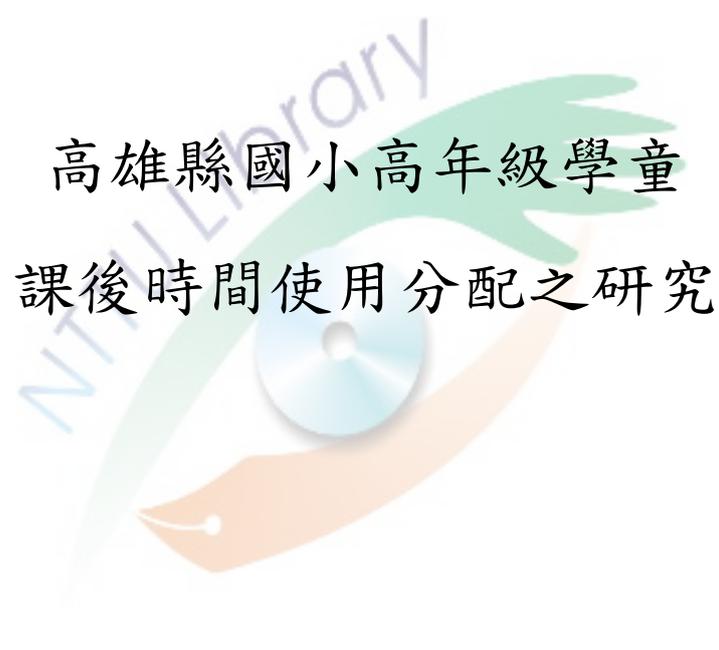


國立台東大學體育系
體育教學碩士論文

指導教授：洪煌佳

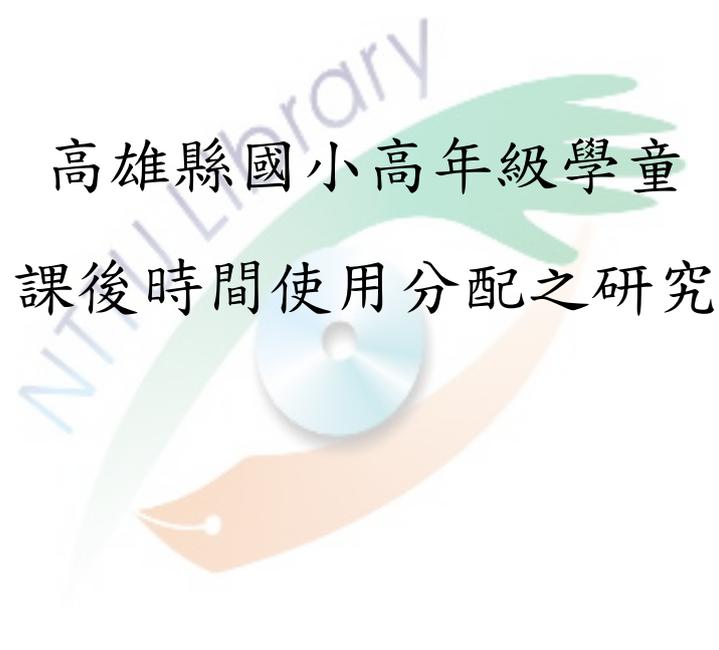


高雄縣國小高年級學童
課後時間使用分配之研究

研究生：阮駿逸 撰

中華民國九十七年八月

國立台東大學體育系
體育教學碩士論文



高雄縣國小高年級學童
課後時間使用分配之研究

研究生：阮駿逸 撰

指導教授：洪煌佳

中華民國九十七年八月

國立台東大學

學位論文考試委員審定書

系所別：體育教學碩士班

本班 _____ 阮駿逸 _____ 君

所提之論文 _____ 高雄縣國小高年級學童課後時間使用分配之研究 _____

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：

李 晶

(學位考試委員會主席)

周 財 勝

洪 煌 佳

(指導教授)

論文學位考試日期： _____ 97 年 8 月 5 日 _____

國立台東大學

附註：1. 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。

謝 誌

「終於畢業了！」回首四個暑假來的辛苦耕耘，終於到了收割的季節，這三年多來的點點滴滴，心中真是百感交集，艱苦的路程總讓人覺得漫長，好在老天保佑，總在我面臨瓶頸時安排貴人出現在身邊，幫助我度過每一個關卡，順利完成碩士班的學業。

首先，我要感謝的是這三年來不辭辛勞為我們傳道、授業、解惑的師長們，在你們的灌溉下，小樹得以成長茁壯，尤其我的指導教授洪煌佳老師，在撰寫論文過程中，犧牲他的假日時間，付出心力和心血陪伴我們，給予一切需要的協助。另外，也要感謝口試委員李晶教授和周財勝教授給予專業的指導和建議。

另外，我也要感謝我的父母和小妹也不時給我鼓勵和支持，特別是我的內人一佳儀，感謝你這幾年來代替我對寶貝女兒的照顧，我也要對我的兩個女兒表示感謝，因為妳們的貼心，溫暖我的低潮期。

最後，在學習過程中，我也要感謝校成、紳孝、裕根、國成、益民、善楓及班上每一位同學，總在課業上給予無私的分享，陪我度過層層關卡，願將這篇論文獻給我生命中的貴人們。

駿逸誌謝

九十七年八月十五日

高雄縣國小高年級學童課後時間使用分配之研究

摘要

本研究旨在探討國小學童中午或下午放學後的時間利用情形。本研究採問卷調查及訪談方式進行，研究對象為高雄縣國小高年級學童。調查期間共發出300份問卷，回收262份問卷，剔除作答不合規定者，實得有效問卷255份，有效回收率為85%。回收的有效樣本依研究目的及待答問題的需要，分別以描述性統計及訪談紀錄表呈現。本研究研究結果如下：

- 一、國小高年級學童課後時間分配，依序為生活必要時間、休閒時間、補習時間、運動時間和家務勞動時間，顯示動態的體能活動時間所佔的比例太少。
- 二、國小高年級學童週間和週末時間分配的情形，週末補習時間及生活必要時間所佔比例減少，休閒及運動時間的比例增加。
- 三、就性別因素來說，女性學童每週花在補習時間、生活必要時間和家務勞動時間較多；男性學童每週花在運動時間較多。
- 四、就學校所在地因素來說，市區及鄉鎮學童花在補習時間最多；偏遠地區學童花在生活必要時間、家務勞動時間、休閒和運動時間較多。

建議家長及教育相關單位能重視學童的生活作息正常，並且培養動態的運動習慣，鍛鍊強健的體魄。

關鍵詞：課後時間、時間分配、國小學童

After Gaoxiong County country small higher grades schoolchild class research time use assignment

Abstract

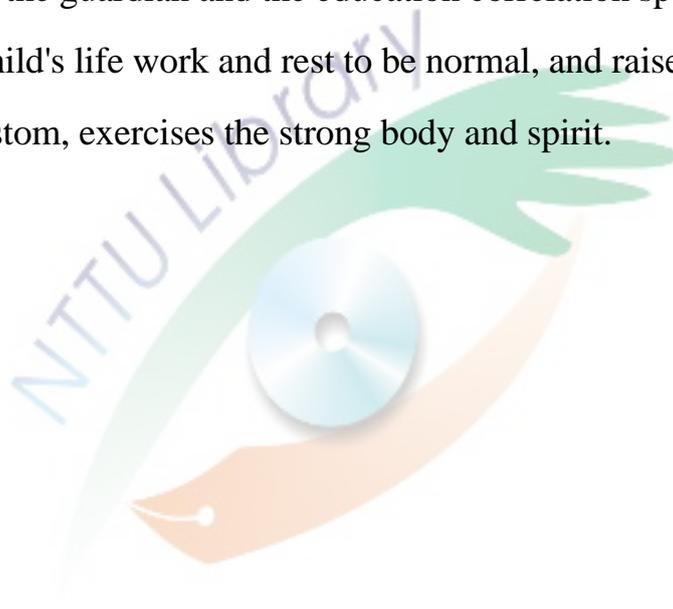
This research is for the purpose of discussing the country young schoolchild noon or the afternoon is on vacation from school the after time use situation. This research picks the questionnaire survey and interview the way carries on, research object for Gaoxiong County country small higher grades schoolchild. Investigation period altogether sends out 300 to ask the volume, recycles 262 to ask the volume, rejects does answers does not gather the stipulation, is much more solid asked volume 255, the effective returns-ratio is 85%. The recycling effective sample and treats according to the research goal answers the question the need, the distinction description statistics and interview table presents. This findings as follows:

- 一、After the country small higher grades schoolchild class the time assignment, in order for the life necessary time, the leisure time, enrolls in supplementary lessons the time, the movement time and the housework time, demonstrated the dynamic physical ability activity time occupies the proportion too are few.
- 二、The country small higher grades schoolchild week and the weekend time assignment situation, weekend enrolls in supplementary lessons the time and the life necessary time accounts for the proportion to reduce, leisure and movement time proportion increase.
- 三、Said on the sex factor that, feminine schoolchild each Zhou Hua is enrolling in supplementary lessons the time, the life necessary time and

the housework time are more; Masculine schoolchild each Zhou Hua are more in the movement time time.

四、 Said on the school locus factor that, the urban district and the villages and towns schoolchild spend to enroll in supplementary lessons the time to be most; The remote districts schoolchild spend in the life necessary time, the housework time, the leisure and the movement time are more.

Suggested the guardian and the education correlation specific energy takes schoolchild's life work and rest to be normal, and raises the dynamic movement custom, exercises the strong body and spirit.



Key word: After class time, time assignment, country young schoolchildren

目次

謝誌.....	I
摘要.....	II
目次.....	III
表次.....	VII
圖次.....	VIII
第壹章 緒論.....	1
第一節 問題背景.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	4
第四節 名詞釋義.....	4
第五節 研究範圍與限制.....	5
第六節 研究重要性.....	6
第貳章 文獻探討.....	8
第一節 課後時間的概念.....	8
第二節 學童課後時間的參與情形.....	11
第三節 學童課後時間參與運動的益處.....	21
第四節 影響時間分配的因素.....	24
第參章 研究方法.....	36
第一節 研究架構.....	36
第二節 研究對象.....	38
第三節 研究工具.....	39
第四節 實施程序.....	43
第五節 資料分析.....	44
第肆章 結果與討論.....	46
第一節 基本資料的分析.....	46

第二節	國小高年級學童時間分配問卷資料的分析	48
第三節	國小高年級學童時間分配訪談的分析	141
第四節	討 論	145
第五章	結論與建議	156
第一節	結 論	156
第二節	建 議	158
第三節	未來研究方向	159
參考文獻	161
附 錄	錯誤! 尚未定義書籤。
附錄一	國小學童課後時間使用分配調查表	錯誤! 尚未定義書籤。
附錄二	專家審核訪談大綱	錯誤! 尚未定義書籤。
附錄三	專家信函	錯誤! 尚未定義書籤。
附錄四	專家名單	錯誤! 尚未定義書籤。
附錄五	訪談記錄表	錯誤! 尚未定義書籤。
附錄六	訪談稿	錯誤! 尚未定義書籤。

表 次

表 2-1	臺閩地區學齡在學兒童放學後到晚飯前的安排.....	13
表 2-2	國小學童課後參與休閒活動情形一覽表.....	17
表 2-3	學童課後時間參與運動情形一覽表.....	20
表 2-4	美日青年的時間配置---全週平均.....	25
表 2-5	影響時間分配因素一覽表.....	29
表 4-1	高雄縣國小高年級學童受測樣本各變項描述統計表.....	47
表 4-2	時間分配圓形圖.....	48
表 4-3	學童性別對補習時間的描述統計（小時）.....	52
表 4-4	學童性別對生活必要時間的描述統計（小時）.....	56
表 4-5	學童性別對家務勞動時間的描述統計（小時）.....	60
表 4-6	學童性別對休閒時間的描述統計（小時）.....	65
表 4-7	學童性別對運動時間的描述統計（小時）.....	70
表 4-8	學童年級對補習時間的描述統計（小時）.....	78
表 4-9	學童年級對生活必要時間的描述統計（小時）.....	82
表 4-10	學童年級對家務勞動時間的描述統計（小時）.....	86
表 4-11	學童年級對休閒時間的描述統計（小時）.....	91
表 4-12	學童年級對運動時間的描述統計（小時）.....	96
表 4-13	學童學校所在地對補習時間的描述統計（小時）.....	105
表 4-14	學童學校所在地對生活必要時間的描述統計（小時）.....	111
表 4-15	學童學校所在地對家務勞動時間的描述統計（小時）.....	117
表 4-16	學童學校所在地對休閒時間的描述統計（小時）.....	124
表 4-17	學童學校所在地對運動時間的描述統計（小時）.....	132

圖 次

圖 3-1	研究架構圖	37
圖 3-2	研究流程圖	44
圖 4-1	時間分配圓形圖	48
圖 4-2	週間時間分配圓形圖	49
表 4-3	週末時間分配圓形圖	49
圖 4-4	男性學童一週的補習時間	53
圖 4-5	女性學童一週的補習時間	53
圖 4-6	男性學童一週的生活必要時間	57
圖 4-7	女性學童一週的生活必要時間	57
圖 4-8	男性學童一週的家務勞動時間	61
圖 4-9	女性學童一週的家務勞動時間	61
圖 4-10	男性學童一週的休閒時間	66
圖 4-11	女性學童一週的休閒時間	67
圖 4-12	男性學童一週的運動時間	71
圖 4-13	女性學童一週的運動時間	71
圖 4-14	男性學童週間時間分配圓形圖	73
圖 4-15	男性學童週末時間分配圓形圖	74
圖 4-16	女性學童週間時間分配圓形圖	74
圖 4-17	女性學童週末時間分配圓形圖	75
圖 4-18	五年級學童一週的補習時間	79
圖 4-19	六年級學童一週的補習時間	79
圖 4-20	五年級學童一週的生活必要時間	83
圖 4-21	六年級學童一週的生活必要時間	83
圖 4-22	五年級學童一週的家務勞動時間	87
圖 4-23	六年級學童一週的家務勞動時間	87

圖 4-24	五年級學童一週的休閒時間	92
圖 4-25	六年級學童一週的休閒時間	93
圖 4-26	五年級學童一週的運動時間	97
圖 4-27	六年級學童一週的運動時間	97
圖 4-28	五年級學童週間時間分配圓形圖	99
圖 4-29	五年級學童週末時間分配圓形圖	100
圖 4-30	六年級學童週間時間分配圓形圖	100
圖 4-31	六年級學童週末時間分配圓形圖	101
圖 4-32	市區學童一週的補習時間	106
圖 4-33	鄉鎮學童一週的補習時間	106
圖 4-34	偏遠學童一週的補習時間	107
圖 4-35	市區學童一週的生活必要時間	112
圖 4-36	鄉鎮學童一週的生活必要時間	113
圖 4-37	偏遠學童一週的生活必要時間	113
圖 4-38	市區學童一週的家務勞動時間	118
圖 4-39	鄉鎮學童一週的家務勞動時間	119
圖 4-40	偏遠學童一週的家務勞動時間	119
圖 4-41	市區學童一週的休閒時間	126
圖 4-42	鄉鎮學童一週的休閒時間	126
圖 4-43	偏遠學童一週的休閒時間	127
圖 4-44	市區學童一週的運動時間	133
圖 4-45	鄉鎮學童一週的運動時間	134
圖 4-46	偏遠學童一週的運動時間	134
圖 4-47	市區學童週間時間分配圓形圖	137
圖 4-48	市區學童週末時間分配圓形圖	137
圖 4-49	鄉鎮學童週間時間分配圓形圖	138

圖 4-50 鄉鎮學童週末時間分配圓形圖 139

圖 4-51 偏遠學童週間時間分配圓形圖 139

圖 4-52 偏遠學童週末時間分配圓形圖 140



第壹章 緒論

本章共分為六節，第一節說明本研究的問題背景、第二節研究目的、第三節研究問題、第四節名詞解釋、第五節研究範圍與限制及第六節研究重要性。

第一節 問題背景

Robinson (1989) 指出，一般成年人每週的平均空閒時間為 40.1 小時。其中社交活動佔 4.9 小時，打電話、寫信、聊天佔 4.3 小時，閱讀佔 2.8 小時，旅行佔 3.1 小時，遊樂和體育活動佔 2.2 小時，嗜好佔 2.2 小時，成人教育佔 1.9 小時，冥想和放鬆佔 1.0 小時，宗教活動佔 0.8 小時，人文活動佔 0.8 小時，參加俱樂部或團體佔 0.7 小時，聽電台節目佔 0.3 小時，而看電視的時間居然佔了 15.1 個小時，顯示出一般社會大眾在日常生活中，看電視的時間佔了很大的比例。一個人每天的時間都一樣，端看你如何選擇，行政院青輔會在 1997 年所作的「台灣地區青年時間配置之研究」中，也發現青年學童在看電視或錄影帶的比例隨年齡提高而有上升，在上學讀書時間的比例隨年齡提高而下降。

綜合調查機構「諾普世界」(NOP World) 針對三十個國家和地區進行的文化指標調查，台灣人每週平均的上網時間高居世界第一，閱讀時間卻是倒數第三，這顯示了現代台灣人花在網路上的時間越來越多 (引自陳一民，2005)。廖筠怡 (2005) 的研究也發現，國小學童平均每週上網時數也佔了生活的一部份，尤其家中有電腦可以上網的學童，平均每週上網的時數，比家中沒有電腦與不能上網的學童高出許多。

國語日報（2008）的社論報導，早上路上看到的景象是：睡眠惺忪的身影，背上背著超過身量的書包的小學生，有時甚至還只是幼稚園大班的幼童，一大早就在路途上蹣跚而行了。小學生如此，國中學生的負擔就更沉重了：「早上六點出門，起得比雞早；一天上課十小時，累得像條狗。」加上考不完的大小考試，補不完的各科補習，「覺得自己像機器，好累！」這都是國中生的心聲，而且應該是普遍的情形，所以，教育改革後，並沒有減輕小孩的課業壓力。而升學競爭的結果，導致孩子課業壓力大，課後時間大都花在課業和補習上。由於課業繁重，孩子要花較長時間完成，使得睡覺時間延後；做完功課後想要放輕鬆，但又因為都市父母不放心孩子外出活動，休閒活動只好選擇在家看電視或打電腦。根據教育部（2005）統計指出，幼稚園學童近視率每年以1.16%，國小每年1.26%的比例增加，國小階段已有26%的學童近視，教育部體育司司長何卓飛推測原因，可能是學童靜態活動過多，尤其是看電視或打電腦，缺乏戶外運動所致，兒童在這樣的環境中，缺乏正確的時間管理，不知該如何分配自己的時間，很容易衍生出身體或健康上的問題。

王灝（2003）出版的書中記載，在早期年代，是一個沒有才藝班的年代，那個時代的才藝班往往是在稻田裡、是在廟場上，或是在菜園子邊，那個時代的「安親班」則是在甘蔗園、在龍眼樹下，或是在稻埕邊，他們的才藝教育往往是在一大群孩子一起遊戲下，所共同進行的群體學習。但是，隨著時代的變遷，現在的家長接送孩童上下學、補習，就是親子共處的時光，親子相處品質差。青少年與成人，上網的時間比閱讀多，考試、補習的時間比思考多，成年人加班的時間比親子相處互動多，個人的時間在不善於分配使用中，衍生出種種家庭問題及社會問題。

根據2001-2002年台灣地區國民營養健康狀況調查結果顯示：在上課日，國小四至六年級學童除上課時間外，從事靜態活動（如看電視、玩電玩、閱讀書報等）的時間，一天超過3小時以上者有63.7%，超過6個小時以上者為12.1%；一至三年級學童則分別為54.1%及6.6%。到了假日，此類靜態活動的時間加長，每天3個小時以上者，高年級為87.1%，低年級為80.3%；每天6個小時以上者高年級為42.3%，低年級30.8%（教育部，2008）。

研究者實地觀察學童放學後的時間，有些沉迷於網咖裡或流連於漫畫出租店，有些則忙於參加父母親安排的課後補習、練琴或其它才藝班，令人好奇於郊區和城鎮的兒童在課後時間使用上有何差異？現代兒童參與課後托育與補習才藝的比例有逐年增高的趨勢，這樣的時間佔了多少兒童的休閒活動時間？男生和女生的時間分配有什麼不同？這都是本研究想了解兒童課後時間分配使用的原因。

第二節 研究目的

國內在時間配置的研究，主要是針對勞動市場和家庭成人，甚少以兒童作研究，兒童是國家未來的希望，因此，本研究以國小學童為研究對象，探討學童課後時間使用分配的情形如何，主要研究目的如下：

- 一、瞭解高雄縣國小學童課後時間使用分配的現況。
- 二、瞭解高雄縣國小學童週間和週末課後時間使用分配的情形。
- 三、探討高雄縣國小學童課後時間使用分配的原因。

第三節 研究問題

基於上述研究目的，本研究提出的研究問題如下：

- 一、高雄縣國小學童課後時間使用分配的現況為何？
- 二、高雄縣國小學童週間和週末課後時間使用分配的情形為何？
- 三、說明高雄縣國小學童課後時間使用分配的原因為何？

第四節 名詞釋義

本研究的名詞釋義有課後時間及時間使用分配，就這兩項分別說明：

一、課後時間

課後時間，廣義而言，包括所有兒童不在國小上課的時間，一般而言，則指兒童放學後至父母親下班回家能夠照顧兒童的這一段空檔（李新民，2001）。本研究所探討的課後時間，指國小學童中午或下午放學後的時間，都屬於研究的時間範圍。

二、時間使用分配

參考張清溪（1983）、行政院主計處（1994）與謝伯榮（2006）的分類標準，本研究將時間分配界定在學童自己在課後時間使用上所作的調配利用，以一週內使用在各項的時間作為分析的依據。分類如下：

- （一）補習時間：包含課後安親、寫功課、其它。
- （二）生活必要時間：包含睡覺、盥洗、用膳時間、其它。
- （三）家務勞動時間：包含掃地、倒垃圾、洗碗、其它等做家事時間。

(四) 休閒時間：包含看電視、看書、聽音樂、上網等靜態娛樂活動時間。

(五) 運動時間：包含打球、跑步、玩遊戲、戶外旅遊等動態娛樂活動時間。

第五節 研究範圍與限制

本研究旨在探討國小學童課後時間使用分配的情形，研究範圍及限制如下。

一、研究範圍

(一) 研究對象

本研究係以九十六學年度就讀高雄縣公立國民小學學童為調查的母群體，分高年級作調查對象。

(二) 研究變項

以性別、年級、地區作為基本背景變項，係依據相關文獻探討中，這幾個變項對時間分配具有相當程度的影響，值得針對國小學童來實施。

(三) 研究時程

本研究實驗活動期間，以國民小學九十六學年度上學期為研究時程，將開學準備週、期中考週和期末考週等重要活動時間去除，期望取得學童正常的時間樣本。

二、研究限制

本研究是為了探究國小學童的課後時間使用分配的情形，所以除了問卷調查外，也加入訪談的半結構方式，來探討由五、六年級學童這方面的概念。因此，取樣推論的範圍僅限於高雄縣公立國小，

無法擴及於其它縣市所有國小。另外，國小學童感受時間因人而異，因此不宜作過度推論。

問卷調查以回憶法的方式來進行，缺點是受試者會有時間推估的誤差，且受測者較可以操弄研究的結果，例如謊報時間等，因此將問卷區分為五、六年級，並計算好每天的課後時間，請家長協助調查，以期達到正確的結果。

第六節 研究重要性

研究的重要性分成幾個面向來說明：

一、在社會方面：

根據廖建盛（2003）的研究中指出，教育部的調查摘要報告國小高年級學童放學後參加校外補習的比率為56.4%，亦即一百人中約有57人參加校外補習，補習項目中「功課、外語及電腦」等較屬於靜態性的活動高達70.3%，動態性的運動類及舞蹈只佔6.8%。透露出家長期望子女的學習成就表現，仍舊脫離不了傳統社會重文輕武的價值觀並以功利為導向。

二、在教育方面：

現今九年一貫的教育下，各種形式的作業也是要花很多時間，再加上國小學童正值活力旺盛的時期，活動力必須發洩，課後體能的活動也是不可少的，所以許多學童常感覺到時間似乎不夠使用，尤其在面對多元化、資訊化，知識爆炸的學習環境中，無法擁有充裕的時間，完成諸多學習活動與目標，於是產生緊張、焦慮與壓力，不僅影響課業的學習成效，造成學業成績的低落，甚至形成生活適應上的自我觀念、對自己的看法、心理健康問題（劉燕饒，2000）。

三、在政府方面：

教育部體育司司長何卓飛在大學校長會議指出，統計台灣地區學童規律運動人口比率，平均22%，與先進國家學童有5至6成的水準相比，台灣學童顯然缺乏規律的運動習慣。近年學童體能體力一直下降，可能是受社會大環境影響，靜態生活與上網時間拉長，使學童動態生活減少，對於學童日後工作、生活、家庭上，均有一定程度的影響（孫曜樟、陳康宜，2006）。

四、在家庭方面

健康快樂的童年，是奠定兒童一生幸福生活的基礎。在人生的旅程中，學童時代的時光，是值得去重視和整體規劃。每個人每天的時間是有限的，一逝即不再回頭，因而它是個人最珍貴的資源，而時間的分配運用因人而異。期望藉此來了解兒童在時間配置上的差異性，建立正確的時間分配觀念，並且提供現代父母了解兒童在時間運用上的不同，作為幫助孩子的參考。

本研究希望提供政府大力推行國小休閒運動教育課程，充實休閒運動場所與設施，並且能立法保障兒童休閒運動權，讓我們的下一代能擺脫升學教育的窄化思想，在五育均衡發展下，發展成人格健全的國家棟樑。

第貳章 文獻探討

本章的目的在於探討和本研究相關的理論和實證研究，第一節探討課後時間的概念，第二節探討學童課後時間的參與情形，第三節探討學童課後時間參與運動的益處，第四節探討時間分配的影響因素。希望藉由文獻的蒐集與彙整，對於國小學童時間分配的相關問題有更深入的了解。

第一節 課後時間的概念

要了解國小學童課後時間使用分配，首先我們先了解什麼是時間？什麼又是課後時間？分別敘述如下：

一、時間的概念

一般人常常聽到時間，也很熟悉時間，但卻無法清楚地界定時間。以下分為時間的定義、時間的特性與時間概念的內涵三個部分來探討時間的概念。

(一) 時間的定義

卜拉絲姬（引自蕭志芳，2003）認為：所謂時間是構成吾人存在的連續性中，事件所占有位置的知識。

張振東（2003）認為時間是一種存在的知覺經驗，是永恆存在的；人類認識時間是藉著外在的動與改變的事物，換言之，人感覺出改變的行為或變動的事物時，則感覺出時間的存有與時間的過去。

郭清榮（2003）認為時間雖然是固定的流逝，但不同的人及不同的社會對其有不同的理解。

總括來說，時間是存在日常生活中，並且會不斷流逝，所以人類是要使用計時儀器等科學的計時方法來界定時間的意義。

（二）時間的特性

時間存在於變動中，變動中的事物有「先」、「後」的變動連續狀態，其變動中的時間也必有「先」與「後」的連續情形，而「先」與「後」的連接點是「現在」（張振東，1989）。

Leushina（1991）認為時間是客觀而獨立的存在於我們的知覺之外，而時間的察覺和時間的概念只是真實的反應存在於我們的生活中。所以，他認為時間具有三個特性：

- 1.流動性：時間是不斷的在運行。
- 2.不可逆性：時間是無法再重回到過去。
- 3.缺乏觀測的方式：時間是無法看到和聽到的。

簡言之，時間具有流動性、不可逆性，並且它看不到，聽不到，時間是無法以感官察覺到的量，故必須藉由工具來建立時間的相對量感，並必須透過變動事物的連續狀態，以感受時間「先」與「後」的連續情形。

（三）時間概念的內涵

「時間」包含兩種不同觀念。一為「時距」，一為「時刻」（引自蕭志芳，2003）。茲分述如下：

1.時刻

時刻在數學上的用語是指某一事件發生的時候，如：6點起床、8點40分第一節上課、下午放學等，藉由時刻的概念並配合事件的發生，來體驗時間的流逝，在生活上通常幾時幾分視為時刻，而今天、明天、幾月幾日，也可以視為時刻。

2.時距

「時距」—指某一事件經過了多久，例如：一節課 40 分鐘、開了 2 小時的車。

簡言之，當我們講到「小時」、「分鐘」通常是指時距，如 3 小時、40 分鐘等；而講到「幾點鐘」、「幾點幾分」指的是時刻，如 1 點鐘、2 點 30 分。

二、學童課後時間的概念

現行的國民教育法第二條規定：「凡六歲至十五歲之國民，應受國民教育；已逾齡未受國民教育之國民，應受國民補習教育。六歲至十五歲國民之強迫入學，另以法律定之（即強迫入學條例）。」

教育部自九十學年度起，由國小一年級開始實施九年一貫義務教育，實施要點中規定全年授課日數以二〇〇天（不含國定假日及例假日），每學期上課二十週、每週授課五天為原則。另外，也明定每節上課以 40—45 分鐘為原則（國小四十分鐘、國中四十五分鐘），惟各校得視課程實施的需要，彈性調節學期週數、每節分鐘數、與年級班級的組合（教育部，1998）。

李新民（2001）指出課後時間，包括所有兒童不在國小上課的時間稱之為課後時間。

總而言之，本研究所指的課後時間，是指扣除國小學童一週在校上課的時間，所剩餘的時間皆稱課後時間。因此，包括補習時間、生活必要時間、家務勞動時間、休閒時間、運動時間等皆屬於課後時間，期望藉本研究來瞭解兒童放學後，在家或在校外從事什麼活動。

第二節 學童課後時間的參與情形

瞭解學童課後時間的概念，那學童課後時間又是參與了那些活動？又是如何作時間分配呢？張清溪教授在1983年研究「臺北婦孺之時間用途分析」，將120位二十歲以下小孩進行時間分配的調查。他將小孩分成學習、工作家務、自由、日常必需時間等四大項來討論，歸納出樣本學童的時間分配。

行政院主計處自1994年所作的「台灣地區時間運用調查」中，將青少年一天二十四小時的使用情形分成必要時間、約束時間、自由時間。

謝伯榮(2006)研究「國中學生時間管理與學業成就關係之研究」，以台北市立敦化國民中學就讀的七、八年級學生為樣本，將受試者一週的時間分成升學科目補習時間、非升學科目補習時間、升學科目自行練習時間、非升學科目自行練習時間、各項補習（包含升學科目與非升學科目）所花費的通勤時間、運動時間、娛樂時間、就寢與睡眠時間、上、下學通勤時間、晚上花在課業上的時間。

