

國立台東大學
健康促進與休閒管理碩士論文

指導教授：周財勝博士

台東縣國中生課業壓力與休閒需求之
相關研究

研究生：聶苑菁

中 華 民 國 九 十 八 年 七 月
台東市

附件十二

國立臺東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：健康促進與休閒管理碩士班 - 健康促進與運動休閒管理組

本班 聶苑菁 君所提之論文

台東縣國中生課業壓力與休閒需求之相關研究

業經本委員會通過合於



碩士學位論文

條件



博士學位論文

論文學位考試委員會：

盧正崇

(學位考試委員會主席)

洪煌佳

周明勝

(指導教授)

論文學位考試日期：98年6月27日

國立臺東大學

附註：1.本表一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2.本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 身心整合與運動休閒產業學系
健康促進與休閒管理碩士在職專班 97 學年度第 2 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：台東縣國中生課業壓力與休閒需求之相關研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館
☒	☐	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或
上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下
載或列印。

☒ 同意 ☐ 不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授
權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請
文號為：_____，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
			☒

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行
權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與
不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：周財勝 (親筆簽名)

研究生簽名：郭如音 (親筆正楷)

學 號：3696021 (務必填寫)

日 期：中華民國 98 年 7 月 _____ 日

1. 本授權書 (得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載) 請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2. 依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議：研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲
於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本: 2008/05/29

謝 誌

期待這一刻（火花 ing），不用在文章中引論有據、格式必計，可以在謝辭裡盡情地天馬行空地寫些不精準又任性的話。常言道：「快樂的時光總是短暫」，而二年的研究所時間也感覺過得飛快，應證了→痛苦的時光也可以過的這麼快（玩笑啦）。

遙想二年前，身為國中教師的我，白天的生活完全被學生、教書佔據，晚上則陪伴甜蜜的寶貝們（思旻、牧雲），享受著居家生活，唸書...嘿嘿，完全不在我的人生規畫中，直至從陳天勝舅舅與周財勝老師的口中，聽到這「健康促進與休閒管理」碩士在職專班的夢幻名詞，於是在親愛爸媽的鼓勵下，重拾書本、苦讀活背、熬過那不知是否會考上的忐忑期，開心地進入了我們這一班。然而，在進了這一班後，才知道「健康促進」念起來一點也不健康，想畢業...嘿嘿嘿..先投兩篇期刊、參加三場學術研討會，寫完林林總總的報告再說。

引路人

學習中，感謝王明泉老師費心的設計課程檔案、費心的引導與解說、費心的使出渾身解數，喚起我們因「統計」而迷失的靈魂。感謝頭髮白白、笑容和藹的林大豐老師，懷柔地領導著我們寫著那時認為今生永遠也寫不完的作業。感謝劉美珠老師在我們被報告壓得喘不過氣來時，教我們「呼吸」、紓壓、認識並探索自己，讓我們可以喘口氣，再繼續仆俯前進。

站在巨人的肩膀

從醞釀、立志「戒」懶散、腦袋空空地苦思、熬夜到爆肝、計畫修正到想吐...，論文能夠順利的完成，首先要感謝我生命中的貴人、「就是那道光..就是那道光」的主人—周財勝老師，感謝您為我們開了一扇門，引領我們走入學習的「夢奇地」，鼓勵我們團進團出、不放棄任何學習夥伴；感謝您用談諧的妙語振奮大家的心情，繼續地“Keep going”。緊接著要感謝的，就是年輕有為的「擺渡人」—洪煌佳老師，

對老師的第一眼印象就是「很殺」...眼神含殺氣、說話具魄力、講課很神氣，對老師的崇拜有如滔滔江水...差點要將自己的姊妹淘介紹給老師配對（O.S.在看到那「2 雙成對的腳丫」後作罷啦）。感謝周老師、洪老師（我心目中的兩位巨人）的提攜與指導...You raise me up, to walk on stormy seas, to more than I can be. Sincerely thank you.

點滴在心 由衷感謝

98 年 6 月 13 日，象徵畢業的日子，雖不若其他同學的興奮，但在大豐老師將我碩士帽的帽穗撥向左方的那一刻，鼻酸之情還是無預警的飄來...畢業，象徵研究所學程的結束；畢業，提醒著我們聚散終有時。回首「最好的時光」，感謝「得意需盡歡」組織裡的坤哥、媛媛、一姐、康仔、佳慧、益銘、宏吉、雅慧、冠宏、佳樂、炳宏等等的一路相陪、鼓勵、幫忙與打氣，容我在此大聲的告訴你們~有你們真好！再借用阿彬的台詞~我愛你們！謝謝你們給了我愉快的回憶^。^

最後，最要感謝的是我最最最親愛的爸爸和媽媽（我生命中永遠的貴人），讓我無後顧之憂的埋首進行論文寫作。感謝我學習過程中的打擊手—徐仁武（老公），在我叨念著好累好煩時送我一句：「那就不要念了嘛！」，讓我鼻子摸一摸、認份的繼續「當時的初衷」。感謝口考教授-盧正崇老師的指導與建議，您的溫柔讓我們如沐春風、您的鼓勵讓我們在口考的槍林彈雨中復生，感激之情銘感五內（o.s.盧老師：有空記得來台東坐坐，繼續未完成的「原始部落」之旅喔 XD）。

時間，也許會淡忘某些事情。But in this one moment of time, I feel...I feel eternity. 謹以此誌謝謝一路走來，所有關心我、愛護我、鼓勵我、幫助過我的每一位貴人！謝謝你們！

聶苑菁 謹誌

中華民國九十八年七月

台東縣國中生課業壓力與休閒需求之相關研究

摘 要

本研究旨在了解台東縣國中生課業壓力與休閒需求之現況，並探討不同背景變項的國中生，其課業壓力與休閒需求的差異情形，以及課業壓力與休閒需求的相關情形。以 97 學年度就讀台東縣立國民中學普通班的學生為研究對象，採分層隨機抽樣方式進行問卷調查，發出問卷 900 份，回收的有效問卷共計 886 份。根據所得資料，以描述性統計、t 考驗、單因子變異數分析、皮爾森積差相關等統計方法進行資料處理。研究結果發現：

- 一、台東縣國中生的課業壓力，最主要來源的前五項為「擔心將來考不上理想學校」、「國中基本學力測驗增加讀書負擔」、「學業成績不理想」、「父母對我的課業要求」、「父母常拿我的成績與別人比較」。
- 二、台東縣國中生的休閒需求，最主要的前五項為「放鬆心情」、「享受自在」、「減少心中的不愉快」、「與他人同樂」、「獲得愉快的經驗」。
- 三、台東縣國中生的課業壓力在不同「性別」、「年級」、「父母課業要求」、「教師課業要求」、「休閒活動次數」、「休閒活動類別」等背景變項上有顯著差異；台東縣國中生的休閒需求在不同「性別」、「休閒活動次數」、「休閒活動類別」等背景變項上有顯著差異。
- 四、台東縣國中生在課業壓力與休閒需求之間的相關情形未達顯著水準。

關鍵詞：國中生、課業壓力、休閒需求

A Research on the Relationship between Study Pressure and Leisure Needs for Junior High School Students in Taitung County

Abstract

The main purpose of this research is to understand the current condition of study pressure and leisure needs of junior high school students in Taitung County, and to discuss the differences in study pressure and leisure needs due to different background variables of junior high students. The research subject is students of regular classes at junior high schools in Taitung County in year 2008. Stratified random sampling method is utilized in the surveying process. 900 questionnaires were sent out, and 886 valid questionnaires returned. Statistical analysis methods, such as descriptive analysis, T-test, one-way ANOVA and Pearson product moment correlation, are employed to proceed collected data. The result concluded as follow:

1. The top 5 sources of study pressure for junior high school students in Taitung County are “failure to enter an ideal college,” “the Basic Competence Test increases the workload for junior high school students,” “inadequate academic performance,” “demands for good grades from parents,” and “grade comparisons with others by parents.”
2. The top 5 reasons for the leisure needs junior high school students in Taitung County are “relaxation,” “freedom enjoyment,” “reduction of unpleasantness,” “good interaction with others,” and “to gain pleasant experiences.”
3. There is a significant difference in study pressure depending on background variables of junior high students in Taitung County, such as sex, study years, levels of academic expectations from parents, frequency of leisure activities, and types of leisure activities. There is a significant difference in

leisure needs depending on background variables of junior high students in Taitung County, such as sex, frequency of leisure activities, and types of leisure activities.

4. The correlation between study pressure and leisure needs for junior high students in Taitung County is inadequate.

Key Words: Junior High Students, Study Pressure,
Leisure Needs



目 次

謝 誌	I
摘 要	III
ABSTRACT	IV
目 次	VI
圖 次	X
第一章 緒 論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	4
第四節 研究範圍與限制	5
第五節 名詞釋義	6
第二章 文獻探討	8
第一節 課業壓力的概念	8
第二節 休閒需求的概念	12
第三節 課業壓力與休閒需求的相關研究	21
第三章 研究方法	35
第一節 研究架構	35

第二節 研究對象	37
第三節 研究工具	40
第四節 研究步驟	45
第五節 資料處理	46
第四章 結果分析與討論	47
第一節 國中生基本資料分析	47
第二節 課業壓力之現況與差異分析	53
第三節 休閒需求之現況與差異分析	70
第四節 課業壓力與休閒需求之相關分析	83
第五章 結論與建議	85
第一節 結論	85
第二節 建議	86
參考文獻	88
中文部份	88
英文部分	100
附錄一 研究工具同意書	101
附錄二 課業壓力與休閒需求調查問卷	102

表 次

表 2-1	國內學者對「課業壓力」的定義一覽表	10
表 2-2	國內學者對「休閒活動」的定義一覽表	14
表 2-3	國內學者對於「課業壓力源」的分析一覽表	22
表 2-4	課業壓力的相關研究與結果	24
表 2-5	國內學者對青少年「休閒活動」的分類一覽表	28
表 3-1	台東縣國中普通班班級數及學生人數資訊	37
表 3-2	台東縣國中分層規劃暨預測樣本數統計表	38
表 3-3	台東縣國中各年級學生數統計表	39
表 3-4	課業壓力與休閒需求問卷發放暨回收情形	39
表 3-5	課業壓力量表之因素分析摘要表	41
表 3-6	課業壓力量表之信度分析摘要表	41
表 3-7	休閒需求量表之因素分析摘要表	43
表 3-8	課業壓力量表之信度分析摘要表	43
表 4-1	國中生基本資料分析	49
表 4-2	台東縣國中生課業壓力特性分析	53
表 4-3	學生前五項課業壓力列表	55
表 4-4	不同「性別」在課業壓力獨立樣本 t 檢定分析摘要表	57
表 4-5	不同「年級」在課業壓力單因子變異數分析摘要表	59
表 4-6	不同「父母課業要求」在課業壓力單因子變異數分析	

摘要表	61
表 4-7 不同「教師課業要求」在課業壓力單因子變異數分析摘要表	63
表 4-8 不同「休閒活動時段」在課業壓力單因子變異數分析摘要表	64
表 4-9 不同「休閒活動次數」在課業壓力單因子變異數分析摘要表	66
表 4-10 不同「休閒活動類別」在課業壓力之差異比較	68
表 4-11 台東縣國中生休閒需求特性分析	70
表 4-12 不同「性別」在休閒需求獨立樣本 t 檢定分析摘要表	74
表 4-13 不同「年級」在休閒需求單因子變異數分析摘要表	75
表 4-14 不同「父母課業要求」在休閒需求單因子變異數分析摘要表	76
表 4-15 不同「教師課業要求」在休閒需求單因子變異數分析摘要表	77
表 4-16 不同「休閒活動時段」在休閒需求單因子變異數分析摘要表	78
表 4-17 不同「休閒活動次數」在休閒需求單因子變異數分析摘要表	80
表 4-18 不同「休閒活動類別」在休閒需求之差異比較	82
表 4-19 課業壓力與休閒需求之相關分析摘要表	83

圖 次

圖 3-1 研究架構圖	36
圖 3-2 研究步驟圖	45



第一章 緒 論

本研究旨在探討台東縣國中生課業壓力與休閒需求之關係，本章將針對「研究背景與動機」、「研究目的」、「研究問題」、「研究範圍與限制」、「名詞解釋」等五部份提出說明，以釐清研究的內容，茲分節敘述如下：

第一節 研究背景與動機

自 2000 年起，教育部公佈教改政策，將傳統的高中聯考改以基本學力測驗來取代，加上多元入學方案的配合，國中生升學有三種入學管道，其首要目標即在「紓解國民中學學生升學壓力...使學生適性發展」(教育部，2001)。時至今日，國中生的升學壓力解除了嗎？天下雜誌（2003）針對全國國小到高中學生家長的調查顯示，54.7%的家長不支持現行的教改政策，75.4%的家長認為如今孩子的課業壓力更大，在聯考改為基本學力測驗之後，58.2%的家長認為反而增加孩子的升學壓力。教改多年，根據各式的調查結果，諸如：許定邦(2001)「高中高職實施多元入學方案後國中生學習困擾及學習態度之研究」、王大進（2006）「探討影響學生課業壓力之背景因素」、方家澍（2007）「壓力大到爆，國中生真頭痛」、張錦弘（2007）「國中課業重，每天花 9.5 小時」、薛荷玉（2007）「國中生最大困擾，怕考不上好學校」、邱瓊玉（2008）「逾 3 成學生，課業最頭痛」、陳怡姝（2008）「青少年壓力來源，學業成績排第一」、黃玉芳（2008）「升學苦！3 成國中生曾想自

殺」等，顯示課業仍舊是國中生最沉重的壓力來源，學生的課業壓力不減反增。

國中階段的學生正處於青少年的前期，是個人由兒童時期發展為成人的過渡階段，也是生理、心理都急遽變化的「風暴與壓力」期（何茉莉、林世華，2000）。此時期的國中生不僅要經歷生長發育的問題，還需要面對家庭、課業、同儕、社會等生活上的事件，在未發展出適當能力去因應壓力之前，容易陷入挫折、無助、感到痛苦而產生憂鬱（林晉榮、黃珍鈺，2005）。如何培養國中生適當的能力去因應接踵而來壓力呢？Shivers 與 Delisle (1997) 指出：休閒具備自由、鬆弛、補償樂趣及經驗擴充等功能，透過休閒不僅提供參與者獲得愉悅的享受與經驗，並能使參與者從社會互助的歷程中獲得不同的視野與見解。Luthar 與 Becker (2002) 研究表示，歐美的教育文化並沒有把學生的學業成績看得極端重要，是以學業成績不致造成極大的負擔；Coleman 也指出，不同文化看重教育成就的程度仍有差異，美國青少年最注重的是與同儕的關係，花在功課上的時間少於花在休閒娛樂的時間（引自楊孟麗，2005）。在國內，許多研究文獻也發現，休閒可帶給青少年良性的影響，譬如：郭文聰（1991）表示青少年的休閒動機，最主要為解除在功課上的壓力與緊張、使心靈感到舒適與輕鬆。嚴祖弘（2001）認為青少年參與休閒活動，有助於自我成長，發掘自我的能力、興趣與價值觀，並獲得課業壓力的紓解與生活的適應。許建民、高俊雄（2006）亦提出休閒除了能提供青少年身體、心理健康的提升外，也有助於學習上的啟發。具體而言，國中生參與休閒活動具有

許多正面的意義，休閒活動不僅可以增進身體健康，同時也可紓解課業所帶來的各種心理壓力，進而提昇自我認同感、發展新的興趣嗜好、肯定自我價值，使青少年的「風暴與壓力期」能安然度過，讓生活更青春洋溢。

台灣地區有關課業壓力的研究，大多偏重在探討北、高兩都會區或是西部縣市的國中生，鮮少針對東部地區的國中生進行相關討論。台東地處台灣東南部，其地區有其獨特發展的背景，例如：學校的原住民比例平均高達三成、小班小校（學校班級數6班以下）的比率佔全台的38.64%（教育部統計處，2008）、基測成績與西部縣市差一大截（林錫霞、李蕙君、范振和，2005；陳嘉信，2008）、公立高中職招生供給量大過畢業學生人數（李蕙君、劉金清，2005；李蕙君，2007；黃明堂，2008）等，筆者在台東縣立國民中學從事教育工作十餘年，深刻體會到本縣國中生教育背景及升學狀況的獨特性，所以希望藉由問卷方式，來了解台東縣國中生在基本學力測驗成就落後、升學管道暢通、原住民比例高的背景下，課業壓力的來源及程度為何？並比較與其他縣市有何異同？以期提供教育當局施策或改革之參考，此為本研究的動機之一。

趙善如（1995）曾指出休閒活動對於青少年身心發展具有重大影響：（一）青少年成長過程中，休閒活動是陶冶性情，發展自我的一個途徑；（二）休閒活動是青少年交朋友，建立同儕團體與參照標準的機會；（三）休閒活動具有調劑、紓解生活壓力的意義。青少年參與休閒活動，雖有輕鬆玩樂的一面，但絕不只是玩樂，而是有助於自我成長，發掘自我

的能力、興趣與價值觀，並獲得課業壓力的紓解與生活的適應，進而開闢未來的人生視野（王琦瑜、張少熙、張良漢，2007）。所以筆者想透過休閒需求的研究，來了解台東縣國中生的休閒需求現況，探究休閒需求與課業壓力的相關性為何？期盼研究的結果能供學校參酌，並喚起教師及父母對休閒教育的重視，為國中生營造一個優質的學習環境，此為本研究的動機之二。

第二節 研究目的

本研究具體目的如下：

- 一、了解台東縣國中生課業壓力之現況與差異情形。
- 二、了解台東縣國中生休閒需求之現況與差異情形。
- 三、了解台東縣國中生課業壓力與休閒需求之間的相關情形。

第三節 研究問題

為達上述研究目的，本研究擬探討的問題如下：

- 一、了解台東縣國中生課業壓力之現況與差異情形為何？
- 二、了解台東縣國中生休閒需求之現況與差異情形為何？
- 三、了解台東縣國中生課業壓力與休閒需求之間的相關情形為何？

第四節 研究範圍與限制

一、 研究範圍

本研究主要以九十七學年度台東縣國中生為研究對象，針對學生「課業壓力」與「休閒需求」之問卷資料進行分析，其研究範圍說明如下：

- (一) 研究對象：本研究的對象為九十七學年度就讀台東縣立國民中學之七、八、九年級普通班學生，不包括夜間部或補校學生。
- (二) 研究時間：資料蒐集自民國九十七年八月至民國九十八年六月止。

二、 研究限制

本研究限制如下：

- (一) 研究樣本的限制：本研究之調查對象限於台東縣之國中生，並無涵蓋其他縣市之國中生。所以本研究結果僅能呈現台東縣國中生的現況，其研究結果是否適用於其它地區的國中生尚待商榷。
- (二) 問卷受試者的限制：受試者填答時的情境、態度等主客觀情形，可能影響填答的真實性，筆者僅能假設所有填寫問卷之學生均能據實填寫。

