間、金錢、心力和方式而定。

#### 四、喚醒休閒人權的意識

休閒是天賦人權。聖經第一卷書創世紀就明示人類七日中要安息一日。「日出而作、日落而息」更是我們祖先的生活規律。不少學生經過重重聯考的壓抑，成

了不知休閒的 K 書族，我們應把大環境對學生層層束縛的休閒自由交還給他們。

#### 五、示範一次有品質的休閒

同樣是班上郊遊，我們只要多花時間和功夫，就可以享受一個知性和感性兼備的難忘之旅。

#### 六、多與良師益友偕行

抽個空和朋友們去享受一下青春吧！孔子的學生曾子，就最愛在暮春三月與學生「浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸。」

#### 七、活用休閒專業資訊

後工業文明時代有關休閒生活、休閒活動、休閒資訊、休閒輔導、休閒教育與休閒諮詢已經沛然匯成一種專業的知識與能力庫，我們可借重它來提昇生活的品質、亦可幫助我們解決層出不窮的社會問題。

學者林東泰(1997)曾指出，休閒教育是促進個人在瞭解休閒價值、休閒態度及休閒目標的過程。誠然，學校之休閒教育，不僅可以提升學生之休閒態度及確立學生的休閒目標，甚至在休閒價值觀感上，都是可以由休閒教育中，得到不一樣的啟發跟見解。

### 參、休閒教育實施之探討

Neulinger (1981) 認為休閒態度是個人對休閒的一種特殊想法、感覺與行為的表現，他會影響一個人的休閒參與情形。Ragheb and Breard (1982) 則將休閒態度區分為認知、情意與行為三大層面。林東泰 (1993) 指出休閒態度即係指個人對休閒活動所抱持的一種想法、感覺和行動的傾向。每個人的休閒行為大抵上是休閒態度的外在行為表現，所以只要掌握其休閒態度就可以相當程度確認他可能採行的休閒行為。並把休閒態度界定在情意層面，但是，並不排除有關休閒認知和行為層面的成分，因為休閒態度的對象，有時是休閒活動本身，有時是對於休閒活動的場所或設施，有時是參與休閒的人或事或物，有時則是對於休閒有關的休閒政策或規劃等。李明榮 (2000) 則表示休閒態度是一種複雜的心理過程，它通常包含了個體對於休閒的認知情形、情意表現與行為傾向等三個層面的總和。

顏妙桂(1994)認為休閒教育是指在教育過程中，提供個人休閒活動或課外活動的機會，使學習者在活動的過程中，培養休閒的態度、價值觀及有效利用休閒的能力。美國國家遊憩及公園協會(National Recreation and Park Association in America)在其提出的休閒教育促進方案中，將休閒教育定義為一種過程，經由此過程人們確認休閒是達到個人滿足與充實的途徑，並熟悉休閒時機的安排，瞭解休閒對社會的衝擊，以及能夠為自我的休閒行為做決定。張翠珠 (2001) 曾探討休閒態度對休閒教育需求之預測力，並對休閒輔導提出概要性的建議，而真正的休閒教育實施策略卻仍隻字未提，實為可惜。本研究提出相關學者對休閒態度，以茲說明：

### 一、林東泰（1993）：

探討台北都會地區青少年的休閒問題，研究台北都會地區青少年的認知與休閒態度，並了解他們的休閒認知與休閒態度之間的關係。調查結果發現台北都會地區青少年的休閒認知主要有：休閒的自主性、休閒的功利性、休閒與讀書的對立性、休閒的閒逸性等四個層面的認知。在休閒需求態度方面，以獲得舒解、滿足好奇、受到別人肯定和擁有寧靜等四個因素。在休閒涉入的態度方面，則為有益健康、學習成長、自由自在、與學業成績相衝突對立等四個面向。在休閒體驗態度方面，則是展現能力/表現自我、輕鬆有活力及負面的休閒經驗等三個層面。並發現台北都會地區青少年的休閒認知深深影響了他們的休閒態度。

### 二、謝哲仁（1999）：

探討臺北縣市國中學生的休閒認知、休閒態度與休閒行為的調查研究，發現：臺北縣市國中學生的休閒認知、休閒態度與休閒行為均是趨向積極正面的；休閒認知、休閒態度與休閒行為均呈正相關；女生在休閒認知和休閒行為之間有顯著正相關，男生則未達顯著水準；休閒認知較能有效預測休閒行為。

### 三、陳俊豪（2001）：

探討南投縣國小學童的休閒態度傾向、休閒教育需求，結果發現：南投縣國民小學的學童普遍具有積極而正向的休閒態度；年級的不同在國小學童的休閒態度上形成差異，其中六年級學童的休閒態度較五年級學童高；休閒態度與休閒教育需求之間有著高度的相關性。