上述的研究因無法看出學童在休閒及運動上佔去多少時間，因此本研究將時間分配重新界定分類，期能調查出學童在課後時間使用上所作的調配利用，以一週內花費在各類的時間作為分析。本研究將課後時間分成補習時間、生活必要時間、家務勞動時間、休閒時間、運動時間。

茲將學童這五類課後時間參與情形一一介紹。

一、補習時間

（一）課後安親的功能

隨著社會型態的演變，雙薪及小家庭增多，家長們忙於賺錢

謀生，工作時間和兒童放學時間無法銜接，學齡兒童下課後，乏人照料，再加上「不想讓孩子輸在起跑線上」及「望子成龍，望女成鳳」的心態，多數的家長會選擇讓小孩在課後去參加安親班或補習。劉瑞美（2006）針對現在安親班的功能，作了以下的分類：

- 1.作業指導：完成學校老師所指派的回家作業。
- 2.課外學習：設置一些課外的學習社團。
- 3.生活照顧：如低年級放學後的午餐與午休，或是接送其他才藝班。
- 4.整合服務：包括一些學校的聯絡事項與學童的情緒輔導等。

簡言之，課後安親、補習能減輕家長的負擔，完成學校的功課並且補充學習課外的才藝，是目前課後安親的主要目的及功能。

（二）學童參與課後安親的情形

蘇秀枝（2005）調查「國小學童課後托育、補習才藝與學業成就、行為適應之關係---以台中縣大里市為例」中發現，參與此研究的 479 位學童中，參加課後托育的佔了 43.2%，其中參加校外安親課輔班佔了 68.9%，參加學校課後照顧班有佔了 31.1%。61.1%的學童有補習才藝課程，補習內容主要以兒童美語、珠心算、音樂為主。

在年級方面，二年級學童參加課後托育的比例比六年級學童高，而四年級與六年級補習才藝的比例比二年級學童高。她也調查出有補習才藝的學童，在國語、鄉土語言、英語、數學、自然生活、生活、健康體育、綜合活動等科目的成績皆較佳，因此，家長願意安排小孩子參與課後補習才藝的比例也逐年提高。

內政部在（2005）作了一份「臺閩地區兒童及少年生活狀況

調查報告」，發現就學兒童放學後到晚飯前這段時間，兒童「在家，有大人照顧」這一項，在西元 1995 年佔了 83.26%，到了西元 2004 年佔了 64.90%，呈現下滑趨勢；而在「參加課後輔導或上才藝班」，以及「托保母或課後托育中心」，有逐年上升趨勢，逐漸取代家人照顧，因此學童課後安親、補習時間，也是我們要研究的。

表2-1 臺閩地區學齡在學兒童放學後到晚飯前的安排

項目別	總計	在家，有		到父母上班地 方	托親戚朋友鄰 居照顧	托保母、課後 安親班照顧	參加課內、外	其他	
		大人照顧	有大人顧				課業輔導或上 才藝班		孩子自行 處理
1995 年	-	83.26	3.99	3.47	2.30	2.30	20.07	-	1.27
2000 年	2,502	74.66	4.04	3.28	2.92	14.07	27.46	-	0.80
2004 年	1,653	64.90	3.14	3.17	2.86	19.82	26.74	5.00	0.49

註：學齡在學兒童為 1,653 位，單位：人；%

資料來源：中華民國九十四年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告(15)，行政院主計處編，2005，臺北：行政院主計處。

二、生活必要時間

生活必要時間包含睡覺、盥洗及用膳時間。

行政院主計處(2004)調查「93年臺灣地區社會發展趨勢調查(時間運用)」，在用膳時間方面，每人每日平均用餐時間為1小時25分；愈年輕者未進早餐比率愈高。在盥洗、沐浴、著裝等方面，每人每日平均使用時間為46分。所以平均每人每日的生活必要時間為10小時58分，若再從平日與假日觀察，假日的必要時間較平日多出43分鐘。

傅健泰(2003)研究「國小六年級學童之休閒活動對睡眠剝奪及負向行為的影響研究——以玩電玩為例」，研究以2449名、台北市

及新竹縣18所國小六年級學童為對象。結果發現，若以學童早上6點需起床準備上學，而將晚上10點以後才上床定義為「睡眠被剝奪」，有39.1%的學童每周1到2天睡眠不足，29.3%的學童一周超過3天，19.6%的學童則是每天都12點以後才睡。過去以為打電玩的孩子，可能受到電玩遊戲的情節影響，容易出現暴力傾向，問題可能不在電玩本身，而是電玩讓孩子睡眠不足，才引發連串的負面效應。

他這次調查也發現，有高達21%的學童每周3天、每天打2小時的電玩；也有高達9.1%的學童每天打電玩都超過2小時，顯示打電玩佔了學童生活時間的一部份。

睡眠能幫助我們恢復體力和腦力，並能舒緩壓力，增強記憶力，從而保持身體健康。因此學童睡眠、盥洗及用膳時間等生活必要時間，也是我們要研究的。

三、家務勞動時間

家務勞動時間包含掃地、倒垃圾、洗碗等做家事時間。

戴麗娟在2002年作了「台北市國小高年級學童家務參與之研究」，結論中發現當學童忙於課業時，會減少其對其家務工作的參與，也就是課後補習或寫功課的時間壓力，會佔用學童在家務勞動的時間。

台灣教育長期追蹤電子報在2004年委託陳憶馨作了「鑰匙兒童與做家事時間」的研究，目的在瞭解台灣學生是否經常幫忙做家事？發現25%以上的學生不需幫忙做家事或做生意。但也有部分學生每天需花「3小時以上」時間來做家事或做生意，可能與其家庭社經背景相關。因此學童在家家務勞動的時間，也是我們要研究的。

四、休閒時間

休閒時間包含看電視電影、聽音樂、電玩、玩牌下棋、看漫畫、

上網等靜態活動。

羅明訓（1999）研究「桃園縣國小六年級學童休閒活動」，發現國小兒童最常從事消遣性休閒活動，最少從事藝文性休閒活動。兒童最常做的靜態休閒活動為看電視、聽音樂、電玩、玩牌。在休閒參與方面，女童在藝文性休閒、社交性休閒、實用性休閒參與顯著多於男童，而男童在運動性休閒、消遣性休閒參與顯著多於女童。

張文禎（2001）研究「國小學童休閒態度與休閒參與之研究--以屏東縣為例」，以屏東縣國民小學四、六年級生，共1022名為研究對象，從「國小學童休閒參與問卷」結果發現，靜態的休閒參與率最高的前幾名包括看電視、玩牌、逛街、吃零嘴、休息小睡、網路遊戲、看漫畫、逗小孩玩、下棋。顯示看電視是兒童最主要的休閒活動項目之一。

李枝樺（2004）研究「台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究」，發現國小高年級學童在「娛樂型」、「社交型」活動的參與頻率較高，而「戶外遊憩型」活動的參與頻率最低；就活動項目而言，國小學童參與頻率最高的活動為看電視及玩電腦上網。

劉婉柔、陳政友（2005）研究「國小學童學習壓力及用眼行為與近視相關之研究」，發現學童平均一日花最多時間在「看電視」上，佔了2.2小時，其次為「寫家庭作業」，佔了1.6小時，此結果與兒童福利聯盟文教基金會（2004）針對台灣地區兒童進行一系列的生活狀況調查的結果相同。此項研究顯示，看電視是孩子主要的課後休閒活動。

廖筠怡（2005）研究「國民小學高年級學童網路使用行為及其父母參與兒童網路活動現況之調查研究」的研究發現，台南縣市國

小學童平均每週上網時數以1個小時以內居多。但家中有電腦可以上網的學童，平均每週上網的時數以3~5小時居多，比家中沒有電腦與不能上網的學童高出許多。

連智源（2006）研究「兒童休閒認知與休閒參與特性之研究—以星星國小四年級學童為例」，發現打電動、看電視是持續最久的活動，也是平日參與休閒最常做的活動。不上課的下午是學童最多的休閒時段，而且休閒時間持續較久也是週休的下午。

茲將國小學童課後參與休閒活動項目列表**2-2**如下：



表2-2 國小學童課後參與休閒活動情形一覽表

研究者	年代	研究項目	參與情形
羅明訓	1999	學童休閒活動	兒童最常做的靜態休閒活動為看電視、聽音樂、電玩、玩牌。
張文禎	2001	屏東縣國小學童休閒態度與休閒參與	電視、玩牌、逛街、吃零嘴、休息小睡、網路遊戲、看漫畫、逗小孩玩、下棋是兒童較常作的休閒活動。
李枝樺	2004	台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度的相關研究	國小學童參與頻率最高的活動為看電視及玩電腦上網。
劉婉柔、陳政友	2005	國小學童學習壓力及用眼行為與近視相關的研究	看電視是孩子主要的課後休閒活動。
廖筠怡	2005	國民小學高年級學童網路使用行為	家中有電腦可以上網的學童，平均每週上網的時數以 3~5 小時居多。
連智源	2006	國小學童休閒認知與休閒參與	休閒活動以打電動、看電視是持續最久的活動，也是平日參與休閒最常做的活動

資料來源：研究者整理

具體而言，靜態的休閒活動佔了國小學童課後時間相當大的比例，也是本研究欲探討的重點項目。

五、運動時間

(一) 運動的意義

運動即是動態性的體育運動項目。休閒運動 (Recreational Sport) 是休閒活動 (Leisure Activities) 範疇內的一環，也就是說「休閒運動」為「休閒活動」的一部分 (廖建盛，2003)。不過，考量運動有其特殊的價值，且國小中高年級學童正值進入青春時期，正是熱愛運動的時期，所以將運動從休閒活動中取出來討論，本研究將運動歸類為動態性的體能活動。

(二) 學童參與運動的相關研究

我們了解學童在國小階段運動發展的相關要素，也知道兒童時期運動是否適當，將會左右一個人一生身體健康的基礎，根據教育部 91 年 5 月 4 日公布一項最新的調查發現，我國七歲到十歲的兒童裡，每四名就有一名有動作協調能力不足的現象 (引自國語日報，2002)，茲將有關國小學童參與運動的研究結果如下：

王禎祥 (2003) 研究「臺北市國小學童參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究」，以台北市十四所國小的 731 名學童為對象，透過百分比、次數分配，來瞭解參與休閒運動的狀況。發現每次從事休閒運動的時間，全體受試者、普通班學童及資優班學童以 31~60 分鐘為主，其次是 30 分鐘以內，而學校運動代表隊員每次從事休閒運動的時間以 91 分鐘以上為主，其次才是 31~60 分鐘。每週從事休閒運動的次數，普通班學童以 2 次為主，資優班學童以 3 次為主，學校運動代表隊員和全體受試者以 5 次為主。

蔣益生 (2003) 研究「高雄縣國小高年級學童運動休閒之調查研究」，調查發現國小高年級學童最常參與的運動休閒項目前十名依序為騎自由車、籃球、游泳、躲避球、透過電子媒體欣賞運

動比賽、羽球、慢跑、郊遊踏青、棒球、跳繩，顯示花費少、同伴多、器材及場地取得容易的運動休閒項目最受學童歡迎。

廖建盛（2003）研究「國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究-以雲林縣斗六市國小學童為例」，以雲林縣斗六市五、六年級 720 名國小學童為對象，發現國小高年級學童最常從事的休閒運動類型為球類運動（60.4%）與戶外運動（24.6%）二種，合計佔 85%。依其活動型態，球類運動大多為學校體育運動教學的延伸，戶外運動則以居家附近為主。而「防衛性運動」則是最少從事的休閒運動類型。

劉洧駿（2003）研究「臺北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動之調查研究」，發現學童運動習慣「偶而運動」（83.1%）最多，「規律參加」13.7%次之，無運動習慣者 3.2%。學童每週運動次數以「3-4 次」（38.6%）最多，「1-2 次」33.1%次之，5-6 次者 13.9%，7 次以上 11.9%。學童每次運動時數 1 小時以下（40.5%）最多，2 小時者 37.1% 次之，3 小時者 13.9%，4 小時以上 8.5%。在運動時間方面，學童利用假日運動（52.0%）最多。其次「兩者都有」44.8%（假日和非假日）次之，非假日放學後 3.2%。

劉立宇（2005）研究「國小高年級學童運動頻數對體適能的影響」，利用問卷調查法，以南師實小 400 名高年級學童為對象，發現 10% 的受試者運動頻率都在 3 天以上，男女生的運動頻數有顯著差異，女生的運動頻數有待加強。

茲將學童課後時間參與運動情形列舉如下表 2-3：

表 2-3 學童課後時間參與運動情形一覽表

研究者	年代	研究項目	參與情形
王禎祥	2003	臺北市國小學童參與休閒運動狀況與阻礙因素的研究	從事休閒運動的時間，多數學童以 31~60 分鐘為主。 每週從事休閒運動的次數以 5 次為主。
蔣益生	2003	高雄縣國小高年級學童運動休閒的調查研究	學童最常參與的運動休閒項目前十名依序為騎自由車、籃球、游泳、躲避球、透過電子媒體欣賞運動比賽、羽球、慢跑、郊遊踏青、棒球、跳繩。
廖建盛	2003	國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素的研究-以雲林縣斗六市國小學童為例	國小高年級學童最常從事的休閒運動類型為球類運動與戶外運動二種。
劉洧駿	2003	臺北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動的調查研究	學童運動習慣「偶而運動」最多。 學童每週運動次數以「3-4 次」最多。 學童每次運動時數 1 小時以下最多。 學童利用假日運動最多。
劉立宇	2005	國小高年級學童運動頻數對體適能的影響	發現 10% 的受試者運動頻率都在 3 天以上。男女生的運動頻數有顯著差異。

資料來源：研究者整理

具體而言，動態的運動項目也是國小學童課後時間不可或缺的生活項目之一，也是本研究欲探討的重點項目。

綜上所述，學童課後時間的分配，依補習時間、生活必要時間、家務勞動時間、休閒時間和運動時間來區分，希望藉此來瞭解學童的時間分配情形及原因。

第三節 學童課後時間參與運動的益處

運動的好處多，適量的運動使骨骼和肌肉發達，增加肺部呼吸，加強新陳代謝和抵抗疾病的能力，更可幫助發育和生長；運動又可訓練我們的靈活性和靈敏度。以下分別說明：

一、教育部體適能（333）計畫

教育部在 1997 年 3 月至 6 月，實施台灣地區中小學生體適能測驗，經統計分析結果，發現我國學生體適能較日本、新加坡、中國大陸差，與香港地區學生互有優劣（教育部，1999）。教育部為了加強全國中小學生運動習慣與體適能的知能，並養成規律運動的習慣，以提昇學生體適能水準，積極舉辦許多推廣和體適能相關的活動。在「學校健康促進計畫」中，開始實施「中小學學生體適能護照全面辦理計畫」（教育部，2002）延續提昇學生體適能（333）計畫，實施日期從 2001 年 1 月至 2004 年 12 月止。什麼是體適能(333)計畫呢？茲分述如下：

- （一）每週至少運動 3 次。
- （二）每次運動最少 30 分鐘。
- （三）每次運動能使心跳達每分鐘 130 次以上。

二、學童課後參與運動的益處

根據衛生署國民健康局與國家衛生研究院（引自教育部，2007）聯合公布一項「2001 國民健康訪問」的調查報告，其中指出 7~12 歲的小孩每天平均花 2 小時看電視、半小時使用電腦、40 分鐘看漫畫書；到了假日，看電視的時間更長達 3 小時 50 分鐘，但是幾乎很少從事戶外活動或者需要勞動體力的工作，因此，學童肥胖比例逐

年增加中。

另外一份依據衛生署在 1997-2002 年的調查，針對兒童及青少年肥胖定義分析，結果發現 6-12 歲兒童體重過重占 15%，肥胖比率占 12%。教育部在 94 學年度也針對國民中小學學生作健康狀況調查，發現 6-12 歲學生體重過重占 14.9%，肥胖比率占 10.3%（教育部，2007）。學童體重過重和肥胖比率的問題一直存在，使我國學生體適能較日本、新加坡、中國大陸差，社會競爭力也會衰退。

什麼是解決之道？運動是減肥或控制體重最重要且最有效的方法（方進隆，1993）。學童除了在正常上課中發展體能活動，在課後時間，也應適當安排正當的戶外活動，才能提昇學生體適能。

學童課後參與運動能達到什麼益處？在行政院體育委員會（2003）的規劃下，將運動對學童的影響列舉如下：

（一）心肺耐力

提高學童的最大攝氧量、增加心臟的血量輸出率、降低安靜時的心跳率經由運動，可發展心肌，提升心臟的作功能力，減少每分鐘的心跳次數，進而增強輸送血液的能力，讓血液循環順暢，加速心肺的氣體交換，幫助氧氣的運輸，增加心肺耐力，提高恢復體能的能力。

降低罹患冠狀動脈心血管方面的疾病，由於規律的運動可以減少身體脂肪的堆積，因此可以預防心血管方面的疾病。一般而言，不活動者比常活動者罹患冠狀動脈心臟病的機率高 1.9 倍之多。

（二）肌力、肌耐力

適度運動可以刺激肌肉的生長，使肌肉變得比較結實而有張

力，可以避免肌肉萎縮、鬆弛及維持體態均勻的發展。

適度運動可使肌肉產生較大的肌力，在應付同樣負荷的刺激時，會比較省力且耐力，因此增強學童參與運動的信心，而延續學童運動的時間，並提升身體的運動能力及有效掌控自己的身體。

（三）柔軟度

運動可以增加伸展的機會，同時增加關節的活動量，有助於提升學童對身體的控制能力，亦可增進身體的靈活度，動作的流暢度，還可減少運動傷害的產生。

（四）身體的組成

運動可以增加基礎代謝率，且在運動後高基礎代謝率持續的時間約為 6-8 小時，規律的運動有助於維持體重，以及減少體脂肪。

（五）其它

學童時期的運動經驗，和成人的運動習慣有關，懂得運動則有助於健康管理，提高自身避開危險的能力，可以促進身心的發展。規律運動習慣及適度的有氧運動是減少體脂肪及控制體重的重要方法之一，也是提昇健康體適能的途徑。美國運動醫學會（1990）從公共健康的觀點建議，如能每週運動三至五天，持續 20 分鐘以上的中等運動強度，對健康體適能是有幫助。美國疾病和控制預防中心也建議，只要能每天每週累積 30 分鐘中等強度的身體活動，就可預防退化性的慢性疾病（引自劉明賜，2003）。所以，學童在課後時間應妥善利用，除了靜態的休閒活動外，也要多多從事動態的活動。

綜上所述，相關文獻指出如果學童在課後時間就能養成良好的運動習慣，就可以享受運動帶來的益處，也可以奠定日後一切發展的基

礎。

第四節 影響時間分配的因素

每個人一週的時間都相同，總共168小時，要如何運用？要如何分配？每個人都不盡相同。影響時間分配的因素很多，藉由國內外的研究，了解時間分配對學童的重要性。

一、時間分配的相關研究

(一) 國外研究

國外時間分配的研究，大多從經濟學觀點作研究，來了解就業市場或家庭家務的時間置配，有以下的研究：

Gronau (引自江錫九、劉錦添，1996) 利用普通最小平方法分別估計市場工時、家務工時與休閒的決定因素。他發現對就業的婦女而言，非勞動所得與其丈夫的工資對婦女家務工時有負面影響；婦女自身的教育程度提升亦減少其家務工作時間。

Kooreman and Kapteyn (引自江錫九、劉錦添，1996) 針對Juster (1978) 所調查美國家庭資料作為分析對象，利用二階段估計法估計不同家庭特性對於多種時間運用型態的影響。他們的估計結果，發現稚齡小孩的出現往往會減少雙薪家庭中妻子花在娛樂和社交時間，但對丈夫則沒有影響。丈夫教育程度的增加，促使夫妻兩人在閱讀及看電視時間的增加，但在社交時間上則有負面效果。

Juster and Stafford (引自藍科正，1997) 曾彙列美(1981-1982)、日(1986)青年不同教育程度者的時間配置，依必要時間、從事工作上學讀書、做家事或育兒，以及自由時間歸

類，可計算如表 2-4 所示。以對應的國中和高中生比較，美國學童的必要時間、工時家事和自由時間都較日本學童為長，上學讀書時間則較日本學童為短。

表2-4 美日青年的時間配置---全週平均

國別	教育程度別	項目別	必要時間	從事工作	上學讀書	做家事或育兒	自由時間
美國 (1981-1982)	國中		10.37	0.18	4.06	0.39	8.20
	高中		10.41	0.33	3.45	0.41	8.20
日本 (1986)	國中		10.33	0.02	6.39	0.28	6.17
	高中		10.06	0.21	5.56	0.35	7.03
	大專		9.26	1.28	4.38	0.50	7.39

資料來源：台灣地區青年時間配置之研究（48頁），藍科正，1997，台北：行政院青年輔導委員會。

（二）國內研究

國內作時間分配，有以下的研究：

陳小紅（引自藍科正，1997）調查臺北、臺中、雲嘉和高雄四個地區的 2027 戶，訪問住戶工作日的約束時間（含工時和通勤時間）、自由時間（含家務勞動和休閒時間，但未區分）和必需時間（含睡覺、飲食、盥洗等），其主要目的是探討家庭結構和時間配置的關係。

張清溪（1983）研究「臺北婦孺之時間用途分析」，結合 1980 年臺北地區抽樣調查的「時間用途」資料和「第五次台灣地區家庭與生育力之調查」資料，曾對 109 位已婚女性和 120 位二十歲

以下小孩進行時間分配的調查。他將小孩分成學習、工作家務、自由、日常必需時間來討論，歸納出樣本學童的時間分配，以年平均而言，每天花六小時十五分在上課學習上，三刻鐘在工作家務上，半小時在交通上，有五個半小時的自由時間，其餘十一小時用於飲食、盥洗與睡眠。不過，小孩各項活動的時間受暑假與否的影響極大。另外，迴歸分析的結果也顯示，年齡較大的小孩，學習、家事幫忙與自由時間均加長，但市場工作與日常必需時間減少，母親在家工作者，其子女有較多的學習時間，較少在家休閒活動（特別是看電視）。

劉錦添、江錫九（1996）研究「台灣有偶婦女時間分配型態之實證研究」，以 Gronau（1977）、Khandker（1988）的架構，利用內生轉換模型與近似毫無相關迴歸估計估計有偶婦女的家務工時、休閒時間與市場工時三種時間型態的決定因素。調查內容發現學齡前子女數的增加，將造成有工作與沒有工作婦女家務時間的延長；對無工作的婦女而言，居住都市地區者其家務工時較長。工資提高，就業婦女愈想減少其休閒時間，增加市場工作時間；而教育程度的提升與年齡的增長則對休閒具有促進作用。在市場工時方面則發現工資對工作時間呈現正向效果，而學齡前子女、居住在都市地區、教育提高與丈夫的所得皆將減少市場工作時間。

行政院主計處（1994）蒐集國人的時間運用及休閒活動概況，抽訪全台一萬八千戶以上，以二十分鐘或三十分鐘為段落，訪查戶內人口一天 24 小時的作息，將時間配置區分為必要時間（包括睡眠、用餐、盥洗、沐浴、著裝及化粧等作息活動時間）、約束時間（包括工作、上學、通勤、家務及購物等作息活動時間）與自由時間（包括進修、補習、做功課、看電視、聽音樂、閱讀報章

雜誌、運動．．等作息活動時間)三大類；且將樣本區分為三等分，分別訪問平日、週六和週日的狀況。該調查提供的變數涵括年齡、性別、教育程度、婚姻狀況、地區別、行業別、職業別、從業身份和戶內 65 歲以上人口數等，但缺乏工資和家庭收入資訊。調查中顯示，台灣地區 15 歲及以上人口平均每人每日的必要時間為 10 小時 58 分，約束時間為 7 小時 8 分，分別較 89 年 5 月增加 4 分鐘及 7 分鐘，至於自由時間為 5 小時 54 分，反較 4 年前減少 11 分鐘；研究也發現因實施週休二日，週六的必要及自由時間較 4 年前呈增加趨勢。每日平均睡眠時間與 4 年前相當；晚上 11 至 12 點間的睡眠率較 4 年前為低。每日平均用餐時間為 1 小時 25 分；愈年輕者未進早餐比率愈高。通勤（含通學）者的通勤時間較 4 年前減少。家事重擔多數雖仍在女性身上，惟男性分擔家事的比率已逐漸上升。年輕人看電視的時間有縮短趨勢，但 55 歲及以上年長者有延長現象。愈年輕者上網時間愈長，上網時段多集中於晚上 8 點至深夜 12 點以前。15—24 歲者或無工作的求學者進修、研究、補習及做功課時間較 4 年前減少。每日運動時間較以往增加，其中老年人口運動時間最長。而在時間的認知感受上，年紀較輕或教育程度較高者，較常犧牲睡眠來換取更多時間。25—44 歲年齡層者較沒有足夠的時間陪伴家人、朋友或從事休閒、娛樂。15—44 歲人口較常有時間的壓力，老年人口則較不知如何安排多餘時間。45 歲及以上者，對時間支配方式的滿意程度較高。

黃琪斐（2002）研究「家戶工作時間分配對台灣地區兩性工資之影響」，利用行政院主計處於民國 89 年所作的「人力資源調查」，以 10518 名已婚婦女為對象，驗證決定有偶婦女事勞動參

與、家務生產、與休閒活動的影響因素，以及估計婦女家務的生產力與產值。研究發現不論妻子是否加入勞動市場，薪資皆與家務工作時間呈現顯著負向相關，但與市場工作時間呈現正相關。若妻子為專職家庭主婦時，妻子會因為本身教育程度提升或配偶的教育程度提升而增加家務工作時間。子女數愈多時，會增加女性的家務工作時間，但對男性的家務時間不見得會有影響。

蔡蜜西（2003）研究「新竹地區居家老人時間運用與生活品質之研究」，以新竹縣市 60 歲以上的老人為研究對象進行調查，以老人的性別、年齡、籍貫、婚姻、教育程度、金錢支配等變項在自由時間的運用，發現老人自由時間所共同的休閒活動是看電視，並且時間超過 3 小時以上，其次是拜訪親友，並且週平均所花的時間，在 2 至 3 小時之間。

戴士閔（2006）研究「商學院碩士在職進修生工作和家庭壓力及時間配置探討：台灣與美國的比較」，探討工作壓力、家庭壓力和時間配置間的關係。研究發現在時間配置上，台灣平均每日工作時間 8.8 小時顯著高於美國的 7.4 小時，但美國籍者在運動時間、家事及育兒時間、睡時間、及課業準備時間上都顯著高於台灣籍者。另外，工作時間與家事及育兒時間、睡眠時間、及課業準備時間都有顯著的負相關。運動時間與睡眠時間有顯著的正相關。還發現工作壓力及家庭壓力的大小會影響時間的配置。

茲將以上研究者對影響時間分配因素的研究，整理如下表 2-5：

表 2-5 影響時間分配因素一覽表

研究者	年代	研究對象	影響因素
Gronau	1977	婦女	市場工時、家務工時與休閒
Kooreman & Kapteyn	1987	美國家庭	家庭特性
張清溪	1983	臺北婦孺	性別、年齡
劉錦添，江 錫九	1996	有偶婦女	地區、配偶工資（已婚者）、性別、年齡、 子女數、教育程度
行政院主計 處	1994	台灣地區 15 歲及以上的人	年齡、性別、教育程度、婚姻狀況、地區 別、行業別、職業別、從業身份
黃琪斐	2002	已婚婦女	市場工資、工作收入、職業別、子女數、 教育程度
蔡蜜西	2003	新竹縣市 60 歲以上的老人	性別、年齡、籍貫、婚姻、教育程度、金 錢支配
戴士閔	2006	商學院碩士在 職進修生	工作、家庭

資料來源：研究者整理（註：國外研究兩篇引自劉錦添，江錫九）

整理以上的時間分配的研究，影響時間配置的因素包括市場工資、工作收入、行業別、職業別、從業身份、婚姻狀況、家庭結構、配偶工資（已婚者）、性別、年齡、子女數、教育程度、金錢支配等。依據不同的研究調查，而來了解受試者如何來作時間配置的。

二、影響學童課後時間分配的因素

以學童身心發展來看，配合學童的生長來調配出最適合他的活動，滿足他的求知慾和生長曲線，這是最理想的狀態，但學童課後的時間，不是只有他本身能決定，因為學童還處於心智未成熟的階

段，大多數都還依賴父母親來決定，除了父母親外，還有什麼因素是影響學童課後時間分配呢？分別列舉如下：

（一）性別

在補習時間方面，美國研究發現，女孩比男孩較常參加課後托育機構（Pettit, Laird, Bates, & Dodge, 1997）。美國課後托育亦發現國小一年級學童男生較女生易受課後托育機構影響（Pierce, Hamm, & Vandell, 1999）。

在睡眠時間方面，傅健泰（2003）發表的「國小六年級學童之休閒活動對睡眠剝奪及負向行為的影響研究——以玩電玩為例」的研究發現，沈溺電玩而影響睡眠的小男生，是小女生的兩倍。

在家務勞動時間方面，台灣教育長期追蹤資料庫電子報第二十一期分析「鑰匙兒童與幫忙家事時間」，在性別上，男生不需幫忙做家事的比例高於女生性別分析部分，男生（國中 30.8%；高中職五專 29.2%）不需幫忙做家事或做生意的比例高於女生（國中 20.4%；高中職五專 23.5%）。可能由於傳統社會性別角色分工，女生會比較傾向幫忙做家事。

在休閒時間方面，從文獻探討中發現男性較女性喜歡戶外、需體力及激烈性的戶外休閒活動（Pellegrini, 1992），分析其原因可能與兩性身心發展的差異、社會規範，與角色期待等因素的影響，在休閒活動的選擇與參與，基本上存在著某些差異，而使得男女生對休閒所表現出的行為和態度有所不同有關。比較起來，在休閒參與上，女性所受的限制較多，如：期望女孩子要舉止端莊、不宜做劇烈的活動、不可太晚回家...等。而男生對休閒活動參與的限制則顯然較少，因此其休閒參與的選擇機會會比女性更

多些（行政院青輔會，1997; Bishop, 1970; Pellegrini, 1992）。

謝鴻隆（2004）在「台北市國小學童課後運動之參與動機、知覺運動障礙之研究」結果中指出：不同性別在參與動機因素上，均呈現顯著差異。

張文禎（2001）研究「國小學生休閒態度與休閒參與之研究--以屏東縣為例」，針對兩性在休閒參與上有所差異，他分析歸納如下：

1. 男性偏向動態性，女性偏向靜態性活動。
2. 男性偏向獨立性，女性偏向社交性活動。
3. 男性偏向新潮性，女性偏向傳統性活動。
4. 男性偏向冒險性，女性偏向安全性活動。
5. 男性偏向複雜性，女性偏向簡易性活動。
6. 男性偏向表現性，女性偏向務實性活動。