第五節 名詞釋義

本研究所使用之名詞定義如下：

一、國中生

依據國民教育法規定：凡六歲至十五歲之國民，應受國民教育，國民教育分為二階段：前六年為國民小學教育；後三年為國民中學（教育部，2008），準此而言，十二歲至十五歲受國民教育之國民，稱之為國中生。

本研究所稱之國中生，即為九十七學年度就讀台東縣立國民中學七至九年級普通班學生（不含夜間部或補校學生）。

二、課業壓力

本研究所指之課業壓力，係指：「學生在課業學習過程中，感受到來自個人因素、外在環境對課業表現的要求，知覺到環境中有妨礙課業表現的干擾因素，在評估過自己的能力和可利用的資源後，自覺無法達成要求並排除干擾，經過主觀評估後形成一股受壓迫的感覺，進而引發身體上、認知上、情緒上及行為上的連鎖反應」（陳麗娟，1993；林銘宗，1998；劉寶，2002；曾英三，2004；王仁志，2005；王琦瑜，2006；李松遠，2006；汪敏慧，2007）。意即課業壓力是多個變項與變項間交互作用的結果，其變項包含個體的學習情形、學習情緒、自我特質、自我期許、生理或行為反應，以及外在的刺激，譬如：同儕競爭、父母要求、老師教法等，當個體主觀的評估後，形成各種因應策略，包括生理與情緒的反應。

三、休閒需求

本研究所稱之休閒需求，係指：「國中生在課業壓力下，個人期望藉由參與休閒活動所獲得的體驗來滿足自身所存在之生理或心理需求」(鄧建中，2001；陳欣宏，2003；王宏彰，2004；王琦瑜，2006；孫謹杓，2006；柯玫秀，2007)。意即國中生希冀藉由休閒活動來滿足身心健康、發洩情感或達到自我表現、獲得成就等需求。



第二章 文獻探討

本章主要目的在探討課業壓力與休閒需求之相關理論與研究文獻，本章共分為三節：第一節為課業壓力的概念；第二節為休閒需求的概念；第三節為課業壓力與休閒需求之相關研究，茲分述如下：

第一節 課業壓力的概念

本節從壓力的定義與課業壓力的意涵進行探討：

一、壓力的定義

壓力一詞廣泛地應用於生物學、醫學、心理學、社會學、人類學等學術領域中，其定義也因研究的取向不同而有所差異。李玫玲（2004）、蔡孟珍（2000）綜合各學者對壓力的定義，大致可區分成三種類型：

- （一）壓力是一種刺激：係指衝擊個體內、外在的力量，包括環境中重大的改變、影響個人的重大事件、日常生活中的困擾等。
- （二）壓力是一種反應：係指個體知覺環境的要求具有威脅性，而興起生理及心理上的緊張狀態，可視為高度負荷狀態。
- （三）壓力是一種刺激與反應的互動：壓力是一個壓力因子與壓力反應的組合。係指個體面對外界壓力源時，情緒、認知和生理三方面的交互作用所產生的一種反應模式。

從個體的適應角度來看，上述三類壓力的定義，大致可歸納出三種共同點，分別為：壓力造成個體生理與心理上相當程度的傷害；當個體感到無法應負荷時，壓力才會產生；過度的壓力會使身心耗弱，產生無法彌補的後果。而以壓力所扮演的角色來論，這三類壓力則各有不同：第一類壓力認為壓力是環境的刺激，才造成不舒適的感受；第二類壓力認為壓力是對心理、社會文化、生物和環境的刺激所做的反應；第三類壓力將壓力視為中介變項，壓力是面對外在的刺激所做出的反應，經過個別的主觀評估，來斷定壓力的存在與否。

具體而言，筆者認為壓力的定義應含括刺激、反應以及互動三種取向，將壓力視為多個變項與變項間交互作用的結果，意即壓力應該包含個體的知覺、人格特質、所接收的感官訊息、生理反應、行為反應及外在刺激來源等。壓力的來源是多面向的，它可能來自於外界刺激或個體反應，當個體主觀的評估後，形成各種因應策略，包括生理與情緒的反應。

二、課業壓力的意涵

壓力並非成年人的專利，任何人都會面臨到壓力，學生自然也不例外，林宜靜（2007）曾於聯合報中指出「中學生很煩，3人有1個要減壓」，突顯出國中生有著顯著的心理困擾及多重生活壓力。雖然，適度的壓力可以提升個人的表現，但過度的壓力容易使人致病（林鳳貞，2004）。涂柏原（1986）在探討國中生的生活壓力研究發現，學生壓力主要來自於學校課業。王蓁蓁（1999）研究台北縣國中生壓力源時指出，國中主要壓力源著重在學業部分，其次為異性交往。崔珮玲

(2003)認為，青少年面臨最多的生活壓力事件，依序為：「自我期望事件」、「課業與溝通事件」、「自我表現事件」、「生活環境與人際關係事件」。孫瑜成(2003)研究發現，國中資優學生的主要壓力來源以「學業壓力」主，其次為「自我期許壓力」。從上述文獻中發現，國中生的生活壓力最主要是來自於課業壓力。

何謂課業壓力？筆者將近年國內學者對課業壓力的定義，整理如表2-1所示，以了解課業壓力的意涵：

表 2-1 國內學者對「課業壓力」的定義一覽表

學 者 (年 份)	定 義
陳麗娟 (1993)	學生在學習的過程中，對於課程學習、學習方法和以及在學習情緒方面產生焦慮或挫折，導致無法與外界達成一種圓滿而和諧的適應狀態。
林銘宗 (1998)	學生在課業學習過程中，感受到來自個人因素、外在環境對課業表現的要求，知覺到環境中有妨礙課業表現的干擾因素，在評估過自己的能力和可利用的資源，自覺無法達成要求排除干擾，經其主觀評估後形成一股受壓迫的感覺，進而引發身體上、認知上、情緒上及行為上的連鎖反應。
劉 寶 (2002)	學童在課業學習上感受到來自己或他人，或來自外在環境對課業表現的要求，這樣的要求造成學童生活上的困擾，或因數位落差造成學童學習上的阻力，進而引起身心上的不適應。
曾英三 (2004)	學生在學習活動中，學習環境裡所有產生的困擾，而造成學生成績不理想，無法專心學習，致使學習效果受到嚴重的影響。
王仁志 (2005)	課業學習上，會造成學童的困擾，經其主觀評估後，自覺無法排除的事件。

(表格續下頁)

學 者 (年 份)	定 義
王琦瑜 (2006)	在課業學習過程中，個人對於本身能力與外在環境的期許，或改變發生差異時所產生的困擾、壓迫性等狀態，內心所產生的消沉或不愉快的感受。
李松遠 (2006)	個體在就學環境的改變或感受到威脅、壓迫性，緊張時的狀態中，內心所產生的消極與不愉快的感受。壓力來源有可能來自父母、師長及自我的期許。
汪敏慧 (2007)	學生課業學習過程中，自覺個人、學校和家庭的期待，超乎個人的負荷或能力，所形成一種主觀的被壓迫感受。

資料來源：本研究整理

由表 2-1 可以得知，課業壓力意即學生在課業的學習過程中，感受到來自自己或他人或外在環境對課業的要求，產生了壓迫性、緊張、不適應及困擾，使學習受到影響。具體而言，本研究認為課業壓力是多個變項與變項間交互作用的結果，其變項包含個體的學習情形、學習情緒、自我特質、自我期許、生理或行為反應以及外在的刺激，譬如：自我期許、課程學習、學習情緒、身心狀況、同儕競爭、父母要求、管教方式、老師教法、學校環境、考試頻率、升學需求等，當個體主觀的評估後，形成各種因應策略，包括生理與情緒的反應。

第二節 休閒需求的概念

本節分別從休閒的意義、休閒活動的定義、國中階段-青少年初期身心發展特徵及休閒需求的概念進行探討。

一、休閒的意義

休閒 (Leisure)，源自拉丁文「Licerc」，係指無拘無束的行動，或指擺脫工作之後所獲得的自由時間或從事的自由活動 (許義雄，1980)。Kelly (1996) 認為休閒非二十世紀的新產品，而是伴隨著人類文明發展過程中一項很重要的社會現象。休閒的意義也隨著不同觀點而有不同的詮釋，茲就時間、活動、體驗、行動、自我實現五個觀點歸納闡述休閒的意義：

(一) 從時間的觀點

休閒是扣除人類為謀生存、履行責任或義務後，所剩餘、可以擁有的自由時間，它提供機會使個體去從事某種程度及自主或自願選擇的活動 (高俊雄，2008)。李明宗 (1988) 認為可將休閒譯為「閒暇」，意指「自由時間」或「可自由支配的時間」，在這段時間內，人們不受制於任何外界加諸於自身義務。用此觀點來談，即可以用量化的方式，明確的界定休閒，惟須考慮到個體運用時間的主觀感受，特別是自由選擇的程度。

(二) 從活動的觀點

Neulinger (1981) 認為休閒就是心理知覺的自由，只要活動進行時是自由的，沒有受到外界的拘束或壓迫都可視為休閒。吳承典 (2002) 將休閒定義為個人自由選擇與從事的活

動，其有別於工作性、職務與責任性的活動，而且是有助於生活品質提升的活動。所以，以活動來定義休閒的前提是，這些活動可以幫助參與者改善身心，滿足個人內心需求，它可以是靜態的，可以是動態的，也可能具運動性、社會性或文化性，其涵蓋的範圍非常廣泛（高俊雄，2008）。

（三）從體驗的觀點

DeGrazia覺得休閒與自由時間的概念是不相同的，因為自由時間人皆有之，但休閒卻不是每個人都可以擁有。個體必須先了解自己及周遭的環境，進而透過活動的方式去體驗出豐富的內涵（引自張秀慧，2000）。休閒是為了體驗活動本身的樂趣，自由選擇參與某項的活動（蔡文毅，2003）。所以從體驗的觀點談休閒，它是一種主觀和內在情緒的感覺，休閒是一種活出自我，甚至超出自我存在經驗，換言之，休閒也可以說是一種理想的生活境界（呂建政，1994）。

（四）從行動的觀點

Kelly 和 Godbey (1992) 認為休閒不是虛幻的自由感，不是買得到的休閒產品，休閒是一種付諸實際且影響人生的行動。休閒固然與時間、活動及經驗有關，但休閒的真正重心仍在於個人自由之抉擇（呂建政，1994）。所以從行動的觀點來看，休閒是參與者採取行動，去身體實踐、完成某些對自己有意義的事情（高俊雄，2008）。

（五）從自我實現的觀點

Gunter 認為人們有時遠離塵囂或日常事物，是為了更接近自己，他們從接近自己的過程中得到放鬆與滿足，並因而更充滿活力、受到激勵而更有創造力與想像力，心胸也會更

開闊（引自高俊雄，2008）。休閒提供了人們自我實現的機會，在休閒的氛圍中，開拓了生活體驗及個人潛能，進而達成自我實現。

具體而言，休閒的定義多元且內涵豐富，所以依照本研究的需求，將休閒定義為國中生在個人的自由時間裡，能自由、主動的選擇想要參與的活動，並從中達到休息、身心舒緩、愉快及滿足的目的，甚至更進而拓展生活經驗、充實自我。

二、休閒活動的定義

何謂休閒活動？茲將國內學者對休閒活動的定義，整理如表2-2：

表 2-2 國內學者對「休閒活動」的定義一覽表

學 者（年份）	定 義
謝政諭（1989）	休閒活動意即在工作之餘，藉遊憩活動來擺脫工作的疲累和壓力，而使人恢復活力。
文崇一（1990）	休閒活動為：1、打發工作之外的自由時間，沒有任何目的，純屬消遣性質。2、獲得精神與物質的滿足感。3、休息及體力的恢復。
呂建政（1994）	休閒活動是在自由時間、自由狀態下，能夠免於勞動、免於義務，使身心自在的活動。
羅明訓（1998）	休閒活動是兒童在放學後，除了生理需要及日常例行的事務外，自己主動參與的活動。
陳信安（1999）	休閒活動為一天中扣掉在學校的時間，以及睡覺、吃飯、梳洗的時間之外所從事的活動。
謝明材（1999）	休閒活動應該是在工作或課業完畢後，一段完全不受限制且無任何身心壓力的時間裡，自願從事於達到身心皆處於愉悅狀態的活動。

（表格續下頁）

學 者 (年 份)	定 義
鄭丞伸 (2000)	學生在放學後，在一段能自由運用的時間裡，自由且無特定目的，自由地從事自己想做的靜態或活動，並能達到身心快樂與滿足的狀態，即為休閒活動。
洪煌佳 (2001)	基於自由時間與自願、自主的知覺自由情境下，為滿足個體內在需求或需要，而選擇參與正向、有價值、合乎道德規範的靜態或動態活動的行為歷程。
賴衍瑞 (2001)	在工作時間之外，選擇對自己有益的活動，從活動中體驗到愉悅、舒暢，並有恢復精神，再造活力的感受。
鄧建中 (2001)	工作時間以外，個人依其興趣與需要所從事之活動，藉由參與活動可享受愉悅滿足的體驗。
胡信吉 (2002)	青少年學生在上課及每天例行活動（如吃飯、睡覺、工作等）之外的自由時間，依據個人的興趣與喜好，所從事有益身心發展的活動，包括：靜態與動態或室內及室外等各項活動。
吳承典 (2002)	休閒活動是一種外在環境的約束以外，為求身心的愉快、滿足，並從中獲得額外經驗所自由選擇從事之活動形式。
李三煌 (2003)	除了做功課、吃飯和睡覺等生理需求以外的時間，學生能隨心所欲地運用閒暇的這一段時間裡，自由自主地從事自己想做的動態或靜態的活動。
孫謹杓 (2006)	休閒活動是閒暇時從事的活動，並藉著自由時間與自由意願，從事有興趣的活動得到享受、愉悅、休息之滿足感，亦可促進人際關係培養，增進社會關係，豐富的生活經驗，使人生充滿活力美滿。

資料來源：本研究整理

由表2-2中學者專家對休閒活動所下的定義，其敘述的方式或有不同，但是在「閒暇時間」、「自由時間」、「自由

意志」、「享受愉快」、「獲得滿足」和「有建設性」上有一致的看法：休閒是自願而不受外力強制的，休閒可帶給個人心靈、情緒或身體上的愉快、滿足及輕鬆，可以消遣的活動很多，但若違反善良風俗或道德時，就不能視為休閒，工作、飲食和睡眠也不能算是休閒，凡為了生存而做的活動，則不具備休閒的特質。因此，本研究將休閒活動定義為：國中生在扣除上課時間及維持生存所需活動（如吃飯、睡覺等）之外的閒暇時間，能隨心所欲運用，並依個人意願與興趣去選擇所參與的活動，以達到擺脫疲憊與壓力、身心健康愉悅及滿足的目的，進而拓展生活經驗、充實自我。

三、國中階段-青少年初期身心發展特徵

青少年時期是人生重要的一個轉型期，其年齡約介於十二至二十歲之間，相當於國中與高中階段的學生。綜合各相關理論，國中階段-青少年初期身心發展的特徵，說明如下：

（一）生理發展快速

生理快速變化是青少年時期最突顯的特徵。青春期的荷爾蒙分泌增加，使青少年的身高、體重及體形都有急遽變化。此時的青少年也開始意識到對自我的認同與肯定，所以特別注重服裝儀容、外表美醜、高矮胖瘦等外顯特徵，甚至造成青少年的困擾，例如怕胖、怕矮或嫌自己太醜（張春興，1992）。

（二）心理發展多元

1. 認知發展：皮亞傑（Piget）認為青少年已發展至形式運思期，其特色是個體能運用抽象的、合於形式邏輯的

推理方法去思考解決問題。但同時青少年的認知發展伴隨著強烈的自我中心現象，容易武斷推斷。當實際的情況無法接納其構想時，易怨天尤人，憤世嫉俗（引自江福貞，2004）。

2.道德發展：青少年處於順從權威及法治觀念導向時期，在是非判斷上，已具有成人法治觀念之基礎。但卻因為反抗意識強烈又缺乏生活經驗，以致無法對道德情境作有效的判斷，處於似是而非的階段（張春興，1992）。

3.群性發展：青少年階段因生活經驗增加及自我意識發展，父母對其影響日漸減少，轉而向同儕團體尋求認同與支持。同儕團體多半因具有共同興趣、喜好、社經背景或人格特質而形成，同儕的互動方式對於青少年身心的調適有相當程度的影響（鍾思嘉，1996）。

4.情緒發展：青少年期間情緒困擾的原因是多方面的，由於身體的變化、內分泌刺激的影響，再加上衝動、想望多、好幻想，時時想去追求、獲得，但實際獲得滿足的機會卻少，不愉快、挫折的機會增多，因此情緒起伏較大，容易產生較多情緒困擾，所以青少年期常被稱之為「狂飆期」，意即青少年這段時期脾氣暴躁易怒，容易惹事生非，若得不到支持與瞭解，易引來暴力或犯罪行為（黃德祥，2000；劉玉玲，2005）。

具體而言，國中階段的學生之生理或心理成長皆面臨急遽的變化，所以或多或少都會有些身心上的困擾或問題，此時學生若能得到較多的支持、關懷，便可降低身心困擾的程度，協助其順利成長；反之，身心困擾則會因累積、擴大而

成為心理或行為的偏差，甚至衍生出犯罪問題或身心疾病。因此，本研究在探討國中生休閒需求時，先知悉此時期的國中生身心發展之特徵，以了解國中生的背景需求。

四、休閒需求的意涵

從人類的基本需求來分析，Marslow 認為人類有五種層次的需求，依序為：生理的需求（包括飢餓、渴、休息、活動）、安全的需求（安全、有保障、無畏懼與沒有危險）、愛與歸屬的需求（愛的接受、溫馨和給予）、受尊重的需求（自尊與受尊敬、具成就感、受讚美與賞識）以及自我實現的需求（個人自我的滿足與實現）。其理論是由基本的生理需求，逐漸爬升到複雜的心理動機，意即較低層次的需求獲得滿足後，才會轉向要求獲得高層次的需求，在較低層次的需求得到滿足前，高層次的需求對個人無重大意義，但低層次的需求得到滿足，進而走向高層次的需求時，低層次的需求並不會消失，各層次之間乃相互依存，只是需求的比重不同而已（張春興、林清山，1989）。而 Csikszentmihalyi 與 Kleiber (1991) 認為休閒活動的參與，在 Marslow 的需求層次中屬於一種自我實現的層次。