### 四、王鳳美（2003）：

探討屏東縣六年級學童在休閒參與、休閒態度、休閒時間量、休閒滿意度的現況、差異與相關情形，結果發現：學童休閒態度為正面積極，休閒態度愈正面積極，其休閒參與程度亦愈高；女童在認知及情意層面均優於男童，男童在行動層面則優於女童；高社經地位家庭學童在認知、情意及行動層面均顯示高於中、低社經地位家庭學童；學童的休閒參與、休閒態度、休閒時間量與休閒滿意度具相關性；學童的休閒參與、休閒態度、休閒時間量對休閒滿意度具有聯合預測力。

### 五、李三煌（2004）：

探討臺北市內湖區國小高年級兒童休閒參與、休閒認知、休閒態度的現況、差異及相關情形，結果發現：女童在休閒投入層面的休閒態度上優於男童；休閒參與、休閒認知、休閒態度等三者，彼此之間都有相當顯著的正相關。其中，以休閒認知與休閒態度間的相關最高。

綜觀上述所論，休閒教育具有積極正面的教育意義，如灌輸正確的休閒觀念，將培養正確的休閒態度與正確的休閒運動/活動型態。劉興漢(1992)的觀點則指出，休閒教育乃是針對休閒與休閒活動而的教育。休閒教育的主要內容，在於積

極地改變個體知識、情意及技術；換言之，休閒教育正是指導休閒活動知識，培養休閒活動意願、興趣及增進休閒活動技能的教育。顏妙桂 (1998) 認為休閒教育是一種統整性的教育，它同時也是價值的教育，生活的教育，行動的教育，個體在不同的階段有其不同的休閒需求，因此休閒教育也是一種終身學習的教育！

休閒教育列為教育體系的一環，早見於教育學者的論著之中。英國教育學者史賓塞提出，教育是完美生活的準備，包括利用休閒時間和滿足趣味的活動—即休閒和娛樂 (顏妙桂, 1994)。具體地說，休閒教育是協助人們認識休閒的意義，善用休閒時間，學習休閒活動技巧，作出正確的休閒抉擇，建立休閒倫理，以促進生活內涵之充實，與生活意義創造之教育 (呂建政, 1994)。劉子利(2001) 研究所得闡述休閒教育的內涵(一)休閒認知的灌輸；(二)休閒資訊的引介；(三)休閒活動的提供；(四)休閒時間的規劃；(五)休閒技能的訓練；(六)休閒態度的陶冶；(七)休閒諮商與輔導；(八)休閒教育方案與實施；(九)休閒教育專業人才的培養；(十)休閒教育理論研究與運用；(十一)休閒事業經營與管理策略；(十二)休閒教育政策的討論與研析。

誠然，休閒教育之目的大多在發展參與者的內在動機與覺知能力，使其具備積極的休閒態度，力求控制環境，並藉休閒參與達到社區適應，加以改善生活品質(王素敏, 1997)。教育部推動休閒教育的實施方式，主要有三大途徑。第一、是藉由電視台及廣播電台開闢休閒教育節目，透過生動活潑的畫面情節，以達到寓教於樂的目的；第二、是有計劃地結合各社教機構、有關團體及各級學校，辦理休閒教育宣導及推廣活動，並兼顧室內及戶外生動活潑型態；第三、是請交通部觀光局輔導觀光旅遊事業單位，配合推展休閒教育活動。劉子利(2001)以為休閒教育的實施，應從下列五個面向來著手：(一)從實施機構而言；(二)從實施時間而言；(三)從實施對象而言；(四)從實施場地而言；(五)從實施內容而言。

#### 肆、結語

休閒運動/活動的好與壞，取決於個體休閒態度與價值觀。休閒教育是一種教育，可以幫助大專校院青年學子形塑優質的休閒態度與價值觀；大專校院相關單位應加強學生及教職員工休閒教育，引導學生及教職員工走上健康大道，提供一個生命教育工場。另外，因此積極推展休閒教育與運動/活動的實施，達到全人教育的目的，並提供規劃高品質的未來生活。筆者提出以下建議：學校應深入了解青年學子之休閒態度、休閒能力與需求，適時輔導與建議；踴躍參加休閒教育相關研習或學分班，吸收新知，增加休閒教育知能與技能；配合通識課程，落實休閒教育教學，帶動全校師生休閒風氣。在休閒教育的課程設計上，應配合各領域的特性，並加以適當的整合，使學生能在課程當中，對休閒運動/活動產生濃厚之興趣，一方面寓教於樂；另一方面，從課程中不僅獲取知識，並得以發揮每個人不一樣的專長，從中得到來自於內在之成就感，此實為休閒教育最終目的。