王薰禾（2003）研究「高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究」中，比較不同性別學童在休閒阻礙上的差異，歸納以下幾點：

1. 在社會與生活因素上，女童的休閒阻礙顯著大於男童的休閒阻礙。
2. 至於在個人喜好、運動知能、場地設備、場地安全、健康、同伴、年齡、缺乏指導、參與經驗與機會等因素上，男、女學童的休閒阻礙則無顯著的差異。

連智源（2006）認為從學童的性別來看，休閒參與時間不論時段、持續性與頻率，都沒有因為性別不同而有明顯不同，不過在休閒參與的活動上則有明顯不同，男童最常打電動、玩線上遊戲，其次才是打躲避球、籃球、騎單車等運動；女童以看電視為

最多人參與的休閒活動，其他還有線上遊戲、跳繩、爬山、閱讀、打掃等等，比男童休閒參與的項目多很多。女童表達休閒的體驗狀態也比男童多。

具體而言，性別因素是影響個體課後時間參與活動的重要因素。從大部分研究結果顯示男女在課後時間的運用上具有顯著差異。故本研究認為以國小中、高年級學生為對象，探討性別因素在學童課後時間使用分配是否有差異是值得探討的。

（二）年級（或年齡）

不同年級代表不同年齡的兒童。

在補習時間方面，蘇秀枝（2005）研究發現二年級學童課後參加課後托育的比例比六年級學童高，四年級與六年級補習才藝的比例比二年級學童高。因此，低年級學童參與課後托育的比例較高，高年級學童補習才藝比例較高。

在休閒時間方面，年級（或年齡）對休閒參與產生影響的可能原因分析：

謝鴻隆（2004）在台北市國小學童課後運動的參與動機、知覺運動障礙的研究結果中指出：不同年級在參與動機因素上，均呈現顯著差異。他所作的研究如下：

- 1.高年級休閒活動的選擇能力比低年級者來得高：從文獻中可看出，高年的休閒參與內容比低年級顯得更多樣化。一般而言，高年級休閒活動的選擇能力比低年級者來得高，因此使得其對休閒活動的選擇顯得更多樣化。
- 2.高年級休閒活動的自主能力比低年級者來得高：從文獻中看出，較低年級者的休閒參與的內容與範圍較為狹窄，可能係低年級對休閒活動的選擇能力，不若高年級者擁有更

- 多的自主性，以致其休閒參與的內容與範圍顯得較為狹窄。
- 3.高年級的功課壓力比低年級者來得高：一般而言，較低年級者的功課壓力沒有像高年級者的功課壓力來得高，因此在休閒時間的支配方面，低年級似乎顯得較為有利，故應較高年擁有較多休閒時間從事休閒活動，高年級為了在有限的時間內從事休閒，因此會在休閒內容上有所選擇，從而使其與低年級的休閒參與造成差異。
 - 4.高年級的金錢支配能力比低年級者來得高：高年級比較低年級者擁有更高的金錢支配能力，因此，相對的亦擁有較高的消費能力，因此其休閒參與，自然與消費能力較差的低年級有所差異。
 - 5.高年級與較低年級的身心發展有所不同：因為年齡的差異，其身心發展與經驗的累積皆有所不同，所以使其休閒參與造成差異。
 - 6.高年級與較低年級的休閒興趣有所差異：高低年級因為年齡所造成的差距，以致其身心成熟度有所不同，對休閒參與的興趣亦造成差異。

王薰禾（2003）研究「高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究」中，比較不同年級學童在休閒阻礙上的差異，歸納以下幾點：

- 1.在場地設備、場地安全、同伴、缺乏指導等因素上，六年級學童的休閒阻礙顯著大於五年級學童的休閒阻礙。
- 2.在社會與生活、健康、參與經驗與機會等因素上，五年級學童的休閒阻礙顯著大於六年級學童的休閒阻礙。
- 3.至於在個人喜好、運動知能、年齡等因素上，五、六年級

學童的休閒阻礙則無顯著的差異。

此外，從個體發展的角度來看，年級（或年齡）因素是影響個體課後時間分配的重要因素。從大部分研究結果顯示年級在課後時間分配上具有顯著差異。故本研究認為以國小中、高年級學生為對象，探討年級因素在學童課後時間使用的情形是值得探討的。

（三）學校所在地

關於居住地區的比較，通常以城鄉差異作為分類比較的標準，從發展理論與社會學觀點來看，個體的生長環境會影響個體未來的行為發展（張文禎，2001）。

在休閒時間方面，張坤鄉（1991）調查國中學生休閒活動狀況時，卻發現城市、鄉村與山地的學生，其休閒活動參與狀況有顯著差異。

劉興漢（1992）進行「台灣地區國民休閒需求調查研究」時發現：

- 1.不同居住地區期望休閒活動內涵不同：居住大都市者比居住在鄉鎮者更期望從事戶外活動，惟居住鄉鎮者期望從事的休閒活動更多，值得重視。
- 2.不同居住所在地，對休閒活動內涵期望差異達顯著水準者有十六項，顯示不同居住所在地國民，有不同休閒需求內涵，值得規劃活動時加以重視。

羅明訓（1999）研究桃園縣國小六年級學生的休閒活動時亦發現，市區男童的休閒參與顯著多於海邊男童。

陳鴻雁（2000）進行「台灣地區青少年參與休閒運動現況之研究」時發現，不同居住地區的青少年，其休閒運動參與有顯著

差異，其中都會區主要參與種類為籃球、散步、羽球；非都會區主要參與種類為籃球、騎腳踏車、羽球。

王薰禾（2003）研究「高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究」中，比較高雄市和高雄縣學童在休閒阻礙上的差異，歸納以下幾點：

- 1.在個人喜好、社會與生活、健康等因素上，高雄市學童的休閒阻礙顯著大於高雄縣學童。
- 2.在場地設備、缺乏指導等因素上，高雄縣學童的休閒阻礙顯著大於高雄市學童。
- 3.至於其他如建議與鼓勵及社會需求因素上，高雄縣、市學童的休閒阻礙則無顯著的差異。

具體而言，城市地區擁有較豐富的人力、物力、財力資源，較能提供居民更多元而更便利的休閒設施、活動與休閒相關訊息，有利於營造休閒環境。居住在城市中的兒童，在休閒資源的運用與選擇上，相對的會比居住在鄉村的兒童要多一些。然而，這是否意味著城市的兒童具有較優質的休閒參與環境？這點則尚待驗證。城市的兒童亦可能因為地狹人稠、休閒場所不足、父母過於重視學業等因素，而對其休閒活動參與造成影響；相對的，鄉村的孩子亦可能因為擁有較多的自然資源、廣闊的遊戲空間、課業壓力較小等因素，而有較良好的條件參與休閒活動。

綜上所述，本研究認為透過探討國小高年級兒童性別、年級、居住地區是否對國小學生課後時間使用分配造成影響值得探討。

第參章 研究方法

本章的主要目的在敘述本研究的研究設計與實施的方式，共分為五部份，第一節是研究架構，第二節研究對象，第三節是研究工具，第四節是實施程序，第五節是資料分析。

第一節 研究架構

本研究以國小學童的時間分配的情形為研究主題，主要在探討國小學童背景變項在各個時間利用上的現況情形，經相關文獻整理，提出研究架構如圖 3-1 所示。

由圖 3-1 表示，本研究的變項計有：

- 一、背景變項：包含性別、年級、學校所在地。
- 二、時間分配：包含補習時間、生活必要時間、家務勞動時間、休閒時間、運動時間。

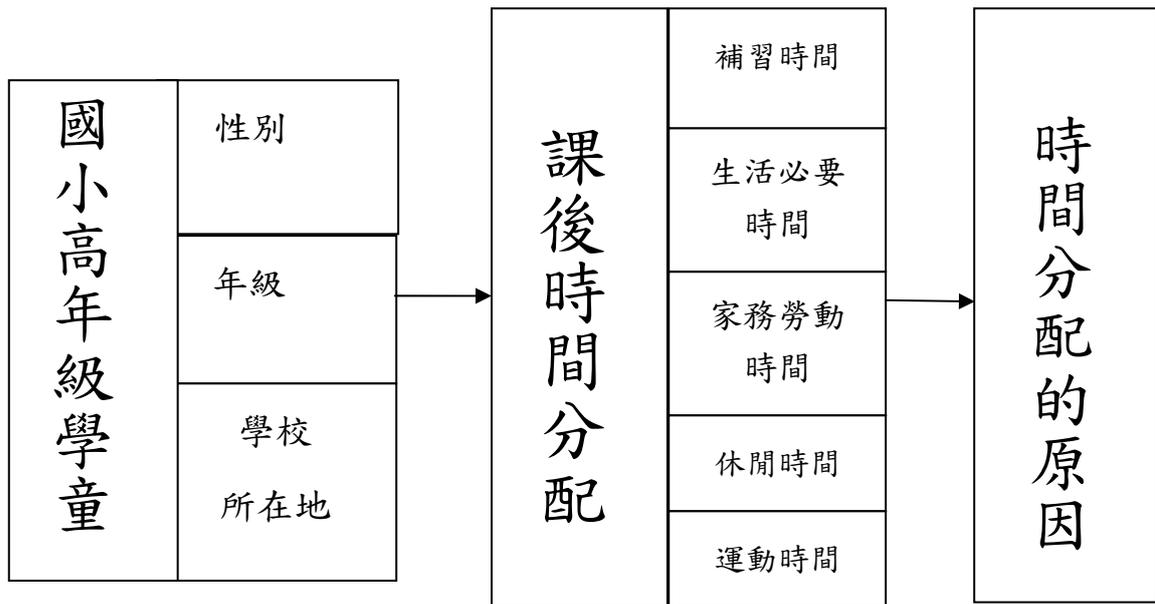


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究對象

本研究對象以居住高雄縣國小高年級學童為研究對象。先進行問卷預試，之後採隨機抽樣在進行正式問卷調查，最後才徵詢學童之同意，進行深入訪談調查。

一、預試調查研究對象

本研究依高雄縣教育局分類，將高雄縣境內 155 所國小分成鳳山、岡山、旗山三個區域，以這三個區域各抽高年級一班的學童為預試調查研究對象，共三個班級，並請家長協助調查。

二、正式調查研究對象

本研究分成問卷調查和訪談兩種方式，茲將兩種方式的研究方式介紹如下：

（一）問卷調查

以高雄縣公立國民小學學童為本研究的母群體，分成鳳山、岡山、旗山三個區域，以這三個區域各抽二所學校，共六所學校，每所學校五、六年級各一班學童，調查期間共發出 300 份問卷，回收 262 份問卷，剔除作答不合規定者，實得有效問卷 255 份為正式調查研究對象。

（二）訪談

以先前作過問卷調查為對象，從鳳山、岡山、旗山三個區域，抽五、六年級學童各二名學童，共六名學童為深入訪談的調查研究對象。

第三節 研究工具

本研究的研究工具採問卷調查和半結構式晤談。茲將研究方法分問卷調查和訪談作介紹如下：

一、問卷調查

參考張清溪（1983）「臺北婦孺之時間用途分析」、行政院主計處「93年台灣地區社會發展趨勢調查（時間運用）」及蔡蜜西（2003）「新竹地區居家老人時間運用與生活品質之研究」的調查方法，並參酌 Robinson（1989）的「Americans' Use of Time Project」的表格，改編成本研究的調查表---「國小學童課後時間使用分配調查表」（附錄一），內容包含基本資料與時間調查兩大項，茲就調查表的內容、填答與計分方式介紹如下：

（一）基本資料

基於研究者即研究工具、研究者即行動者的理念，研究者本身除了給予研究對象一週七天時間記錄外，事後亦可根據本研究建立對時間分配的訪談大綱。

茲將研究對象的背景變項分述如下：

- 1.性別：男、女。
- 2.年級：分為五、六年級。
- 3.學校所在地：依學校所在鄉鎮填寫，共計27個鄉鎮。並依據鄉鎮分布區域，作為判定學生居住於市區、鄉鎮、或偏遠地區的依據。

（二）時間調查

此份調查表的目的在瞭解國小學生課後時間使用分配的情形。因此在編製過程參考張清溪（1983）「臺北婦孺之時間用途分

析」裡的「小孩之時間運用表」，同時擬徵詢指導教授、專家學者、現職國小教師及國小學生的意見，在各項時間中，選出國小學生較常參與的項目，分成以下幾個項目：

- 1.補習時間：寫作業、學習才藝、其它。
- 2.生活必要時間：睡覺、盥洗、飲食、其它。
- 3.家務勞動時間：掃地、倒垃圾、洗碗、其它。
- 4.休閒時間：看電視、聽音樂、電玩、玩牌下棋、看漫畫、上網、其它。
- 5.運動時間：打球、玩耍遊戲、跑步、騎腳踏車、郊遊旅行、其它。

(三) 分成以下幾個步驟

- 1.實施方式由研究對象的班級導師於九十六學年度上學期開學第一週至第二十週，扣除開學第一週為準備週，第十週為期中考週，第二十週為期末考週等影響學生將時間分配在適應學校生活及準備學業上等誤差因素，抽取一週來進行調查表的填答。
- 2.填答方式由受試者針對五大類時間分配裡，二十四項活動項目所花的時間記錄下來。考慮受試者的年齡問題，可以請家長協助幫忙記錄受試者一週的課後時間使用情形。
- 3.填答完成後，分別記錄週一到週五的週間時間和週六到週日的週末時間，來瞭解高雄縣國小學童週間和週末課後時間使用分配的情形
- 4.計分方式為待一週全部記錄完成後，並將各項時間編碼，考慮填答時會有時間重複，造成每天加總時間的多寡，允許每天時間加總後誤差值在二小時內為有效問卷，來探討

不同背景變項的課後時間分配情形。

(四) 專家效度

問卷擬定後，請相關領域學者專家進行內容效度處理，並請學者專家評定，並給予修改建議。

二、訪談步驟：

(一) 編製與修題過程

訪談大綱的取材主要來以下幾方面，首先研究者先蒐集整理國內外有關研究影響國小學童課後時間的文獻，對學生課後時間有一初步的瞭解。再依據「國小學童課後時間使用分配調查表」的時間調查項目，編製訪談大綱的初稿。

為確認大綱的適切性，研究者委請數位專家修正訪談大綱(附錄二)，針對研究內容的適切性以及詞彙適當與否來提供意見，由學者的建議作為訪談大綱修正及充實內容的依據(專家信函及名單，請參考附錄三與附錄四)，最後形成正式訪談紀錄表(附錄五)。

(二) 訪談內容

瞭解國小學童有關課後時間使用分配的情形為何後，再藉由相關問題、原因及文獻探討，設計出學童課後時間使用分配的訪談問卷大綱(如附錄二)。

(三) 訪談實施

在進行正式訪談前，研究者先告知學生本研究目的，僅為提供研究者個人研究所用，不是考試，所以他的想法是非常寶貴的，談話的內容也不會透露給其師長知道。希望於輕鬆的氣氛下，使其緊張焦慮減至最低程度，並在徵得學生的同意後才開始錄音，進行訪談。待此學生晤談結束後，研究者立即將要

點記下，以便回去作整理，形成訪談記錄表（如附錄五）。

（四）專家效度

本研究採專家效度，訪談大綱在編製後，請專家學者的提供意見，以其希望正式訪談版本能瞭解學生在課後時間使用分配上的問題及原因。



第四節 實施程序

本研究以高雄縣高年級國小學童為研究對象，探討課後時間使用分配的狀況，及了解其原因。先就問題背景及相關文獻來探討，找尋時間分配、時間運用、時間配置等文獻撰寫研究計畫及編製時間調查表，並作時間調查表預試、修正，才進行正式調查表的施測，最後進行資料處理，並對所得結果作分析與討論，撰寫結論與建議。

以下為本研究的研究流程圖3-2：



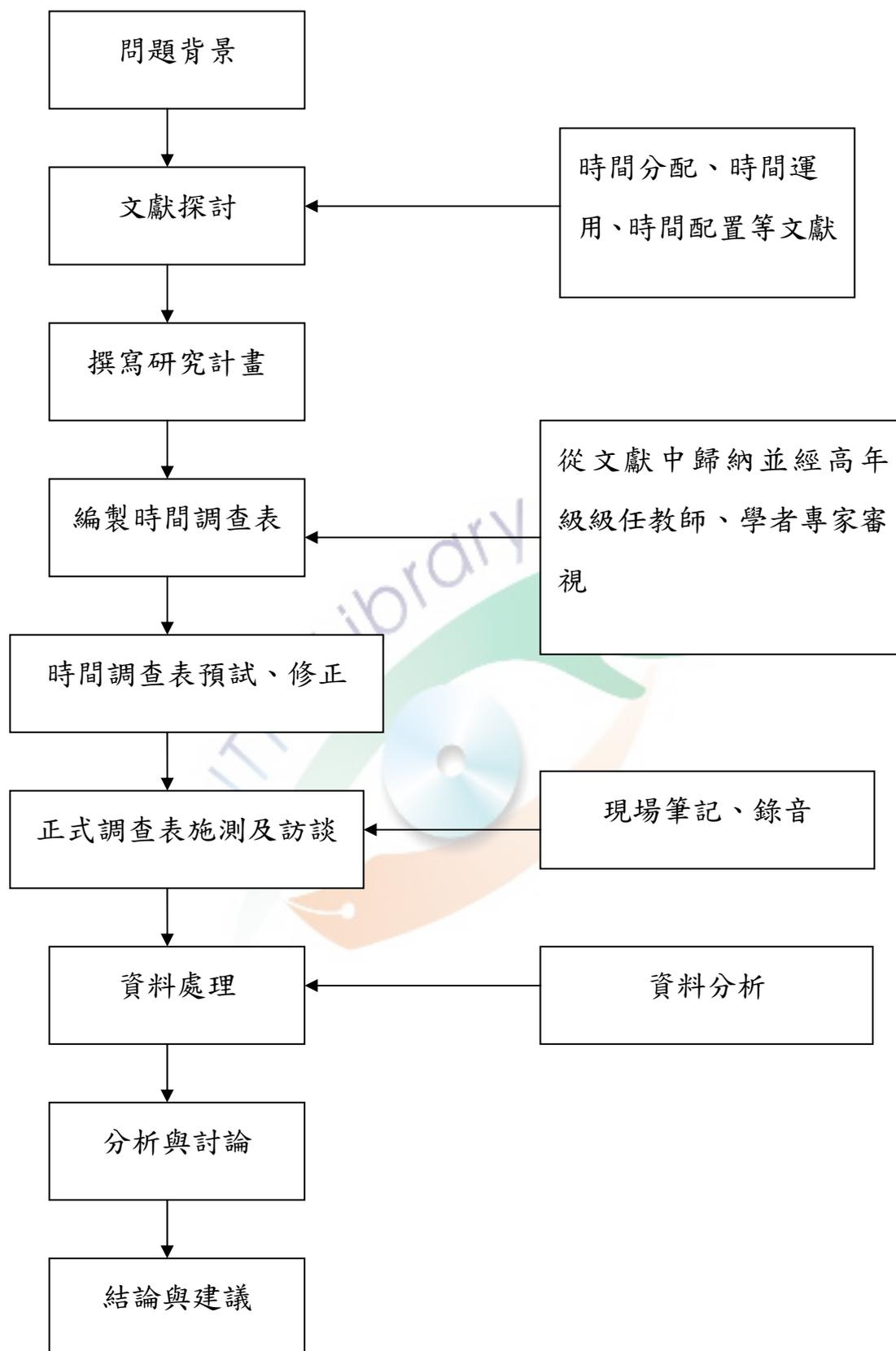


圖 3-2 研究流程圖

第五節 資料分析

本研究問卷調查所得資料結果經整理，去除廢卷，再將資料編碼後輸入電腦後，進行各項統計資料分析。

採敘述統計（次數分配、百分比、平均數）來描述高雄縣國民小學高年級學生課後時間使用分配的現況。

另外，正式晤談的部份，研究者將晤談的錄音結果轉謄成文字稿，並把訪談中的學生作答類型的部份，依研究所要探討的主題，逐題將學生的想法分類整理出來，儘可能的將學生想法列出。

採用分析的歸納從事資料分析，研究者透過錄音與現場筆記的方式來收集資料，將相似的想法歸類分析，瞭解學生在各項時間分配的問題及原因，並與指導教授及專家討論修正，由資料分析中瞭解哪些想法是大多數學生所共有的想法，並作成訪談記錄表（如附錄六）。

第肆章 結果與討論

本章主要目的在針對研究調查的結果進行分析與討論，以了解不同背景變項的國小高年級學童在課後時間分配的現況。所得資料共分為四節加以說明：第一節基本資料的分析；第二節國小高年級學童時間分配問卷資料的分析；第三節國小高年級學童時間分配訪談的分析；第四節討論。

第一節 基本資料的分析

本研究係以高雄縣立國小高年級學童為調查對象，發出300份問卷，回收262份問卷，剔除作答不合規定者，實得有效問卷255份，有效回收率為85%。其說明說下：

一、性別

本研究的高雄縣立國小高年級學童的分佈情形經調查結果顯示，男生人數有136人，約佔總樣本數53.3%，女生人數為119人，約佔總樣本數46.7%。

二、年級

本研究的高雄縣立國小高年級學童的分佈情形顯示，在有效樣本中，五年級人數為106人，佔總樣本數41.6%，六年級人數為149人，佔總樣本數58.4%。

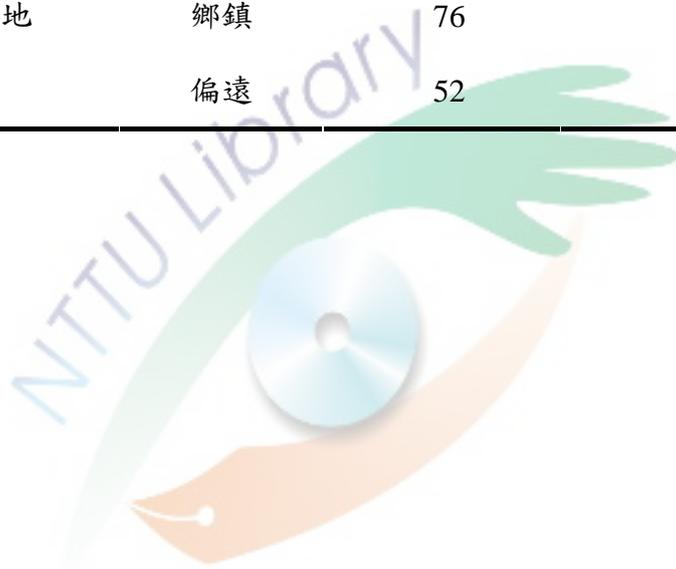
三、學校所在地

本研究的高雄縣立國小高年級學童的分佈情形顯示如表4-1，在有效樣本中，市區人數為127人，佔總樣本數49.8%，鄉鎮人數為76人，佔總樣本數29.8%，偏遠人數為52人，佔總樣本數20.4%。

將上述基本資料作成下表4-1表示：

表 4-1 高雄縣國小高年級學童受測樣本各變項描述統計表

變項名稱	類別	人數	百分比%
性別	男	136	53.3
	女	119	46.7
年級	五年級	106	41.6
	六年級	149	58.4
學校所在地	市區	127	49.8
	鄉鎮	76	29.8
	偏遠	52	20.4



第二節 國小高年級學童時間分配問卷資料的分析

本研究的國小學童時間分配，主要分為補習時間、生活必要時間、家務勞動時間、休閒時間、運動時間等五部分，經統計後，補習時間佔了 12%，生活必要時間佔了 56%，家務勞動時間佔了 3%，休閒時間佔了 21%，運動時間佔了 8%，如圖 4-1 所示：

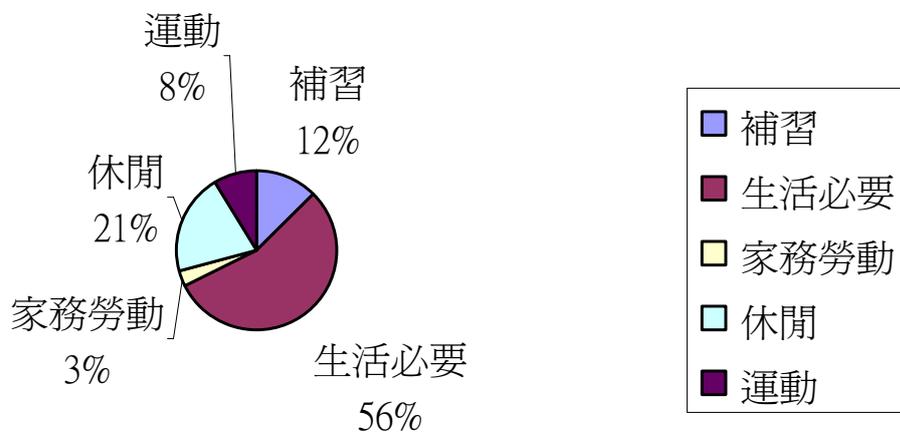


圖 4-1 時間分配圓形圖

將一週的時間分成週一到週五的週間、週六到週日的週末兩個時段來看，週間的補習時間佔了 14%，生活必要時間佔了 56%，家務勞動時間佔了 3%，休閒時間佔了 20%，運動時間佔了 7%，如圖 4-2 所示：

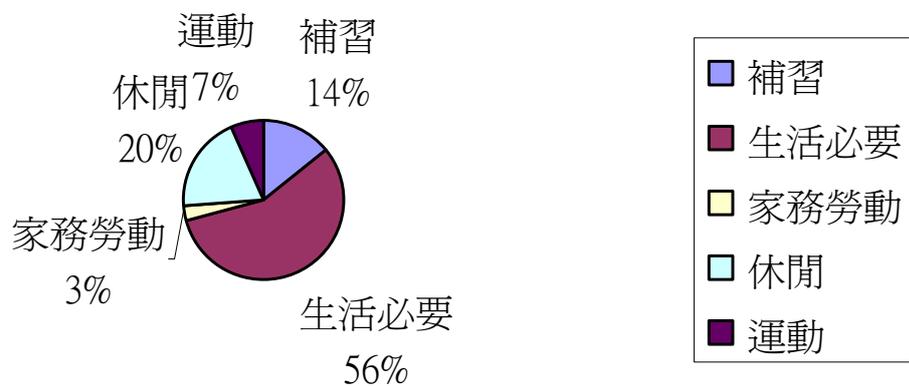


圖 4-2 週間時間分配圓形圖

週末的補習時間佔了 8%，生活必要時間佔了 52%，家務勞動佔了 3%，休閒時間佔了 25%，運動時間佔了 12%，如圖 4-3 所示：

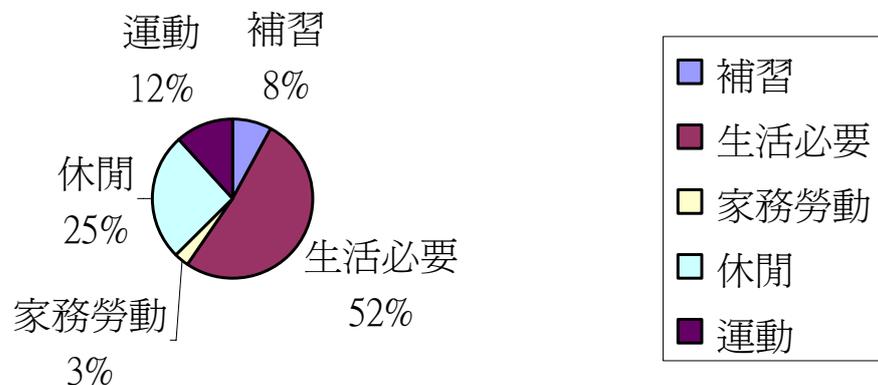


表 4-3 週末時間分配圓形圖

由圖 4-2 及圖 4-3 顯示學童在週六到週日時，補習時間及生活必要時間減少，休閒及運動時間增加。

就本研究受測樣本的不用背景變項學童對上述時間使用分配的情

形，分別敘述如後。

一、學童性別對一週時間的運用

茲將男性學童及女性學童在時間使用分配的分析結果描述如後：

(一) 學童的補習時間

1. 男性學童在一星期的補習時間：男性學童在寫作業的時間，星期一佔了1.13小時，星期二佔了1.08小時，星期三佔了1.13小時，星期四佔了1.17小時，星期五佔了1.11小時，星期六佔了0.69小時，星期日佔了0.48小時，平均一天為0.97小時；在學習才藝的時間，星期一佔了0.86小時，星期二佔了0.8小時，星期三佔了0.86小時，星期四佔了0.79小時，星期五佔了0.8小時，星期六佔了0.81小時，星期日佔了0.3小時，平均一天為0.75小時；在其它的時間，星期一佔了0.33小時，星期二佔了0.23小時，星期三佔了0.29小時，星期四佔了0.27小時，星期五佔了0.27小時，星期六佔了0.28小時，星期日佔了0.2小時，平均一天為0.27小時。男性學童在一週平均補習時間總計為1.99小時。

2. 女性學童在一星期的補習時間：女性學童在寫作業的時間，星期一佔了1.01小時，星期二佔了0.97小時，星期三佔了1.16小時，星期四佔了0.95小時，星期五佔了1.05小時，星期六佔了0.85小時，星期日佔了0.64小時，平均一天為0.95小時；在學習才藝的時間，星期一佔了0.91小時，星期二佔了0.91小時，星期三佔了1.2小時，星期四佔了0.91小時，星期五佔了0.96小時，星期六佔了0.81小時，星期日佔了0.25小時，平均一天為0.85小時；在其它的時間，星期一佔了0.39

小時，星期二佔了0.43小時，星期三佔了0.51小時，星期四佔了0.48小時，星期五佔了0.33小時，星期六佔了0.23小時，星期日佔了0.27小時，平均一天為0.38小時。女性學童在一週平均補習時間總計為2.18小時。

3.學童性別在一星期的補習時間：

男性學童花在寫作業的時間，以星期四佔的比例最高；花在學習才藝的時間，以星期一和星期三佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期一佔的比例最高。女性學童花在寫作業的時間，以星期三佔的比例最高；花在學習才藝的時間，以星期三佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期三佔的比例最高。

國小高年級學童每週補習時間，男性學童每週花了13.88小時，女性學童花了15.22小時，推測其原因，女性學童願意多花時間在事前溫書及學習才藝上，以星期三所花的時間最多。