顏妙桂（2002）表示：個人處在生理、心理或社會不平衡的狀態下，就會產生需求。生理需求是反應個體維持內在平衡的慾望，例如對食物、水、性及睡眠的需求；心理需求，例如：友誼、社會互動、安全、愛、自尊、自我價值、自我實現以及成就等需求，也相當重要。是故，需求是指個人生理、心理的不平衡狀態。每一個體都有需求，且會透過某些

行為來滿足。譬如當個體缺乏休閒場所，缺乏有意義的社會參與、自由及選擇的機會，就會產生休閒需求(王宏彰，2004)。

關於休閒需求，不同學者各持有不同的見解，本研究針對身心健康、發洩情感、自我表現與成就等三面向來探討休閒需求的意涵：

(一) 身心健康的需求

人類有免於疾病纏身以及擁有強健身體的需求，因此個體會藉由參與休閒活動，來獲得此方面需求的滿足(陳金冰，1990；黃立賢，1995)。

(二) 發洩情感的需求

人類常會在生活、工作中產生負面的情緒，導致個體不斷存有發洩情緒的需求，而透過休閒活動可使情感獲得正常紓解，使身心健全發展(李銘輝，1989；林東泰，1992)。

(三) 自我表現與成就的需求

從事休閒活動可提供人們滿足自我表現的慾望，在表現的過程中促使個體獲得成就感、自信心以及受到他人所尊重(陳金冰，1990；林東泰，1992)。

另外，王宏彰(2004)將休閒需求定義為：希望以愉悅的態度，實現個人非義務的休閒。孫謹杓(2006)認為休閒需求係指個體因心理與生理反應出不同需求，而透過休閒活動以期得到自我滿足感。柯玟秀(2007)認為休閒需求經滿足，始能獲得休閒的利益。陳欣宏(2003)定義休閒需求是當人們有某種需求時，期望透過休閒活動來滿足這些需求。鄧建中(2001)指出休閒需求是個體期望藉由參與休閒活動所獲得的體驗來滿足自身所存在之生理及心理上需求。王琦

瑜（2006）定義休閒需求意即國中生在課業壓力下，個人期望藉由參與休閒活動所獲得的體驗來滿足自身所存在之生理或心理需求。

具體而言，休閒需求係指個體透過休閒活動來滿足身心健康、發洩情感、達成自我表現與成就的需求，休閒需求非義務性，它發自內心的期望，期望獲得自我的滿足感。



第三節 課業壓力與休閒需求的相關研究

本節分別從課業壓力之相關研究、休閒活動之相關研究與休閒需求之相關研究進行探討。

一、課業壓力之相關研究

台灣的教育改革，不論是官方或民間所做的努力，背後的一股主要力量，正是因為不忍青少年背負過度沈重的課業壓力（楊孟麗，2005）。然而，近十多年來的努力，學生的課業壓力減輕了嗎？

許定邦（2001）認為高中高職實施多元入學方案後，國中生的課業壓力不但並未減輕，反而加重。其中，國中生學習困擾之前五項依序為：擔心將來考不上理想學校、對未來升學之各項考試感到焦慮、擔心學業成績表現、校內各種考試太多及國中基本學力測驗增加考試負擔。陳淑丹（2001）發現多數國三學生感覺課業壓力十分沉重、沒有時間做其他的事、讀書變得乏味，而父母、師長及同學是其未來多元入學之重要影響者。曾英三（2004）研究豐原高中課業壓力的原由時發現，學生擔心將來考不上理想學校、對未來升學各校考試感到焦慮、常擔心學業成績表現不好、學習很容易受朋友的影響及課業表現無法達到老師要求。王琦瑜（2006）亦指出，國中生課業壓力來源主要為擔心將來考不上理想的學校，其次為國中基本學力測驗增加讀書負擔。

如表2-3所整理，國內學者研究課業壓力的來源皆針對「個人因素」、「家庭因素」、「學校因素」三個構面來探討（林銘宗，1998；王淑卿，2003；蔡素美，2003；曾英三，2004；楊朝旭，2004；王大進，2006；王琦瑜，2006；李松遠，2006；李鳳慈，2006；周惠如，2007）；另外，相關研究發現「人

際因素」或「同儕關係」亦為課業壓力的來源（林銘宗，1998；劉寶，2002；蔡素美，2003；王琦瑜，2006；李松遠，2006；李鳳慈，2006；周惠如，2007）。所以本研究針對「個人因素」、「家庭因素」、「學校因素」、「人際因素」等四個構面來探究課業壓力的情形。

表 2-3 國內學者對於「課業壓力源」的分析一覽表

學 者（年份）	研究對象	課業壓力源分類
林銘宗（1998）	國小六年級學童	個人因素：自我期許、學科學習壓力、當眾發表、身心狀況。 外在環境：父母期望、老師教導、同儕壓力、補習、考試、升學。
王淑卿（2003）	台中、彰化、南投公私立國中	個人因素、家庭因素、學校因素。
蔡素美（2003）	嘉義縣國小高年級學童	個人因素、父母因素、老師因素、同儕因素。
曾英三（2004）	豐原高中	個人因素、學校因素、社會因素、家庭因素。
楊朝旭（2004）	台中、彰化、南投公私立高中	個人因素、學校因素、家庭因素。
王大進（2006）	新竹縣湖口高中國中部	個人因素、學校因素、家庭因素。
王琦瑜（2006）	台北市公立國中	個人因素、家庭因素、學校因素、人際因素。
李松遠（2006）	全國高中職羽球代表隊選手	個人因素、父母因素、老師因素、同儕壓力因素。
李鳳慈（2006）	雲林縣公私立高中職日間部學生	家庭因素、同儕互動、師長期望、自我期許。
周惠如（2007）	台北市公立高中職體育班	個人因素、父母因素、老師因素、同儕因素。

資料來源：本研究整理

在所有的課業壓力源分析中，林銘宗（1998）認為父母期望、老師教導和補習壓力為最普遍，學童課業壓力的因應方式，分別是以解決課業問題為主的因應方式及以舒緩情緒反應為主，家人、老師、同儕是學童最常尋助的對象，因此學童的重要他人同時扮演課業壓力的施壓者和社會支持的提供者雙重角色。蔡素美（2003）發現課業壓力感受以「父母壓力」最大，「老師壓力」最小。李鳳慈（2006）認為，壓力最大的來源首推「家庭因素」，其次依序為「同儕互動」、「師長期望」與「自我期許」。涂鈺芬（2006）研究亦發現，國中生的課業壓力以來自「家長壓力」最大，受嚴格型及民主型家長管教的學生，壓力會比放任型的學生高。其研究中也指出：國中女生的壓力高於國中男生、國一學生在同儕壓力和師長壓力方面皆高於國三學生、導師愈嚴格，學生的課業壓力愈高等。劉寶（2002）在探討父母管教態度與學習壓力相關研究提出：父母管教態度若「權威取向」高，則學生的學習壓力會變大。陳佳琪（2000）在了解青少年生活壓力與家庭氣氛關係之研究發現：不同家庭社經地位在「學業壓力」上有顯著差異。王大進（2006）在分析課業壓力之背景因素中亦指出，當父親與母親的管教方式皆為專制時，其國中學生所承受的壓力都較其他父母親管教方式組合的國中學生來得大。

在課業壓力的變項方面，丁明潔（2002）研究發現：國中生之性別在壓力評估、各種壓力因應方式及多數學校生活適應有顯著差異存在。孫瑜成（2003）研究亦提到：人格類型、年級、性別、班級型態、地區及國小教育安置型態對國

中資優學生的壓力感受程度和壓力因應方式有預測力；家庭社經地位則對國中資優學生的壓力感受程度和壓力因應方式無預測力。黃仁性（2006）分析國中生課業壓力中提出：在性別上除家庭壓力因素無顯著性外，女生的課業壓力(個人因素和學校因素)都比男生大；在年級上，三年級感受來自學校的壓力明顯較高；而父母的教育程度越高者，學生感受父母的壓力明顯越大。其他國內眾學者研究之課業壓力相關結果，茲整理如表 2-4 所示：

表 2-4 課業壓力的相關研究與結果

學 者（年份）	研究對象	研究結果
劉 寶（2002）	桃園縣國小高年級學童	父母管教態度以積極、正向、關懷為多，成就動機尚稱良好；學習壓力普通。 學習壓力因性別、學校型態、是否上課輔班、學習才藝情形、家中電腦設備不同而有差異。
王淑卿（2003）	台中、彰化、南投公立國中	性別：未達顯著水準 年級：國一＞國二、國一＞國三 課業壓力與父母衝突，達顯著相關
蔡素美（2003）	嘉義縣國小高年級學童	壓力源：父母＞個人＞同儕＞老師壓力 性別：女生＞男生 年級：六年級＞五年級 父母管教方式：嚴格型＞民主型 教師領導方式：嚴格型＞民主型 不同學校規模之國小學童，課業壓力上無顯著相關
曾英三（2004）	豐原高中	壓力源：個人＞學校＞社會＞家庭 性別：男生＞女生 年級：高二＞高一

（表格續下頁）

(續表 2-4 課業壓力之壓力源與個人背景變項的相關研究) 續上頁

學 者 (年份)	研究對象	研究結果
楊朝旭 (2004)	台中、彰化、南投公 私立高中	壓力源：個人＞學校＞家庭 課業壓力：中上程度
王仁志 (2005)	台南縣國 小五、六年 級學童	課業壓力：稍有壓力
張瑞璋 (2005)	台北市國 中體育班 學生	課業壓力：中上程度 性別：達顯著差異 年級：達顯著差異 父母管教方式：達顯著差異 教師管教方式：達顯著差異
王大進 (2006)	新竹縣湖 口高中國 中部	壓力源：多來自個人因素及學校因素 性別：女生＞男生 年級：國三＞國一＞國二 父母管教方式：專制＞放任
王琦瑜 (2006)	台北市公 立國中	主要壓力源：擔心考不上理想的學校 課業壓力：中上程度 性別：未達顯著水準 年級：九年級＞七年級 父母管教方式：嚴格＞關懷＞放任型 教師領導方式：嚴格＞關懷＞放任型
李松遠 (2006)	全國高中 職羽球代 表隊選手	壓力源：個人＞父母＞老師＞同儕壓力 性別：男生＞女生 年級：未達顯著水準 父母管教方式：嚴格＞不嚴格 教師領導方式：嚴厲＞不嚴厲
李鳳慈 (2006)	雲林縣公 私立高中 職日間部 學生	壓力源：家庭因素＞同儕互動＞師長期 望＞自我期許
凃鈺芬 (2006)	國中生	性別：女生＞男生
黎淑媛 (2006)	彰化地區 高中生	學校類別、年級達顯著差異水準

(表格續下頁)

(續表 2-4 課業壓力之壓力源與個人背景變項的相關研究) 續上頁

學 者 (年 份)	研究對象	研究結果
周惠如 (2007)	台北市公立高中職體育班	課業壓力：中等水準 性別：男生 > 女生 年級：未達顯著水準 父母管教方式：嚴格 > 不嚴格 教師領導方式：嚴厲 > 不嚴厲

資料來源：本研究整理

學習永遠有壓力！適度的壓力有助於學生學習，但過度的學習壓力不但不利於學生學習，對於學生身心發展更有負面影響。課業壓力不只來自於升學管道，個人、父母、教師乃至於社會觀感皆扮演著非常關鍵的因素。彙整國內學者研究「課業壓力」的結果，發現教改施行以來，學生的課業壓力等級約在中等偏上的程度，其中個人因素或父母因素為課業壓力之主要來源；至於性別及年級變項方面，各方研究的結果未有一致性，而父母的管教方式或教師的領導方式皆達顯著差異水準。

綜觀台灣地區有關課業壓力的研究，大多偏重在探討北、高兩都會區或是西部縣市學生的課業壓力情形，鮮少針對台東地區的國中生進行相關討論。根據教育部統計處（2008）資料顯示，全台30個縣市中（含院轄市、省轄市及金馬地區），台東地區國中生人數佔全台國中生的0.97%，其人數雖未及全台的三十分之一，但台東地區卻有其獨特發展的背景，如：學校原住民比例平均高達三成、小班小校（學校班級數6班以下）的比率佔全台的38.64%、基本學力測驗成績落後外縣市很多、當地的公立高中職招生需求大於畢業生

等，所以筆者希望藉由問卷方式了解台東縣國中生課業壓力情形、分析學生在哪些壓力源的影響最深、探究課業壓力是否會因性別或年級而有所分別，以對照其他縣市課業壓力的差異，進而提供教育政策能因地制宜之考量。



二、休閒活動之相關研究

自2001年行政機關及各級學校全面實施「週休二日」政策以來，休閒漸漸受到重視。Iso-Ahola (1980) 認為，有參與休閒活動的青少年，比不參與休閒活動的青少年，在生活上來得健康與滿意。休閒活動的種類繁多，陳麗娟（2001）在研究國內外休閒參與的類型中指出：一般學者對於休閒歸類的方法大致上有三種：第一種為研究者主觀分類法，即依照研究者個人的主觀判斷，來區分休閒活動的類型，譬如：將休閒活動分為遊憩類、體育類、知識類、技藝類、逸樂類、社交類等；第二種為因素分析法，係將受訪者所參與之每一個活動的頻率加以分類，其假設頻率相當的活動是相似的就歸納為同一類，譬如：將休閒活動分成知識性、社交性、運動性、消遣性、玩樂性；第三種為多元尺度評定法，是把休閒活動兩兩配對，形成多組的相對休閒活動，由參與者自行對此二種活動相似的感覺加以評定，參與者並可說明其相似處的方法來分類，譬如：將休閒活動區分為主動/被動、個人/團體、心智/非心智、戶內/戶外。因此，研究者取向不同，其所分類型也不同，茲將國內學者針對青少年休閒活動的分類，整理如表2-5：

表 2-5 國內學者對青少年「休閒活動」的分類一覽表

學 者 (年 份)	休閒活動分類
黃中科 (1989)	消遣性休閒、嗜好性休閒、社交性休閒、體能性休閒、益智性休閒、服務性休閒等6種。

（表格續下頁）

學 者 (年 份)	休 閒 活 動 分 類
郭文聰 (1991)	同儕活動型、個人靜態型、個人新潮型、發揮體能型、出外閒逛型、家中保養型、性慾活動型、釣魚攝影型、電腦娛樂型、吸收新知型、樂器學習型、下棋聊天型、觀賞電視型、個人賞影型、投入人群型等15類型。
黃立賢 (1995)	藝文、技藝、遊戲、觀賞、收集、組織、進修、社交、閒逸、戶外、運動、刺激、健身等13類型。
王建堯 (1997)	技藝型、不良型、歌舞型、精緻型、刺激型、體力型、視聽欣賞型、動物娛樂型、消遣耗時型。
胡家欣 (1999)	室內靜態、體能、戶外非體能、社交、技能等5類型
胡信吉 (2002)	娛樂性、社交服務性、知識性、體能性、藝文性。
呂有仁 (2005)	娛樂性、社交性、服務性、知識性、藝術性、體能性、戶外性。
陳琦媛 (2005)	運動型、知識型、社交型、娛樂型、閒意型。
王琦瑜 (2006)	娛樂性、知識性、藝文性、社交性、運動性。
黃瓊慧 (2006)	知識性、娛樂性、藝文性、社交服務性、體能性。
黃珮綺 (2007)	運動及技藝型、知識文化型、戶外遊憩型、社交型、娛樂型。

資料來源：本研究整理

游正芬 (1998) 的研究提出，台北某國中的休閒活動以社交性、藝文性及康樂性休閒活動為主，其中較常從事看電視、音樂欣賞、閱讀書報、打電話聊天、騎腳踏車等活動。郭晏婷 (2000) 指出，東師學生最喜好的休閒行為類型依序為排遣性、戶外遊憩性、藝文性、逸樂性，最常從事的休閒行為類型依序為排遣性、藝文性、戶外遊憩性、逸樂性。黃瓊慧 (2006) 探討台北市國中生休閒活動時發現，娛樂性的休閒活動所佔比率最高，其次為體能性及知識性之休閒活

動。胡信吉（2002）研究花蓮地區青少年休閒活動現況時指出，實際參與休閒活動類型之排序為：娛樂性、社交服務性、知識性、體能性、藝文性，其參與休閒的活動項目依序為：看電視、聽音樂、聊天、騎腳踏車、打電玩、打球、上網（找資料）、逛街購物、看漫畫、看報章雜誌。黃麗蓉（2001）的研究中提出，桃園縣市國中學生實際參與最多的休閒活動類型依序為娛樂型、極限型、大眾型休閒活動。其中實際參與最多的休閒活動項目依序為看電視（錄影帶、DVD）、電腦、籃球、玩電動玩具、逛街。呂有仁（2005）表示，嘉義地區青少年最常參與的休閒活動類別依序為：娛樂性、社交性、服務性、知識性、藝術性、體能性及戶外性休閒活動；最常參與的休閒活動項目有：和朋友聊天、小睡休息、聽音樂、看電視、玩電腦遊戲、上網找資料等。葉文玲（2006）研究亦發現，國小高年級學童最常從事的前五項休閒活動為：看電視、聽音樂、打電動、上網瀏覽、騎腳踏車。隨著科技的發達及電腦普及化，上網逐漸變成青少年最喜愛的活動（李三煌，2003；彭郁歡，2003）。

Wheeler 與 Frank (1988) 利用因素分析法找出四個壓力緩衝因子，休閒便是其中一個，換句話說：休閒可緩衝生活壓力與促進健康。Kleiber 與 Richards (1985) 進一步指出，青少年透過參與休閒活動，可以達到釋放壓力、鬆弛緊張的目的，對於身心健康具有調適的功能。林東泰（1997）研究結果指出，青少年認為休閒參與對自己的重要性，包括放鬆心情、紓解壓力、消除疲勞、調劑身心與鍛鍊體能等。江書良（2001）認為，良好的休閒活動可以協助學生放鬆自己，

克服疲勞以紓解強大的升學壓力，提供學生休閒轉移壓力功能。王美晶（2005）亦指出，休閒活動在調適壓力中佔有相當重要的地位，由於休閒活動以及參與特性是實質可見，且效益也可是測量，因此許多策略都提出以休閒活動作為調適策略。

綜觀上述，休閒活動的分類大都使用主觀分類法與因素分析法，所得到的休閒類型大致可分為：知識性、娛樂性、社交性、運動性、藝文性等5類型。國內青少年實際參與休閒活動的類型，多偏向娛樂類型之休閒活動，從事最多之休閒活動為看電視及聽音樂，而隨著科技的發達及電腦普及化，上網逐漸變成青少年最喜愛的活動。正處於身心發展關鍵期的青少年，面臨著生理、心理的快速成長、沉重的升學壓力及同儕間的相互影響，若能透過參與休閒活動，擺脫平日的課業壓力、消除精神上的緊張，以達到個人身心健康的狀態，不失為良方。