## 參考文獻

- 王美芬(1992)。從休閒觀點談單親青少年的健全發展。學生輔導通訊, 23, 14-19。
- 王素敏(1997)。老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究。未出版碩士論文, 高雄市, 國立高雄師範大學成人教育研究所。
- 王鳳美(2003)。屏東縣國民小學學童參與休閒活動之研究。未出版碩士論文, 屏東市, 屏東師範學院國民教育研究所。
- 行政院主計處(1998)。國情統計通報。http://www.dgbasey.gov.tw/dgbase03/bs3/report/N901012.htm
- 行政院主計處(2000)。八十九年台灣地區社會發展趨勢調查。(http://www.dgbase.gov.tw)
- 行政院體委會(1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。台北市: 行政院體育委員會編印。
- 余 嬪(2000)。休閒教育的實施與發展。大葉學報, 9(2), 1-13。
- 呂建政(1994)。休閒教育的發展。台灣教育, 523, 18-20。
- 李三煌(2004)。臺北市內湖區國小高年級學童休閒活動之研究。未出版碩士論文, 台北市, 國立臺北市立師範學院國民教育研究所。
- 李明榮(2000)。談休閒活動的意義、功能及積極涵義。國立台灣體育學院休閒運動學系系刊, 3, 57-59。
- 林東泰(1993)。臺北都會地區青少年休閒認知與態度研究。國立臺灣師範大學
- 林東泰(1997)。休閒教育與其宣導策略之研究。台北市: 師大書苑。
- 社會教育學系社會教育學刊, 22, 17-46。
- 晏涵文(1993)。大學生約會行為之調查研究。公共衛生, 20(2), 172-186。
- 高俊雄(1996)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢, 6(1), 69-78。
- 張翠珠(2001)。高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究。未出版碩士論文, 屏東市, 國立屏東師範學院國民教育研究所。
- 莊慧秋(1994)。樂在工作之外—上班族的休閒生活。台北市: 張老師出版社。
- 許建民、高俊雄(2000)。以三類型阻礙模式探討都市六年級學童運動休閒阻礙參與阻礙與性別及自尊之關係。戶外遊憩研究, 13(1), 41-61。
- 許義雄(1985)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北市: 行政院青年輔導委員會。
- 許瓊文(1992)。生活型態與休閒行為有關變項的研究--以台大學生為例。未出版碩士論文, 台北市, 國立台灣大學心理學研究所。
- 陳俊豪(2001)。南投縣國小學童休閒態度及其教育需求之研究。未出版碩士論文, 台中市, 國立台灣體育學院體育研究所。
- 陳振貴、張火木(1996)。大專生的休閒生活與現代價值觀的建立。技術及職業教育, 35, 37-40。
- 黃致傑、游志青(2004)。休閒倫理的重要性與推展策略之探討。大專體育, 74,

130-135。

- 鄒宇翔 (2003)。雲林科技大學學生休閒教育需求與休閒運動阻礙因素之相關研究。未出版碩士論文，雲林縣，國立雲林科技大學休閒運動研究所。
- 劉子利 (2001)。休閒教育的意義、內涵、功能及其實施。戶外遊憩研究，14 (1)，33-53。
- 劉興漢 (1992)。台灣地區國民休閒調查研究。教育與心理研究，15，215-240。
- 蔡長啓 (1993)。我國發展休閒活動的應有措施。國民體育季刊，22(4)，4-10。
- 鄭芳梵 (1993)。如何積極推展休閒運動。國民體育季刊，22 (4)，11-15。
- 謝秀芳 (2001)。大學生休閒活動之探討。雲科大體育，3，14-20。
- 謝哲仁 (1999)。臺北縣市國中學生休閒認知、休閒態度與休閒行為之調查研究。未出版碩士論文，台北市，國立臺灣師範大學三民主義研究所。
- 瞿海源 (1995)。苦悶社會造就狂飆少年。中國時報，6 月 24 日，11 版。
- 顏妙桂 (1994)。休閒與教育。台灣教育，523，15-17。
- 顏妙桂 (1998)。現代公民的休閒生活教育--論學校休閒教育之實施。人文及教育學科教學通訊，50，21-36。
- 顏映馨 (1999)。大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究。未出版碩士論文，高雄市，國立高雄師範大學教育學系。
- Edginton, C. R., & Ford, D. M. (1985). *Leadership in recreation and leisure service organizations*. New York: Wiley.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (2nd ed.). Springfield, IL : Charles C. Thomas.
- Ragheb, M. G. & Breard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14 (2),155-167.