學童性別在一星期補習時間的比較如表 4-2 及圖 4-4、圖 4-5 所示。

表 4-2 學童性別對補習時間的描述統計（小時）

性別	星期								合計	平均
	項目	一	二	三	四	五	六	日		
男性	寫作業	1.13	1.08	1.13	1.17	1.11	0.69	0.48	6.79	0.97
	學習才藝	0.86	0.80	0.86	0.79	0.80	0.81	0.30	5.22	0.75
	其他	0.33	0.23	0.29	0.27	0.27	0.28	0.20	1.87	0.27
	合計	2.32	2.11	2.28	2.23	2.18	1.78	0.98	13.88	1.99
	百分比 (%)	16.71	15.20	16.43	16.07	15.71	12.82	7.06	100.00	
女性	寫作業	1.01	0.97	1.16	0.95	1.05	0.85	0.64	6.63	0.95
	學習才藝	0.91	0.91	1.20	0.91	0.96	0.81	0.25	5.95	0.85
	其他	0.39	0.43	0.51	0.48	0.33	0.23	0.27	2.64	0.38
	合計	2.31	2.31	2.87	2.34	2.34	1.89	1.16	15.22	2.18
	百分比 (%)	15.18	15.18	18.86	15.37	15.37	12.42	7.62	100.00	

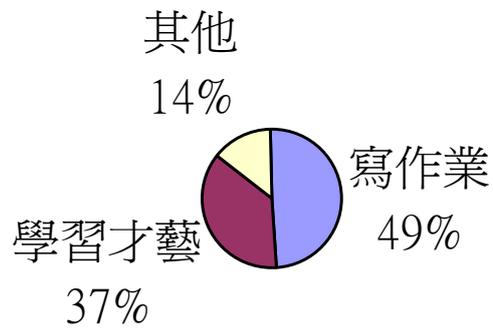


圖 4-4 男性學童一週的補習時間

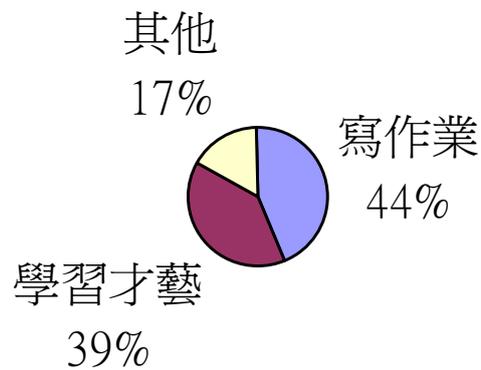


圖 4-5 女性學童一週的補習時間

(二) 學童的生活必要時間

1. 男性學童在一星期的生活必要時間：男性學童在睡覺的時間，星期一佔了8.05小時，星期二佔了7.92小時，星期三佔了8.13小時，星期四佔了7.85小時，星期五佔了7.73小時，星期

六佔了8.19小時，星期日佔了7.98小時，平均一天為7.98小時；在盥洗的時間，星期一佔了0.6小時，星期二佔了0.33小時，星期三佔了0.34小時，星期四佔了0.35小時，星期五佔了0.36小時，星期六佔了0.34小時，星期日佔了0.32小時，平均一天為0.38小時；在飲食的時間，星期一佔了0.82小時，星期二佔了0.82小時，星期三佔了0.83小時，星期四佔了0.79小時，星期五佔了0.79小時，星期六佔了0.87小時，星期日佔了0.84小時，平均一天為0.82小時；在其它的時間，星期一佔了0.18小時，星期二佔了0.16小時，星期三佔了0.22小時，星期四佔了0.18小時，星期五佔了0.16小時，星期六佔了0.24小時，星期日佔了0.19小時，平均一天為0.19小時。男性學童在一週平均生活必要時間總計為9.37小時。

2.女性學童在一星期的生活必要時間：女性學童在睡覺的時間，星期一佔了8.05小時，星期二佔了8.11小時，星期三佔了8.18小時，星期四佔了7.95小時，星期五佔了8.23小時，星期六佔了8.26小時，星期日佔了8.06小時，平均一天為8.12小時；在盥洗的時間，星期一佔了0.51小時，星期二佔了0.47小時，星期三佔了0.5小時，星期四佔了0.49小時，星期五佔了0.47小時，星期六佔了0.49小時，星期日佔了0.47小時，平均一天為0.49小時；在飲食的時間，星期一佔了0.85小時，星期二佔了0.83小時，星期三佔了0.84小時，星期四佔了0.83小時，星期五佔了0.83小時，星期六佔了0.99小時，星期日佔了0.97小時，平均一天為0.88小時；在其它的時間，星期一佔了0.17小時，星期二佔了0.2小時，星期三佔了0.2小時，星期四佔了0.16小時，星期五佔了0.13小時，星期六佔了0.17小時，

星期日佔了0.16小時，平均一天為0.17小時。女性學童在一週平均生活必要時間總計為9.66小時。

3.學童性別在一星期的生活必要時間：

男性學童花在睡覺的時間，以星期六佔的比例最高；花在盥洗的時間，以星期一佔的比例最高；花在飲食的時間，以星期六佔的比例最高。花在其它方面的時間，以星期六佔的比例最高。女性學童花在睡覺的時間，以星期六佔的比例最高；花在盥洗的時間，以星期一佔的比例最高；花在飲食的時間，以星期六佔的比例最高。花在其它方面的時間，以星期二和星期三佔的比例最高。

國小高年級學童每週生活必要時間，男性學童每週花了65.58小時，女性學童花了67.57小時，推測其原因，女性學童願意多花時間在睡眠、飲食及盥洗上，以星期六所花的時間最多。

學童性別在一星期生活必要時間的比較如表4-3及圖4-6、圖4-7所示。

表 4-3 學童性別對生活必要時間的描述統計 (小時)

性別	項目	星期							合計	平均
		一	二	三	四	五	六	日		
男	睡覺	8.05	7.92	8.13	7.85	7.73	8.19	7.98	55.85	7.98
	盥洗	0.60	0.33	0.34	0.35	0.36	0.34	0.32	2.64	0.38
	飲食	0.82	0.82	0.83	0.79	0.79	0.87	0.84	5.76	0.82
	其他	0.18	0.16	0.22	0.18	0.16	0.24	0.19	1.33	0.19
	合計	9.65	9.23	9.52	9.17	9.04	9.64	9.33	65.58	9.37
	百分比 (%)	14.71	14.07	14.52	13.98	13.78	14.70	14.23	100.00	
女	睡覺	8.05	8.11	8.18	7.95	8.23	8.26	8.06	56.84	8.12
	盥洗	0.51	0.47	0.50	0.49	0.47	0.49	0.47	3.40	0.49
	飲食	0.85	0.83	0.84	0.83	0.83	0.99	0.97	6.14	0.88
	其他	0.17	0.20	0.20	0.16	0.13	0.17	0.16	1.19	0.17
	合計	9.58	9.61	9.72	9.43	9.66	9.91	9.66	67.57	9.66
	百分比 (%)	14.18	14.22	14.39	13.96	14.30	14.67	14.30	100.00	

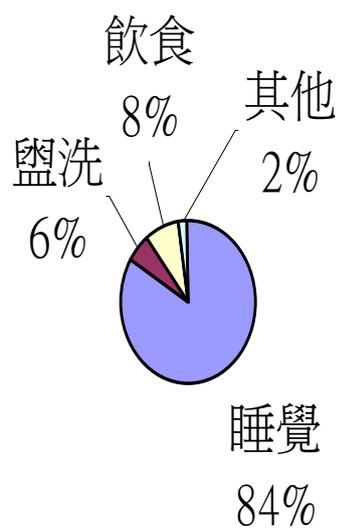


圖 4-6 男性學童一週的生活必要時間

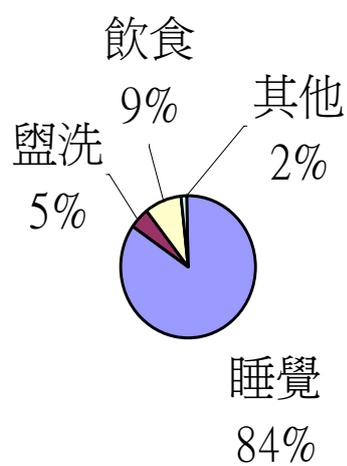


圖 4-7 女性學童一週的生活必要時間

(三) 學童的家務勞動時間

1. 男性學童在一星期的家務勞動時間：男性學童在掃地的時間，星期一佔了0.11小時，星期二佔了0.13小時，星期三佔了

0.12小時，星期四佔了0.15小時，星期五佔了0.1小時，星期六佔了0.12小時，星期日佔了0.09小時，平均一天為0.12小時；在倒垃圾的時間，星期一佔了0.12小時，星期二佔了0.13小時，星期三佔了0.14小時，星期四佔了0.14小時，星期五佔了0.13小時，星期六佔了0.1小時，星期日佔了0.1小時，平均一天為0.12小時；在洗碗的時間，星期一佔了0.14小時，星期二佔了0.14小時，星期三佔了0.17小時，星期四佔了0.15小時，星期五佔了0.1小時，星期六佔了0.13小時，星期日佔了0.13小時，平均一天為0.14小時；在其它的時間，星期一佔了0.04小時，星期二佔了0.06小時，星期三佔了0.09小時，星期四佔了0.09小時，星期五佔了0.04小時，星期六佔了0.23小時，星期日佔了0.24小時，平均一天為0.11小時。男性學童在一週平均家務勞動時間總計為0.49小時。

2. 女性學童在一星期的家務勞動時間：女性學童在掃地的時間，星期一佔了0.14小時，星期二佔了0.15小時，星期三佔了0.13小時，星期四佔了0.12小時，星期五佔了0.15小時，星期六佔了0.18小時，星期日佔了0.19小時，平均一天為0.15小時；在倒垃圾的時間，星期一佔了0.1小時，星期二佔了0.08小時，星期三佔了0.07小時，星期四佔了0.06小時，星期五佔了0.05小時，星期六佔了0.04小時，星期日佔了0.06小時，平均一天為0.07小時；在洗碗的時間，星期一佔了0.14小時，星期二佔了0.13小時，星期三佔了0.12小時，星期四佔了0.12小時，星期五佔了0.11小時，星期六佔了0.13小時，星期日佔了0.12小時，平均一天為0.12小時；在其它的時間，星期一佔了0.12小時，星期二佔了0.15小時，星期三佔了0.1小時，星期

四佔了0.07小時，星期五佔了0.12小時，星期六佔了0.3小時，星期日佔了0.35小時，平均一天為0.17小時。女性學童在一週平均家務勞動時間總計為0.51小時。

3.學童性別在一星期的家務勞動時間：

男性學童花在掃地的時間，以星期四佔的比例最高；花在倒垃圾的時間，以星期三和星期四佔的比例最高；花在洗碗的時間，以星期三佔的比例最高。花在其它方面的時間，以星期日佔的比例最高。女性學童花在掃地的時間，以星期日佔的比例最高；花在倒垃圾的時間，以星期一佔的比例最高；花在洗碗的時間，以星期一佔的比例最高。花在其它方面的時間，以星期日佔的比例最高。

國小高年級學童每週家務勞動時間，男性學童每週花了3.43小時，女性學童花了3.6小時，推測其原因，女性學童願意多花時間在打掃及幫忙父母從事其它家事上，以星期日所花的時間最多。

學童性別在一星期家務勞動時間的比較如表4-4及圖4-8、圖4-9所示。

表 4-4 學童性別對家務勞動時間的描述統計 (小時)

性別	項目	星期							合計	平均
		一	二	三	四	五	六	日		
男	掃地	0.11	0.13	0.12	0.15	0.10	0.12	0.09	0.82	0.12
	倒垃圾	0.12	0.13	0.14	0.14	0.13	0.10	0.10	0.86	0.12
	洗碗	0.14	0.14	0.17	0.15	0.10	0.13	0.13	0.96	0.14
	其他	0.04	0.06	0.09	0.09	0.04	0.23	0.24	0.79	0.11
	合計	0.41	0.46	0.52	0.53	0.37	0.58	0.56	3.43	0.49
百分比 (%)		11.95	13.41	15.16	15.45	10.79	16.91	16.33	100.00	
女	掃地	0.14	0.15	0.13	0.12	0.15	0.18	0.19	1.06	0.15
	倒垃圾	0.10	0.08	0.07	0.06	0.05	0.04	0.06	0.46	0.07
	洗碗	0.14	0.13	0.12	0.12	0.11	0.13	0.12	0.87	0.12
	其他	0.12	0.15	0.10	0.07	0.12	0.30	0.35	1.21	0.17
	合計	0.50	0.51	0.42	0.37	0.43	0.65	0.72	3.60	0.51
百分比 (%)		13.89	14.17	11.67	10.28	11.94	18.06	20.00	100.00	

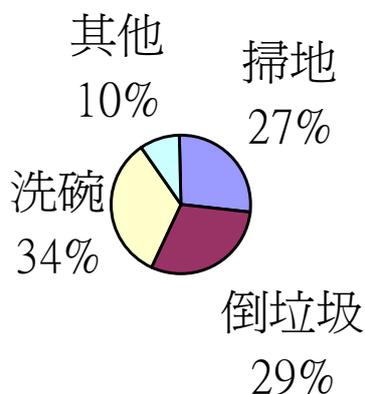


圖 4-8 男性學童一週的家務勞動時間

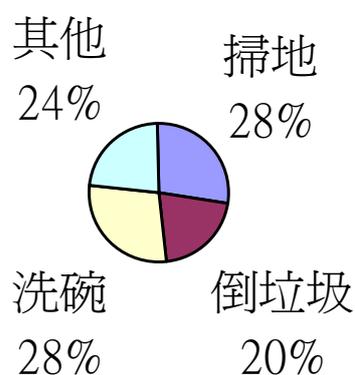


圖 4-9 女性學童一週的家務勞動時間

(四) 學童的休閒時間

1. 男性學童在一星期的休閒時間：男性學童在看電視電影的時間，星期一佔了1.47小時，星期二佔了1.52小時，星期三佔了1.6小時，星期四佔了1.39小時，星期五佔了1.35小時，星

期六佔了1.95小時，星期日佔了1.74小時，平均一天為1.57小時；在聽音樂的時間，星期一佔了0.35小時，星期二佔了0.29小時，星期三佔了0.3小時，星期四佔了0.27小時，星期五佔了0.31小時，星期六佔了0.42小時，星期日佔了0.3小時，平均一天為0.32小時；在電玩的時間，星期一佔了0.54小時，星期二佔了0.5小時，星期三佔了0.75小時，星期四佔了0.47小時，星期五佔了0.56小時，星期六佔了0.73小時，星期日佔了0.77小時，平均一天為0.62小時；在玩牌下棋的時間，星期一佔了0.13小時，星期二佔了0.1小時，星期三佔了0.16小時，星期四佔了0.13小時，星期五佔了0.13小時，星期六佔了0.18小時，星期日佔了0.14小時，平均一天為0.14小時；在看漫畫的時間，星期一佔了0.16小時，星期二佔了0.15小時，星期三佔了0.08小時，星期四佔了0.12小時，星期五佔了0.07小時，星期六佔了0.11小時，星期日佔了0.12小時，平均一天為0.12小時；在上網的時間，星期一佔了0.62小時，星期二佔了0.5小時，星期三佔了0.61小時，星期四佔了0.46小時，星期五佔了0.63小時，星期六佔了0.96小時，星期日佔了0.99小時，平均一天為0.68小時；在其它的時間，星期一佔了0.23小時，星期二佔了0.18小時，星期三佔了0.2小時，星期四佔了0.17小時，星期五佔了0.12小時，星期六佔了0.25小時，星期日佔了0.34小時，平均一天為0.21小時。男性學童在一週平均休閒時間總計為3.66小時。

2.女性學童在一星期的家務勞動時間：女性學童在看電視電影的時間，星期一佔了1.44小時，星期二佔了1.39小時，星期三佔了1.52小時，星期四佔了1.38小時，星期五佔了1.44小

時，星期六佔了2.57小時，星期日佔了2.25小時，平均一天為1.71小時；在聽音樂的時間，星期一佔了0.5小時，星期二佔了0.37小時，星期三佔了0.48小時，星期四佔了0.36小時，星期五佔了0.38小時，星期六佔了0.55小時，星期日佔了0.47小時，平均一天為0.44小時；在電玩的時間，星期一佔了0.2小時，星期二佔了0.23小時，星期三佔了0.21小時，星期四佔了0.16小時，星期五佔了0.15小時，星期六佔了0.29小時，星期日佔了0.28小時，平均一天為0.22小時；在玩牌下棋的時間，星期一佔了0.09小時，星期二佔了0.1小時，星期三佔了0.17小時，星期四佔了0.13小時，星期五佔了0.1小時，星期六佔了0.14小時，星期日佔了0.13小時，平均一天為0.12小時；在看漫畫的時間，星期一佔了0.08小時，星期二佔了0.09小時，星期三佔了0.13小時，星期四佔了0.11小時，星期五佔了0.11小時，星期六佔了0.17小時，星期日佔了0.13小時，平均一天為0.12小時；在上網的時間，星期一佔了0.63小時，星期二佔了0.6小時，星期三佔了0.77小時，星期四佔了0.64小時，星期五佔了0.77小時，星期六佔了0.96小時，星期日佔了1.11小時，平均一天為0.78小時；在其它的時間，星期一佔了0.22小時，星期二佔了0.2小時，星期三佔了0.2小時，星期四佔了0.21小時，星期五佔了0.17小時，星期六佔了0.44小時，星期日佔了0.37小時，平均一天為0.26小時。女性學童在一週平均休閒時間總計為3.65小時。

3.學童性別在一星期的休閒時間：

男性學童花在看電視電影的時間，以星期六佔的比例最高；花在聽音樂的時間，以星期六佔的比例最高；花在電玩

的時間，以星期日佔的比例最高。花在玩牌下棋的時間，以星期六佔的比例最高；花在看漫畫的時間，以星期一佔的比例最高；花在上網的時間，以星期日佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期日佔的比例最高。

女性學童花在看電視電影的時間，以星期六佔的比例最高；花在聽音樂的時間，以星期六佔的比例最高；花在電玩的時間，以星期六佔的比例最高。花在玩牌下棋的時間，以星期三佔的比例最高；花在看漫畫的時間，以星期六佔的比例最高；花在上網的時間，以星期日佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期六佔的比例最高。

國小高年級學童每週休閒時間，男性學童每週花了25.62小時，女性學童花了25.59小時，推測其原因，男性學童花時間在打電玩上較多，合計時間以星期六所花的時間最多；女性學童花時間在看電視電影、聽音樂、看漫畫、上網較多，合計時間以星期日所花的時間最多。

學童性別在一星期休閒時間的比較如表4-5及圖4-10、圖4-11所示。

表 4-5 學童性別對休閒時間的描述統計（小時）

性別	星期								合計	平均
		一	二	三	四	五	六	日		
項目										
男性	看電視電影	1.47	1.52	1.60	1.39	1.35	1.95	1.74	11.02	1.57
	聽音樂	0.35	0.29	0.30	0.27	0.31	0.42	0.30	2.24	0.32
	電玩	0.54	0.50	0.75	0.47	0.56	0.73	0.77	4.32	0.62
	玩牌下棋	0.13	0.10	0.16	0.13	0.13	0.18	0.14	0.97	0.14
	看漫畫	0.16	0.15	0.08	0.12	0.07	0.11	0.12	0.81	0.12
	上網	0.62	0.50	0.61	0.46	0.63	0.96	0.99	4.77	0.68
	其他	0.23	0.18	0.20	0.17	0.12	0.25	0.34	1.49	0.21
	合計	3.50	3.24	3.70	3.01	3.17	4.60	4.40	25.62	3.66
百分比 (%)		13.66	12.65	14.44	11.75	12.37	17.95	17.17	100.00	
女性	看電視電影	1.44	1.39	1.52	1.38	1.44	2.57	2.25	11.99	1.71
	聽音樂	0.50	0.37	0.48	0.36	0.38	0.55	0.47	3.11	0.44
	電玩	0.20	0.23	0.21	0.16	0.15	0.29	0.28	1.52	0.22
	玩牌下棋	0.09	0.10	0.17	0.13	0.10	0.14	0.13	0.86	0.12
	看漫畫	0.08	0.09	0.13	0.11	0.11	0.17	0.13	0.82	0.12

（表格續下頁）

(續表 4-5)

性別	星期							合計	平均
	一	二	三	四	五	六	日		
項目									
上網	0.63	0.60	0.77	0.64	0.77	0.96	1.11	5.48	0.78
其他	0.22	0.20	0.20	0.21	0.17	0.44	0.37	1.81	0.26
合計	3.16	2.98	3.48	2.99	3.12	5.12	4.74	25.59	3.65
百分比 (%)	12.35	11.65	13.60	11.68	12.19	20.00	18.52	100.00	

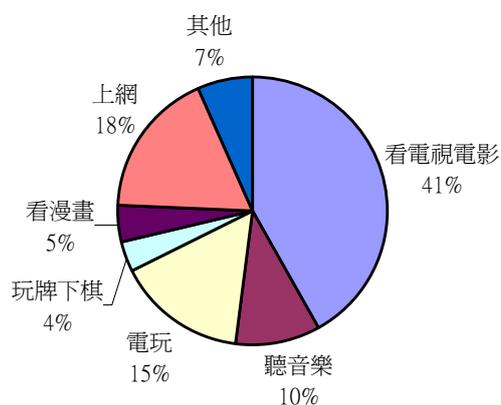


圖 4-10 男性學童一週的休閒時間

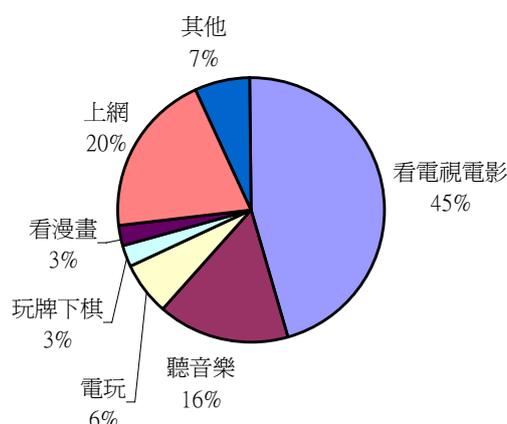


圖 4-11 女性學童一週的休閒時間

(五) 學童的運動時間

1. 男性學童在一星期的運動時間：男性學童在打球的時間，星期一佔了0.56小時，星期二佔了0.44小時，星期三佔了0.53小時，星期四佔了0.36小時，星期五佔了0.37小時，星期六佔了0.65小時，星期日佔了0.61小時，平均一天為0.5小時；在玩耍遊戲的時間，星期一佔了0.32小時，星期二佔了0.3小時，星期三佔了0.37小時，星期四佔了0.35小時，星期五佔了0.34小時，星期六佔了0.51小時，星期日佔了0.41小時，平均一天為0.37小時；在跑步的時間，星期一佔了0.14小時，星期二佔了0.12小時，星期三佔了0.14小時，星期四佔了0.16小時，星期五佔了0.1小時，星期六佔了0.19小時，星期日佔了0.15小時，平均一天為0.14小時；在騎腳踏車的時間，星期一佔了0.24小時，星期二佔了0.2小時，星期三佔了0.25小時，星期四佔了0.21小時，星期五佔了0.2小時，星期六佔了0.34小時，星期日佔了0.4小時，平均一天為0.26小時；在郊遊旅行的時間，星期一佔了0.01小時，星期二佔了0.02小時，星期三佔了

0.02小時，星期四佔了0.01小時，星期五佔了0.002小時，星期六佔了0.21小時，星期日佔了0.29小時，平均一天為0.08小時；在其它的時間，星期一佔了0.08小時，星期二佔了0.08小時，星期三佔了0.13小時，星期四佔了0.09小時，星期五佔了0.06小時，星期六佔了0.16小時，星期日佔了0.2小時，平均一天為0.11小時。男性學童在一週平均運動時間總計為1.08小時。

2.女性學童在一星期的運動時間：女性學童在打球的時間，星期一佔了0.15小時，星期二佔了0.13小時，星期三佔了0.22小時，星期四佔了0.14小時，星期五佔了0.13小時，星期六佔了0.34小時，星期日佔了0.37小時，平均一天為0.21小時；在玩耍遊戲的時間，星期一佔了0.24小時，星期二佔了0.27小時，星期三佔了0.3小時，星期四佔了0.24小時，星期五佔了0.16小時，星期六佔了0.37小時，星期日佔了0.64小時，平均一天為0.32小時；在跑步的時間，星期一佔了0.13小時，星期二佔了0.08小時，星期三佔了0.12小時，星期四佔了0.12小時，星期五佔了0.1小時，星期六佔了0.12小時，星期日佔了0.12小時，平均一天為0.11小時；在騎腳踏車的時間，星期一佔了0.22小時，星期二佔了0.18小時，星期三佔了0.25小時，星期四佔了0.13小時，星期五佔了0.15小時，星期六佔了0.49小時，星期日佔了0.5小時，平均一天為0.27小時；在郊遊旅行的時間，星期一佔了0.19小時，星期二佔了0.12小時，星期三佔了0.09小時，星期四佔了0.09小時，星期五佔了0.11小時，星期六佔了0.52小時，星期日佔了0.58小時，平均一天為0.24小時；在其它的時間，星期一佔了0.1小時，星期二佔了

0.09小時，星期三佔了0.15小時，星期四佔了0.11小時，星期五佔了0.11小時，星期六佔了0.24小時，星期日佔了0.39小時，平均一天為0.17小時。女性學童在一週平均運動時間總計為1.32小時。

3.學童性別在一星期的運動時間：

男性學童花在打球的時間，以星期六佔的比例最高；花在玩耍的時間，以星期六佔的比例最高；花在跑步的時間，以星期六佔的比例最高。花在騎腳踏車的時間，以星期日佔的比例最高；花在郊遊旅行的時間，以星期日佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期日佔的比例最高。

女性學童花在打球的時間，以星期日佔的比例最高；花在玩耍的時間，以星期日佔的比例最高；花在跑步的時間，以星期一佔的比例最高。花在騎腳踏車的時間，以星期日佔的比例最高；花在郊遊旅行的時間，以星期日佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期日佔的比例最高。

國小高年級學童每週運動時間，男性學童每週花了10.322小時，女性學童花了9.3小時，推測其原因，男性學童花時間在打球、玩耍遊戲、跑步上較多，合計時間以星期六、日所花的時間最多；女性學童花時間在騎腳踏車、郊遊旅行上較多，合計時間以星期日所花的時間最多。

學童性別在一星期運動時間的比較如表4-6及圖4-12、圖4-13所示。

表 4-6 學童性別對運動時間的描述統計（小時）

性別	星期 項目	星期							合計	平均
		一	二	三	四	五	六	日		
男 性	打球	0.56	0.44	0.53	0.36	0.37	0.65	0.61	3.52	0.50
	玩耍遊戲	0.32	0.30	0.37	0.35	0.34	0.51	0.41	2.60	0.37
	跑步	0.14	0.12	0.14	0.16	0.10	0.19	0.15	1.00	0.14
	騎腳踏車	0.24	0.20	0.25	0.21	0.200	0.34	0.40	1.84	0.26
	郊遊旅行	0.01	0.02	0.02	0.01	0.002	0.21	0.29	0.56	0.08
	其他	0.08	0.08	0.13	0.09	0.060	0.16	0.20	0.80	0.11
	合計	1.35	1.16	1.44	1.18	1.072	2.06	2.06	10.32	1.08
百分比 (%)		13.08	11.24	13.95	11.43	10.390	19.96	19.96	100.00	
女 性	打球	0.15	0.13	0.22	0.14	0.13	0.34	0.37	1.48	0.21
	玩耍遊戲	0.24	0.27	0.30	0.24	0.16	0.37	0.64	2.22	0.32
	跑步	0.13	0.08	0.12	0.12	0.10	0.12	0.12	0.79	0.11
	騎腳踏車	0.22	0.18	0.25	0.13	0.15	0.49	0.50	1.92	0.27
	郊遊旅行	0.19	0.12	0.09	0.09	0.11	0.52	0.58	1.70	0.24
	其他	0.10	0.09	0.15	0.11	0.11	0.24	0.39	1.19	0.17
	合計	1.03	0.87	1.13	0.83	0.76	2.08	2.6	9.30	1.32
百分比 (%)		11.08	9.35	12.15	8.92	8.17	22.37	27.96	100.00	

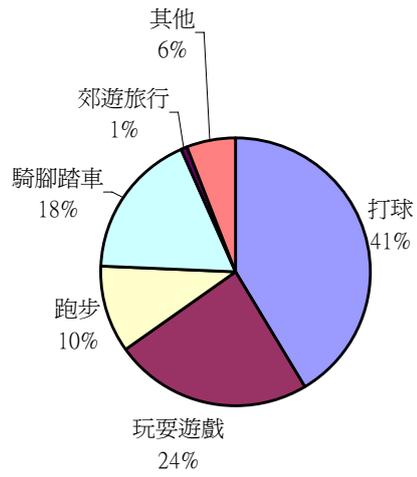


圖 4-12 男性學童一週的運動時間

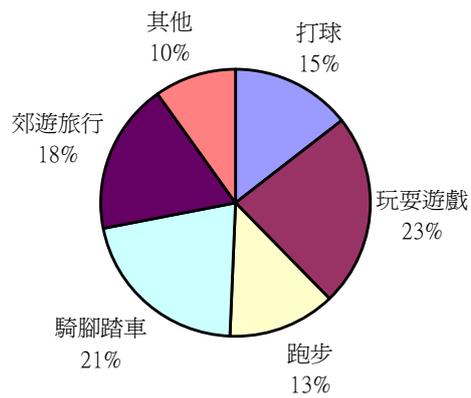


圖 4-13 女性學童一週的運動時間

二、學童性別對週間和週末時間的運用

(一) 學童的補習時間

男性學童每週週間補習時間花了 1513.14 小時，平均每位花了 11.13 小時；每週週末補習時間花了 376.08 小時，平均每位花了 2.77 小時。女性學童每週週間補習時間花了 1445.27 小時，平均每位花了 12.15 小時；每週週末補習時間花了 362.43 小時，平均每位花了 3.05 小時。

(二) 學童的生活必要時間

男性學童每週週間生活必要時間花了 6337 小時，平均每位花了 46.6 小時；每週週末生活必要時間花了 2580.42 小時，平均每位花了 18.97 小時。女性學童每週週間生活必要時間花了 5706.29 小時，平均每位花了 47.95 小時；每週週末生活必要時間花了 2330.27 小時，平均每位花了 19.58 小時。

(三) 學童的家務勞動時間

男性學童每週週間家務勞動時間花了 314.81 小時，平均每位花了 2.31 小時；每週週末家務勞動時間花了 154.31 小時，平均每位花了 1.13 小時。女性學童每週週間家務勞動時間花了 264.78 小時，平均每位花了 2.23 小時；每週週末家務勞動時間花了 163.7 小時，平均每位花了 1.38 小時。