三、休閒需求之相關研究

在探討休閒需求的研究中，王宏彰（2004）認為，休閒需求所提供對個體身心健康之助益是多元化的，譬如：可以鬆弛身心；可以獲得工作以外的滿足，令人感到愉快，而提高工作的興致；可以促進親子關係與家庭和諧；可以增進人際互動；可以擴展生活經驗；可以增進個人身心發展等。林英顏（2003）研究中指出，員工工作投入愈多，有較高的休閒需求；工作壓力愈多，也有較高的休閒需求；工作投入與工作壓力之交互效果對休閒需求有顯著影響效果。曾英三（2004）研究高中生刺激尋求（係指個體對變化、新穎、新奇與複雜的刺激與經驗的內在需求）與課業壓力時也發現，適當的刺激冒險尋求行為存在，可降低學生課業壓力，但不當的刺激尋求反而會增加學生的課業壓力。王琦瑜（2006）研究台北市國中生亦指出，課業壓力與休閒需求之間有正相關存在。

在休閒需求的類型方面，施清發（1998）發現，老人的休閒需求主要有：「接觸外界的需求」、「維護健康的需求」、「社會互動需求」及「受人尊重的需求」。陳欣宏（2003）表示，中老年人的休閒需求依序為「認識自我」、「獲得他人的尊重」、「充分運用我的身體能力」、「擴展我的知識」、「學習自我週遭事物」及「發展親密的友誼」。張家銘、吳政杰與江金山（2006）研究中指出，屏東市居民期望藉由參與休閒活動來滿足「釋放壓力與緊張」、「學習有關自我週遭」、「消除日常生活緊張與忙碌」、「建立與他人友誼」以及「獲得休息」等需求。王宏彰（2004）研究不同世代國民小學教師，其整

體休閒需求屬中上程度需求，且以「生理需求」層面的需求程度最高，「自我表現需求」層面需求程度最低；愈重視工作價值觀，其休閒需求就愈高。徐慶忠（2005）研究中高中職教師，發現在休閒運動需求量表中以「身心放鬆需求」層面平均數最高，其次依序為「休閒知識需求」、「社會交流需求」、「休閒權利需求」，最後一個層面為「能力成就需求」。鄧建中（2001）研究中顯示，綜合高中教師最期望參與之休閒活動類型依序為「閒逸型」、「運動型」、「社交型」、「嗜好型」與「旅遊知性型」；其休閒需求重視程度依序為「感覺需求」、「健康需求」、「發洩情感需求」、「與他人互動需求」、「生活準備需求」、「生長需求」、「自我表現需求」。王微茹（2006）認為，大學生的休閒需求以「體驗需求」、「紓解壓力」與「外在提升」構面的認同度較高，大學生之「休閒需求」會藉由「休閒參與」的中介對「幸福感」產生間接且正向的影響。

在休閒需求與個人背景變項部分，施清發（1998）研究中指出，老年人在教育程度、自評健康狀態、經濟狀況及工作情形上，休閒需求有顯著差異。陳欣宏（2003）則發現，不同職業或不同收入在中老年人休閒需求方面均有顯著差異存在。張家銘、吳政杰與江金山（2006）研究中顯示，不同年齡層、已婚與未婚、不同教育程度，屏東市居民在休閒需求上有顯著差異；不同性別、已婚之有無子女、不同教育程度、不同月收入，則在休閒需求上無顯著差異。王宏彰（2004）發現，不同世代國民小學教師中，國小男性教師比女性教師有較高的休閒需求。鄧建中（2001）研究中顯示，綜合高中教師之性別、年齡、婚姻狀況、家庭、任教科目、擔任職務、

任教地區在休閒需求上未顯著差異，教學年資、工作特性、人格特質在休閒需求上有顯著差異。孫謹杓（2006）探究休閒需求、休閒參與及滿意度時發現，北部技專教師最重視健康相關之休閒需求得，不同人口統計變項對教師休閒需求，未因職稱、任教學院、婚姻狀況、家庭狀況、家庭月總收入而有差異，其餘如性別、年齡、級職、服務年資等四變項，均達到顯著差異。王琦瑜（2006）指出，台北市不同「性別」、「年級」、「父母課業要求」、「教師課業要求」、「休閒活動時段」、「休閒活動次數」、「休閒活動類別」之國中生，在課業壓力與休閒需求分別有顯著差異。

整體而言，休閒需求會隨著個體生命週期的變換而有所別、會隨著個體所處的環境而改變，不變的是，人人皆有休閒需求，並藉由參與休閒活動來達到身心健康、減低壓力、降低緊張、與他人互動、建立友誼及獲得成就等諸多需求之滿足。由於筆者的研究對象為國中生，在歸納整理休閒需求之相關文獻後，決計採用「身心健康需求」、「發洩情感需求」及「達到自我表現、獲得成就需求」等三構面，來探究國中生的休閒需求，分析何種休閒需求最受認同、最渴望獲得滿足，以供學校單位、教師及父母參酌。

第三章 研究方法

本章共分為五節：第一節為研究架構；第二節為研究對象；第三節為研究工具；第四節為研究步驟與實施程序；第五節為資料處理，茲分述如下：

第一節 研究架構

研究架構的概念乃根據文獻探討及配合研究目的應運而成，提出之研究架構如圖3-1所示，本研究之變項：

- 一、背景變項：包括性別、年級、父母課業要求、教師課業要求、休閒活動時段、休閒活動次數、休閒活動類別等七個變項。
- 二、課業壓力變項：包括個人、家庭、同儕、學校等四個因素。
- 三、休閒需求變項：包含身心健康、發洩情感、自我表現與成就等三種構面。

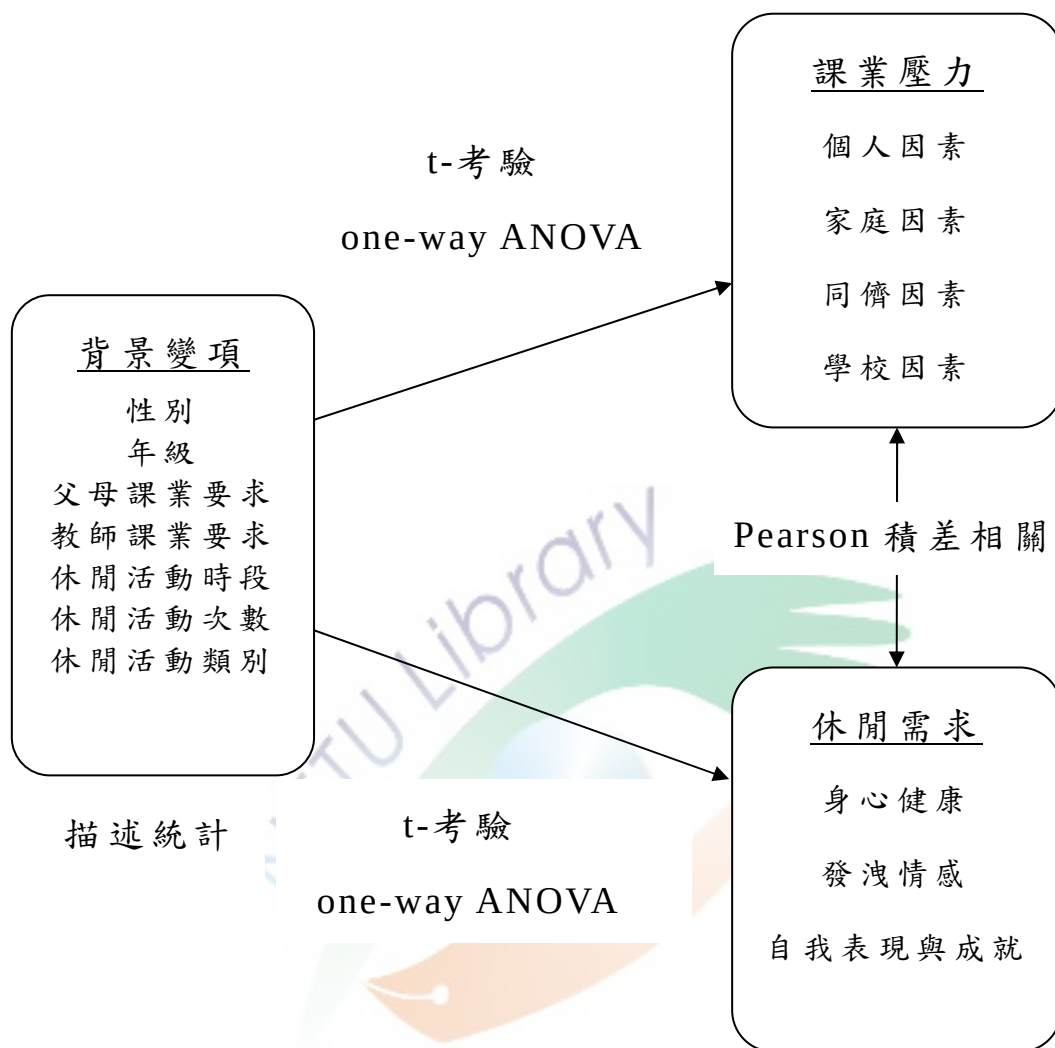


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究對象

一、研究對象

本研究是以 97 學年度就讀台東縣立國民中學之 7、8、9 年級普通班學生為研究對象（不包括夜間部與補校學生）。台東縣 22 所縣立國民中學（含完全中學）之普通班國中生為標的母群體，母群體共計 8,622 人（參酌表 3-1）。

二、抽樣方法

本研究在樣本的選取上，第一階段採分層隨機抽樣，先依照各國中的班級數規模進行分層，每一層根據其所佔全縣國中數之比例決定抽樣校數、根據其所佔全縣國中學生人數比例決定預計抽樣學生數；由於各年級學生數所佔比例，平均介於 31%~38% 之間，所以決定抽樣學校各年級之學生人數皆相同，第二階段則根據所抽取到之樣本學校，進行簡單隨機抽樣抽取樣本學生。施測問卷數為 900 份，回收 900 份，有效問卷數為 886 份，有效問卷率為 98.4%。茲說明如表 3-1、表 3-2、表 3-3、表 3-4 所示：

表 3-1 台東縣國中普通班班級數及學生人數資訊

國中別	總班 級數	七年 級班 級數	八年 級班 級數	九年 級班 級數	總學 生數	七年 級學 生數	八年 級學 生數	九年 級學 生數
新生國中	55	20	18	17	2,091	856	633	602
東海國中	48	16	16	16	1,682	560	561	561
關山國中	17	6	6	5	559	201	190	168
寶桑國中	16	5	6	5	518	164	187	167
新港國中	16	6	5	5	514	192	169	153

（表格續下頁）

(續表 3-1 台東縣國中普通班班級數及學生人數資訊)

續上頁

國中別	總班級數	七年級班級數	八年級班級數	九年級班級數	總學生數	七年級學生數	八年級學生數	九年級學生數
知本國中	13	5	4	4	408	150	125	133
卑南國中	12	4	4	4	389	115	137	137
豐田國中	12	4	4	4	365	134	117	114
大武國中	10	4	3	3	324	119	107	98
池上國中	9	3	3	3	271	87	90	94
大王國中	9	3	3	3	237	72	86	79
長濱國中	6	2	2	2	227	69	68	90
鹿野國中	6	2	2	2	149	50	52	47
都蘭國中	6	2	2	2	135	41	48	46
蘭嶼中學	6	2	2	2	129	37	52	40
初鹿國中	6	2	2	2	121	40	42	39
泰源國中	4	1	1	2	108	38	26	44
賓茂國中	4	2	1	1	100	39	29	32
瑞源國中	3	1	1	1	83	29	27	27
海端國中	3	1	1	1	82	27	29	26
綠島國中	3	1	1	1	71	27	19	25
桃源國中	3	1	1	1	59	15	18	26
合計	267	93	88	86	8,622	3,062	2,812	2,748

資料來源：台東縣教育處學管科（2008）。

表 3-2 台東縣國中分層規劃暨預測樣本數統計表

學校規模 (依班級數分組)	校數 (所佔比例)	抽樣校數 (所佔比例)	總學生數 (所佔比例)	抽樣學生數 (所佔比例)
3 班~6 班	11 (50%)	4 (50%)	1,264 (15%)	180 (20%)
7 班~21 班	9 (41%)	3 (38%)	3,585 (41%)	360 (40%)
22 班以上	2 (9%)	1 (12%)	3,773 (44%)	360 (40%)
合計	22 (100%)	8 (100%)	8,622 (100%)	900 (100%)

資料來源：台東縣教育處學管科（2008）。

表 3-3 台東縣國中各年級學生數統計表

學校規模 (依班級數分組)	學生總數	七年級學生 數(所佔比例)	八年級學生 數(所佔比例)	九年級學生 數(所佔比例)
3 班~6 班	1,264	412 (33%)	410 (32%)	442 (35%)
7 班~21 班	3,585	1,234(34%)	1,208(34%)	1,143(32%)
22 班以上	3,773	1,416(38%)	1,194(32%)	1,163(31%)
合計	8,582	3,062(35%)	2,812(33%)	2,748(32%)

資料來源：台東縣教育處學管科（2008）。

表 3-4 課業壓力與休閒需求問卷發放暨回收情形

學校規模	學校名稱	七年級 問卷數	八年級 問卷數	九年級 問卷數	回收數	有效問 卷數	有效問 卷率 (%)
3 班~6 班	桃源國中	15	15	15	45	43	95.6
	泰源國中	15	15	15	45	45	100.0
	鹿野國中	15	15	15	45	42	93.3
	長濱國中	15	15	15	45	45	100.0
7 班~21 班	大王國中	40	40	40	120	119	99.2
	寶桑國中	40	40	40	120	116	96.7
	關山國中	40	40	40	120	118	98.0
22 班以上	新生國中	120	120	120	360	358	99.4
合計	8 所	300	300	300	900	886	98.4

第三節 研究工具

本研究係採問卷調查法，以王琦瑜（2006）之「台北市國中生課業壓力與休閒需求之調查問卷」作為研究工具（授權書參見附錄一），以台東縣國中生為研究對象，目的在探討其課業壓力與休閒需求之現況，以及了解課業壓力與休閒需求之相關性。

研究問卷分為三大部分，分別為「基本資料」、「課業壓力量表」與「休閒需求量表」，其問卷內容說明如下：

一、課業壓力量表

（一）量表內容

本量表係採用王琦瑜（2006）編製之課業壓力量表，旨在了解台東縣國中生課業壓力之來源，量表分成四個構面，分別為「個人因素」、「家庭因素」、「學校因素」以及「人際因素」，題目內容共 19 題（參酌附錄二）。

（二）填答與記分方式

量表採用李考特（Likert）五點計分評分法，讓填答者個人對於課業壓力的來源，依「非常符合」、「符合」、「部分符合」、「不符合」、「非常不符合」等五選項來勾選，並依序給予 5、4、3、2、1 評分，得分愈高代表該項課業壓力愈大；反之，得分愈低代表該項課業壓力愈小。

(三) 量表信、效度考驗

量表所得的 Bartlett 球形檢定，近似卡方分配值 7776.392 達顯著水準，Kaiser-Meyer-Olkin(KMO)取樣適切性量數 .897 接近 1，代表與該變項有關的所有相關係數與淨相關的比較值相關情形良好，適於進行因素分析。在因素分析後，特徵值大於 1 的構面共有 4 個，可解釋總變異量為 56.547%，茲分述如表 3-5：

表 3-5 課業壓力量表之因素分析摘要表

因素命名	題目內容	題數	因素負荷量
個人因素	第 2、3、6、8 題	4	.434 ~ .815
家庭因素	第 4、12、17、18、19 題	5	.671 ~ .772
學校因素	第 1、5、7、9、11 題	5	.559 ~ .783
人際因素	第 10、13、14、15、16 題	5	.630 ~ .780

資料來源：王琦瑜（2006）課業壓力量表。

量表的 Cronbach's α 值為 .8828，各分量表的 Cronbach's α 值介於 .6668~ .8119 之間，顯示均具有良好的內部一致性，茲分述如表 3-6：

表 3-6 課業壓力量表之信度分析摘要表

因素分析	題目內容	題數	Cronbach's α 值
個人因素	第 2、3、6、8 題	4	.6668
家庭因素	第 4、12、17、18、19 題	5	.7794
學校因素	第 1、5、7、9、11 題	5	.7701
人際因素	第 10、13、14、15、16 題	5	.8119
總量表		19	.8828

資料來源：王琦瑜（2006）課業壓力量表。

二、休閒需求量表

（一）量表內容

本量表係採用王琦瑜（2006）編製之休閒需求量表，旨在了解台東縣國中生藉由參與休閒活動能滿足個人哪些需求，量表分成三個構面，分別為「表現與成就」、「發洩情感」、以及「身心健康」，題目內容共 22 題（參酌附錄二）。

（二）填答與記分方式

量表採用李考特（Likert）五點計分評分法，讓填答者個人對於參與休閒活動的需求情形，依「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」等五選項來勾選，並依序給予 5、4、3、2、1 評分，得分愈高代表該項休閒需求愈受重視；反之，得分愈低代表該項休閒需求愈不重視。

（三）量表信、效度考驗

量表所得的 Bartlett 球形檢定，近似卡方分配值 13493.703 達顯著水準，Kaiser-Meyer-Olkin（KMO）取樣適切性量數 .945 接近 1，代表與該變項有關的所有相關係數與淨相關的比較值相關情形良好，適於進行因素分析。在因素分析後，特徵值大於 1 的面向共有 3 個，可解釋總變異量為 56.217%，茲分述如表 3-7：

表 3-7 休閒需求量表之因素分析摘要表

因素命名	題目內容	題數	因素負荷量
表現與成就	第 2、8、9、11、12、13、 14、16、17、18 題	10	.444 ~ .766
發洩情感	第 1、3、4、5、6、7、15、 22 題	8	.446 ~ .837
身心健康	第 10、19、20、21 題	4	.570 ~ .775

資料來源：王琦瑜（2006）休閒需求量表。

量表的 Cronbach's α 值為 .9314，各分量表的 Cronbach's α 值介於 .7214~ .8960 之間，顯示均具有良好的內部一致性（如表 3-8）。

表 3-8 課業壓力量表之信度分析摘要表

因素命名	題目內容	題數	Cronbach's α 值
表現與成就	第 2、8、9、11、12、13、 14、16、17、18 題	10	.8960
發洩情感	第 1、3、4、5、6、7、15、 22 題	8	.8860
身心健康	第 10、19、20、21 題	4	.7214
總量表		22	.9314

資料來源：王琦瑜（2006）休閒需求量表。

三、基本資料

此部分主要目的是在了解研究對象之基本資料，茲分述如下：

- (一) 性別：男與女。
- (二) 年級：七年級、八年級、九年級。
- (三) 父母課業要求：非常嚴格、嚴格、關懷、不要求、放任。
- (四) 教師課業要求：非常嚴格、嚴格、關懷、不要求、放任。
- (五) 休閒活動時段：下課期間、放學後、週末、不固定。
- (六) 休閒活動次數：每週 1~2 次、3~4 次、5 次以上、無。
- (七) 休閒活動類別：分娛樂性、知識性、藝文性、社交性、運動性等 5 類型。

第四節 研究步驟

本研究的研究步驟，於研究初步的概念、動機確立後，著手蒐集相關的文獻資料以確定研究問題與確立研究架構，在決定研究工具後，首先徵詢研究工具使用同意書，隨即進行研究對象的取樣及施測，經過統計的資料處理與分析後，歸納結果與討論並提出結論與建議。



圖 3-2 研究步驟圖

第五節 資料處理

在問卷回收後，逐一仔細檢查所有問卷，剔除答題不完全、漏答、規則式答題、草率答題之問卷後，將有效問卷進行編碼、登錄輸入電腦，完成資料輸入後，以 SPSS12.0 統計套裝軟體進行各項統計分析，研究中採取 α 值為 .05 作為顯著水準之數值，所採用之統計方法如下：

- 一、**描述性統計**：運用平均數、標準差、次數分配及百分比統計等，來分析不同背景變項國中生之課業壓力與休閒需求之現況。
- 二、**獨立樣本 t 考驗 (t-test)**：考驗不同背景變項之國中生在課業壓力與休閒需求各面向上，其平均數之差異情形。
- 三、**單因子變異數分析 (one-way ANOVA)**：分析不同背景變項之國中生，在課業壓力與休閒需求之間是否有差異，若達顯著水準，則進一步以薛費法進行事後比較，以考驗相互之間差異的情形。
- 四、**Pearson 積差相關分析**：分析國中生在課業壓力與休閒需求兩個變項之間相互發生的關連，以了解其相關差異。

第四章 結果分析與討論

本章主要目的是透過問卷調查所得的資料進行統計分析，根據研究目的探討台東縣國中生課業壓力與休閒需求情形。本章共分為四節：第一節為國中生基本資料分析；第二節為課業壓力之現況與差異分析；第三節為休閒需求之現況與差異分析；第四節為課業壓力與休閒需求之相關分析。

第一節 國中生基本資料分析

本節所蒐集的有效問卷樣本為 886 份，藉由進行描述性統計分析，以了解台東縣國中生的性別、年級、父母課業要求、老師課業要求、休閒活動時段、休閒活動次數、休閒活動類別等統計變項之次數分配與百分比分析，茲分述如下：

一、性別

在全體有效樣本中，男性人數為 442 人，佔 49.9%；女性人數為 444 人，佔 50.1%。男、女人數比值約 .995，男、女人數比例近似於 1：1。

二、年級

在全體有效樣本中，七年級人數為 298 人，佔 33.6%；八年級人數為 292 人，佔 33.0%；九年級人數為 296 人，佔 33.4%，三個年級人數比例近似於 1：1：1。

三、父母課業要求

在全體有效樣本中，父母在課業上的要求以「關懷」的方式最多，人數有 472 人，佔 53.3%。課業要求「嚴格」的人數有 256 人，佔 28.9%；「不要求」的人數有 109 人，佔 12.3%；「非常嚴格」的人數有 39 人，佔 4.4%；「放任」的人數有 10 人，佔 1.1%。

四、老師課業要求

在全體有效樣本中，老師在課業的要求上，「關懷」或「嚴格」的比例居高：「關懷」的人數有 387 人，佔 43.7%；「嚴格」的人數有 385 人，佔 43.5%。課業要求「非常嚴格」的人數有 81 人，佔 9.1%；「不要求」的人數有 30 人，佔 3.4%；「放任」的人數有 3 人，佔 .3%。

五、休閒活動時段

在全體有效樣本中，休閒活動時段以「不固定」為最多，人數有 477 人，佔 53.8%。休閒活動時段「週六」的人數有 151 人，佔 17.0%；「週日」的人數有 125 人，佔 14.1%；「放學後」的人數有 103 人，佔 11.6%；「下課時間」的人數有 30 人，佔 3.4%。

六、休閒活動次數

在全體有效樣本中，每週參與休閒活動次數以「1~2 次」為最多，人數有 394 人，佔 44.5%。每週參與休閒活動次數「3~4 次」的人數有 252 人，佔 28.4%；「5 次以上」的人數

有 201 人，佔 22.7%；「無」的人數有 39 人，佔 4.4%。

七、最常從事的休閒活動類別

在全體有效樣本中，最常從事的休閒活動類別以「娛樂性」為最多，人數有 535 人，佔 60.4%。其次為「運動性」，人數有 257 人，佔 29.0%；「社交性」的人數有 43 人，佔 4.9%；「藝文性」的人數有 34 人，佔 3.8%；「知識性」的人數有 17 人，佔 1.9%。

八、最喜歡從事的休閒活動類別

在全體有效樣本中，最喜歡從事的休閒活動類別以「娛樂性」為最多，人數有 480 人，佔 54.2%。其次為「運動性」，人數有 271 人，佔 30.6%；「社交性」的人數有 68 人，佔 7.7%；「藝文性」的人數有 50 人，佔 5.6%；「知識性」的人數有 17 人，佔 1.9%。

表 4-1 國中生基本資料分析

變項名稱	人數	百分比%
性別		
男	442	49.9
女	444	50.1
年級		
七年級	298	33.6
八年級	292	33.0
九年級	296	33.4
父母課業要求		
非常嚴格	39	4.4
嚴格	256	28.9
關懷	472	53.3

(表格續下頁)

(續表4-1 國中生基本資料分析)

續上頁

變項名稱	人數	百分比%
不要求	109	12.3
放任	10	1.1
老師課業要求		
非常嚴格	81	9.1
嚴格	385	43.5
關懷	387	43.7
不要求	30	3.4
放任	3	.3
休閒活動時段		
放學後	103	11.6
下課時間	30	3.4
週六	151	17.0
週日	125	14.1
不固定	477	53.8
休閒活動次數		
無	39	4.4
1~2 次	394	44.5
3~4 次	252	28.4
5 次以上	201	22.7
最常從事休閒活動類別		
娛樂性	535	60.4
知識性	17	1.9
藝文性	34	3.8
社交性	43	4.9
運動性	257	29.0
最喜歡從事休閒活動類別		
娛樂性	480	54.2
知識性	17	1.9
藝文性	50	5.6
社交性	68	7.7
運動性	271	30.6
樣本總和	886	

由表 4-1 得知，有效樣本的結果分析如下：

- (一) 性別上，隨機抽樣的男、女人數比近似於 1:1 的比例，男、女各約佔二分之一。
- (二) 年級方面，七、八、九年級隨機抽樣的人數比近似於 1:1:1，各年級約佔三分之一。
- (三) 父母課業要求以「關懷」最多，佔 53.3%。此研究結果與以往研究結果相符（蔡素美，2003；劉寶，2002；王大進，2006；王琦瑜，2006；葉文玲，2006）。所以本研究推論，父母對子女的課業要求，已從「權威」或「嚴格」的教養方式，漸進為「民主」或「關懷」的教養方式。
- (四) 老師課業要求中，「關懷」與「嚴格」分別佔 43.7% 與 43.5%。此研究結果與蔡素美（2003）國小學童課業壓力與因應策略之研究指出：教師課業要求以「民主」方式最多，有所不同；與王琦瑜（2006）台北市國中生課業壓力與休閒需求之相關研究發現：教師課業要求以「關懷」為最多，佔 58.6%，有所差異。筆者推論，台東的隔代教養或單親家庭的比例偏高（台東縣教育處學管科，2008），學生在此環境下成長，學習成效往往不彰，所以教師有時會替代了家長的功能，督導學生課業及偏差行為的問題，所以「關懷」與「嚴格」的比例會偏高。
- (五) 休閒活動時段以「不固定」最多，佔 53.8%。此結果與王琦瑜（2006）台北市國中生課業壓力與休閒需求之相關研究結果相符。

- (六) 每週參與休閒活動的次數以「1~2 次」最多，佔 44.5%。此研究結果與以往研究結果相符（陳冠惠，2002；王琦瑜，2006）。
- (七) 最常從事的休閒活動類別以「娛樂性」最多，佔 60.4%。此研究結果與以往研究結果相符（陳樹城 2001；黃麗蓉，2001；胡信吉，2002；陳冠惠，2002；曹以樂，2003；蘇瓊慧，2004；呂有仁，2005；王琦瑜，2006；黃瓊慧，2006；葉文玲，2006）。與李三煌（2003）台北市內湖區國小高年級學童休閒活動之研究發現，球類為學童最常從事的休閒活動的結果不同。
- (八) 最喜歡從事的休閒活動類別以「娛樂性」最多，佔 54.2%。所以台東縣國中生較喜歡從事偏室內、靜態的休閒活動。

第二節 課業壓力之現況與差異分析

本節主要內容包含：一、課業壓力現況之特性分析；二、不同人口背景變項在課業壓力之差異情形等二部份，茲分析如下：

一、課業壓力現況之特性分析

為了解台東縣國中生在課業壓力的現況，首先運用平均數與標準差呈現各題目內容的特性，研究發現，台東縣國中生整體的課業壓力之平均值為為2.81，結果接近「部分符合」。

再將19個課業壓力的題項依平均值的高低作排序。其中，以「擔心將來考不上理想學校」的平均值（3.66）最高，其餘題項平均值大於2.81以上者，共九項依序為：國中基本學力測驗增加讀書負擔（3.47）、學業成績不理想（3.47）、父母對我的課業要求（3.25）、父母常拿我的成績與別人比較（3.18）、校內各種考試太多（3.17）、對學校課業覺得枯燥乏味（3.08）、要學習的科目太多（3.07）、記憶力不好（2.97）、作業太多（2.94）等。

表4-2 台東縣國中生課業壓力特性分析

排序	題目內容	平均數	標準差
1	2.擔心將來考不上理想學校	3.66	1.068
2	7.國中基本學力測驗增加讀書負擔	3.47	1.112
3	3.學業成績不理想	3.25	1.074
4	12.父母對我的課業要求	3.25	1.093
5	4.父母常拿我的成績與別人比較	3.18	1.373
6	11.校內各種考試太多	3.17	1.154
7	1.對學校課業覺得枯燥乏味	3.08	.951

（表格續下頁）

(續表 4-2 台東縣國中生課業壓力特性分析)

續上頁

排序	題目內容	平均數	標準差
8	9.要學習的科目太多	3.07	1.132
9	6.記憶力不好	2.97	1.130
10	5.作業太多	2.94	1.088
11	13.老師上課所教的內容太難	2.75	.931
12	16.作業太難不會寫	2.65	1.032
13	14.無法適應老師的教法	2.50	1.026
14	18.父母要我放學後參加補習	2.48	1.315
15	8.參加補習，成績卻沒有進步	2.47	1.210
16	17.父母強迫升學	2.37	1.164
17	10.同學取笑我所發表的意見	2.11	1.007
18	19.父母因為我的課業而爭吵	2.10	1.224
19	15.同學嘲笑我學業成績太差	1.91	1.010
	平 均	2.81	1.110

由表 4-2 得知，國中生課業壓力的結果分析如下：

- (一) 國中生在整體課業壓力的平均值為 2.81，結果較接近「部分符合」，顯示國中生在求學過程中，還是感覺到課業壓力。此平均值比劉寶（2002）研究桃園縣國小高年級學童課業壓力之平均值 2.33、蔡素美（2003）研究嘉義縣國小高年級學童課業壓力之平均值 2.32 以及曾英三（2004）研究豐原高中學生課業壓力之平均值 2.5 略高；比王淑卿（2003）研究國中生課業壓力之平均值 3.10、楊朝旭（2004）研究台中、彰化、南投公私立高中生課業壓力之平均值 3.26 以及王琦瑜（2006）研究台北市國中生課業壓力之平均值 3.04 略低。
- (二) 茲將許定邦（2002）、曾英三（2004）和王琦瑜（2006）之研究結果列出如表 4-3，研究發現「擔心將來考不上

理想學校」、「學業成績不理想」已為國、高中生最大的壓力來源，此結果亦顯示學生對未來升學考試和成績之重視和焦慮。

表 4-3 學生前五項課業壓力列表

研究者（年代）	研究對象	排行	項目
本研究	台東縣國中生	1	擔心將來考不上理想學校
		2	國中基本學力測驗增加讀書負擔
		3	學業成績不理想
		4	父母對我的課業要求
		5	父母常拿我的成績與別人比較
許定邦（2001）	國中生	1	擔心將來考不上理想學校
		2	對未來升學之各項考試感到焦慮
		3	常擔心學業成績表現不好
		4	校內各種考試太多
		5	國中基本學力測驗增加學生的考試負擔
曾英三（2004）	豐原高中	1	我擔心將來考不上理想的學校
		2	我對未來升學之各項考試感到焦慮
		3	我常擔心學業成績表現不好
		4	我的學習很容易受朋友的影響
		5	課業（成績）表現無法達到老師的要求
王琦瑜（2006）	台北市國中生	1	擔心將來考不上理想學校
		2	國中基本學力測驗增加讀書負擔
		3	學業成績不理想
		4	校內各種考試太多
		5	父母常拿我的成績與別人比較

二、不同人口背景變項在課業壓力之差異情形

為了解不同人口背景變項的國中生，在課業壓力各構面的差異情形，本研究分別針對國中生的性別、年級、父母課業要求、教師課業要求、休閒活動時段、休閒活動次數、休閒類別等，以獨立樣本 t 檢定或單因子變異數分析逐項進行差異分析。

(一) 性別

不同性別國中生的課業壓力，經獨立樣本 t 檢定後，由表 4-4 結果得知：

1. 在「個人因素」方面，不同性別國中生的課業壓力，差異性考驗達顯著水準 ($t=-3.664$, $p<.001$)，且「女性」的得分高於「男性」。
2. 在「家庭因素」方面，不同性別國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準 ($t=1.044$, $p>.05$)。
3. 在「學校因素」方面，不同性別國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準 ($t=-.354$, $p>.05$)。
4. 在「人際因素」方面，不同性別國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準 ($t=1.927$, $p>.05$)。
5. 在「課業壓力總量表」方面，不同性別國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準 ($t=-.114$, $p>.05$)。

研究中發現，不同性別的國中生在「個人因素」構面上有顯著差異，在「家庭因素」、「學校因素」、「人際因素」及課業壓力整體性方面沒有顯著差異，此結果與王淑卿（2003）國中生課業壓力之相關研究、崔珮玲（2003）青少年生活壓

力對身心健康影響之研究、蔡素美（2003）國小學童課業壓力與因應策略之研究、王琦瑜（2006）台北市國中生課業壓力之相關研究、黃仁性（2006）國中生課業壓力之相關分析、王大進（2006）探討影響學生課業壓力之背景因素等的研究結果部份相符，與許定邦（2001）高中高職實施多元入學方案後國中生學習困擾及學習態度之研究、劉寶（2002）桃園縣國小高年級學童學習壓力相關研究、以及曾英三（2004）研究高中生課業壓力發現不同性別有顯著差異存在，但「男性」的課業壓力高於「女性」的結果不同。具體而言，不同性別的課業壓力會因時間、地區或調查對象的不同，而產生不同的結果。

表 4-4 不同「性別」在課業壓力獨立樣本 t 檢定分析摘要表

構面	性別	人數	平均數	標準差	t 值	顯著性
個人因素	男	442	2.993	.773	-3.664	***
	女	444	3.181	.750		
家庭因素	男	442	2.705	.864	1.044	
	女	444	2.645	.844		
學校因素	男	442	3.137	.819	-.354	
	女	444	3.156	.795		
人際因素	男	442	2.433	.746	1.927	
	女	444	2.341	.674		
全量表	男	442	2.808	.618	-.114	
	女	444	2.812	.563		

***p<.001

(二) 年級

不同年級國中生的課業壓力，經單因子變異數分析後，由表 4-5 結果得知：

1. 在「個人因素」方面，不同年級國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準 ($F=1.814$, $p>.05$)。
2. 在「家庭因素」方面，不同年級國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準 ($F=.206$, $p>.05$)。
3. 在「學校因素」方面，不同年級國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準 ($F=2.886$, $p>.05$)。
4. 在「人際因素」方面，不同年級國中生的課業壓力，差異性考驗達顯著水準 ($F=3.801$, $p<.05$)，且事後比較發現「八年級」的得分高於「七年級」。
5. 在「課業壓力總量表」方面，不同年級國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準 ($F=1.775$, $p>.05$)。

研究中發現，不同年級的國中生在「人際因素」構面上有顯著差異，在「個人因素」、「家庭因素」、「學校因素」及課業壓力整體性方面沒有顯著差異，此結果與黃仁性（2006）國中生課業壓力之相關分析、王琦瑜（2006）台北市國中生課業壓力之相關研究結果部份相符，與王淑卿（2003）國中生課業壓力之相關研究發現不同年級有顯著差異存在，且「七年級」的課業壓力高於「八、九年級」的結果不同，與許定邦（2001）高中高職實施多元入學方案後國中生學習困擾及學習態度之研究發現不同年級有顯著差異存在，且「九年級」的課業壓力高於「七、八年級」的結果不同。研究中亦顯示，在人際因素構面中，八年級課業壓力的得分高於七年級學

生，筆者推究其原因可能是八年級國中生正值青春期的狂飆階段，學生的情緒波折較大，所以產生的課業壓力相對的提高。

表 4-5 不同「年級」在課業壓力單因子變異數分析摘要表

構面	年級	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
個人因素	七年級	298	3.076	.778	1.814	
	八年級	292	3.033	.764		
	九年級	296	3.152	.757		
家庭因素	七年級	298	2.658	.872	.206	
	八年級	292	2.701	.772		
	九年級	296	2.667	.914		
學校因素	七年級	298	3.056	.810	2.886	
	八年級	292	3.199	.789		
	九年級	296	3.187	.816		
人際因素	七年級	298	2.305	.688	3.801*	八年級 > 七年級
	八年級	292	2.466	.727		
	九年級	296	2.389	.714		
全量表	七年級	298	2.758	.588	1.775	
	八年級	292	2.840	.558		
	九年級	296	2.833	.622		

* $p < .05$

(三) 父母課業要求

不同父母課業要求國中生的課業壓力，經單因子變異數分析後，由表 4-6 結果得知：

1. 在「個人因素」方面，不同父母課業要求國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準 ($F=2.367$, $p > .05$)。

- 2.在「家庭因素」方面，不同父母課業要求國中生的課業壓力，差異性考驗達顯著水準（ $F = 50.892$ ， $p < .001$ ），且事後比較發現「非常嚴格」>「嚴格」>「關懷」>「不要求」。
- 3.在「學校因素」方面，不同父母課業要求國中生的課業壓力，差異性考驗達顯著水準（ $F = 7.932$ ， $p < .001$ ），且事後比較發現「嚴格」>「關懷」；「嚴格」>「不要求」。
- 4.在「人際因素」方面，不同父母課業要求國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準（ $F = 1.912$ ， $p > .05$ ）。
- 5.在「課業壓力總量表」方面，不同父母課業要求國中生的課業壓力，差異性考驗達顯著水準（ $F = 18.857$ ， $p < .001$ ），且事後比較發現「非常嚴格」顯著高於「關懷」及「不要求」者、「嚴格」顯著高於「關懷」及「不要求」者。