(四) 學童的休閒時間

男性學童每週週間休閒時間花了 2257.56 小時，平均每位花了 16.6 小時；每週週末休閒時間花了 1223.11 小時，平均每位花了 8.99 小時。女性學童每週週間休閒時間花了 1868.76 小時，平均每位花了 15.7 小時；每週週末休閒時間花了 1175.76 小時，平均每位花了 9.88 小時。

(五) 學童的運動時間

男性學童每週週間運動時間花了 843.84 小時，平均每位花了 6.2 小時；每週週末運動時間花了 561.07 小時，平均每位花了 4.13 小時。女性學童每週週間運動時間花了 549.47 小時，平均每位花了 4.62 小時；每週週末運動時間花了 558.84 小時，平均每位花了 4.7 小時。

具體而言，男性學童的週間補習時間佔了13%，生活必要時間佔了佔了57%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了20%，運動時間佔了7%。如圖4-14所示：

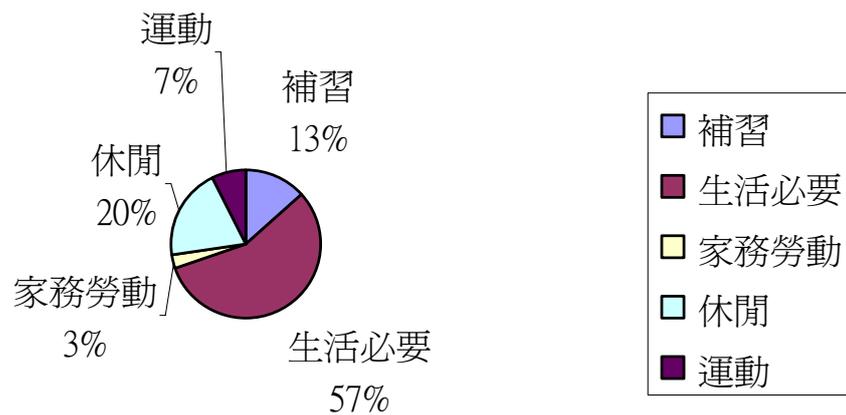


圖 4-14 男性學童週間時間分配圓形圖

男性學童的週末補習時間佔了8%，生活必要時間佔了佔了53%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了25%，運動時間佔了4%。如圖4-15所示：

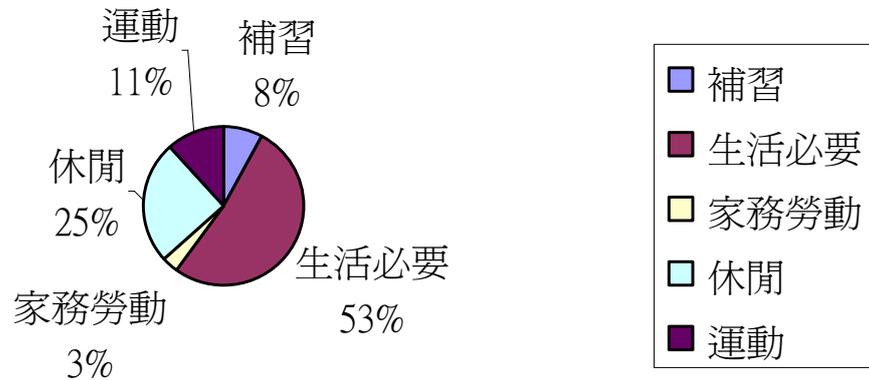


圖 4-15 男性學童週末時間分配圓形圖

女性學童的週間補習時間佔了15%，生活必要時間佔了佔了57%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了19%，運動時間佔了6%。如圖4-16所示：

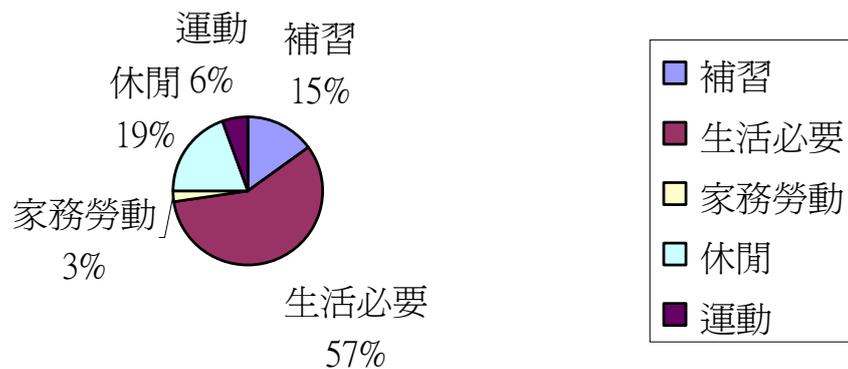


圖 4-16 女性學童週間時間分配圓形圖

女性學童的週末補習時間佔了8%，生活必要時間佔了佔了50%，家務勞動時間佔了4%，休閒時間佔了26%，運動時間佔了12%。如圖4-17所示：

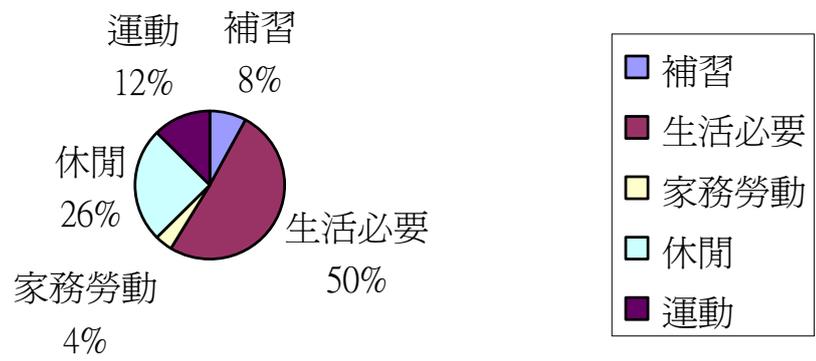


圖 4-17 女性學童週末時間分配圓形圖



三、學童年級對一週時間的運用

茲將五年級學童及六年級學童在時間使用分配的分析結果描述如後：

(一) 學童的補習時間

1. 五年級學童在一星期的補習時間：五年級學童在寫作業的時間，星期一佔了0.97小時，星期二佔了0.88小時，星期三佔了0.98小時，星期四佔了0.9小時，星期五佔了0.92小時，星期六佔了0.56小時，星期日佔了0.4小時，平均一天為0.8小時；在學習才藝的時間，星期一佔了0.85小時，星期二佔了0.81小時，星期三佔了0.98小時，星期四佔了0.89小時，星期五佔了0.9小時，星期六佔了0.8小時，星期日佔了0.19小時，平均一天為0.77小時；在其它的時間，星期一佔了0.38小時，星期二佔了0.28小時，星期三佔了0.35小時，星期四佔了0.39小時，星期五佔了0.36小時，星期六佔了0.17小時，星期日佔了0.13小時，平均一天為0.29小時。五年級學童在一週平均補習時間總計為1.86小時。

2. 六年級學童在一星期的補習時間：六年級學童在寫作業的時間，星期一佔了1.09小時，星期二佔了1.08小時，星期三佔了1.22小時，星期四佔了1.13小時，星期五佔了1.15小時，星期六佔了0.82小時，星期日佔了0.6小時，平均一天為1.01小時；在學習才藝的時間，星期一佔了0.86小時，星期二佔了0.84小時，星期三佔了0.92小時，星期四佔了0.79小時，星期五佔了0.81小時，星期六佔了0.76小時，星期日佔了0.3小時，平均一天為0.75小時；在其它的時間，星期一佔了0.3小時，星期二佔了0.3小時，星期三佔了0.36小時，星期四佔了0.32

小時，星期五佔了0.23小時，星期六佔了0.27小時，星期日佔了0.26小時，平均一天為0.29小時。六年級學童在一週平均補習時間總計為2.05小時。

3.學童年級在一星期的補習時間：

五年級學童花在寫作業的時間，以星期三佔的比例最高；花在學習才藝的時間，以星期三佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期四佔的比例最高。六年級學童花在寫作業的時間，以星期三佔的比例最高；花在學習才藝的時間，以星期三佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期三佔的比例最高。

國小高年級學童每週補習時間，五年級學童每週花了13.09小時，六年級學童花了14.41小時，推測其原因，五年級學童花時間在學習才藝及課前複習上較多，合計時間以星期三所花的時間最多，六年級學童花時間在寫作業上較多，合計時間以星期三所花的時間最多。

學童年級在一星期補習時間的比較如表4-7及圖4-18、圖4-19所示。

表 4-7 學童年級對補習時間的描述統計（小時）

性 別	星期	項目							合計	平均
		一	二	三	四	五	六	日		
五 年 級	寫作業	0.97	0.88	0.98	0.90	0.92	0.56	0.40	5.61	0.80
	學習才藝	0.85	0.81	0.98	0.89	0.90	0.80	0.19	5.42	0.77
	其他	0.38	0.28	0.35	0.39	0.36	0.17	0.13	2.06	0.29
	合計	2.20	1.97	2.31	2.18	2.18	1.53	0.72	13.09	1.86
	百分比（%）	16.81	15.05	17.65	16.65	16.65	11.69	5.50	100.00	
六 年 級	寫作業	1.09	1.08	1.22	1.13	1.15	0.82	0.60	7.09	1.01
	學習才藝	0.86	0.84	0.92	0.79	0.81	0.76	0.30	5.28	0.75
	其他	0.30	0.30	0.36	0.32	0.23	0.27	0.26	2.04	0.29
	合計	2.25	2.22	2.50	2.24	2.19	1.85	1.16	14.41	2.05
	百分比（%）	15.61	15.41	17.35	15.54	15.2	12.84	8.05	100.00	

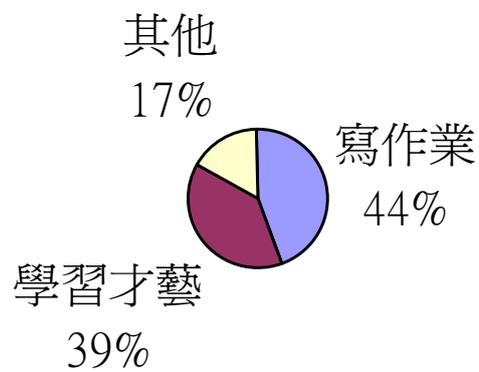


圖 4-18 五年級學童一週的補習時間

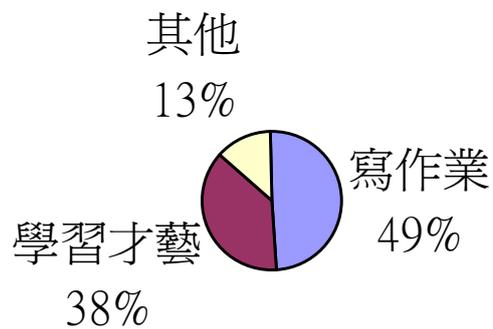


圖 4-19 六年級學童一週的補習時間

(二) 學童的生活必要時間

1. 五年級學童在一星期的生活必要時間：五年級學童在睡覺的時間，星期一佔了8.17小時，星期二佔了7.92小時，星期三佔了8.2小時，星期四佔了7.98小時，星期五佔了7.93小時，

星期六佔了8.11小時，星期日佔了7.53小時，平均一天為7.98小時；在盥洗的時間，星期一佔了0.72小時，星期二佔了0.39小時，星期三佔了0.39小時，星期四佔了0.43小時，星期五佔了0.43小時，星期六佔了0.37小時，星期日佔了0.36小時，平均一天為0.44小時；在飲食的時間，星期一佔了0.81小時，星期二佔了0.83小時，星期三佔了0.81小時，星期四佔了0.81小時，星期五佔了0.82小時，星期六佔了0.87小時，星期日佔了0.81小時，平均一天為0.82小時；在其它的時間，星期一佔了0.27小時，星期二佔了0.29小時，星期三佔了0.31小時，星期四佔了0.27小時，星期五佔了0.22小時，星期六佔了0.31小時，星期日佔了0.23小時，平均一天為0.27小時。五年級學童在一週平均生活必要時間總計為9.51小時。

2.六年級學童在一星期的生活必要時間：六年級學童在睡覺的時間，星期一佔了7.64小時，星期二佔了7.73小時，星期三佔了7.74小時，星期四佔了7.52小時，星期五佔了7.66小時，星期六佔了8小時，星期日佔了8.01小時，平均一天為7.76小時；在盥洗的時間，星期一佔了0.4小時，星期二佔了0.37小時，星期三佔了0.39小時，星期四佔了0.4小時，星期五佔了0.39小時，星期六佔了0.4小時，星期日佔了0.37小時，平均一天為0.39小時；在飲食的時間，星期一佔了0.82小時，星期二佔了0.8小時，星期三佔了0.81小時，星期四佔了0.79小時，星期五佔了0.77小時，星期六佔了0.91小時，星期日佔了0.91小時，平均一天為0.83小時；在其它的時間，星期一佔了0.13小時，星期二佔了0.12小時，星期三佔了0.16小時，星期四佔了0.15小時，星期五佔了0.11小時，星期六佔了0.18小時，星

期日佔了0.17小時，平均一天為0.15小時。六年級學童在一週平均生活必要時間總計為9.13小時。

3.學童年級在一星期的生活必要時間：

五年級學童花在睡覺的時間，以星期三佔的比例最高；花在盥洗的時間，以星期一佔的比例最高；花在飲食的時間，以星期六佔的比例最高。花在其它方面的時間，以星期三和星期六佔的比例最高。六年級學童花在睡覺的時間，以星期日佔的比例最高；花在盥洗的時間，以星期一、星期四和星期六佔的比例最高；花在飲食的時間，以星期六和星期日佔的比例最高。花在其它方面的時間，以星期六佔的比例最高。

國小高年級學童每週生活必要時間，五年級學童每週花了66.59小時，六年級學童花了63.85小時，推測其原因，五年級學童花時間在睡覺及盥洗上較多，以星期六花的時間較多。

學童年級在一星期生活必要時間的比較如表4-8及圖4-20、圖4-21所示。

表 4-8 學童年級對生活必要時間的描述統計 (小時)

性別	項目	星期							合計	平均
		一	二	三	四	五	六	日		
五年級	睡覺	8.17	7.92	8.20	7.98	7.93	8.11	7.53	55.84	7.98
	盥洗	0.72	0.39	0.39	0.43	0.43	0.37	0.36	3.09	0.44
	飲食	0.81	0.83	0.81	0.81	0.82	0.87	0.81	5.76	0.82
	其他	0.27	0.29	0.31	0.27	0.22	0.31	0.23	1.90	0.27
	合計	9.97	9.43	9.71	9.49	9.40	9.66	8.93	66.59	9.51
	百分比 (%)	14.97	14.16	14.58	14.25	14.12	14.51	13.41	100.00	
六年級	睡覺	7.64	7.73	7.74	7.52	7.66	8.00	8.01	54.30	7.76
	盥洗	0.40	0.37	0.39	0.40	0.39	0.40	0.37	2.72	0.39
	飲食	0.82	0.80	0.81	0.79	0.77	0.91	0.91	5.81	0.83
	其他	0.13	0.12	0.16	0.15	0.11	0.18	0.17	1.02	0.15
	合計	8.99	9.02	9.10	8.86	8.93	9.49	9.46	63.85	9.13
	百分比 (%)	14.08	14.13	14.25	13.88	13.99	14.86	14.82	100.00	

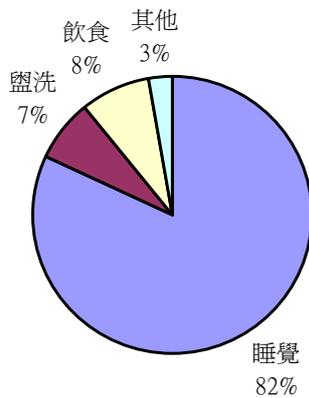


圖 4-20 五年級學童一週的生活必要時間

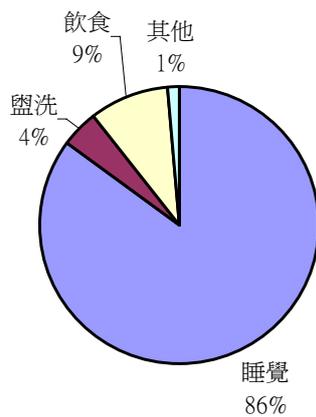


圖 4-21 六年級學童一週的生活必要時間

(三) 學童的家務勞動時間

1. 五年級學童在一星期的家務勞動時間：五年級學童在掃地的時間，星期一佔了0.11小時，星期二佔了0.14小時，星期三佔了0.11小時，星期四佔了0.14小時，星期五佔了0.11小時，

星期六佔了0.14小時，星期日佔了0.1小時，平均一天為0.12小時；在倒垃圾的時間，星期一佔了0.12小時，星期二佔了0.11小時，星期三佔了0.1小時，星期四佔了0.12小時，星期五佔了0.09小時，星期六佔了0.08小時，星期日佔了0.1小時，平均一天為0.1小時；在洗碗的時間，星期一佔了0.15小時，星期二佔了0.13小時，星期三佔了0.13小時，星期四佔了0.16小時，星期五佔了0.1小時，星期六佔了0.12小時，星期日佔了0.1小時，平均一天為0.13小時；在其它的時間，星期一佔了0.03小時，星期二佔了0.06小時，星期三佔了0.05小時，星期四佔了0.09小時，星期五佔了0.04小時，星期六佔了0.28小時，星期日佔了0.26小時，平均一天為0.12小時。五年級學童在一週平均家務勞動時間總計為0.47小時。

2. 六年級學童在一星期的家務勞動時間：六年級學童在掃地的時間，星期一佔了0.13小時，星期二佔了0.15小時，星期三佔了0.13小時，星期四佔了0.15小時，星期五佔了0.12小時，星期六佔了0.15小時，星期日佔了0.15小時，平均一天為0.14小時；在倒垃圾的時間，星期一佔了0.1小時，星期二佔了0.09小時，星期三佔了0.1小時，星期四佔了0.11小時，星期五佔了0.08小時，星期六佔了0.06小時，星期日佔了0.06小時，平均一天為0.09小時；在洗碗的時間，星期一佔了0.14小時，星期二佔了0.13小時，星期三佔了0.16小時，星期四佔了0.13小時，星期五佔了0.11小時，星期六佔了0.13小時，星期日佔了0.14小時，平均一天為0.13小時；在其它的時間，星期一佔了0.1小時，星期二佔了0.12小時，星期三佔了0.11小時，星期四佔了0.09小時，星期五佔了0.09小時，星期六佔了0.33小

時，星期日佔了0.37小時，平均一天為0.17小時。六年級學童在一週平均家務勞動時間總計為0.53小時。

3.學童年級在一星期的家務勞動時間：

五年級學童花在掃地的時間，以星期二、星期四和星期六佔的比例最高；花在倒垃圾的時間，以星期一和星期四佔的比例最高；花在洗碗的時間，以星期四佔的比例最高。花在其它方面的時間，以星期六佔的比例最高。六年級學童花在掃地的時間，以星期二、星期四、星期六和星期日佔的比例最高；花在倒垃圾的時間，以星期四佔的比例最高；花在洗碗的時間，以星期三佔的比例最高。花在其它方面的時間，以星期日佔的比例最高。

國小高年級學童每週家務勞動時間，五年級學童每週花了3.27小時，六年級學童花了3.73小時，推測其原因，六年級學童花時間在掃地、洗碗及幫忙父母親其它家事上較多，以星期日所花的時間最多。

學童年級在一星期家務勞動時間的比較如表4-9及圖4-22、圖4-23所示。

表 4-9 學童年級對家務勞動時間的描述統計 (小時)

性別	項目	星期							合計	平均
		一	二	三	四	五	六	日		
五年級	掃地	0.11	0.14	0.11	0.14	0.11	0.14	0.10	0.85	0.12
	倒垃圾	0.12	0.11	0.10	0.12	0.09	0.08	0.10	0.72	0.10
	洗碗	0.15	0.13	0.13	0.16	0.10	0.12	0.10	0.89	0.13
	其他	0.03	0.06	0.05	0.09	0.04	0.28	0.26	0.81	0.12
	合計	0.41	0.44	0.39	0.51	0.34	0.62	0.56	3.27	0.47
	百分比 (%)	12.54	13.46	11.93	15.6	10.4	18.96	17.13	100.00	
六年級	掃地	0.13	0.15	0.13	0.15	0.12	0.15	0.15	0.98	0.14
	倒垃圾	0.10	0.09	0.10	0.11	0.08	0.06	0.06	0.60	0.09
	洗碗	0.14	0.13	0.16	0.13	0.11	0.13	0.14	0.94	0.13
	其他	0.10	0.12	0.11	0.09	0.09	0.33	0.37	1.21	0.17
	合計	0.47	0.49	0.50	0.48	0.40	0.67	0.72	3.73	0.53
	百分比 (%)	12.60	13.14	13.40	12.87	10.72	17.96	19.30	100.00	

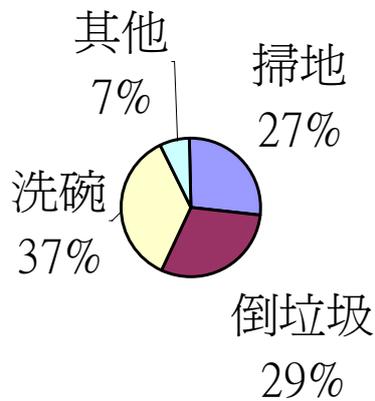


圖 4-22 五年級學童一週的家務勞動時間

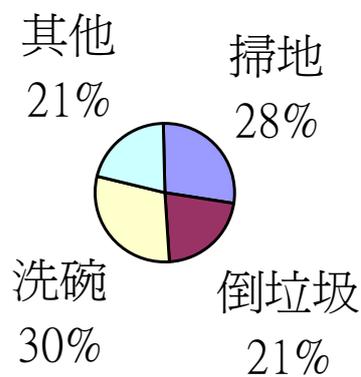


圖 4-23 六年級學童一週的家務勞動時間

(四) 學童的休閒時間

1. 五年級學童在一星期的休閒時間：五年級學童在看電視電影的時間，星期一佔了1.42小時，星期二佔了1.49小時，星期三佔了1.57小時，星期四佔了1.35小時，星期五佔了1.31小

時，星期六佔了1.94小時，星期日佔了1.73小時，平均一天為1.54小時；在聽音樂的時間，星期一佔了0.5小時，星期二佔了0.39小時，星期三佔了0.42小時，星期四佔了0.36小時，星期五佔了0.37小時，星期六佔了0.55小時，星期日佔了0.39小時，平均一天為0.43小時；在電玩的時間，星期一佔了0.4小時，星期二佔了0.39小時，星期三佔了0.58小時，星期四佔了0.34小時，星期五佔了0.46小時，星期六佔了0.61小時，星期日佔了0.64小時，平均一天為0.49小時；在玩牌下棋的時間，星期一佔了0.13小時，星期二佔了0.13小時，星期三佔了0.13小時，星期四佔了0.11小時，星期五佔了0.14小時，星期六佔了0.18小時，星期日佔了0.12小時，平均一天為0.13小時；在看漫畫的時間，星期一佔了0.16小時，星期二佔了0.13小時，星期三佔了0.08小時，星期四佔了0.12小時，星期五佔了0.07小時，星期六佔了0.15小時，星期日佔了0.13小時，平均一天為0.12小時；在上網的時間，星期一佔了0.46小時，星期二佔了0.37小時，星期三佔了0.42小時，星期四佔了0.33小時，星期五佔了0.62小時，星期六佔了0.78小時，星期日佔了0.73小時，平均一天為0.53小時；在其它的時間，星期一佔了0.25小時，星期二佔了0.18小時，星期三佔了0.19小時，星期四佔了0.19小時，星期五佔了0.14小時，星期六佔了0.23小時，星期日佔了0.32小時，平均一天為0.21小時。五年級學童在一週平均休閒時間總計為3.45小時。

2. 六年級學童在一星期的休閒時間：六年級學童在看電視電影的時間，星期一佔了1.45小時，星期二佔了1.43小時，星期三佔了1.58小時，星期四佔了1.37小時，星期五佔了1.43小

時，星期六佔了2.31小時，星期日佔了2.05小時，平均一天為1.66小時；在聽音樂的時間，星期一佔了0.39小時，星期二佔了0.31小時，星期三佔了0.39小時，星期四佔了0.29小時，星期五佔了0.33小時，星期六佔了0.43小時，星期日佔了0.39小時，平均一天為0.36小時；在電玩的時間，星期一佔了0.39小時，星期二佔了0.38小時，星期三佔了0.52小時，星期四佔了0.36小時，星期五佔了0.34小時，星期六佔了0.52小時，星期日佔了0.49小時，平均一天為0.43小時；在玩牌下棋的時間，星期一佔了0.11小時，星期二佔了0.09小時，星期三佔了0.18小時，星期四佔了0.14小時，星期五佔了0.1小時，星期六佔了0.14小時，星期日佔了0.13小時，平均一天為0.13小時；在看漫畫的時間，星期一佔了0.12小時，星期二佔了0.13小時，星期三佔了0.11小時，星期四佔了0.11小時，星期五佔了0.09小時，星期六佔了0.13小時，星期日佔了0.13小時，平均一天為0.12小時；在上網的時間，星期一佔了0.68小時，星期二佔了0.63小時，星期三佔了0.78小時，星期四佔了0.66小時，星期五佔了0.69小時，星期六佔了0.98小時，星期日佔了1.15小時，平均一天為0.8小時；在其它的時間，星期一佔了0.23小時，星期二佔了0.23小時，星期三佔了0.22小時，星期四佔了0.22小時，星期五佔了0.15小時，星期六佔了0.38小時，星期日佔了0.34小時，平均一天為0.25小時。六年級學童在一週平均休閒時間總計為3.75小時。

3.學童年級在一星期的休閒時間：

五年級學童花在看電視電影的時間，以星期六佔的比例最高；花在聽音樂的時間，以星期一佔的比例最高；花在電

玩的時間，以星期日佔的比例最高。花在玩牌下棋的時間，以星期六佔的比例最高；花在看漫畫的時間，以星期一佔的比例最高；花在上網的時間，以星期六佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期日佔的比例最高。

六年級學童花在看電視電影的時間，以星期六佔的比例最高；花在聽音樂的時間，以星期六佔的比例最高；花在電玩的時間，以星期三和星期六佔的比例最高。花在玩牌下棋的時間，以星期三佔的比例最高；花在看漫畫的時間，以星期二、星期六和星期日佔的比例最高；花在上網的時間，以星期日佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期六佔的比例最高。

國小高年級學童每週休閒時間，五年級學童每週花了24.2小時，六年級學童花了26.2小時，推測其原因，五年級學童花時間在聽音樂及打電玩上較多，六年級學童花時間在看電視電影及上網較多，合計時間都是星期六較多。

學童年級在一星期休閒時間的比較如表4-10及圖4-24、圖4-25所示。

表 4-10 學童年級對休閒時間的描述統計（小時）

性 別	星期								合計	平均
		一	二	三	四	五	六	日		
項目										
五 年 級	看電視電影	1.42	1.49	1.57	1.35	1.31	1.94	1.73	10.81	1.54
	聽音樂	0.50	0.39	0.42	0.36	0.37	0.55	0.39	2.98	0.43
	電玩	0.40	0.39	0.58	0.34	0.46	0.61	0.64	3.42	0.49
	玩牌下棋	0.13	0.13	0.13	0.11	0.14	0.18	0.12	0.94	0.13
	看漫畫	0.16	0.13	0.08	0.12	0.07	0.15	0.13	0.84	0.12
	上網	0.46	0.37	0.42	0.33	0.62	0.78	0.73	3.71	0.53
	其他	0.25	0.18	0.19	0.19	0.14	0.23	0.32	1.50	0.21
	合計	3.32	3.08	3.39	2.80	3.11	4.44	4.06	24.20	3.45
	百分比（%）	13.72	12.73	14.01	11.57	12.85	18.35	16.78	100.00	
六 年 級	看電視電影	1.45	1.43	1.58	1.37	1.43	2.31	2.05	11.62	1.66
	聽音樂	0.39	0.31	0.39	0.29	0.33	0.43	0.39	2.53	0.36
	電玩	0.39	0.38	0.52	0.36	0.34	0.52	0.49	3.00	0.43
	玩牌下棋	0.11	0.09	0.18	0.14	0.10	0.14	0.13	0.89	0.13
	看漫畫	0.12	0.13	0.11	0.11	0.09	0.13	0.13	0.82	0.12

（表格續下頁）

(續表 4-10)

性別	星期								合計	平均
	一	二	三	四	五	六	日			
項目										
上網	0.68	0.63	0.78	0.66	0.69	0.98	1.15	5.57	0.80	
其他	0.23	0.23	0.22	0.22	0.15	0.38	0.34	1.77	0.25	
合計	3.37	3.20	3.78	3.15	3.13	4.89	4.68	26.20	3.75	
百分比 (%)	12.86	12.21	14.43	12.02	11.95	18.66	17.86	100.00		

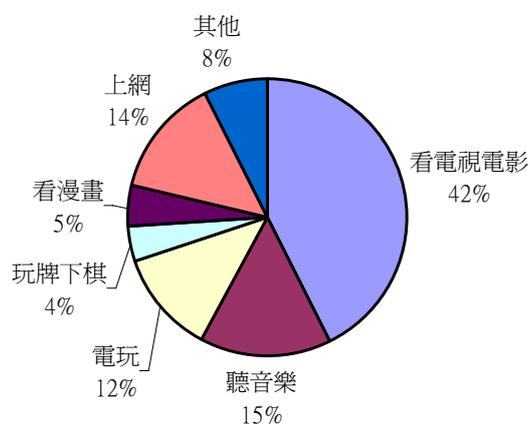


圖 4-24 五年級學童一週的休閒時間

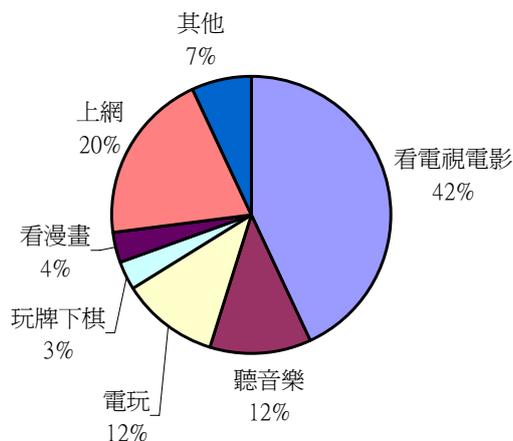


圖 4-25 六年級學童一週的休閒時間

(五) 學童的運動時間

1. 五年級學童在一星期的運動時間：五年級學童在打球的時間，星期一佔了0.32小時，星期二佔了0.27小時，星期三佔了0.33小時，星期四佔了0.2小時，星期五佔了0.2小時，星期六佔了0.43小時，星期日佔了0.38小時，平均一天為0.3小時；在玩耍遊戲的時間，星期一佔了0.32小時，星期二佔了0.36小時，星期三佔了0.42小時，星期四佔了0.34小時，星期五佔了0.32小時，星期六佔了0.49小時，星期日佔了0.52小時，平均一天為0.4小時；在跑步的時間，星期一佔了0.12小時，星期二佔了0.09小時，星期三佔了0.16小時，星期四佔了0.12小時，星期五佔了0.07小時，星期六佔了0.13小時，星期日佔了0.13小時，平均一天為0.12小時；在騎腳踏車的時間，星期一佔了0.2小時，星期二佔了0.21小時，星期三佔了0.19小時，星期四佔了0.18小時，星期五佔了0.15小時，星期六佔了0.42小時，星期日佔了0.44小時，平均一天為0.26小時；在郊遊旅