研究中發現，不同父母課業要求的國中生在「家庭因素」、「學校因素」構面及課業壓力整體性方面有顯著差異，在「個人因素」、「人際因素」構面上沒有顯著差異，此研究結果與王琦瑜（2006）、蔡素美（2003）的研究結果大致相符。

表 4-6 不同「父母課業要求」在課業壓力單因子變異數分析摘要表

構面	父母課業要求	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
個人因素	非常嚴格	39	3.250	.793	2.367	
	嚴格	256	3.167	.773		
	關懷	472	3.024	.750		
	不要求	109	3.087	.818		
	放任	10	3.400	.412		
家庭因素	非常嚴格	39	3.544	.968	50.892***	非常嚴格 > 嚴格 > 關懷 > 不要求
	嚴格	256	3.102	.800		
	關懷	472	2.487	.728		
	不要求	109	2.165	.804		
	放任	10	2.800	.859		
學校因素	非常嚴格	39	3.426	1.000	7.932***	嚴格 > 關懷；嚴格 > 不要求
	嚴格	256	3.323	.857		
	關懷	472	3.043	.743		
	不要求	109	3.035	.779		
	放任	10	3.660	.718		
人際因素	非常嚴格	39	2.497	.955	1.912	
	嚴格	256	2.466	.750		
	關懷	472	2.348	.646		
	不要求	109	2.308	.764		
	放任	10	2.580	.861		
全量表	非常嚴格	39	3.175	.747	18.857***	非常嚴格 > 關懷；非常嚴格 > 不要求；嚴格 > 關懷；嚴格 > 不要求
	嚴格	256	3.006	.594		
	關懷	472	2.710	.530		
	不要求	109	2.626	.591		
	放任	10	3.095	.590		

***p<.001

(四) 教師課業要求

不同教師課業要求國中生的課業壓力，經單因子變異數分析後，由表 4-7 結果得知：

1. 在「個人因素」方面，不同教師課業要求國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準 ($F=1.927$, $p>.05$)。
2. 在「家庭因素」方面，不同教師課業要求國中生的課業壓力，差異性考驗達顯著水準 ($F=3.817$, $p<.01$)，且事後比較發現「非常嚴格」>「不要求」。
3. 在「學校因素」方面，不同教師課業要求國中生的課業壓力，差異性考驗達顯著水準 ($F=12.705$, $p<.001$)，且事後比較發現「非常嚴格」>「嚴格」>「關懷」。
4. 在「人際因素」方面，不同教師課業要求國中生的課業壓力，差異性考驗達顯著水準 ($F=8.834$, $p<.001$)，且事後比較發現「非常嚴格」>「關懷」、「非常嚴格」>「不要求」、「嚴格」>「關懷」。
5. 在「課業壓力總量表」方面，不同教師課業要求國中生的課業壓力，差異性考驗達顯著水準 ($F=9.932$, $p<.001$)，且事後比較發現教師課業要求「非常嚴格」顯著高於「嚴格」、「關懷」及「不要求」者。

研究中發現，不同教師課業要求的國中生在「家庭因素」、「學校因素」、「人際因素」構面及課業壓力整體性方面有顯著差異，在「個人因素」構面上沒有顯著差異，此研究結果與王琦瑜（2006）、蔡素美（2003）的研究結果大致相符。

表 4-7 不同「教師課業要求」在課業壓力單因子變異數分析摘要表

構面	教師課業要求	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
個人因素	非常嚴格	81	3.191	.833	1.927	
	嚴格	385	3.134	.739		
	關懷	387	3.029	.769		
	不要求	30	2.908	.892		
	放任	3	3.500	.250		
家庭因素	非常嚴格	81	2.914	.887	3.817**	非常嚴格 > 不要求
	嚴格	385	2.713	.859		
	關懷	387	2.619	.821		
	不要求	30	2.293	.954		
	放任	3	2.400	.917		
學校因素	非常嚴格	81	3.640	.870	12.705***	非常嚴格 > 嚴格 > 關懷
	嚴格	385	3.205	.795		
	關懷	387	2.983	.752		
	不要求	30	3.180	.856		
	放任	3	3.133	.833		
人際因素	非常嚴格	81	2.672	.819	8.834***	非常嚴格 > 關懷； 非常嚴格 > 不要 求；嚴格 > 關懷；
	嚴格	385	2.470	.683		
	關懷	387	2.262	.688		
	不要求	30	2.133	.715		
	放任	3	2.600	.721		
全量表	非常嚴格	81	3.099	.643	9.932***	非常嚴格 > 嚴格 > 關懷；非 常嚴格 > 不要求
	嚴格	385	2.867	.577		
	關懷	387	2.707	.561		
	不要求	30	2.614	.642		
	放任	3	2.877	.687		

*p<.05；**p<.01；***p<.001

(五) 休閒活動時段

由表 4-8 結果顯示：不同休閒活動時段國中生的課業壓力，經單因子變異數分析得知，在「個人因素」、「家庭因素」、「學校因素」、「人際因素」四個構面及課業壓力整體性方面，均未達顯著水準，顯示不同休閒活動時段國中生的課業壓力並無顯著差異。此研究結果與王琦瑜（2006）的研究顯示：不同休閒活動時段的台北市國中生在課業壓力中「家庭因素」、「個人因素」構面以及全量表的差異達顯著水準，且參與休閒活動時段多為「每節課的下課時間」的結果明顯不同。所以本研究推論，台東縣國中生的休閒活動時段，不因課業壓力而拘泥於「下課時間」參與休閒活動，而是「不固定式」的參與休閒活動。

表 4-8 不同「休閒活動時段」在課業壓力單因子變異數分析摘要表

構面	休閒活動 時段	人數	平均數	標準差	F 值	事後 比較
個人因素	放學後	103	3.022	.804	.892	
	下課時間	30	3.225	.761		
	週六	151	3.124	.743		
	週日	125	3.008	.774		
	不固定	477	3.102	.765		
家庭因素	放學後	103	2.734	.837	.410	
	下課時間	30	2.780	.989		
	週六	151	2.657	.772		
	週日	125	2.614	.783		
	不固定	477	2.677	.893		

（表格續下頁）

(續表 4-8 不同「休閒活動時段」在課業壓力單因子變異數分析摘要表)

構面	休閒活動 時段	人數	平均數	標準差	F 值	事後 比較
學校因素	放學後	103	3.218	.742	.374	
	下課時間	30	3.187	.925		
	週六	151	3.162	.820		
	週日	125	3.094	.740		
	不固定	477	3.138	.827		
人際因素	放學後	103	2.429	.676	1.071	
	下課時間	30	2.507	.739		
	週六	151	2.437	.718		
	週日	125	2.291	.670		
	不固定	477	2.379	.726		
全量表	放學後	103	2.842	.578	.785	
	下課時間	30	2.909	.626		
	週六	151	2.830	.585		
	週日	125	2.739	.529		
	不固定	477	2.809	.608		

* $p < .05$

(六) 休閒活動次數

不同休閒活動次數國中生的課業壓力，經單因子變異數分析後，由表 4-9 結果得知：

1. 在「個人因素」方面，不同休閒活動次數國中生的課業壓力，差異性考驗達顯著水準 ($F=3.302$, $p < .05$)，且事後比較發現休閒活動次數「1~2 次」>「3~4 次」；「1~2 次」>「5 次以上」。

- 2.在「家庭因素」方面，不同休閒活動次數國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準（ $F = .623$ ， $p > .05$ ）。
- 3.在「學校因素」方面，不同休閒活動次數國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準（ $F = .375$ ， $p > .05$ ）。
- 4.在「人際因素」方面，不同休閒活動次數國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準（ $F = 1.076$ ， $p > .05$ ）。
- 5.在「課業壓力總量表」方面，不同休閒活動次數國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準（ $F = .709$ ， $p > .05$ ）。

研究中發現，不同休閒活動次數的國中生僅在「個人因素」構面上有顯著差異，在「家庭因素」、「學校因素」、「人際因素」構面及課業壓力整體性方面，均未達顯著水準，此研究結果與王琦瑜（2006）的研究顯示：不同休閒活動次數的台北市國中生在課業壓力的各個構面及全量表的差異均達顯著水準的結果不同。所以本研究推論，台東縣國中生的課業壓力-個人因素構面受休閒活動次數的多寡的影響，次數愈多則課業壓力較小。

表 4-9 不同「休閒活動次數」在課業壓力單因子變異數分析摘要表

構面	休閒活動 次數	人數	平均數	標準差	F 值	事後 比較
個人因素	無	39	3.186	.760	3.302*	1~2 次 >
	1~2 次	394	3.168	.748		3~4 次；
	3~4 次	252	3.008	.753		1~2 次 >
	5 次以上	201	3.009	.808		5 次以上

（表格續下頁）

(續表 4-9 不同「休閒活動次數」在課業壓力單因子變異數分析摘要表)

構面	休閒活動 次數	人數	平均數	標準差	F 值	事後 比較
家庭因素	無	39	2.569	.998	.623	
	1~2 次	394	2.681	.829		
	3~4 次	252	2.719	.844		
	5 次以上	201	2.629	.888		
學校因素	無	39	3.133	.871	.375	
	1~2 次	394	3.156	.801		
	3~4 次	252	3.106	.818		
	5 次以上	201	3.183	.795		
人際因素	無	39	2.462	.711	1.076	
	1~2 次	394	2.424	.730		
	3~4 次	252	2.365	.707		
	5 次以上	201	2.325	.682		
全量表	無	39	2.819	.592	.709	
	1~2 次	394	2.841	.585		
	3~4 次	252	2.788	.608		
	5 次以上	201	2.775	.580		

* $p < .05$

(七) 休閒活動類別

不同休閒活動類別國中生的課業壓力，經單因子變異數分析後，由表 4-9 結果得知：

1. 在「個人因素」方面，不同休閒活動類別國中生的課業壓力，差異性考驗達顯著水準 ($F=3.549$, $p < .01$)。
2. 在「家庭因素」方面，不同休閒活動類別國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準 ($F=1.135$, $p > .05$)。

- 3.在「學校因素」方面，不同休閒活動類別國中生的課業壓力，差異性考驗達顯著水準（ $F=4.025$ ， $p<.01$ ），且事後比較發現「娛樂性休閒活動」>「運動性休閒活動」。
- 4.在「人際因素」方面，不同休閒活動類別國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準（ $F=.854$ ， $p>.05$ ）。
- 5.在「課業壓力總量表」方面，不同休閒活動類別國中生的課業壓力，差異性考驗未達顯著水準（ $F=2.274$ ， $p>.05$ ）。

研究中發現，不同休閒活動類別的國中生在「個人因素」及「學校因素」構面上有顯著差異，在「家庭因素」及「人際因素」構面及整體課業壓力方面沒有顯著差異，此研究結果與王琦瑜（2006）的研究結果不同。所以本研究推論，台東縣國中生的休閒活動類別，可能在課業壓力的「個人因素」或「學校因素」的影響下，而選擇不同的休閒活動來紓解壓力。

表 4-10 不同「休閒活動類別」在課業壓力之差異比較

構面	休閒活動類別	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
個人因素	娛樂性	535	3.102	.755	3.549**	
	知識性	17	2.779	1.038		
	藝文性	34	3.331	.795		
	社交性	43	3.337	.701		
	運動性	257	3.003	.764		

（表格續下頁）

(續表 4-10 不同「休閒活動類別」在課業壓力之差異比較)

構面	休閒活動類別	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
家庭因素	娛樂性	535	2.705	.856	1.135	
	知識性	17	2.835	1.277		
	藝文性	34	2.800	.885		
	社交性	43	2.558	.823		
	運動性	257	2.605	.816		
學校因素	娛樂性	535	3.218	.820	4.025**	娛樂性 > 運動性
	知識性	17	3.235	.843		
	藝文性	34	3.088	.826		
	社交性	43	3.251	.798		
	運動性	257	2.983	.754		
人際因素	娛樂性	535	2.394	.696	.854	
	知識性	17	2.212	.820		
	藝文性	34	2.535	.852		
	社交性	43	2.442	.783		
	運動性	257	2.353	.706		
全量表	娛樂性	535	2.842	.587	2.274	
	知識性	17	2.765	.777		
	藝文性	34	2.918	.709		
	社交性	43	2.874	.561		
	運動性	257	2.722	.566		

*p<.05；**p<.01

第三節 休閒需求之現況與差異分析

本節主要內容包含：一、休閒需求現況之特性分析；二、不同人口背景變項在休閒需求之差異情形等二部份，茲分析如下：

一、休閒需求現況之特性分析

為了解台東縣國中生在休閒需求的現況，首先運用平均數與標準差呈現各題目內容的特性，研究發現，台東縣國中生整體的休閒需求之平均值為4.03，結果接近「同意」。

再將22個休閒需求的題項依平均值的高低作排序。其中，以「放鬆心情」的平均值（4.60）最高，其餘題項平均值大於4.03以上者，共十二項依序為：享受自在（4.43）、減少心中的不愉快（4.41）、與他人同樂（4.40）、獲得愉快的經驗（4.37）、紓解課業壓力（4.36）、使情緒寧靜（4.24）、身體健康（4.20）、保持活力（4.15）、嘗試新事務（4.10）、獲得成就感（4.08）、表現出自己的專長（4.04）等，其結果如表4-11所示。

表 4-11 台東縣國中生休閒需求特性分析

排序	題目內容	平均數	標準差
1	1.放鬆心情	4.60	.658
2	7.享受自在	4.43	.778
3	4.減少心中的不愉快	4.41	.862
4	22.與他人同樂	4.40	.894
5	15.獲得愉快的經驗	4.37	.839
6	3.紓解課業壓力	4.36	.851
7	5.使情緒寧靜	4.24	.906

（表格續下頁）

(續表4-11 台東縣國中生休閒需求特性分析)

排序	題目內容	平均數	標準差
8	19.身體健康	4.20	.957
9	6.保持活力	4.15	.889
10	11.嘗試新事物	4.10	.946
11	18.獲得成就感	4.08	.971
12	17.表現出自己的專長	4.04	1.003
13	12.提高自信心	4.00	.970
14	21.感受自己的重要性	3.98	1.061
15	16.提升創造力	3.87	1.044
16	8.挑戰自我	3.86	1.051
17	2.培養技能	3.86	1.016
18	9.更喜歡自己	3.82	1.066
19	13.增加表現機會	3.66	1.116
20	20.得到家人的鼓勵	3.62	1.205
21	14.發洩過剩的精力	3.40	1.242
22	10.提高讀書效率	3.19	1.147
	平 均	4.03	.976

由表 4-11 得知，國中生休閒需求結果分析討論如下：

- (一) 國中生在整體休閒需求的平均值為 4.03，結果接近「同意」，而題項的最低平均值為 3.19，顯示國中生重視休閒活動，且希望藉由休閒活動來滿足身心的愉快經驗。此結果與王宏彰(2004)研究發現不同世代國小教師休閒需求屬中上程度需求，且以「生理需求」層面的需求程度最高、徐慶忠(2005)發現高中職教師最重視「身心放鬆需求」、許峰睿(2005)研究銀行從業人員休閒需求感受度最高的構面為「娛樂鬆弛」、柯玟秀(2007)探討領隊休閒需求以滿足「生理休閒需求」為主等結果

相同。與鄧建中（2001）發現綜合高中教師最重視「感覺休閒需求」及「健康休閒需求」、陳欣宏（2003）調查台中市中老年人休閒需求以認識自我為主、孫謹杓（2006）發現北部技專校院教師最重視休閒的需求以「健康需求」為主等結果不同。

（二）休閒需求中的題項 3「紓解課業壓力」的平均數為 4.36，結果介於「同意」與「非常同意」之間，與林東泰（1997）研究青少年休閒價值觀的結果相符。

（三）休閒需求中得分最高的為「放鬆心情」，其平均數為 4.60；最低的為「提高讀書效率」，其平均數為 3.19，突顯台東縣國中生的休閒需求著眼於身心的放鬆、發洩情感，較不重視提高讀書效率、展現成就的休閒需求。

二、不同人口背景變項在休閒需求之差異情形

為了解不同人口背景變項的國中生，在休閒需求各構面的差異情形，本研究分別針對國中生的性別、年級、父母課業要求、教師課業要求、休閒活動時段、休閒活動次數、休閒類別等，以獨立樣本 T 檢定或單因子變異數分析逐項進行差異分析。

(一) 性別

不同性別國中生的休閒需求，經獨立樣本 t 檢定後，由表 4-12 結果得知：

1. 在「表現與成就」方面，不同性別國中生的休閒需求，差異性考驗達顯著水準 ($t=5.763$, $p<.001$)，且「男性」的得分高於「女性」。
2. 在「發洩情感」方面，不同性別國中生的休閒需求，差異性考驗未達顯著水準 ($t=1.326$, $p>.05$)。
3. 在「身心健康」方面，不同性別國中生的休閒需求，差異性考驗未達顯著水準 ($t=1.641$, $p>.05$)。
4. 在「休閒需求總量表」方面，不同性別國中生的休閒需求，差異性考驗達顯著水準 ($t=4.017$, $p<.001$)，且「男性」的得分高於「女性」。

研究中發現，不同性別的國中生在「表現與成就」構面及休閒需求整體方面有顯著差異，在「發洩情感」、「身心健康」構面上沒有顯著差異。整體而言，「性別」在休閒需求上達顯著水準。此研究結果與鄧建中 (2001)、陳麗娟 (2001)、王淑卿 (2003)、陳欣宏 (2003)、王宏彰 (2004)、徐慶忠

(2005)、王琦瑜(2006)及孫謹杓(2006)的研究結果相符。
與許峰睿(2005)的研究結果不同。

表 4-12 不同「性別」在休閒需求獨立樣本 t 檢定分析摘要表

構面	性別	人數	平均數	標準差	t 值	顯著性
表現與成就	男	442	4.013	.727	5.763	***
	女	444	3.726	.752		
發洩情感	男	442	4.397	.595	1.326	
	女	444	4.344	.602		
身心健康	男	442	4.013	.819	1.641	
	女	444	3.703	.787		
全量表	男	442	4.113	.619	4.018	***
	女	444	3.947	.608		

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

(二) 年級

由表 4-13 結果顯示：不同年級國中生的休閒需求，經單因子變異數分析得知，在「表現與成就」、「發洩情感」、「身心健康」三個構面上，均未達顯著水準，顯示不同年級國中生的休閒需求並無顯著差異。此研究結果與王琦瑜(2006)的研究結果相同。此外，因差異未達顯著水準而無法進行事後比較，故無法進一步探討。