行的時間，星期一佔了0.07小時，星期二佔了0.05小時，星期三佔了0.03小時，星期四佔了0.02小時，星期五佔了0.002小時，星期六佔了0.17小時，星期日佔了0.41小時，平均一天為0.11小時；在其它的時間，星期一佔了0.09小時，星期二佔了0.08小時，星期三佔了0.14小時，星期四佔了0.08小時，星期五佔了0.06小時，星期六佔了0.15小時，星期日佔了0.26小時，平均一天為0.12小時。五年級學童在一週平均運動時間總計為1.31小時。

2. 六年級學童在一星期的運動時間：六年級學童在打球的時間，星期一佔了0.42小時，星期二佔了0.35小時，星期三佔了0.44小時，星期四佔了0.3小時，星期五佔了0.3小時，星期六佔了0.52小時，星期日佔了0.54小時，平均一天為0.41小時；在玩耍遊戲的時間，星期一佔了0.3小時，星期二佔了0.29小時，星期三佔了0.32小時，星期四佔了0.32小時，星期五佔了0.28小時，星期六佔了0.42小時，星期日佔了0.5小時，平均一天為0.35小時；在跑步的時間，星期一佔了0.14小時，星期二佔了0.12小時，星期三佔了0.13小時，星期四佔了0.18小時，星期五佔了0.12小時，星期六佔了0.17小時，星期日佔了0.14小時，平均一天為0.14小時；在騎腳踏車的時間，星期一佔了0.3小時，星期二佔了0.2小時，星期三佔了0.3小時，星期四佔了0.18小時，星期五佔了0.19小時，星期六佔了0.38小時，星期日佔了0.45小時，平均一天為0.29小時；在郊遊旅行的時間，星期一佔了0.09小時，星期二佔了0.08小時，星期三佔了0.07小時，星期四佔了0.06小時，星期五佔了0.08小時，星期六佔了0.41小時，星期日佔了0.37小時，平均一天為0.17

小時；在其它的時間，星期一佔了0.09小時，星期二佔了0.09小時，星期三佔了0.16小時，星期四佔了0.11小時，星期五佔了0.11小時，星期六佔了0.22小時，星期日佔了0.3小時，平均一天為0.15小時。六年級學童在一週平均運動時間總計為1.51小時。

3.學童年級在一星期的運動時間：

五年級學童花在打球的時間，以星期六佔的比例最高；花在玩耍的時間，以星期日佔的比例最高；花在跑步的時間，以星期三佔的比例最高。花在騎腳踏車的時間，以星期日佔的比例最高；花在郊遊旅行的時間，以星期日佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期日佔的比例最高。

六年級學童花在打球的時間，以星期日佔的比例最高；花在玩耍的時間，以星期日佔的比例最高；花在跑步的時間，以星期四佔的比例最高。花在騎腳踏車的時間，以星期日佔的比例最高；花在郊遊旅行的時間，以星期六佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期日佔的比例最高。

國小高年級學童每週運動時間，五年級學童每週花了9.122小時，六年級學童花了10.54小時，推測其原因，五年級學童花時間在玩耍遊戲上較多，六年級學童花時間在打球、騎腳踏車、郊遊旅行、跑步及其它上較多，合計時間均以星期日所花的時間較多。

學童年級在一星期運動時間的比較如表4-11及圖4-26、圖4-27所示。

表 4-11 學童年級對運動時間的描述統計（小時）

性別	星期								合計	平均
		一	二	三	四	五	六	日		
	項目									
五年級	打球	0.32	0.27	0.33	0.20	0.20	0.43	0.38	2.13	0.30
	玩耍遊戲	0.32	0.36	0.42	0.34	0.32	0.49	0.52	2.77	0.40
	跑步	0.12	0.09	0.16	0.12	0.07	0.13	0.13	0.82	0.12
	騎腳踏車	0.20	0.21	0.19	0.18	0.15	0.42	0.44	1.79	0.26
	郊遊旅行	0.07	0.05	0.03	0.02	0.00	0.17	0.41	0.75	0.11
	其他	0.09	0.08	0.14	0.08	0.06	0.15	0.26	0.86	0.12
	合計	1.12	1.06	1.27	0.94	0.80	1.79	2.14	9.12	1.31
	百分比 (%)	12.28	11.62	13.92	10.30	8.79	19.62	23.46	100.00	
六年級	打球	0.42	0.35	0.44	0.30	0.30	0.52	0.54	2.87	0.41
	玩耍遊戲	0.30	0.29	0.32	0.32	0.28	0.42	0.50	2.43	0.35
	跑步	0.14	0.12	0.13	0.18	0.12	0.17	0.14	1.00	0.14
	騎腳踏車	0.30	0.20	0.30	0.18	0.19	0.38	0.45	2.00	0.29
	郊遊旅行	0.09	0.08	0.07	0.06	0.08	0.41	0.37	1.16	0.17
	其他	0.09	0.09	0.16	0.11	0.11	0.22	0.30	1.08	0.15
	合計	1.34	1.13	1.42	1.15	1.08	2.12	2.30	10.54	1.51
	百分比 (%)	12.71	10.72	13.47	10.91	10.25	20.11	21.82	100.00	

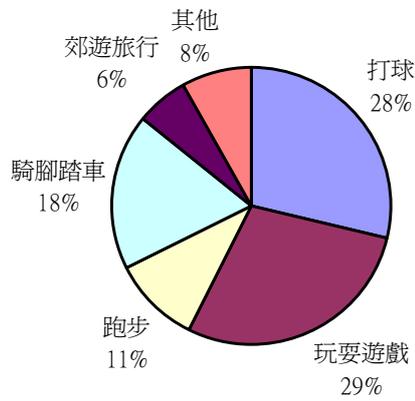


圖 4-26 五年級學童一週的運動時間

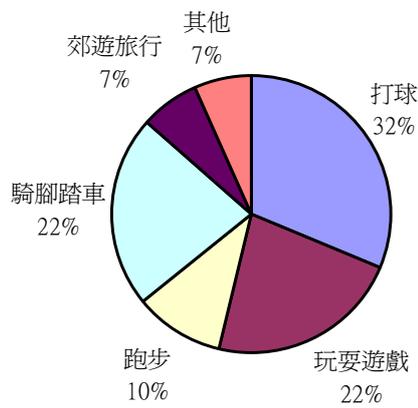


圖 4-27 六年級學童一週的運動時間

四、學童年級對週間和週末時間的運用

(一) 學童的補習時間

五年級學童每週週間補習時間花了1180.43小時，平均每位花了11.14小時；每週週末補習時間花了245.22小時，平均每位花了2.31小時。六年級學童每週週間補習時間花了2038.34小時，平均每位花了13.68小時；每週週末補習時間花了536.93小時，平均每位花了3.6小時。

(二) 學童的生活必要時間

五年級學童每週週間生活必要時間花了5231.96小時，平均每位花了49.36小時；每週週末生活必要時間花了2025.1小時，平均每位花了19.1小時。六年級學童每週週間生活必要時間花了8030.34小時，平均每位花了53.89小時；每週週末生活必要時間花了3392.56小時，平均每位花了22.77小時。

(三) 學童的家務勞動時間

五年級學童每週週間家務勞動時間花了227.29小時，平均每位花了2.14小時；每週週末家務勞動時間花了128.33小時，平均每位花了1.21小時。六年級學童每週週間家務勞動時間花了421.07小時，平均每位花了2.83小時；每週週末家務勞動時間花了248.66小時，平均每位花了1.67小時。

(四) 學童的休閒時間

五年級學童每週週間休閒時間花了1713.21小時，平均每位花了16.16小時；每週週末休閒時間花了923.76小時，平均每位花了8.71小時。六年級學童每週週間休閒時間花了2975.8小時，平均每位花了19.97小時；每週週末休閒時間花了1711.16小時，平均每位花了11.48小時。

(五) 學童的運動時間

五年級學童每週週間運動時間花了566.76小時，平均每位花了5.35小時；每週週末運動時間花了428.08小時，平均每位花了4.04小時。六年級學童每週週間運動時間花了1093.41小時，平均每位花了7.34小時；每週週末運動時間花了791.59小時，平均每位花了5.31小時。

具體而言，五年級學童的週間補習時間佔了13%，生活必要時間佔了59%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了19%，運動時間佔了6%。如圖4-28所示：

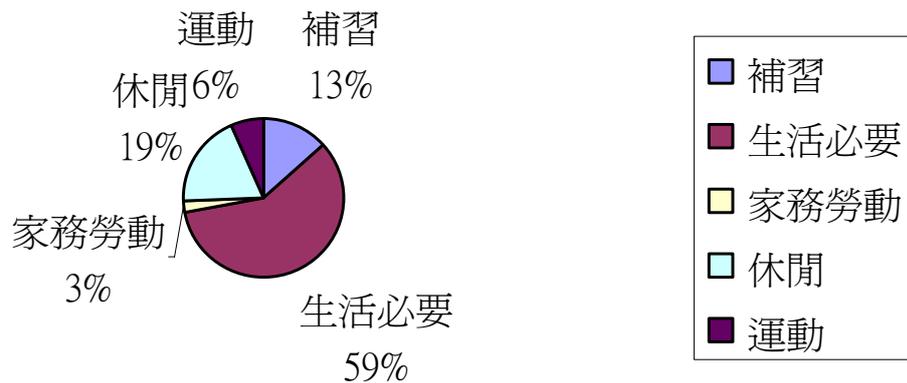


圖 4-28 五年級學童週間時間分配圓形圖

五年級學童的週末補習時間佔了7%，生活必要時間佔了54%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了25%，運動時間佔了11%。如圖4-29所示：

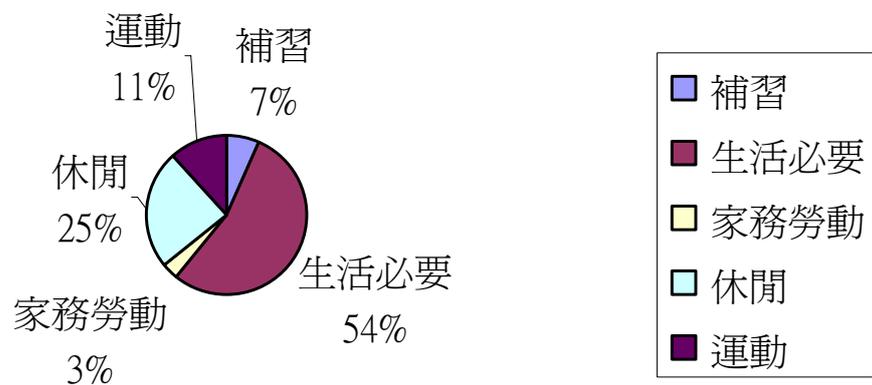


圖 4-29 五年級學童週末時間分配圓形圖

六年級學童的週間補習時間佔了14%，生活必要時間佔了55%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了20%，運動時間佔了8%。

如圖4-30所示：

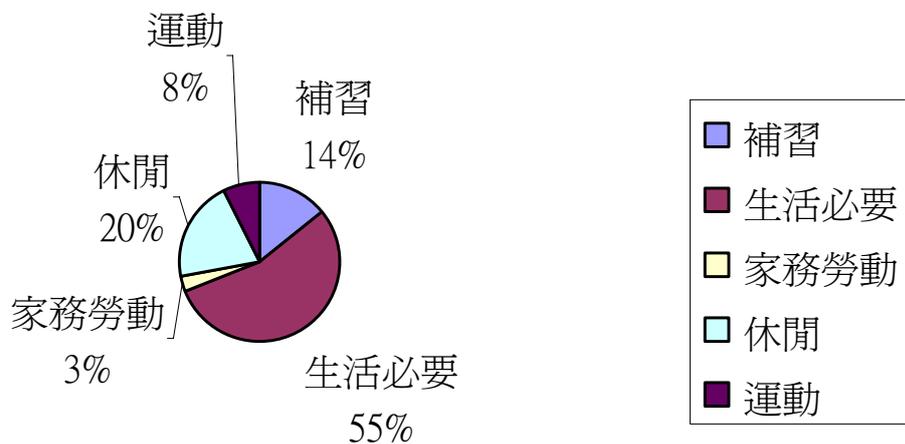


圖 4-30 六年級學童週間時間分配圓形圖

六年級學童的週末補習時間佔了8%，生活必要時間佔了50%，家務勞動時間佔了4%，休閒時間佔了26%，運動時間佔了12%。如圖4-31所示：

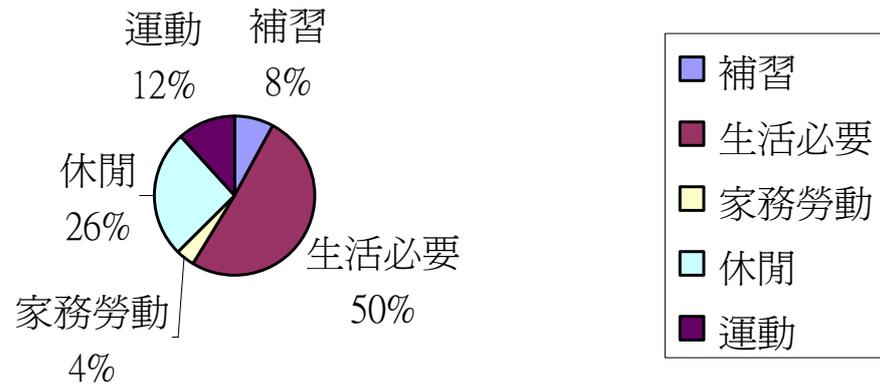


圖 4-31 六年級學童週末時間分配圓形圖

五、學童學校所在地對一週時間的運用

茲將市區、鄉鎮及偏遠地區學童在時間使用分配的分析結果描述如後：

(一) 學童的補習時間

1. 市區學童在一星期的補習時間：市區學童在寫作業的時間，星期一佔了1.15小時，星期二佔了1.12小時，星期三佔了1.16小時，星期四佔了1.13小時，星期五佔了1.12小時，星期六佔了0.84小時，星期日佔了0.65小時，平均一天為1.02小時；在學習才藝的時間，星期一佔了0.82小時，星期二佔了0.69小時，星期三佔了1.01小時，星期四佔了0.72小時，星期五佔了0.7小時，星期六佔了0.79小時，星期日佔了0.21小時，平均一天為0.71小時；在其它的時間，星期一佔了0.38小時，星期二佔了0.27小時，星期三佔了0.34小時，星期四佔了0.28小時，星期五佔了0.18小時，星期六佔了0.16小時，星期日佔了0.22小時，平均一天為0.26小時。市區學童在一週平均補習時間總計為1.99小時。

2. 鄉鎮學童在一星期的補習時間：鄉鎮學童在寫作業的時間，星期一佔了1.05小時，星期二佔了0.89小時，星期三佔了1.08小時，星期四佔了0.96小時，星期五佔了1.03小時，星期六佔了0.77小時，星期日佔了0.48小時，平均一天為0.89小時；在學習才藝的時間，星期一佔了0.86小時，星期二佔了1.01小時，星期三佔了1.21小時，星期四佔了0.9小時，星期五佔了1.05小時，星期六佔了0.88小時，星期日佔了0.38小時，平均一天為0.9小時；在其它的時間，星期一佔了0.47小時，星期二佔了0.51小時，星期三佔了0.65小時，星期四佔了

0.63小時，星期五佔了0.53小時，星期六佔了0.48小時，星期日佔了0.37小時，平均一天為0.52小時。鄉鎮學童在一週平均補習時間總計為2.31小時。

3.偏遠地區學童在一星期的補習時間：偏遠地區學童在寫作業的時間，星期一佔了0.81小時，星期二佔了0.87小時，星期三佔了1.04小時，星期四佔了0.93小時，星期五佔了0.9小時，星期六佔了0.5小時，星期日佔了0.36小時，平均一天為0.77小時；在學習才藝的時間，星期一佔了0.94小時，星期二佔了0.91小時，星期三佔了0.63小時，星期四佔了0.94小時，星期五佔了0.94小時，星期六佔了0.63小時，星期日佔了0.25小時，平均一天為0.75小時；在其它的時間，星期一佔了0.12小時，星期二佔了0.14小時，星期三佔了0.1小時，星期四佔了0.16小時，星期五佔了0.19小時，星期六佔了0.15小時，星期日佔了0.06小時，平均一天為0.13小時。偏遠地區學童在一週平均補習時間總計為1.65小時。

4.學童學校所在地在一星期的補習時間：

市區學童花在寫作業的時間，以星期三佔的比例最高；花在學習才藝的時間，以星期一佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期一佔的比例最高。

鄉鎮學童花在寫作業的時間，以星期三佔的比例最高；花在學習才藝的時間，以星期五佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期三佔的比例最高。

偏遠地區學童花在寫作業的時間，以星期三佔的比例最高；花在學習才藝的時間，以星期一、星期四和星期五佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期五佔的比例最高。

國小高年級學童每週補習時間，市區學童每週花了13.94小時，鄉鎮學童花了16.19小時，偏遠地區學童花了11.57小時，推測其原因，市區學童花時間在寫作業上較多，鄉鎮學童花時間在學習才藝及溫書上較多。

學童學校所在地在一星期補習時間的比較如表4-12及圖4-32、圖4-33、圖4-34所示。



表 4-12 學童學校所在地對補習時間的描述統計（小時）

性別	星期	一	二	三	四	五	六	日	合計	平均
	項目									
市區	寫作業	1.15	1.12	1.16	1.13	1.12	0.84	0.65	7.17	1.02
	學習才藝	0.82	0.69	1.01	0.72	0.70	0.79	0.21	4.94	0.71
	其他	0.38	0.27	0.34	0.28	0.18	0.16	0.22	1.83	0.26
	合計	2.35	2.08	2.51	2.13	2.00	1.79	1.08	13.94	1.99
	百分比 (%)		16.86	14.92	18.01	15.28	14.35	12.84	7.75	100.00
鄉鎮	寫作業	1.05	0.89	1.08	0.96	1.03	0.77	0.48	6.26	0.89
	學習才藝	0.86	1.01	1.21	0.9	1.05	0.88	0.38	6.29	0.9
	其他	0.47	0.51	0.65	0.63	0.53	0.48	0.37	3.64	0.52
	合計	2.38	2.41	2.94	2.49	2.61	2.13	1.23	16.19	2.31
	百分比 (%)		14.70	14.89	18.16	15.38	16.12	13.16	7.60	100.00
偏遠	寫作業	0.81	0.87	1.04	0.93	0.90	0.50	0.36	5.41	0.77
	學習才藝	0.94	0.91	0.63	0.94	0.94	0.63	0.25	5.24	0.75
	其他	0.12	0.14	0.10	0.16	0.19	0.15	0.06	0.92	0.13
	合計	1.87	1.92	1.77	2.03	2.03	1.28	0.67	11.57	1.65
	百分比 (%)		16.16	16.59	15.30	17.55	17.55	11.06	5.79	100.00

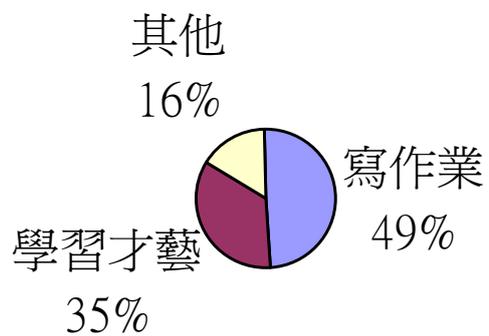


圖 4-32 市區學童一週的補習時間

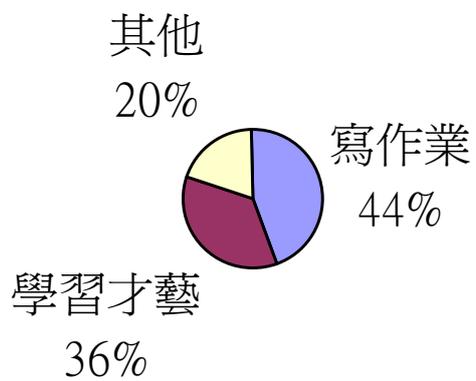


圖 4-33 鄉鎮學童一週的補習時間

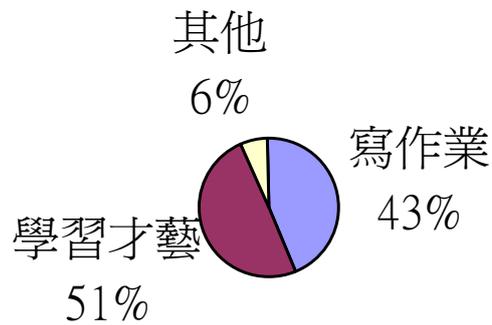


圖 4-34 偏遠學童一週的補習時間

(二) 學童的生活必要時間

1. 市區學童在一星期的生活必要時間：市區學童在睡覺的時間，星期一佔了7.91小時，星期二佔了7.92小時，星期三佔了7.98小時，星期四佔了7.77小時，星期五佔了7.85小時，星期六佔了7.7小時，星期日佔了7.48小時，平均一天為7.8小時；在盥洗的時間，星期一佔了0.38小時，星期二佔了0.36小時，星期三佔了0.38小時，星期四佔了0.37小時，星期五佔了0.37小時，星期六佔了0.35小時，星期日佔了0.34小時，平均一天為0.36小時；在飲食的時間，星期一佔了0.82小時，星期二佔了0.8小時，星期三佔了0.79小時，星期四佔了0.75小時，星期五佔了0.74小時，星期六佔了0.89小時，星期日佔了0.81小時，平均一天為0.8小時；在其它的時間，星期一佔了0.14小時，星期二佔了0.15小時，星期三佔了0.14小時，星期四佔了0.13小時，星期五佔了0.09小時，星期六佔了0.12小時，星期

日佔了0.12小時，平均一天為0.13小時。市區學童在一週平均生活必要時間總計為9.09小時。

2. 鄉鎮學童在一星期的生活必要時間：鄉鎮學童在睡覺的時間，星期一佔了7.73小時，星期二佔了7.6小時，星期三佔了7.88小時，星期四佔了7.49小時，星期五佔了7.48小時，星期六佔了8.21小時，星期日佔了8.06小時，平均一天為7.78小時；在盥洗的時間，星期一佔了0.88小時，星期二佔了0.42小時，星期三佔了0.44小時，星期四佔了0.42小時，星期五佔了0.42小時，星期六佔了0.5小時，星期日佔了0.44小時，平均一天為0.5小時；在飲食的時間，星期一佔了0.75小時，星期二佔了0.77小時，星期三佔了0.8小時，星期四佔了0.78小時，星期五佔了0.78小時，星期六佔了0.89小時，星期日佔了0.91小時，平均一天為0.81小時；在其它的時間，星期一佔了0.18小時，星期二佔了0.18小時，星期三佔了0.28小時，星期四佔了0.12小時，星期五佔了0.17小時，星期六佔了0.26小時，星期日佔了0.21小時，平均一天為0.22小時。鄉鎮學童在一週平均生活必要時間總計為9.31小時。

3. 偏遠地區學童在一星期的生活必要時間：偏遠地區學童在睡覺的時間，星期一佔了7.81小時，星期二佔了7.81小時，星期三佔了7.89小時，星期四佔了7.76小時，星期五佔了7.92小時，星期六佔了8.45小時，星期日佔了8.25小時，平均一天為7.98小時；在盥洗的時間，星期一佔了0.43小時，星期二佔了0.41小時，星期三佔了0.4小時，星期四佔了0.48小時，星期五佔了0.44小時，星期六佔了0.4小時，星期日佔了0.38小時，平均一天為0.42小時；在飲食的時間，星期一佔了0.9小時，

星期二佔了0.85小時，星期三佔了0.89小時，星期四佔了0.88小時，星期五佔了0.9小時，星期六佔了0.94小時，星期日佔了0.98小時，平均一天為0.91小時；在其它的時間，星期一佔了0.23小時，星期二佔了0.25小時，星期三佔了0.25小時，星期四佔了0.32小時，星期五佔了0.21小時，星期六佔了0.32小時，星期日佔了0.25小時，平均一天為0.26小時。偏遠地區學童在一週平均生活必要時間總計為9.57小時。

4.學童學校所在地在一星期的生活必要時間：

市區學童花在睡覺的時間，以星期三佔的比例最高；花在盥洗的時間，以星期一和星期三佔的比例最高；花在飲食的時間，以星期六佔的比例最高。花在其它方面的時間，以星期二佔的比例最高。

鄉鎮學童花在睡覺的時間，以星期六佔的比例最高；花在盥洗的時間，以星期一佔的比例最高；花在飲食的時間，以星期日佔的比例最高。花在其它方面的時間，以星期三佔的比例最高。

偏遠地區學童花在睡覺的時間，以星期六佔的比例最高；花在盥洗的時間，以星期四佔的比例最高；花在飲食的時間，以星期日佔的比例最高。花在其它方面的時間，以星期四和星期六佔的比例最高。

國小高年級學童每週生活必要時間，市區學童每週花了63.65小時，鄉鎮學童花了65.05小時，偏遠地區學童花了67小時，推測其原因，鄉鎮學童花時間在盥洗上較多，偏遠地區學童花時間在睡覺及飲食上較多。

學童學校所在地在一星期生活必要時間的比較如表4-13及圖4-35、圖4-36、圖4-37所示。



表 4-13 學童學校所在地對生活必要時間的描述統計（小時）

性 別	星期 項目	一	二	三	四	五	六	日	合計	平均
		<hr/>								
市 區	睡覺	7.91	7.92	7.98	7.77	7.85	7.70	7.48	54.61	7.80
	盥洗	0.38	0.36	0.38	0.37	0.37	0.35	0.34	2.55	0.36
	飲食	0.82	0.80	0.79	0.75	0.74	0.89	0.81	5.60	0.80
	其他	0.14	0.15	0.14	0.13	0.09	0.12	0.12	0.89	0.13
	合計	9.25	9.23	9.29	9.02	9.05	9.06	8.75	63.65	9.09
百分比（%）		14.60	14.57	14.66	14.24	14.29	14.30	13.81	100.00	
鄉 鎮	睡覺	7.73	7.60	7.88	7.49	7.48	8.21	8.06	54.45	7.78
	盥洗	0.88	0.42	0.44	0.42	0.42	0.50	0.44	3.52	0.5
	飲食	0.75	0.77	0.80	0.78	0.78	0.89	0.91	5.68	0.81
	其他	0.18	0.18	0.28	0.12	0.17	0.26	0.21	1.40	0.22
	合計	9.54	8.97	9.40	8.81	8.85	9.86	9.62	65.05	9.31
百分比（%）		14.67	13.79	14.45	13.54	13.60	15.16	14.79	100.00	
偏 遠	睡覺	7.81	7.81	7.89	7.76	7.92	8.45	8.25	55.89	7.98
	盥洗	0.43	0.41	0.40	0.48	0.44	0.40	0.38	2.94	0.42
	飲食	0.90	0.85	0.89	0.88	0.90	0.94	0.98	6.34	0.91

（表格續下頁）

(續表 4-13)

性別	星期							合計	平均
	一	二	三	四	五	六	日		
項目									
其他	0.23	0.25	0.25	0.32	0.21	0.32	0.25	1.83	0.26
合計	9.37	9.32	9.43	9.44	9.47	10.11	9.86	67.00	
百分比 (%)	13.99	13.91	14.07	14.09	14.13	15.09	14.72	100.00	

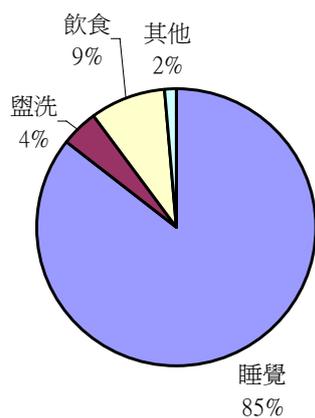


圖 4-35 市區學童一週的生活必要時間

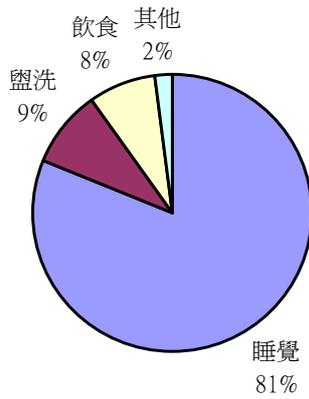


圖 4-36 鄉鎮學童一週的生活必要時間

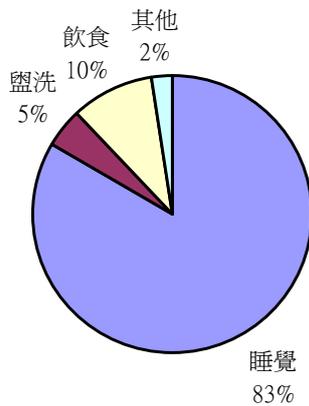


圖 4-37 偏遠學童一週的生活必要時間

(三) 學童的家務勞動時間

1. 市區學童在一星期的家務勞動時間：市區學童在掃地的時間，星期一佔了0.1小時，星期二佔了0.1小時，星期三佔了0.09小時，星期四佔了0.08小時，星期五佔了0.09小時，星期六佔

了0.13小時，星期日佔了0.11小時，平均一天為0.1小時；在倒垃圾的時間，星期一佔了0.12小時，星期二佔了0.1小時，星期三佔了0.11小時，星期四佔了0.11小時，星期五佔了0.1小時，星期六佔了0.08小時，星期日佔了0.07小時，平均一天為0.1小時；在洗碗的時間，星期一佔了0.12小時，星期二佔了0.1小時，星期三佔了0.1小時，星期四佔了0.12小時，星期五佔了0.08小時，星期六佔了0.12小時，星期日佔了0.08小時，平均一天為0.1小時；在其它的時間，星期一佔了0.09小時，星期二佔了0.1小時，星期三佔了0.08小時，星期四佔了0.07小時，星期五佔了0.11小時，星期六佔了0.18小時，星期日佔了0.21小時，平均一天為0.12小時。五年級學童在一週平均家務勞動時間總計為0.42小時。