表 4-13 不同「年級」在休閒需求單因子變異數分析摘要表

構面	年級	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
表現與成就	七年級	298	3.815	.728	1.572	
	八年級	292	3.925	.777		
	九年級	296	3.868	.754		
發洩情感	七年級	298	4.342	.584	.566	
	八年級	292	4.394	.623		
	九年級	296	4.376	.590		
身心健康	七年級	298	3.717	.747	1.712	
	八年級	292	3.819	.838		
	九年級	296	3.708	.823		
全量表	七年級	298	3.989	.587	1.480	
	八年級	292	4.076	.649		
	九年級	296	4.024	.619		

*p<.05

(三) 父母課業要求

由表 4-14 結果顯示：不同父母課業要求國中生的休閒需求，經單因子變異數分析得知，在「表現與成就」、「發洩情感」、「身心健康」三個構面上，均未達顯著水準，顯示不同父母課業要求國中生的休閒需求並無顯著差異。此研究結果與王琦瑜（2006）的研究結果部份相同。此外，因差異未達顯著水準而無法進行事後比較，故無法進一步探討。所以本研究進一步推論，台東縣國中生的休閒需求，不因父母的課業要求而有所差異，可能是因為休閒的普及，父母不會因為對孩子的課業要求而限制其休閒活動的參與。

表 4-14 不同「父母課業要求」在休閒需求單因子變異數分析摘要表

構面	父母課業要求	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
表現與成就	非常嚴格	39	4.069	.737	1.158	
	嚴格	256	3.912	.753		
	關懷	472	3.838	.756		
	不要求	109	3.833	.748		
	放任	10	3.850	.717		
發洩情感	非常嚴格	39	4.487	.671	1.934	
	嚴格	256	4.442	.541		
	關懷	472	4.332	.609		
	不要求	109	4.338	.641		
	放任	10	4.263	.605		
身心健康	非常嚴格	39	3.673	.925	.920	
	嚴格	256	3.784	.780		
	關懷	472	3.764	.799		
	不要求	109	3.628	.830		
	放任	10	3.625	.876		
全量表	非常嚴格	39	4.149	.653	1.221	
	嚴格	256	4.082	.594		
	關懷	472	4.004	.624		
	不要求	109	3.980	.647		
	放任	10	3.959	.568		

*p<.05

(四) 教師課業要求

由表 4-15 結果顯示：不同教師課業要求國中生的休閒需求，經單因子變異數分析得知，在「表現與成就」、「發洩情感」、「身心健康」三個構面上，均未達顯著水準，顯示不同教師課業要求國中生的休閒需求並無顯著差異。此研究結果與王琦瑜（2006）的研究結果不相同。所以本研究進一步推論，台東縣國中生的休閒需求，不因教師的課業要求而有所差異，可能是因為休閒的普及，教師不會因對學生的課業要求而鉗制了學生休閒活動的需要。

表 4-15 不同「教師課業要求」在休閒需求單因子變異數分析摘要表

構面	教師課業要求	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
表現與成就	非常嚴格	81	4.038	.712	2.315	
	嚴格	385	3.888	.767		
	關懷	387	3.830	.735		
	不要求	30	3.643	.817		
	放任	3	4.333	1.155		
發洩情感	非常嚴格	81	4.497	.580	1.303	
	嚴格	385	4.382	.585		
	關懷	387	4.339	.613		
	不要求	30	4.304	.568		
	放任	3	4.333	1.155		
身心健康	非常嚴格	81	3.691	.796	.718	
	嚴格	385	3.780	.812		
	關懷	387	3.739	.794		
	不要求	30	3.567	.861		
	放任	3	4.000	1.000		

(表格續下頁)

(續表 4-15 不同「教師課業要求」在休閒需求單因子變異數分析摘要表)

構面	教師課業要求	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
全量表	非常嚴格	81	4.142	.596	1.615	
	嚴格	385	4.048	.617		
	關懷	387	3.998	.618		
	不要求	30	3.870	.655		
	放任	3	4.272	1.106		

*p<.05

(五) 休閒活動時段

由表 4-16 結果顯示：不同休閒活動時段國中生的休閒需求，經單因子變異數分析得知，在「表現與成就」、「發洩情感」、「身心健康」三個構面上，均未達顯著水準，顯示不同休閒活動時段國中生的休閒需求並無顯著差異。此研究結果與王琦瑜（2006）的研究結果不相同。所以本研究進一步推論，台東縣國中生的休閒需求，不因休閒活動的時段而有所差異。

表 4-16 不同「休閒活動時段」在休閒需求單因子變異數分析摘要表

構面	休閒活動時段	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
表現與成就	放學後	103	4.040	.773	1.945	
	下課時間	30	3.680	.846		
	週六	151	3.828	.763		
	週日	125	3.850	.717		
	不固定	477	3.863	.746		

(表格續下頁)

(續表 4-16 不同「休閒活動時段」在休閒需求單因子變異數分析摘要表)

構面	休閒活動 時段	人數	平均數	標準差	F 值	事後 比較
發洩情感	放學後	103	4.415	.622	.650	
	下課時間	30	4.271	.644		
	週六	151	4.388	.522		
	週日	125	4.411	.569		
	不固定	477	4.351	.621		
身心健康	放學後	103	3.869	.804	.811	
	下課時間	30	3.675	.826		
	週六	151	3.758	.831		
	週日	125	3.760	.786		
	不固定	477	3.719	.800		
全量表	放學後	103	4.145	.652	1.351	
	下課時間	30	3.894	.677		
	週六	151	4.019	.593		
	週日	125	4.038	.585		
	不固定	477	4.014	.624		

* $p < .05$

(六) 休閒活動次數

不同休閒活動次數國中生的休閒需求，經獨立樣本 T 檢定後，由表 4-17 結果得知：

1. 在「表現與成就」方面，不同休閒活動次數國中生的休閒需求，差異性考驗達顯著水準 ($F=8.656$, $p < .001$)，且事後比較發現「5 次以上」>「無」，「5 次以上」>「1~2 次」。

2.在「發洩情感」方面，不同休閒活動次數國中生的休閒需求，差異性考驗達顯著水準（ $F=3.849$ ， $p<.01$ ），且事後比較發現「5次以上」>「1~2次」。

3.在「身心健康」方面，不同休閒活動次數國中生的休閒需求，差異性考驗未達顯著水準（ $F=1.508$ ， $p>.05$ ）。

4.在「休閒需求總量表」方面，不同休閒活動次數國中生的休閒需求，差異性考驗達顯著水準（ $F=6.671$ ， $p<.001$ ）。

研究中發現，不同休閒活動次數的國中生在「表現與成就」與「發洩情感」構面及休閒需求整體方面有顯著差異，整體而言，「休閒活動次數」在休閒需求上有顯著差異。此研究結果與王琦瑜（2006）的研究結果部份相符。

表 4-17 不同「休閒活動次數」在休閒需求單因子變異數分析摘要表

構面	休閒活動次數	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
表現與成就	無	39	3.697	.859	8.656***	5次以上
	1~2次	394	3.756	.750		> 無；
	3~4次	252	3.919	.698		5次以上
	5次以上	201	4.063	.764		> 1~2次
發洩情感	無	39	4.282	.685	3.849*	5次以上
	1~2次	394	4.304	.636		> 1~2次
	3~4次	252	4.427	.526		
	5次以上	201	4.449	.578		
身心健康	無	39	3.699	.828	1.508	
	1~2次	394	3.694	.821		
	3~4次	252	3.767	.760		
	5次以上	201	3.837	.817		

（表格續下頁）

(續表 4-17 不同「休閒活動次數」在休閒需求單因子變異數分析摘要表)

構面	休閒活動次數	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
全量表	無	39	3.910	.672	6.671***	5 次以上 > 1~2 次
	1~2 次	394	3.944	.630		
	3~4 次	252	4.076	.554		
	5 次以上	201	4.162	.638		

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

(七) 休閒活動類別

不同休閒活動類別國中生的休閒需求，經獨立樣本 T 檢定後，由表 4-17 結果得知：

1. 在「表現與成就」方面，不同休閒活動類別國中生的休閒需求，差異性考驗達顯著水準 ($F=10.534$, $p < .001$)，且事後比較發現「運動性」>「娛樂性」。
2. 在「發洩情感」方面，不同休閒活動類別國中生的休閒需求，差異性考驗未達顯著水準 ($F=2.254$, $p > .05$)。
3. 在「身心健康」方面，不同休閒活動類別國中生的休閒需求，差異性考驗達顯著水準 ($F=8.705$, $p < .001$)，且事後比較發現「運動性」>「娛樂性」。
4. 在「休閒需求總量表」方面，不同休閒活動類別國中生的休閒需求，差異性考驗達顯著水準 ($F=8.546$, $p < .001$)，且事後比較發現「運動性」>「娛樂性」。

研究中發現，不同休閒活動類別的國中生在「表現與成就」與「身心健康」構面及休閒需求整體方面有顯著差異，

在「發洩情感」構面上沒有顯著差異。整體而言，「休閒活動類別」在休閒需求上有顯著差異。此研究結果與王琦瑜(2006)的研究結果部份相符。

表 4-18 不同「休閒活動類別」在休閒需求之差異比較

構面	休閒活動類別	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
表現與成就	娛樂性	535	3.755	.762	10.534***	運動性 > 娛樂性
	知識性	17	3.765	.725		
	藝文性	34	3.871	.747		
	社交性	43	3.854	.724		
	運動性	257	4.117	.685		
發洩情感	娛樂性	535	4.337	.610	2.254	
	知識性	17	4.294	.511		
	藝文性	34	4.239	.662		
	社交性	43	4.483	.532		
	運動性	257	4.444	.576		
身心健康	娛樂性	535	3.637	.834	8.705***	運動性 > 娛樂性
	知識性	17	3.544	.730		
	藝文性	34	3.772	.840		
	社交性	43	3.756	.782		
	運動性	257	3.985	.689		
全量表	娛樂性	535	3.945	.624	8.546***	運動性 > 娛樂性
	知識性	17	3.917	.506		
	藝文性	34	3.987	.674		
	社交性	43	4.065	.581		
	運動性	257	4.212	.577		

*p<.05；**p<.01；***p<.001

第四節 課業壓力與休閒需求之相關分析

為了解台東縣國中生在課業壓力與休閒需求上是否有相關，因此本節分別針對課業壓力四個構面（個人因素、家庭因素、學校因素、人際因素）與休閒需求三個構面（表現與成就、發洩情感、身心健康），採皮爾森積差相關進行檢視及分析與討論。

將所得資料進行相關分析後，由表 4-19 結果得知：

- （一）課業壓力的「學校因素」構面與休閒需求的「發洩情感」構面相關係數為.109，達.01顯著水準。根據吳明隆（2007）指出：「依相關係數絕對值的高低分成三種不同的相關程度：相關係數絕對值在.400 以下者為低度相關、相關係數絕對值在.700 以上者為高度相關，相關係數絕對值介於.400~.700 之間者為中度相關」，所以「學校因素」構面與「發洩情感」構面呈低度正相關。
- （二）其餘課業壓力與休閒需求間相關係數皆未達顯著水準（ $p > .05$ ）。

表 4-19 課業壓力與休閒需求之相關分析摘要表

類別	個人因素	家庭因素	學校因素	人際因素	課業壓力
表現與成就	-.019	.030	.018	.049	.028
發洩情感	.021	.043	.109**	-.059	.042
身心健康	-.011	-.053	-.062	.042	-.032
休閒需求	-.006	.019	.033	.016	.023

* $p < .05$ ；** $p < .01$

具體而言，台東縣國中生的課業壓力的「學校因素」構面與休閒需求的「發洩情感」構面呈低度正相關，表示「學校因素」所產生的課業壓力愈大，「發洩情感」構面的休閒需求相對提高。其餘課業壓力與休閒需求間的相關係數皆未達顯著水準（ $p > .05$ ），所以本研究推論，台東縣國中生不因課業壓力的大小而影響休閒需求的參與。



第五章 結論與建議

本章主要針對「台東縣國中生課業壓力與休閒需求的調查研究」結果做整體性的概述，並依據研究問題、研究結果與討論提出結論與建議，以提供教育相關部門以及未來相關研究的參考。本章共分為二節：第一節為結論，第二節為建議。

第一節 結論

根據研究目的、研究結果與發現，歸納本研究的結論如下：

課業壓力會因性別、年級、父母或教師的課業要求、休閒活動次數、休閒活動類別等背景變項的不同而有所差異。課業壓力最主要來源的前五項為擔心將來考不上理想學校、國中基本學力測驗增加讀書負擔、學業成績不理想、父母對我的課業要求、父母常拿我的成績與別人比較。

休閒需求會因性別、休閒活動次數、休閒活動類別等背景變項的不同而有所差異。休閒需求最主要的前五項為放鬆心情、享受自在、減少心中的不愉快、與他人同樂、獲得愉快的經驗。

簡而言之，台東縣國中生普遍存在著課業壓力，且具有高度的休閒需求，惟休閒需求不因課業壓力的大小而有所影響。

第二節 建議

本節根據研究的結果，提出下列幾點建議，以提供家長、教師與學校單位做為參考，亦提供後續相關研究者一些研究方向。本研究建議事項如下：

一、對家長的建議：

- (一) 對於孩子的課業成績應多鼓勵少比較：拋卻「萬般皆下品惟有讀書高」的老舊思想，在關心孩子課業的同時，也要培養孩子帶著走的能力（IQ、EQ、MQ 兼備）。建議家長對於孩子的課業，以鼓勵代替責備，以關懷代替辱罵，家長除關心孩子的課業成績外，也要重視課業壓力後的紓解，給予孩子適度的疏導。
- (二) 支持孩子從事正當的休閒活動：建議家長拋卻「休閒活動是浪費時間」的觀念，鼓勵孩子從事正當的休閒活動。由於國中生實際參與和期望參與的休閒活動以靜態休閒活動居多，因此也建議家長鼓勵孩子多從事運動方面的休閒活動，走出戶外、增加身體活動機會，促進身體健康發展。
- (三) 關心孩子所收看的電視節目：研究結果顯示，國中生最常從事的休閒活動就是在家看電視，倘若過度收看不良的電視節目如暴力、色情節目，容易產生近視、身體機能降低及偏差行為的產生，甚至引起社會問題，所以建議家長多關心孩子所收看電視節目的內容，避免收看不良節目。

二、對教師與學校單位的建議：

- (一) 正視國中生存在的課業壓力事實，調整教師自己的教學態度、教學方法及期望水準：建議教師要正視學生存在的課業壓力事實，不斷地調整自己的教學態度、教學方法及期望水準，讓學生在適度的課業壓力中力求進步。
- (二) 加強休閒教育，支持與鼓勵學生從事正當的休閒活動：建議學校廢除「重學科輕休閒教育」的觀念，教導國中生休閒活動的知識及技能，進而提升學生休閒活動之內容與價值，使學生能愉快又安全地參與休閒活動。
- (三) 多辦理休閒活動，滿足學生之休閒需求：研究結果發現，國中生的休閒活動以娛樂類型居多。所以建議學校多舉辦藝文性、知識性活動的研習，以彌補學生參與藝文性休閒活動的不足；建議舉辦多樣化的戶外活動或球類比賽，提供學生課業以外的智能，啟發多樣化的興趣。

三、對後續相關研究者的建議：

- (一) 就研究對象而言，本研究僅以台東縣國中生為研究對象，建議未來的研究者加大範圍擴展至不同層級的學生加以探討。
- (二) 就背景變項而言，未來在相關議題的探討可再增加不同的背景變項如區域別、族別、單親與否，使研究結果能獲得更廣泛的訊息。

參考文獻

中文部份

- 丁明潔（2002）。國中生樂觀/悲觀傾向、課業壓力評估、課業壓力因應方式與學校生活適應之相關研究。未出版碩士論文，國立政治大學，台北市。
- 天下雜誌社（2003）。天下雜誌九月號。台北市：天下雜誌社。
- 文崇一（1990）。台灣居民的休閒生活。台北市：東大出版。
- 方家澍（2007，4月14日）。壓力大到爆 國中生真頭痛。聯合報，E4版。
- 王大進（2006）。探討影響學生課業壓力之背景因素。未出版碩士論文，中華大學，新竹。
- 王仁志（2005）。國小高年級學童課業壓力、父母期望與親子關係之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義。
- 王宏彰（2004）。不同世代國民小學教師工作價值觀與休閒需求關係之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 王建堯（1997）。影響國中生休閒活動的因素之研究---以高雄縣為例---。未出版碩士論文，國立台東師範學院，台東。
- 王美晶（2005）。休閒參與作為壓力調適方法及其效益之研究。未出版碩士論文，銘傳大學，台北市。
- 王淑卿（2003）。國中生父母衝突、親子衝突、課業壓力與自殺意念之相關研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義。

- 王琦瑜（2006）。台北市國中生課業壓力與休閒需求之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 王琦瑜、張少熙、張良漢（2007）。台北市國中生課業壓力與休閒需求之相關研究。運動與遊憩研究，2(1)，1-18。
- 王微茹（2006）。大學生之休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究—幸福感之需求滿足理論驗證。未出版碩士論文，世新大學，台北市。
- 王蓁蓁（1999）。台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 台東縣教育處學管科（2008）。台東縣國中普通班班級數及學生人數。未出版內部資料。
- 台東縣教育處學管科（2008）。台東縣國中生單親及隔代教養比例。未出版內部資料。
- 江書良（2001）。台北縣國中生休閒運動參與傾向與場地設施及休閒參與機會之關聯性研究。碩士論文，國立台灣師範大學體育學系在職進修碩士班。
- 江福貞（2004，6月15日）。其實你不懂我的心---由青少年身心發展特質談青少年次文化。網路社會學通訊期刊，40。2008年11月2日，取自
<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/40>。
- 何茱如、林世華（2000）。國中生幽默感對於生活壓力、身心健康之調節作用。教育心理學報，32(1)，123-156。
- 吳承典（2002）。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻因素之研究。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林。

- 吳明隆（2007）。SPSS 統計應用學習實務。台北縣：加樺國際。
- 呂有仁（2005）。嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義。
- 呂建政（1994）。休閒教育的發展。台灣教育月刊，523，18-20。
- 李三煌（2003）。台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，台北市立師範學院，台北市。
- 李明宗（1988）。人與休閒；遊憩學。戶外遊憩研究，2（2），1-12。
- 李松遠（2006）。全國高中職羽球代表隊選手課業壓力與學校適應之相關研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市。
- 李鳳慈（2006）。高中職學生休閒參與及課業壓力之相關研究—以雲林縣高中職為例。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林。
- 李銘輝（1989）。台灣北部地區觀光遊憩需求行為之研究。未出版博士論文，中國文化大學，台北市。
- 李蕙君（2007，8月14日）。台東高中職放榜 4校未額滿將續招。聯合報，C1版。
- 李蕙君、劉金清（2005，8月11日）。8高中職招生不足。聯合報，C1版。
- 李玫玲（2004）。兒童英語教師工作壓力與因應策略之質性研究-以台南地區為例。未出版碩士論文，國立中山大學，高雄市。

- 汪敏慧（2007）。被看重知覺對復原力啟動之研究-以高中課業壓力與身心健康關係為例。未出版博士論文，國立政治大學，台北市。
- 周惠如（2007）。台北市公立高中職體育班學生課業壓力、學校適應與社會支持之研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市。
- 林宜靜（2007，10月23日）。中學生很煩 3人有1個要減壓。聯合報，C2版。
- 林東泰（1992）。休閒教育與其宣導策略之研究。台北市：師大書苑。
- 林東泰（1997）。青少年休閒價值觀之研究。台北市：行政院青輔會。
- 林英顏（2003）。員工工作投入，工作壓力與休閒需求關係之研究。未出版博士論文，中國文化大學，台北市。
- 林晉榮、黃珍鈺（2005）。青少年憂鬱情緒與休閒運動效益之探討。中華體育季刊，19（4），26-31。
- 林銘宗（1998）。國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究。未出版碩士論文，國立嘉義師範學院，嘉義。
- 林鳳貞（2004）。兒童壓力反應與解除壓力方式之探討。馬偕醫護管理專科學校學報，4，25-40。
- 林錫霞、李蕙君、范振和（2005，6月8日）。基測城鄉差距100分以下台東占48%。聯合晚報，11版。
- 邱瓊玉（2008，7月8日）。逾3成學生課業最頭痛。聯合報，C3版。

- 洪煌佳（2001）。突破休閒活動之休閒效益研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 施清發（1998）。老人的休閒參與程度與休閒體驗中自由感無聊感及休閒需求間之關係。未出版碩士論文，高雄醫學院，高雄市。
- 柯玟秀（2007）。領隊休閒需求與休閒參與之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，台中。
- 胡信吉（2002）。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 胡家欣（1999）。大學生的休閒認知，涉入與體驗-兼論人格特質的影響。未出版碩士論文，高雄醫學大學，高雄市。
- 孫瑜成（2003）。國中資優學生人格特質、壓力調適及其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學，彰化。
- 孫謹杓（2006）。北部技專校院教師休閒需求、休閒參與及滿意度之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 徐慶忠（2005）。高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之相關研究—以屏東縣為例。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林。
- 高俊雄（2008）。運動休閒管理。台北市：華都。
- 涂鈺芬（2006）。國中學生課業壓力與因應方式之探討。未出版碩士論文，國立彰化師範大學，彰化。

- 涂柏原（1986）。國三學生生活壓力、自我強度與學業成就之因果模式。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 崔珮玲（2003）。青少年生活壓力、人格特質對其身心健康影響之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，台北市。
- 張秀慧（2000）。國中生刺激尋求動機、休閒意願、休閒無聊感與偏差行為之相關研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 張春興、林清山（1989）。教育心理學。台北市：台灣東華。
- 張春興（1992）。青年的認同與迷失。台北市：東華書局。
- 張家銘、吳政杰、江金山（2006）。屏東市居民休閒需求及休閒阻礙之研究。運動事業管理學術研討會論文集，5，1-16。
- 張瑞璋（2005）。台北市國中體育班學生課業壓力與學校適應之相關研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市。
- 張錦弘（2007，7月13日）。國中課業重 每天花 9.5 小時。聯合報，C4 版。
- 教育部（2001）。九十學年度高中職多元入學方案宣導手冊。台北市：作者。
- 教育部（2008）。國民教育法。2008 年 10 月 24 日，取自法務部，全國法規資料庫 <http://law.moj.gov.tw/Scripts/Query4A.asp?FullDoc=all&Fcode=H0070001>。
- 教育部統計處（2008）。中華民國教育統計。台北市：教育部。

- 曹以樂（2003）。大台北地區青少年休閒認知與參與行為之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 許定邦（2001）。高中高職實施多元入學方案後國中生學習困擾及學習態度之研究。未出版碩士論文，彰化師範大學，彰化。
- 許建民、高俊雄（2006）。青少年休閒參與動機模式之研究。大專體育學刊，8（3），51-63。
- 許峰睿（2005）。台中市金融控股公司銀行從業人員工作壓力、休閒需求與休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中。
- 許義雄（1980）。休閒的意義、內容及其方法。體育學報，2，27-40。
- 郭文聰（1991）。在學青少年午夜休閒行為之研究。未出版碩士論文，國立政治大學，台北市。
- 郭晏婷（2000）。台東師院學生休閒喜好與休閒行為之研究--檢證 Bourdieu 文化資本論。未出版碩士論文，台東師範學院，台東。
- 陳佳琪（2000）。青少年生活壓力、家庭氣氛與偏差行為之關係研究。未出版碩士論文，彰化師範大學，彰化。
- 陳怡妉（2008，7月8日）。青少年壓力來源 學業成績排第一。中國時報，中時健康版。
- 陳欣宏（2003）。台中市中老年人休閒阻礙與休閒需求之調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園。
- 陳金冰（1990）。休閒俱樂部行銷策略之研究。未出版碩士論文，國立政治大學，台北市。

- 陳信安（1999）。休閒參與的知覺自由與阻礙之研究□以台北縣淡水鎮國小六年級學童為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園。
- 陳冠惠（2002）。青少年生活型態、休閒態度與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林。
- 陳淑丹（2001）。高中多元入學方案目標達成及其對國中學
生選校的影響之研究。未出版碩士論文，國立台北師範
學院，台北市。
- 陳琦媛（2005）。大台北地區青少年參與藝文活動現況及其
阻礙因素之調查研究。未出版碩士論文，國立台灣師範
大學，台北市。
- 陳嘉信（2008，6月20日）。先天不足 努力仍可為。聯合
報，C1版。
- 陳樹城（2001）。國中學生人格傾向、休閒活動與學業成就
關係之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高
雄市。
- 陳麗娟（1993）。我國國民補習學校班級氣氛及其與成人學
生學習行為關係之研究。未出版碩士論文，國立師範大
學，台北市。
- 陳麗娟（2001）。台中市高中職教師休閒運動需求及阻礙之
研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中。
- 彭郁歡（2003）。青少年休閒時間網路使用行為與網路成癮
之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

- 曾英三（2004）。高中生刺激尋求與課業壓力相關之研究——以國立豐原高中為例。未出版碩士論文，國立彰化師範大學，彰化。
- 游正芬（1998）。閒暇時間從事的活動與健康之關係--以台北市某國中學生為例。未出版碩士論文，國立台灣大學，台北市。
- 黃中科（1989）。都市在學少年休閒活動之研究--以台灣中市在學少年為例。未出版碩士論文，東海大學，台中。
- 黃仁性（2006）。國中生課業壓力及課業表現之相關分析。未出版碩士論文，中華大學，新竹。
- 黃玉芳（2008，3月29日）。升學苦！3成國中生曾想自殺。聯合晚報，A4版。
- 黃立賢（1995）。專科學生休閒興趣相關因素之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃明堂（2008，8月12日）。高中職放榜 缺額尚有745人。自由時報，地方版。
- 黃珮綺（2007）。高雄縣國小高年級學童家庭休閒活動、家庭休閒阻礙與親子互動關係之研究。未出版碩士論文，高雄師範大學，高雄市。
- 黃德祥（2000）。青少年發展與輔導。台北市：五南。
- 黃瓊慧（2006）。台北市國中生休閒活動對身體意象影響之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學人類發展與家庭學系在職進修碩士班。
- 黃麗蓉（2001）。桃園縣市國中生休閒活動參與現況之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

- 楊孟麗（2005）。教育成就的價值與青少年的心理健康。 *中華心理衛生學刊*，18（2），75-99。
- 楊朝旭（2004）。高中生知覺家庭氣氛、課業壓力、同儕關係與其憂鬱傾向關係之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義。
- 葉文玲（2006）。台南市國小高年級學童休閒內在動機、休閒阻礙與休閒無聊感之相關研究。未出版碩士論文，國立台南大學，台南。
- 趙善如（1995）。我不要黯淡無光的青春期-談青少年休閒輔導。 *學生輔導雙月刊*，39，92-97。
- 劉玉玲（2005）。青少年發展/危機與轉機/。台北市：揚智文化。
- 劉寶（2002）。桃園縣國小高年級學童父母管教態度、成就動機與學習壓力相關之研究。未出版碩士論文，國立新竹師範學院，新竹。
- 蔡文毅（2003）。台南縣國小教師休閒運動行為與滿意度之研究。未出版碩士論文，國立台東大學，台東。
- 蔡孟珍（2000）。國民小學教師參與試辦九年一貫課程之工作壓力與因應策略研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 蔡素美（2003）。國小學童課業壓力與因應策略之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義。
- 鄭丞伸（2000）。新竹市國民中學學生體適能對休閒行為之影響研究。未出版碩士論文，中國文化大學，台北市。

- 鄧建中（2001）。綜合高中教師休閒需求及參與之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，台中。
- 黎淑媛（2006）。高中生課業壓力及身心健康、休閒活動相關問題之研究-以彰化地區高中生為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化。
- 賴衍瑞（2001）。休閒產業電子商務營運績效之研究—以台灣地區觀光旅館網站為例。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 薛荷玉（2007，12月17日）。國中生最大困擾 怕考不上好學校。聯合報，C3。
- 謝明材（1999）。高中體育班休閒活動之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，台北市。
- 謝政諭（1989）。休閒活動的理論與實際—民生主義的台灣經驗。台北市：幼獅。
- 鍾思嘉（1996）。青少年身心調適問題及輔導對策，跨世紀的青少年問題與對策。青少年問題與輔導論文集。台北市：行政院青輔會。
- 顏妙桂（譯）（2002）。休閒活動規劃與管理。台北市：桂魯。（C. R. Edginton、C. J. Hanson、S. R. Edginton & S. D. Hudson，1998）
- 蘇瓊慧（2004）。台北縣國中生休閒參與及情緒調整之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 羅明訓（1998）。桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究。未出版碩士論文，台中師範學院，台中。

嚴祖弘（2001）。休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究。台北市：行政院青年輔導委員會。



英文部分

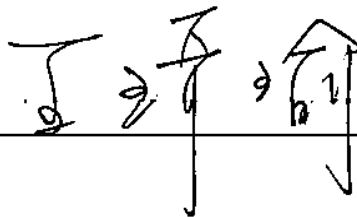
- Csikszentmihalyi, M., & Kleiber, D. A. (1991). *Leisure and self actualization*. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson(Eds.), *Benefits of leisure*, pp. 91-102. State College, PA: Venture Publishing.
- Iso-Ahola, S.E. (1980). *The Sosial Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, Iowa Williamm C. Brown. Publishers.
- Kelly, J. R. & Godbey, G. (1992). *The sociology of leisure*. State College. PA : Venture Pubiishing.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure*, Boston : Allyn and Bacon.
- Kleiber, D. & Rickards, W. (1985). *Leisure and recreation in adolescence : Limitation and potential*. In M.G. Wade (Eds.), *Constants on Leisure* (pp.289-318). Springfield : Thomas Book.
- Luthar, S. S., & Becker, B. E. (2002). *Privileged but pressured? A study of affluent youth*. *Child Development*, 73(5), 1593-1610.
- Neulinger, J. (1981). *The Psychology of leisure*. (2nd ed.). Springfield.IL : Charles C. Thomas.
- Shivers, J. S., & Delisle, L. J. (1997). *The story of leisure*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wheeler, R. J., & Frank, M. A. (1988). *Identification of stress buffers*. *Behavioral Medicine*, 14, 78-89.

附錄一 研究工具同意書

同 意 書

茲同意聶苑菁使用本人所編製之「台北市國中生課業壓力與休閒需求之調查問卷」為研究工具，並允以修改研究工具之部分內容，使符合其研究對象及研究目的。

同意人：



中 華 民 國 97 年 12 月 22 日

附錄二 課業壓力與休閒需求調查問卷

親愛的同學，你好：

在國中學習的過程中，你覺得課業有沒有壓力？課業壓力來自於哪些？當你遇到課業壓力時，你會想藉由休閒活動來滿足你的哪些需求？

這份問卷所得到的資料，純粹作為學術研究之用，所以不需要填寫自己的姓名，請安心作答。這不是考試，這些題目也都沒有標準答案，只要按照自己的想法回答就可以。

請不要遺漏題目，你每一題的答案，都對於這份研究有非常重要的價值，衷心地感謝你的協助與合作。

敬祝 健康愉快^^

台東大學健康促進與休閒管理碩士班

指導教授：周財勝博士

研究生：聶苑菁

作答說明：

- 1.請根據題目的描述，選一個與你自己的感覺相符程度的答案，在適當的□內打「V」。
- 2.每題只能選一個答案，且每一題都要回答，不要遺漏任何一題。
- 3.如果有不明白的地方，可以舉手問老師。

※第一頁※

第一部分：基本資料

【說明】：此部份皆為單選題，請將適合你的答案在“□”中打「v」。

1. 性別：(1) ☐男 (2) ☐女
2. 年級：(1) ☐七年級 (2) ☐八年級 (3) ☐九年級
3. 族別：(1) ☐漢族：包含閩南人及客家人 (2) ☐原住民 (3) ☐其他____
4. 父母對你平時課業上的要求，屬於哪一種？
(1) ☐非常嚴格 (2) ☐嚴格 (3) ☐關懷
(4) ☐不要求 (5) ☐放任
5. 老師或導師對你平時課業上的要求，屬於哪一種？
(1) ☐非常嚴格 (2) ☐嚴格 (3) ☐關懷
(4) ☐不要求 (5) ☐放任
6. 你最常從事休閒活動的時段？
(1) ☐放學後 (2) ☐下課時間 (3) ☐週六
(4) ☐週日 (5) ☐不固定
7. 你每週參與休閒活動的次數約有幾次？
(1) ☐無 (2) ☐1-2 次 (3) ☐3-4 次 (4) ☐5 次以上
8. 你最常從事休閒活動的類別？【單選題】
(1) ☐娛樂性（看電視/看電影/上網/看小說/看漫畫/逛街等）
(2) ☐知識性（閱讀書籍/看報章雜誌/學習語言等）
(3) ☐藝文性（繪畫/書法/下棋/烹飪/手工藝/表演/蒐集物品等）
(4) ☐社交性（朋友聚會/聊天/宗教活動/露營/旅行/社區服務等）
(5) ☐運動性（跑步/打球/跳舞/散步/游泳/騎腳踏車等體能運動）
9. 你最喜歡從事休閒活動的類別？【單選題】
(1) ☐娛樂性（看電視/看電影/上網/看小說/看漫畫/逛街等）
(2) ☐知識性（閱讀書籍/看報章雜誌/學習語言等）
(3) ☐藝文性（繪畫/書法/下棋/烹飪/手工藝/表演/蒐集物品等）
(4) ☐社交性（朋友聚會/聊天/宗教活動/露營/旅行/社區服務等）
(5) ☐運動性（跑步/打球/跳舞/散步/游泳/騎腳踏車等體能運動）

※請翻頁，繼續作答※

第二部分：課業壓力

我的課業壓力來自於：	非常 同意	同 意	部 分 同 意	不 同 意	非常 不同 意
1. 對學校課業覺得枯燥乏味.....	☐	☐	☐	☐	☐
2. 擔心將來考不上理想的學校.....	☐	☐	☐	☐	☐
3. 學業成績不理想.....	☐	☐	☐	☐	☐
4. 父母常拿我的成績與別人比較.....	☐	☐	☐	☐	☐
5. 作業太多.....	☐	☐	☐	☐	☐
6. 記憶力不好.....	☐	☐	☐	☐	☐
7. 國中基本學力測驗增加讀書負擔.....	☐	☐	☐	☐	☐
8. 參加補習，成績卻沒有進步.....	☐	☐	☐	☐	☐
9. 要學習的科目太多.....	☐	☐	☐	☐	☐
10. 同學取笑我所發表的意見.....	☐	☐	☐	☐	☐
11. 校內各種考試太多.....	☐	☐	☐	☐	☐
12. 父母對我的課業要求.....	☐	☐	☐	☐	☐
13. 老師上課所教的內容太難.....	☐	☐	☐	☐	☐
14. 無法適應老師的教法.....	☐	☐	☐	☐	☐
15. 同學嘲笑我學業成績太差.....	☐	☐	☐	☐	☐
16. 作業太難不會寫.....	☐	☐	☐	☐	☐
17. 父母強迫升學.....	☐	☐	☐	☐	☐
18. 父母要我放學後參加補習.....	☐	☐	☐	☐	☐
19. 父母因為我的課業而爭吵.....	☐	☐	☐	☐	☐

第三部分：休閒需求

【名詞解釋】

休閒活動：扣除吃飯、睡覺及上課時間後的閒暇時間，能隨心所欲運用，並依自己的意願與興趣去選擇想要參與的活動，以達到擺脫疲憊與壓力、身心健康愉悅及滿足的目的，進而拓展生活經驗、充實自我。

我參與休閒活動是為了：	非常同意	同意	部分同意	不同意	非常不同意
1. 放鬆心情.....	☐	☐	☐	☐	☐
2. 培養技能.....	☐	☐	☐	☐	☐
3. 紓解課業壓力.....	☐	☐	☐	☐	☐
4. 減少心中的不愉快.....	☐	☐	☐	☐	☐
5. 使情緒寧靜.....	☐	☐	☐	☐	☐
6. 保持活力.....	☐	☐	☐	☐	☐
7. 享受自在.....	☐	☐	☐	☐	☐
8. 挑戰自我.....	☐	☐	☐	☐	☐
9. 更喜歡自己.....	☐	☐	☐	☐	☐
10. 提高讀書效率.....	☐	☐	☐	☐	☐
11. 嘗試新事物.....	☐	☐	☐	☐	☐
12. 提高自信心.....	☐	☐	☐	☐	☐
13. 增加表現機會.....	☐	☐	☐	☐	☐
14. 發洩過剩的精力.....	☐	☐	☐	☐	☐
15. 獲得愉快的經驗.....	☐	☐	☐	☐	☐
16. 提升創造力.....	☐	☐	☐	☐	☐
17. 表現出自己的專長.....	☐	☐	☐	☐	☐
18. 獲得成就感.....	☐	☐	☐	☐	☐
19. 身體健康.....	☐	☐	☐	☐	☐
20. 得到家人的鼓勵.....	☐	☐	☐	☐	☐
21. 感受自己的重要性.....	☐	☐	☐	☐	☐
22. 與他人同樂.....	☐	☐	☐	☐	☐

問卷到此結束，請再次檢查每一題是否都已作答，謝謝你的合作！