2. 鄉鎮學童在一星期的家務勞動時間：鄉鎮學童在掃地的時間，星期一佔了0.13小時，星期二佔了0.12小時，星期三佔了0.13小時，星期四佔了0.13小時，星期五佔了0.12小時，星期六佔了0.15小時，星期日佔了0.11小時，平均一天為0.13小時；在倒垃圾的時間，星期一佔了0.1小時，星期二佔了0.11小時，星期三佔了0.11小時，星期四佔了0.06小時，星期五佔了0.1小時，星期六佔了0.07小時，星期日佔了0.11小時，平均一天為0.1小時；在洗碗的時間，星期一佔了0.11小時，星期二佔了0.14小時，星期三佔了0.21小時，星期四佔了0.1小時，星期五佔了0.09小時，星期六佔了0.13小時，星期日佔了0.14小時，平均一天為0.13小時；在其它的時間，星期一佔了0.07小時，星期二佔了0.11小時，星期三佔了0.11小時，星期四佔了0.07小時，星期五佔了0.04小時，星期六佔了0.1小時，

星期日佔了0.14小時，平均一天為0.1小時。鄉鎮學童在一週平均家務勞動時間總計為0.46小時。

3. 偏遠地區學童在一星期的家務勞動時間：偏遠地區學童在掃地的時間，星期一佔了0.17小時，星期二佔了0.24小時，星期三佔了0.19小時，星期四佔了0.25小時，星期五佔了0.18小時，星期六佔了0.19小時，星期日佔了0.2小時，平均一天為0.2小時；在倒垃圾的時間，星期一佔了0.1小時，星期二佔了0.09小時，星期三佔了0.09小時，星期四佔了0.16小時，星期五佔了0.06小時，星期六佔了0.05小時，星期日佔了0.05小時，平均一天為0.09小時；在洗碗的時間，星期一佔了0.23小時，星期二佔了0.2小時，星期三佔了0.17小時，星期四佔了0.21小時，星期五佔了0.15小時，星期六佔了0.15小時，星期日佔了0.2小時，平均一天為0.19小時；在其它的時間，星期一佔了0.06小時，星期二佔了0.1小時，星期三佔了0.09小時，星期四佔了0.13小時，星期五佔了0.05小時，星期六佔了0.67小時，星期日佔了0.66小時，平均一天為0.25小時。偏遠地區學童在一週平均家務勞動時間總計為0.73小時。

4. 學童學校所在地在一星期的家務勞動時間：

市區學童花在掃地的時間，以星期六佔的比例最高；花在倒垃圾的時間，以星期一佔的比例最高；花在洗碗的時間，以星期一和星期六佔的比例最高。花在其它方面的時間，以星期日佔的比例最高。

鄉鎮學童花在掃地的時間，以星期六佔的比例最高；花在倒垃圾的時間，以星期二、星期三和星期日佔的比例最高；花在洗碗的時間，以星期三佔的比例最高。花在其它方面的

時間，以星期日佔的比例最高。

偏遠地區學童花在掃地的時間，以星期四佔的比例最高；花在倒垃圾的時間，以星期四佔的比例最高；花在洗碗的時間，以星期一佔的比例最高。花在其它方面的時間，以星期六佔的比例最高。

國小高年級學童每週家務勞動時間，市區學童每週花了2.95小時，鄉鎮學童花了3.11小時，偏遠地區學童花了5.09小時，推測其原因，市區學童花時間在倒垃圾上較多，偏遠地區學童花時間在掃地、洗碗及幫忙父母其它家事上較多。

學童學校所在地在一星期家務勞動時間的比較如表4-14及圖4-38、圖4-39、圖4-40所示。



表 4-14 學童學校所在地對家務勞動時間的描述統計（小時）

性別	項目	星期							合計	平均
		一	二	三	四	五	六	日		
市區	掃地	0.10	0.10	0.09	0.08	0.09	0.13	0.11	0.70	0.10
	倒垃圾	0.12	0.10	0.11	0.11	0.10	0.08	0.07	0.69	0.10
	洗碗	0.12	0.10	0.10	0.12	0.08	0.12	0.08	0.72	0.10
	其他	0.09	0.10	0.08	0.07	0.11	0.18	0.21	0.84	0.12
	合計	0.43	0.40	0.38	0.38	0.38	0.51	0.47	2.95	0.42
	百分比 (%)	14.58	13.56	12.88	12.88	12.88	17.29	15.93	100.00	
鄉鎮	掃地	0.13	0.12	0.13	0.13	0.12	0.15	0.11	0.89	0.13
	倒垃圾	0.10	0.11	0.11	0.06	0.10	0.07	0.11	0.66	0.10
	洗碗	0.11	0.14	0.21	0.10	0.09	0.13	0.14	0.92	0.13
	其他	0.07	0.11	0.11	0.07	0.04	0.10	0.14	0.64	0.10
	合計	0.41	0.48	0.56	0.36	0.35	0.45	0.50	3.11	0.46
	百分比 (%)	13.18	15.43	18.01	11.58	11.25	14.47	16.08	100.00	
偏遠	掃地	0.17	0.24	0.19	0.25	0.18	0.19	0.20	1.42	0.20
	倒垃圾	0.10	0.09	0.09	0.16	0.06	0.05	0.05	0.60	0.09
	洗碗	0.23	0.20	0.17	0.21	0.15	0.15	0.20	1.31	0.19

(表格續下頁)

(續表 4-14)

性別	星期							合計	平均
	一	二	三	四	五	六	日		
項目									
其他	0.06	0.10	0.09	0.13	0.05	0.67	0.66	1.76	0.25
合計	0.56	0.63	0.54	0.75	0.44	1.06	1.11	5.09	0.73
百分比 (%)	11.00	12.38	10.61	14.73	8.64	20.83	21.81	100.00	

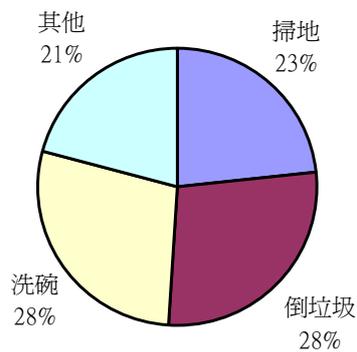


圖 4-38 市區學童一週的家務勞動時間

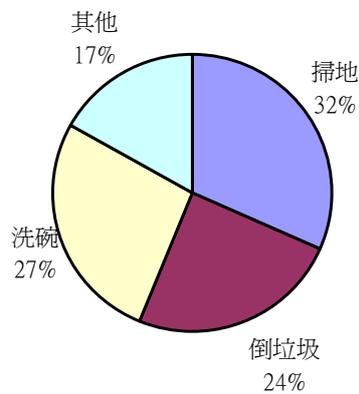


圖 4-39 鄉鎮學童一週的家務勞動時間

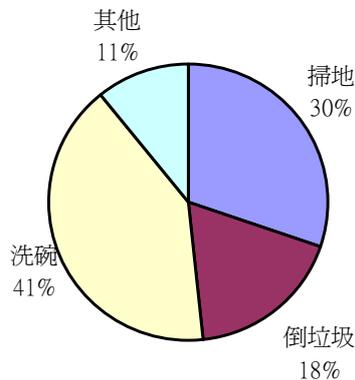


圖 4-40 偏遠學童一週的家務勞動時間

(四) 學童的休閒時間

1. 市區學童在一星期的休閒時間：市區學童在看電視電影的時間，星期一佔了1.35小時，星期二佔了1.33小時，星期三佔了1.42小時，星期四佔了1.25小時，星期五佔了1.3小時，星

期六佔了2.08小時，星期日佔了1.92小時，平均一天為1.52小時；在聽音樂的時間，星期一佔了0.32小時，星期二佔了0.22小時，星期三佔了0.26小時，星期四佔了0.24小時，星期五佔了0.31小時，星期六佔了0.4小時，星期日佔了0.29小時，平均一天為0.29小時；在電玩的時間，星期一佔了0.33小時，星期二佔了0.24小時，星期三佔了0.29小時，星期四佔了0.23小時，星期五佔了0.32小時，星期六佔了0.38小時，星期日佔了0.45小時，平均一天為0.32小時；在玩牌下棋的時間，星期一佔了0.11小時，星期二佔了0.08小時，星期三佔了0.13小時，星期四佔了0.11小時，星期五佔了0.1小時，星期六佔了0.15小時，星期日佔了0.1小時，平均一天為0.11小時；在看漫畫的時間，星期一佔了0.08小時，星期二佔了0.08小時，星期三佔了0.09小時，星期四佔了0.09小時，星期五佔了0.09小時，星期六佔了0.07小時，星期日佔了0.07小時，平均一天為0.08小時；在上網的時間，星期一佔了0.62小時，星期二佔了0.52小時，星期三佔了0.61小時，星期四佔了0.45小時，星期五佔了0.63小時，星期六佔了0.77小時，星期日佔了0.85小時，平均一天為0.64小時；在其它的時間，星期一佔了0.18小時，星期二佔了0.18小時，星期三佔了0.19小時，星期四佔了0.15小時，星期五佔了0.12小時，星期六佔了0.38小時，星期日佔了0.28小時，平均一天為0.21小時。市區學童在一週平均休閒時間總計為3.17小時。

2. 鄉鎮學童在一星期的休閒時間：鄉鎮學童在看電視電影的時間，星期一佔了1.35小時，星期二佔了1.41小時，星期三佔了1.46小時，星期四佔了1.29小時，星期五佔了1.14小時，星

期六佔了2.14小時，星期日佔了1.75小時，平均一天為1.51小時；在聽音樂的時間，星期一佔了0.46小時，星期二佔了0.35小時，星期三佔了0.42小時，星期四佔了0.35小時，星期五佔了0.35小時，星期六佔了0.51小時，星期日佔了0.4小時，平均一天為0.41小時；在電玩的時間，星期一佔了0.39小時，星期二佔了0.53小時，星期三佔了0.63小時，星期四佔了0.3小時，星期五佔了0.4小時，星期六佔了0.58小時，星期日佔了0.62小時，平均一天為0.49小時；在玩牌下棋的時間，星期一佔了0.08小時，星期二佔了0.1小時，星期三佔了0.2小時，星期四佔了0.11小時，星期五佔了0.11小時，星期六佔了0.13小時，星期日佔了0.15小時，平均一天為0.13小時；在看漫畫的時間，星期一佔了0.16小時，星期二佔了0.16小時，星期三佔了0.15小時，星期四佔了0.15小時，星期五佔了0.13小時，星期六佔了0.25小時，星期日佔了0.18小時，平均一天為0.17小時；在上網的時間，星期一佔了0.62小時，星期二佔了0.55小時，星期三佔了0.81小時，星期四佔了0.59小時，星期五佔了0.88小時，星期六佔了1.32小時，星期日佔了1.27小時，平均一天為0.86小時；在其它的時間，星期一佔了0.25小時，星期二佔了0.11小時，星期三佔了0.18小時，星期四佔了0.12小時，星期五佔了0.15小時，星期六佔了0.33小時，星期日佔了0.61小時，平均一天為0.25小時。鄉鎮學童在一週平均休閒時間總計為3.82小時。

3. 偏遠地區學童在一星期的休閒時間：偏遠地區鎮學童在看電視電影的時間，星期一佔了1.68小時，星期二佔了1.66小時，星期三佔了1.89小時，星期四佔了1.67小時，星期五佔了

1.81小時，星期六佔了2.5小時，星期日佔了2.2小時，平均一天為1.92小時；在聽音樂的時間，星期一佔了0.54小時，星期二佔了0.51小時，星期三佔了0.59小時，星期四佔了0.4小時，星期五佔了0.38小時，星期六佔了0.55小時，星期日佔了0.53小時，平均一天為0.5小時；在電玩的時間，星期一佔了0.43小時，星期二佔了0.44小時，星期三佔了0.75小時，星期四佔了0.55小時，星期五佔了0.4小時，星期六佔了0.72小時，星期日佔了0.59小時，平均一天為0.55小時；在玩牌下棋的時間，星期一佔了0.17小時，星期二佔了0.16小時，星期三佔了0.17小時，星期四佔了0.16小時，星期五佔了0.13小時，星期六佔了0.22小時，星期日佔了0.16小時，平均一天為0.17小時；在看漫畫的時間，星期一佔了0.17小時，星期二佔了0.17小時，星期三佔了0.06小時，星期四佔了0.09小時，星期五佔了0.02小時，星期六佔了0.11小時，星期日佔了0.15小時，平均一天為0.11小時；在上網的時間，星期一佔了0.56小時，星期二佔了0.54小時，星期三佔了0.57小時，星期四佔了0.62小時，星期五佔了0.49小時，星期六佔了0.77小時，星期日佔了1.06小時，平均一天為0.66小時；在其它的時間，星期一佔了0.27小時，星期二佔了0.29小時，星期三佔了0.21小時，星期四佔了0.36小時，星期五佔了0.15小時，星期六佔了0.21小時，星期日佔了0.13小時，平均一天為0.23小時。鄉鎮學童在一週平均休閒時間總計為4.14小時。

4.學童學校所在地在一星期的休閒時間：

市區學童花在看電視電影的時間，以星期六佔的比例最高；花在聽音樂的時間，以星期六佔的比例最高；花在電玩

的時間，以星期日佔的比例最高。花在玩牌下棋的時間，以星期六佔的比例最高；花在看漫畫的時間，以星期三、星期四和星期五佔的比例最高；花在上網的時間，以星期日佔的比例最高；花在其他方面的時間，以星期六佔的比例最高。

鄉鎮學童花在看電視電影的時間，以星期六佔的比例最高；花在聽音樂的時間，以星期六佔的比例最高；花在電玩的時間，以星期日佔的比例最高。花在玩牌下棋的時間，以星期三佔的比例最高；花在看漫畫的時間，以星期六佔的比例最高；花在上網的時間，以星期六佔的比例最高；花在其他方面的時間，以星期日佔的比例最高。

偏遠地區學童花在看電視電影的時間，以星期六佔的比例最高；花在聽音樂的時間，以星期三佔的比例最高；花在電玩的時間，以星期三佔的比例最高。花在玩牌下棋的時間，以星期六佔的比例最高；花在看漫畫的時間，以星期一和星期二佔的比例最高；花在上網的時間，以星期日佔的比例最高；花在其他方面的時間，以星期四佔的比例最高。

國小高年級學童每週休閒時間，市區學童每週花了22.21小時，鄉鎮學童花了26.68小時，偏遠地區學童花了28.96小時，推測其原因，鄉鎮學童花時間在看漫畫、上網及其他上較多，偏遠地區學童花時間在看電視電影、聽音樂、電玩、玩牌下棋上較多。

學童學校所在地在一星期休閒時間的比較如表4-15及圖4-41、圖4-42、圖4-43所示。

表 4-15 學童學校所在地對休閒時間的描述統計（小時）

性 別	星期								合計	平均
		一	二	三	四	五	六	日		
市 區	項目									
	市 區	看電視電影	1.35	1.33	1.42	1.25	1.30	2.08	1.92	10.65
聽音樂		0.32	0.22	0.26	0.24	0.31	0.40	0.29	2.04	0.29
電玩		0.33	0.24	0.29	0.23	0.32	0.38	0.45	2.24	0.32
玩牌下棋		0.11	0.08	0.13	0.11	0.10	0.15	0.10	0.78	0.11
看漫畫		0.08	0.08	0.09	0.09	0.09	0.07	0.07	0.57	0.08
上網		0.62	0.52	0.61	0.45	0.63	0.77	0.85	4.45	0.64
其他		0.18	0.18	0.19	0.15	0.12	0.38	0.28	1.48	0.21
合計		2.99	2.65	2.99	2.52	2.87	4.23	3.96	22.21	3.17
百分比（%）		13.46	11.93	13.46	11.35	12.92	19.05	17.83	100.00	
鄉 鎮	看電視電影	1.35	1.41	1.46	1.29	1.14	2.14	1.75	10.54	1.51
	聽音樂	0.46	0.35	0.42	0.35	0.35	0.51	0.40	2.84	0.41
	電玩	0.39	0.53	0.63	0.30	0.40	0.58	0.62	3.45	0.49
	玩牌下棋	0.08	0.10	0.20	0.11	0.11	0.13	0.15	0.88	0.13
	看漫畫	0.16	0.16	0.15	0.15	0.13	0.25	0.18	1.18	0.17
	上網	0.62	0.55	0.81	0.59	0.88	1.32	1.27	6.04	0.86

（表格續下頁）

(續表 4-15)

性別	星期								合計	平均
	項目	一	二	三	四	五	六	日		
偏 遠	其他	0.25	0.11	0.18	0.12	0.15	0.33	0.61	1.75	0.25
	合計	3.31	3.21	3.85	2.91	3.16	5.26	4.98	26.68	3.82
	百分比 (%)	12.41	12.03	14.43	10.91	11.84	19.72	18.67	100.00	
	看電視電影	1.68	1.66	1.89	1.67	1.81	2.50	2.20	13.41	1.92
	聽音樂	0.54	0.51	0.59	0.40	0.38	0.55	0.53	3.50	0.50
	電玩	0.43	0.44	0.75	0.55	0.40	0.72	0.59	3.88	0.55
	玩牌下棋	0.17	0.16	0.17	0.16	0.13	0.22	0.16	1.17	0.17
	看漫畫	0.17	0.17	0.06	0.09	0.02	0.11	0.15	0.77	0.11
	上網	0.56	0.54	0.57	0.62	0.49	0.77	1.06	4.61	0.66
	其他	0.27	0.29	0.21	0.36	0.15	0.21	0.13	1.62	0.23
	合計	3.82	3.77	4.24	3.85	3.38	5.08	4.82	28.96	4.14
	百分比 (%)	13.19	13.02	14.64	13.29	11.67	17.54	16.64	100.00	

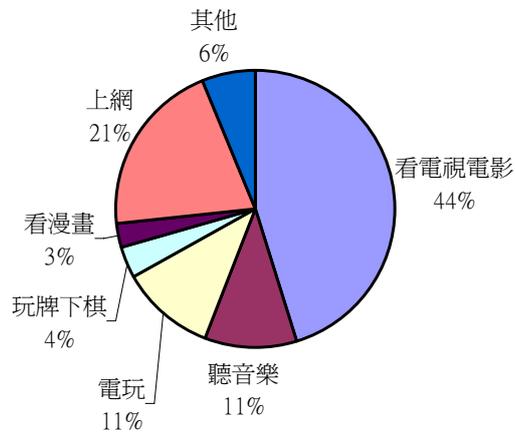


圖 4-41 市區學童一週的休閒時間

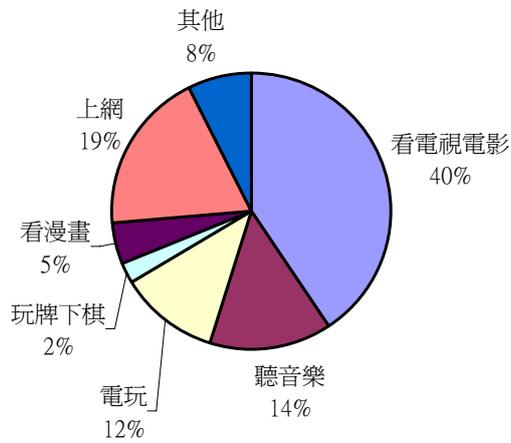


圖 4-42 鄉鎮學童一週的休閒時間

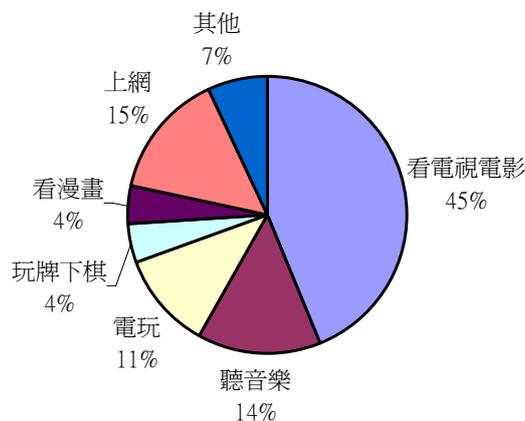


圖 4-43 偏遠學童一週的休閒時間

(五) 學童的運動時間

1. 市區學童在一星期的運動時間：市區學童在打球的時間，星期一佔了0.39小時，星期二佔了0.26小時，星期三佔了0.38小時，星期四佔了0.27小時，星期五佔了0.25小時，星期六佔了0.61小時，星期日佔了0.53小時，平均一天為0.38小時；在玩耍遊戲的時間，星期一佔了0.2小時，星期二佔了0.18小時，星期三佔了0.22小時，星期四佔了0.19小時，星期五佔了0.18小時，星期六佔了0.42小時，星期日佔了0.46小時，平均一天為0.26小時；在跑步的時間，星期一佔了0.09小時，星期二佔了0.06小時，星期三佔了0.1小時，星期四佔了0.07小時，星期五佔了0.09小時，星期六佔了0.14小時，星期日佔了0.1小時，平均一天為0.09小時；在騎腳踏車的時間，星期一佔了0.16小時，星期二佔了0.07小時，星期三佔了0.19小時，星期四佔了0.1小時，星期五佔了0.13小時，星期六佔了0.4小時，

星期日佔了0.42小時，平均一天為0.21小時；在郊遊旅行的時間，星期一佔了0.02小時，星期二佔了0.005小時，星期三佔了0.008小時，星期四佔了0.008小時，星期五佔了0.008小時，星期六佔了0.29小時，星期日佔了0.24小時，平均一天為0.08小時；在其它的時間，星期一佔了0.1小時，星期二佔了0.08小時，星期三佔了0.12小時，星期四佔了0.09小時，星期五佔了0.11小時，星期六佔了0.23小時，星期日佔了0.3小時，平均一天為0.15小時。市區學童在一週平均運動時間總計為1.17小時。

2. 鄉鎮學童在一星期的運動時間：鄉鎮學童在打球的時間，星期一佔了0.22小時，星期二佔了0.2小時，星期三佔了0.28小時，星期四佔了0.18小時，星期五佔了0.18小時，星期六佔了0.39小時，星期日佔了0.53小時，平均一天為0.28小時；在玩耍遊戲的時間，星期一佔了0.23小時，星期二佔了0.26小時，星期三佔了0.26小時，星期四佔了0.3小時，星期五佔了0.19小時，星期六佔了0.42小時，星期日佔了0.45小時，平均一天為0.3小時；在跑步的時間，星期一佔了0.11小時，星期二佔了0.1小時，星期三佔了0.14小時，星期四佔了0.11小時，星期五佔了0.07小時，星期六佔了0.16小時，星期日佔了0.08小時，平均一天為0.11小時；在騎腳踏車的時間，星期一佔了0.24小時，星期二佔了0.23小時，星期三佔了0.27小時，星期四佔了0.2小時，星期五佔了0.21小時，星期六佔了0.38小時，星期日佔了0.45小時，平均一天為0.28小時；在郊遊旅行的時間，星期一佔了0.1小時，星期二佔了0.1小時，星期三佔了0.02小時，星期四佔了0.06小時，星期五佔了0.03小時，星

期六佔了0.35小時，星期日佔了0.72小時，平均一天為0.2小時；在其它的時間，星期一佔了0.05小時，星期二佔了0.07小時，星期三佔了0.14小時，星期四佔了0.08小時，星期五佔了0.04小時，星期六佔了0.2小時，星期日佔了0.38小時，平均一天為0.14小時。鄉鎮學童在一週平均運動時間總計為1.31小時。

3. 偏遠地區學童在一星期的運動時間：偏遠地區學童在打球的時間，星期一佔了0.47小時，星期二佔了0.48小時，星期三佔了0.53小時，星期四佔了0.29小時，星期五佔了0.35小時，星期六佔了0.37小時，星期日佔了0.31小時，平均一天為0.4小時；在玩耍遊戲的時間，星期一佔了0.55小時，星期二佔了0.58小時，星期三佔了0.68小時，星期四佔了0.52小時，星期五佔了0.51小時，星期六佔了0.49小時，星期日佔了0.7小時，平均一天為0.58小時；在跑步的時間，星期一佔了0.26小時，星期二佔了0.18小時，星期三佔了0.18小時，星期四佔了0.36小時，星期五佔了0.17小時，星期六佔了0.18小時，星期日佔了0.27小時，平均一天為0.23小時；在騎腳踏車的時間，星期一佔了0.37小時，星期二佔了0.37小時，星期三佔了0.35小時，星期四佔了0.3小時，星期五佔了0.21小時，星期六佔了0.44小時，星期日佔了0.45小時，平均一天為0.36小時；在郊遊旅行的時間，星期一佔了0.26小時，星期二佔了0.17小時，星期三佔了0.21小時，星期四佔了0.12小時，星期五佔了0.19小時，星期六佔了0.5小時，星期日佔了0.4小時，平均一天為0.26小時；在其它的時間，星期一佔了0.09小時，星期二佔了0.08小時，星期三佔了0.18小時，星期四佔了0.12

小時，星期五佔了0.08小時，星期六佔了0.11小時，星期日佔了0.16小時，平均一天為0.12小時。偏遠地區學童在一週平均運動時間總計為1.95小時。

4.學童年級在一星期的運動時間：

市區學童花在打球的時間，以星期六佔的比例最高；花在玩耍的時間，以星期日佔的比例最高；花在跑步的時間，以星期六佔的比例最高。花在騎腳踏車的時間，以星期日佔的比例最高；花在郊遊旅行的時間，以星期六佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期日佔的比例最高。

鄉鎮學童花在打球的時間，以星期日佔的比例最高；花在玩耍的時間，以星期日佔的比例最高；花在跑步的時間，以星期六佔的比例最高。花在騎腳踏車的時間，以星期日佔的比例最高；花在郊遊旅行的時間，以星期日佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期日佔的比例最高。

偏遠地區學童花在打球的時間，以星期三佔的比例最高；花在玩耍的時間，以星期日佔的比例最高；花在跑步的時間，以星期四佔的比例最高。花在騎腳踏車的時間，以星期日佔的比例最高；花在郊遊旅行的時間，以星期六佔的比例最高；花在其它方面的時間，以星期三佔的比例最高。

國小高年級學童每週運動時間，市區學童每週花了8.269小時，鄉鎮學童花了9.18小時，偏遠地區學童花了13.59小時，推測其原因，市區學童花時間在其它運動上較多，偏遠地區學童花時間在打球、玩耍遊戲、跑步、騎腳踏車、郊遊旅行上較多。

學童年級在一星期運動時間的比較如表4-16及圖4-44、圖4-45、圖4-46所示。



表 4-16 學童學校所在地對運動時間的描述統計（小時）

性別	星期								合計	平均
		一	二	三	四	五	六	日		
項目										
市區	打球	0.39	0.26	0.38	0.27	0.25	0.61	0.53	2.69	0.38
	玩耍遊戲	0.20	0.18	0.22	0.19	0.18	0.42	0.46	1.85	0.26
	跑步	0.09	0.06	0.10	0.07	0.09	0.14	0.10	0.65	0.09
	騎腳踏車	0.16	0.07	0.19	0.10	0.13	0.40	0.42	1.47	0.21
	郊遊旅行	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.29	0.24	0.59	0.08
	其他	0.10	0.08	0.12	0.09	0.11	0.23	0.30	1.03	0.15
	合計	0.96	0.66	1.02	0.73	0.77	2.09	2.05	8.28	1.17
百分比 (%)		11.61	7.92	12.31	8.80	9.29	25.28	24.79	100.00	
鄉鎮	打球	0.22	0.20	0.28	0.18	0.18	0.39	0.53	1.98	0.28
	玩耍遊戲	0.23	0.26	0.26	0.30	0.19	0.42	0.45	2.11	0.30
	跑步	0.11	0.10	0.14	0.11	0.07	0.16	0.08	0.77	0.11
	騎腳踏車	0.24	0.23	0.27	0.20	0.21	0.38	0.45	1.98	0.28
	郊遊旅行	0.10	0.10	0.02	0.06	0.03	0.35	0.72	1.38	0.20
	其他	0.05	0.07	0.14	0.08	0.04	0.20	0.38	0.96	0.14
	合計	0.95	0.96	1.11	0.93	0.72	1.90	2.61	9.18	1.31

（表格續下頁）

(續表 4-16)

性別	星期								合計	平均
	一	二	三	四	五	六	日			
	項目									
	百分比 (%)	10.35	10.46	12.09	10.13	7.84	20.70	28.43	100.00	
偏遠	打球	0.47	0.48	0.53	0.29	0.35	0.37	0.31	2.80	0.40
	玩耍遊戲	0.55	0.58	0.68	0.52	0.51	0.49	0.70	4.03	0.58
	跑步	0.26	0.18	0.18	0.36	0.17	0.18	0.27	1.60	0.23
	騎腳踏車	0.37	0.37	0.35	0.30	0.21	0.44	0.45	2.49	0.36
	郊遊旅行	0.26	0.17	0.21	0.12	0.19	0.50	0.40	1.85	0.26
	其他	0.09	0.08	0.18	0.12	0.08	0.11	0.16	0.82	0.12
	合計	2.00	1.86	2.13	1.71	1.51	2.09	2.29	13.59	1.95
	百分比 (%)	14.72	13.69	15.67	12.58	11.11	15.38	16.85	100.00	

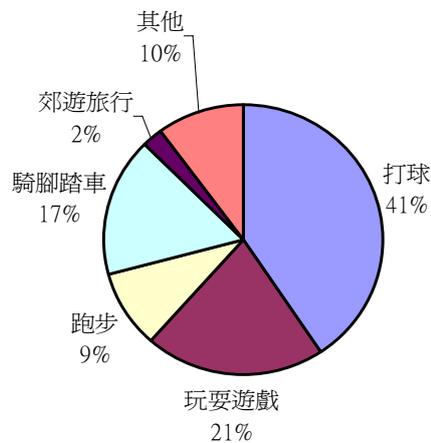


圖 4-44 市區學童一週的運動時間

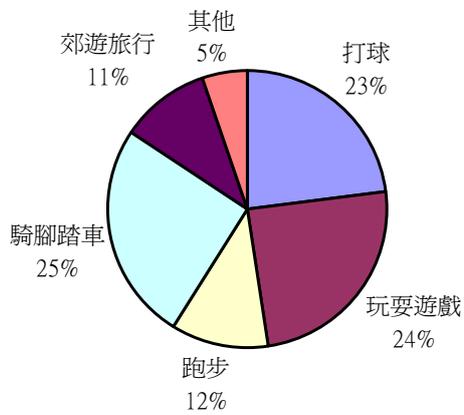


圖 4-45 鄉鎮學童一週的運動時間

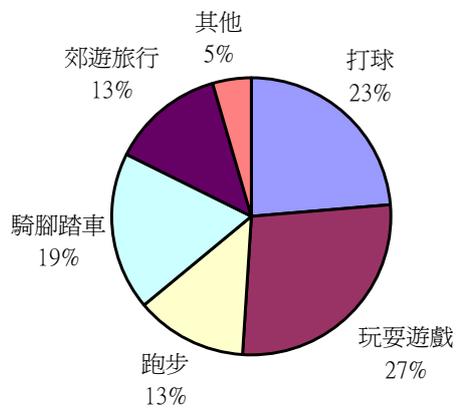


圖 4-46 偏遠學童一週的運動時間

六、學童學校所在地對週間和週末時間的運用

(一) 學童的補習時間

市區學童每週週間補習時間花了1448.36小時，平均每位花了11.4小時；每週週末補習時間花了374.08小時，平均每位花了2.95小時。鄉鎮學童每週週間補習時間花了1000.75小時，平均每位花了13.17小時；每週週末補習時間花了261.04小時，平均每位花了3.43小時。偏遠學童每週週間補習時間花了509.3小時，平均每位花了9.79小時；每週週末補習時間花了103.39小時，平均每位花了1.99小時。

(二) 學童的生活必要時間

市區學童每週週間生活必要時間花了6005.65小時，平均每位花了47.29小時；每週週末生活必要時間花了2333.12小時，平均每位花了18.37小時。鄉鎮學童每週週間生活必要時間花了3544.28小時，平均每位花了46.64小時；每週週末生活必要時間花了1519.7小時，平均每位花了20小時。偏遠學童每週週間生活必要時間花了2493.36小時，平均每位花了47.95小時；每週週末生活必要時間花了1057.87小時，平均每位花了20.34小時。

(三) 學童的家務勞動時間

市區學童每週週間家務勞動時間花了257.28小時，平均每位花了2.03小時；每週週末家務勞動時間花了129.27小時，平均每位花了1.02小時。鄉鎮學童每週週間家務勞動時間花了167.71小時，平均每位花了2.21小時；每週週末家務勞動時間花了74.17小時，平均每位花了0.98小時。偏遠學童每週週間家務勞動時間花了154.6小時，平均每位花了2.97小時；每週週末家務勞動時間花了114.57小時，平均每位花了2.2小時。

(四) 學童的休閒時間

市區學童每週週間休閒時間花了1835.34小時，平均每位花了14.45小時；每週週末休閒時間花了1074小時，平均每位花了8.46小時。鄉鎮學童每週週間休閒時間花了1281.13小時，平均每位花了16.86小時；每週週末休閒時間花了799.71小時，平均每位花了10.52小時。偏遠學童每週週間休閒時間花了1009.85小時，平均每位花了19.42小時；每週週末休閒時間花了525.16小時，平均每位花了10.1小時。

(五) 學童的運動時間

市區學童每週週間運動時間花了539.82小時，平均每位花了4.25小時；每週週末運動時間花了536.27小時，平均每位花了4.22小時。鄉鎮學童每週週間運動時間花了364.23小時，平均每位花了4.79小時；每週週末運動時間花了351.17小時，平均每位花了4.62小時。偏遠學童每週週間運動時間花了489.26小時，平均每位花了9.41小時；每週週末運動時間花了232.47小時，平均每位花了4.47小時。

具體而言，市區學童的週間補習時間佔了14%，生活必要時間佔了60%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了18%，運動時間佔了5%。如圖4-47所示：

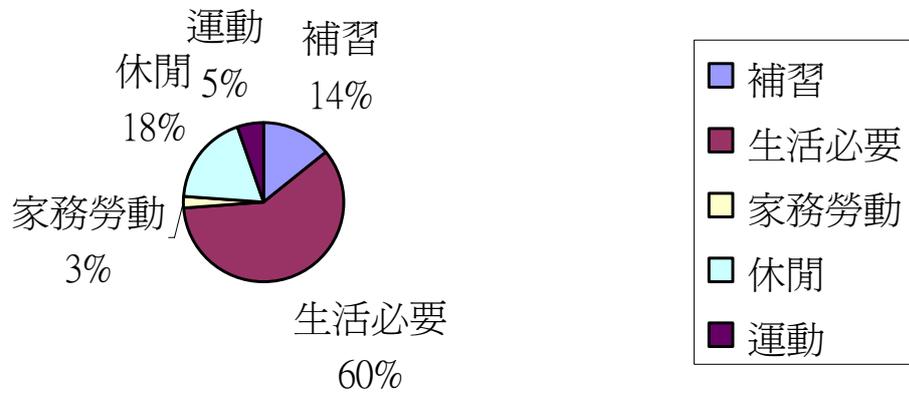


圖 4-47 市區學童週間時間分配圓形圖

市區學童的週末補習時間佔了8%，生活必要時間佔了53%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了24%，運動時間佔了12%。如圖 4-48所示：

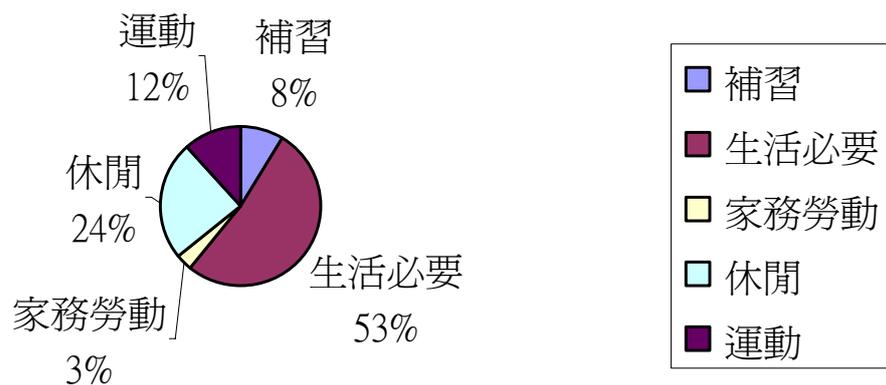


圖 4-48 市區學童週末時間分配圓形圖

鄉鎮學童的週間補習時間佔了16%，生活必要時間佔了55%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了20%，運動時間佔了6%。如圖4-49所示：

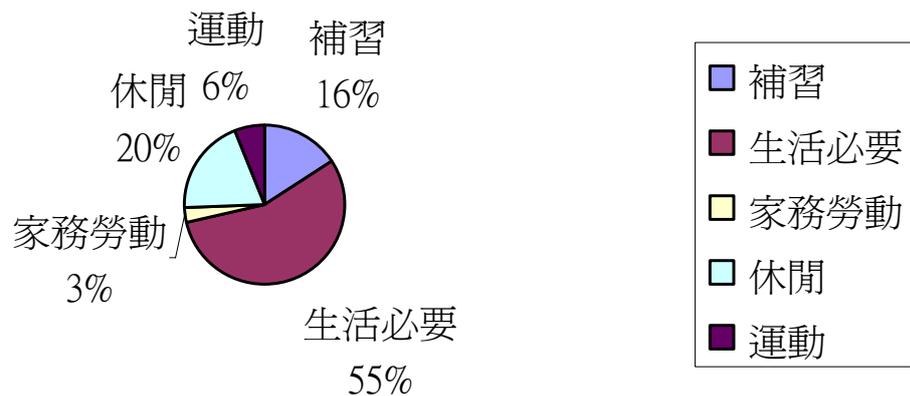


圖 4-49 鄉鎮學童週間時間分配圓形圖

鄉鎮學童的週末補習時間佔了9%，生活必要時間佔了50%，家務勞動時間佔了2%，休閒時間佔了27%，運動時間佔了12%。如圖4-50所示：

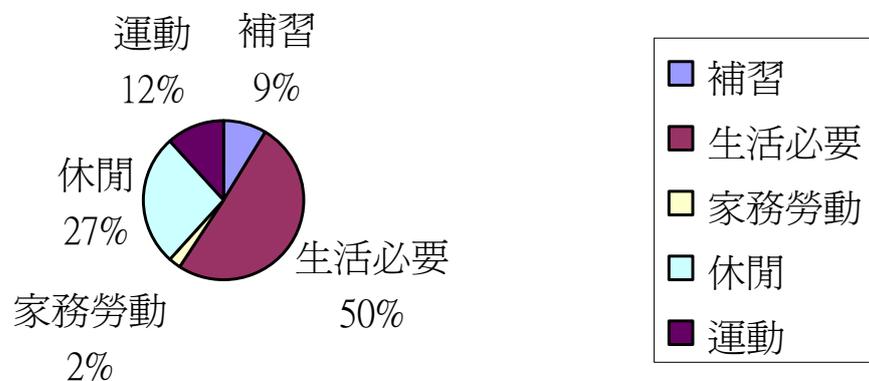


圖 4-50 鄉鎮學童週末時間分配圓形圖

偏遠地區學童的週間補習時間佔了11%，生活必要時間佔了53%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了22%，運動時間佔了11%。如圖4-51所示：

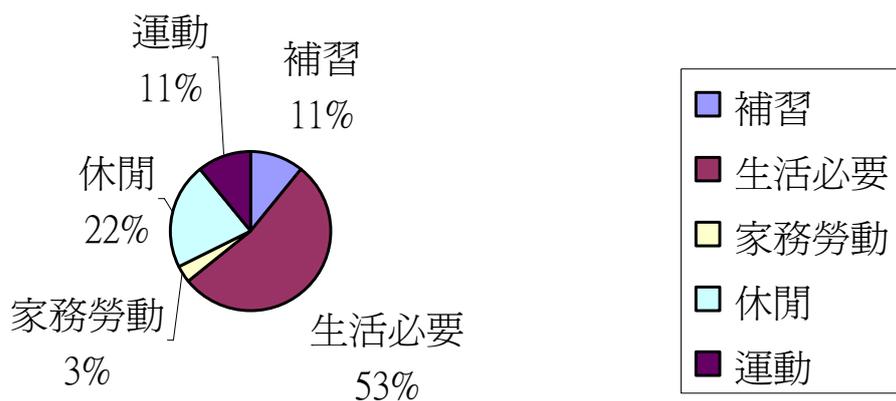


圖 4-51 偏遠學童週間時間分配圓形圖

偏遠地區學童的週末補習時間佔了5%，生活必要時間佔了52%，家務勞動時間佔了6%，休閒時間佔了26%，運動時間佔了11%。如圖4-52所示：

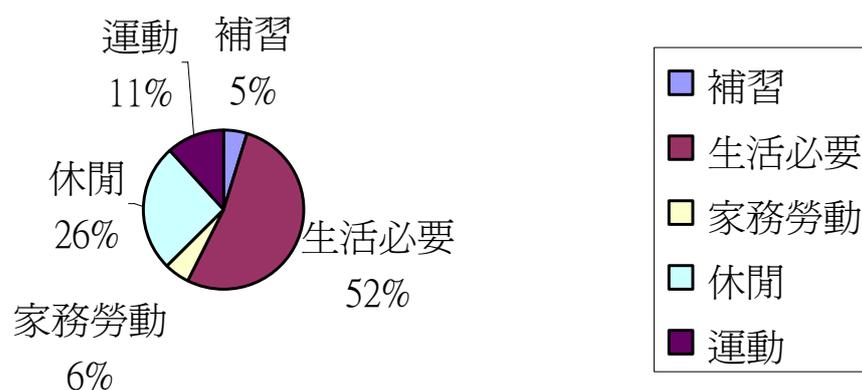


圖 4-52 偏遠學童週末時間分配圓形圖

第三節 國小高年級學童時間分配訪談的分析

針對訪談部分，以先前作過問卷調查為對象，從鳳山、岡山、旗山三個區域，抽五、六年級學童各二名學童，共六名學童為深入訪談的調查研究對象。分成以下幾部分來敘述：

一、謄寫逐字稿

訪談內容皆以錄音方式紀錄後再一一轉謄為文字，且於訪談後儘可能於訪談札記中記下非口語的重要訊息與心得感想，以作為結果分析的參考（附錄六）。

二、個案特質分析

分別針對每位受訪者的人格特質及研究者在訪談過程中所觀察收集的資料進行歸納分析，尊重每單一個案的獨特性，分析如下：

（一）鳳山區五年級男生（A1）

個性平易近人、勇於表達、個性直率，能夠作自己的主人才會覺得自己真正存在，以運動為主，例如打球，固定的生活模式，課後時間的活動以練球為主，其中的休閒及運動類型較少變化，父母親忙於工作，缺少全家式的戶外活動，休閒經驗也較少，所回憶的休閒經驗的事件也只有排球比賽的經驗。平時從事的活動多屬於低技巧性的，例如，聽音樂、看電視、上網等，故覺得課後時間的使用就是為了放鬆心情，調劑身心，不須用腦筋去思考。

（二）鳳山區六年級女生（A2）

個性內斂、細心、思路條理分明且凡事都會規劃的一個女孩，比起同年齡的學生似乎更早熟，對於知識追求的動機非常強烈，在回答所有的問題時，都會先講到「書」。由此可知，唸書對她而言，已內化成日常生活的一部份，故課後時間來讀書對她而言

是一項非常重要的活動，也希望能夠在此時間中獲得新知，喜歡閱讀一些謀略學（三國時代的書）、史學、做人處事的類的書。

（三）岡山區五年級女生（B1）

老師的眼中是個活潑開朗的好學生，父母的管教方式較為嚴格，要求成績必須在班上前幾名，遇到考試更遑論有休閒，媽媽成為最主要的休閒阻礙，平常必須幫忙照顧的弟弟妹妹，幾乎沒有什麼時間從事休閒活動，就連假日跟同學出去逛逛街都是一種奢侈，幾乎都是全家人一同出遊的休閒型態，又為了配合年紀較小的弟妹，只能到公園從事低刺激性的休閒活動，她形容自己就像籠子裡的小鳥，渴望飛翔，嚮往自由。在此青春期無法滿足被同儕團體認同的需求，在訪談過程中強烈表現出渴望友誼，回想最難忘的休閒經驗，是由學校舉辦的畢業旅行，興奮之情溢於言表，描述了許多遊樂場的種種情況。非常在乎他人對自己的印象，就是希望能夠保有他人對自己良好的印象，因此，約束自己不能變壞。

（四）岡山區六年級男生（B2）

個性較文靜，話不多，也較不知如何表達情緒，對於問題的回答，較不踴躍，要多加引導他發言，自己深覺課業壓力繁重，課後時間分配中的休閒及運動只是調劑身心的活動，不能玩的太過火，對時間的安排保持著消極的態度。認為多餘的時間是放輕鬆，沒有壓力及作自己想做的事，從事休閒的原因是因為很多功課而想要休息一下，故沒有認真的去規劃休閒活動，只是聽音樂、玩電腦、睡覺、打球，卻也渴望擁有生活型態。

（五）旗山區五年級男生（C1）

打籃球是一項他非常喜歡的休閒活動，曾經參加過籃球比

賽，也有不錯的成績表現且從中獲得成就與滿足，涉入程度很高，有很強的內在動機，在練習的過程中再苦再累也都樂在其中，因為成就感亦是信心的來源，盡情享受打球的樂趣，目前所從事的休閒活動都以放鬆身心為主，認為課後休閒時間就是放鬆心情。

（六）旗山區六年級女生（C2）

個性活潑開朗樂觀，對於課後時間的安排有一套自己的想法，不會將讀書看成重要的部分，能自由自在的生活。

三、課後時間使用分配的分析

（一）補習時間

訪談中發現，六位學童只有一位沒有補習，不過都對自己本身的課業十分關心，除了一位是自己要求要參加的外，其餘四位都是被父母要求參加的，市區和鄉鎮學童常補習到晚上八、九點，而偏遠地區的學童參加的是學校的課後輔導班，所以補習時間不多。而以男、女生來比較的話，女生除了參加校外補習外，回家也會利用時間作溫書或複習的動作。而六年級學童要參加資優班甄試的關係，老師派的回家作業也比較多。研究中也發現一說到補習，學童都認為是補學校的項目，只有一位是參加其他才藝項目。

（二）生活必要時間

訪談結果歸納，六位學童的生活必要時間都在調查表的平均值間，有時會生活作息不正常，但是這種頻率不多，推測家中父母有關心學童的生活，且六年級學童正面臨青少年時期的課業壓力，並不會將時間浪費掉。由市區、鄉鎮、偏遠學童來作比較，市區學童的自由度不如鄉鎮及偏遠地區學童，市區學童如果飲食、洗澡或睡覺太晚，都會被父母責罵，不過個案中的六位學童

的生活作息都是正常的。

（三）家務勞動時間

訪談結果發現，以性別來區分的話，六位學童中，只有一位男性和三位女性學童有在作家事，詢問其原因，不外乎是家長的觀念和態度，認為女生就要會作家事。以學校所在地來區分的話，六位學童是市區學童作的時間和機會不多，推測是受到「萬般皆下品，惟有讀書高」的觀念影響。

（四）休閒時間

訪談結果發現，大部分學童都以看電視為休閒時間的首選，其次是打電腦上網等，男生會打電玩遊戲，女生則是聽音樂較多。偏遠地區學童的看電視時間比較多，詢問其原因，可能與補習時間少、休閒項目不多等有關。

（五）運動時間

訪談結果發現，性別比其它兩項因素佔的比例明顯，男性學童從事打球、玩耍遊戲、跑步上的時間較多，女性學童從事騎腳踏車、郊遊旅行上的時間較多。

綜上所述，學童的課後時間分配大多依照家長的意見，自主選擇性不高，並且在運動時間方面，明顯不足，根據衛生署在 1997-2002 年的調查，學童肥胖比例逐年增加中，從訪談中也得知在體能活動上須再加強。

第四節 綜合討論

本研究旨在探討學童課後時間分配的情形，茲從時間分配、補習時間、生活必要時間、家務勞動時間、休閒時間、運動時間、性別、年級、學校所在地等九方面提出討論，分別說明如下：

一、在時間分配方面

(一) 學童一週的時間分配

本研究的國小學童時間分配，主要分為補習時間、生活必要時間、家務勞動時間、休閒時間、運動時間等五部分，經統計後，補習時間佔了12%，生活必要時間佔了56%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了21%，運動時間佔了8%，扣除生活必要時間後，依次排序為休閒時間、補習時間、運動時間和家務勞動時間，而休閒時間及補習時間都屬於靜態的活動，只有運動時間和家務勞動時間屬於動態的活動，佔一週的百分比實在是很少，也顯示出學童每週的活動量明顯不足。

文獻探討中提及衛生署國民健康局與國家衛生研究院（引自教育部，2007）曾公布一項「2001國民健康訪問」的調查報告，其中指出7~12歲的小孩每天平均花2小時看電視、半小時使用電腦、40分鐘看漫畫書；到了假日，看電視的時間更長達3小時50分鐘，但是幾乎很少從事戶外活動或者需要勞動體力的工作，因此，學童肥胖比例逐年增加中。另外一份依據衛生署在1997-2002年的調查，針對兒童及青少年肥胖定義分析，結果發現6-12歲兒童體重過重占15%，肥胖比率占12%。教育部在94學年度也針對國民中小學學生作健康狀況調查，發現6-12歲學生體重過重占14.9%，肥胖比率占10.3%（教育部，2007）。教育部（2007）更

進一步指出學童體重過重和肥胖比率的問題一直存在，使我國學生體適能較日本、新加坡、中國大陸差，社會競爭力也會衰退。從研究者這次的時間分配研究中也發現學童在動態的活動佔一週時間的比例實在是很少，顯示出學童每週的活動量明顯不足。

（二）學童週間和週末的時間分配

將一週的時間分成週一到週五的週間、週六到週日的週末兩個時段來看，週間的排序依次為生活必要時間、休閒時間、補習時間、運動時間、家務勞動時間。週末的排序依次為生活必要時間、休閒時間、運動時間、補習時間、家務勞動時間。

週間的時間分配本來是補習時間所佔的比例大於運動時間，到了週末的時間分配是運動時間所佔的比例大於補習時間。從教育部(2007)在94學年度也針對國民中小學學生作健康狀況調查，發現6-12歲學生體重過重佔14.9%，肥胖比率佔10.3%，學童體重過重和肥胖比率的問題一直存在。因此，推論學童將體能性的活動集中在假日來進行，平日並無法進行體能活動，並不能改善學童的體適能。由此可見，教育部應多推廣學童體適能(333)計畫落實，才能達到學童運動的益處。

二、就補習時間方面

（一）學童一週的時間分配

國小高年級學童每週補習時間，男性學童每週花了13.88小時，女性學童花了15.22小時；國小高年級學童每週補習時間，五年級學童每週花了13.09小時，六年級學童花了14.41小時；國小高年級學童每週補習時間，市區學童每週花了13.94小時，鄉鎮學童花了16.19小時，偏遠地區學童花了11.57小時。換算成全部學童每週花在補習時間為14.5小時，和蘇秀枝(2006)研究「課後托育、

補習才藝、休閒活動與國小學童適應之關係—以臺中縣某國小為例」中提到學童每週平均托育時間為14.86小時，在合理誤差範圍內相符。顯示隨著多元教育改革後，並沒有減少學生補習的情況，反而學童補習的時數依然佔有相當多的比例。

（二）學童週間和週末的時間分配

週間的補習時間佔全部時間的14%，週末的補習時間佔全部時間的8%，顯示學童在補習時間仍佔有一定的比例，與蘇秀枝（2005）調查「國小學童課後托育、補習才藝與學業成就、行為適應之關係」有相同的發現，另外，內政部在（2005）作了一份「臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告」，發現就學兒童放學後到晚飯前這段時間，在「參加課後輔導或上才藝班」，以及「托保母或課後托育中心」項目上，有逐年上升趨勢，也說明學童補習的確佔了學童課後時間分配的一部分。

將補習時間作換算，週間的補習時間平均每天佔了1.68小時，週末的補習時間平均每天佔了1.92小時，也代表學童假日並不是自由從事休閒及運動，而是承受課業壓力，和蘇秀枝（2005）調查「國小學童課後托育、補習才藝與學業成就、行為適應之關係」的結果相同。因此從中推論教育改革後，學童的課業壓力依然存在，補習時間依然佔一定的比例。

三、在生活必要時間方面

（一）學童一週的時間分配

國小高年級學童每週生活必要時間，男性學童每週花了65.58小時，女性學童花了67.57小時；國小高年級學童每週生活必要時間，五年級學童每週花了66.59小時，六年級學童花了63.85小時；國小高年級學童每週生活必要時間，市區學童每週花了63.65小

時，鄉鎮學童花了65.05小時，偏遠地區學童花了67小時。換算成全部學童每日花在生活必要時間為9.5小時，和行政院主計處（1994）研究「中華民國八十三年臺灣地區時間運用調查報告」中顯示平均每人每日的必要時間為10小時58分有差距；不過，此項調查也表示年紀較輕者，較常犧牲睡眠來換取更多時間。因此，觀察本研究時間分配的情形，推論學童可能犧牲睡眠來換取更多休閒活動時間。

（二）學童週間和週末的時間分配

學童週間的生活必要時間佔全部時間的56%，週末的生活必要時間佔全部時間的52%，若與所作研究換算，週間的生活必要時間平均每天佔了9.41小時，週末的生活必要時間平均每天佔了12.48小時。與文獻中行政院主計處（2004）調查「93年臺灣地區社會發展趨勢調查（時間運用）」有些差異，它的研究發現從平日與假日觀察，假日的生活必要時間較平日多。如果從傅健泰（2003）研究「國小六年級學童之休閒活動對睡眠剝奪及負向行為的影響研究——以玩電玩為例」，也說明有39.1%的學童每周1到2天睡眠不足，顯示學童在有限的時間中，會犧牲假日的生活必要時間來從事其它活動。從週間和週末時間分配的情形來看，週末較週間時間，學童的生活必要時間減少，而增加休閒和運動時間項目，顯示學童在週末會多加利用時間來從事休閒和運動。

四、在家務勞動時間方面

（一）學童一週的時間分配

戴麗娟（2002）作了「台北市國小高年級學童家務參與之研究」，結論中發現當學童忙於課業時，會減少其對其家務工作的參與，也就是課後補習或寫功課的時間壓力，會佔用學童在家務勞

動的時間。但從本研究中發現一週的家務勞動時間並不會隨補習或課業而有所影響，推測其原因，可能與學童在家務勞動參與比例不高，因此不會隨補習或課業而有所影響。

將研究中男性學童每週在家務勞動時間項目作分析，男性每週洗碗及倒垃圾的時間多於女性，和戴麗娟（2002）研究「台北市國小高年級學童家務參與之研究」中說明，兩性在家務工作實際的參與上，女生參與家務工作的情形明顯高於男生有差異。可能與國小高年學童對家務工作之參與屬於誰負責的看法，已與傳統有所不同。部分女生屬性的家務工作，例如餐飲清理、經濟消費（協助購買食物及日常用品）、照顧寵物植物等，多數男生也參與，不再認為應是傳統女性的工作；而女生面對傳統男生屬性的家務工作，例如：協助維修工作，也積極參與。

台灣教育長期追蹤電子報在2004年委託陳憶馨（2004）作了「鑰匙兒童與做家事時間」的研究也發現在性別上，男生不需幫忙做家事比例高於女生。但從本研究中發現男生和女生做家务的比例相近，從其中的項目分析，男生在「洗碗」部分佔34%，遠優於女生的28%，顯示現代學童已能跳脫傳統觀念，不分性別，將家務勞動當成生活的一部分。

（二）學童週間和週末的時間分配

學童週間的家務勞動時間佔全部時間的3%，週末的家務勞動時間也是佔全部時間的3%，並無差異，值得探討的是偏遠地區學童在家務勞動時間佔3%，而週末的家務勞動時間增加到6%，從訪談中了解其原因，可能與偏遠地區學童須分擔家中經濟有關。

五、在休閒時間方面

（一）學童一週的時間分配

本研究包含看電視電影、聽音樂、電玩、玩牌下棋、看漫畫、上網等靜態活動。依所佔時間多少排序，分別為看電視電影、上網、電玩、聽音樂、玩牌下棋、看漫畫。「看電視電影」佔的時間最多。和羅明訓(1999)研究「桃園縣國小六年級學童休閒活動」；張文禎(2001)研究「國小學童休閒態度與休閒參與之研究--以屏東縣為例」；李枝樺(2004)研究「台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究」；劉婉柔、陳政友(2005)研究「國小學童學習壓力及用眼行為與近視相關之研究」及連智源(2006)研究「兒童休閒認知與休閒參與特性之研究—以星星國小四年級學童為例」相同，均認為「看電視電影」佔的時間最多，而其次是「上網」。本研究的平均每日上網時間大約為43分鐘，與廖筠怡(2005)研究「國民小學高年級學童網路使用行為及其父母參與兒童網路活動現況之調查研究」發現國小學童平均每週上網時數，以1個小時以內居多，研究結果相同。顯示學童上網時間仍佔很高的比例。從中推論學童的休閒活動以靜態的活動為主。

(二) 學童週間和週末的時間分配

男性學童週間的休閒時間佔了20%，週末的休閒時間佔了25%；女性學童週間的休閒時間佔了19%，週末的休閒時間佔了26%；五年級學童週間的休閒時間佔了19%，週末的休閒時間佔了25%；六年級學童週間的休閒時間佔了20%，週末的休閒時間佔了26%；市區學童週間的休閒時間佔了18%，週末的休閒時間佔了24%；鄉鎮學童週間的休閒時間佔了20%，週末的休閒時間佔了27%；偏遠學童週間的休閒時間佔了22%，週末的休閒時間佔了26%。均顯示學童從週間到週末的時間分配，休閒時間所佔

的比例都增加，和連智源（2006）研究「兒童休閒認知與休閒參與特性之研究—以星星國小四年級學童為例」結果相同，學童從事休閒活動常利用週末時間。因此，從研究中的訪談也瞭解，學童平日須利用課後時間在補習或課業上，因此，到了週末，才能多多利用時間從事休閒活動。從中推論學童的休閒活動也是以靜態的活動為主。

六、在運動時間方面

（一）學童一週的時間分配

國小高年級學童課後時間分配，補習時間佔了12%，生活必要時間佔了56%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了21%，運動時間只佔了8%，依序為生活必要時間、休閒時間、補習時間、運動時間和家務勞動時間，顯示運動時間所佔的比例太少。和王禎祥（2003）研究「臺北市國小學童參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究」；廖建盛（2003）研究「國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究-以雲林縣斗六市國小學童為例」；劉洧駿（2003）研究「臺北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動之調查研究」；劉立宇（2005）研究「國小高年級學童運動頻數對體適能的影響」的結果相同。教育部（2007）調查國小學童的健康狀況時也發現，6-12歲學生體重過重佔14.9%，肥胖比率佔10.3%，學童體重過重和肥胖比率的問題一直存在。從中顯示國小學童每週時間分配在運動方面仍顯不足。

（二）學童週間和週末的時間分配

學童週間運動時間佔全部時間的7%，到了週末，運動時間佔全部時間的12%，顯示學童利用假日從事運動的比例增加，與劉洧駿（2003）研究「臺北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動之調

查研究」結果相同。從訪談中推測原因，可能與父母親平日工作繁忙，只有利用週末才有空暇時間帶小孩從事戶外體能活動。

本研究包含打球、玩耍遊戲、跑步、騎腳踏車、郊遊旅行等動態活動。依所佔時間多少排序，分別為打球、玩耍遊戲、騎腳踏車、郊遊旅行、跑步。「打球」所佔的時間最多，與廖建盛(2003)研究「國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究-以雲林縣斗六市國小學童為例」研究相同。從訪談中推測原因，國小學童正值精力旺盛時期，而球類運動正是發洩的管道之一，且充滿樂趣，吸引學童的好奇心。

七、在性別因素方面

(一) 學童一週的時間分配

男性學童每週花在補習時間佔了13.88小時，女性學童佔了15.22小時，與美國研究發現，女孩比男孩較常參加課後托育機構(Pettit, Laird, Bates, & Dodge, 1997)結果相符，也是女孩比男孩較常參加課後托育；男性學童每週花在家務勞動時間佔了65.58小時，女性學童佔了67.57小時。與陳憶馨(2004)所作「鑰匙兒童與做家事時間」結果也相符，可能由於傳統社會性別角色分工，女生比較會幫忙做家事；男性學童每週花在休閒時間佔了25.62小時，女性學童佔了25.59小時，時間相差不多，與王薰禾(2003)研究「高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究」中所指女性在休閒參與上所受的限制的研究有所差異；推測其原因，可能是時代進步，父母親比較有男女平等的觀念，不過男性較偏向電玩類，而女性則較多方面嘗試。從訪談中也得知，女生會抱持男生可以參與，我也可以參與，至於男性則會有性別在休閒活動參與上應有所不同的觀念，女性則有所差異，可能與

現代社會價值觀改變，追求兩性平等有關。

從休閒時間項目來看，男性學童的排序依次為看電視電影、上網、電玩、聽音樂、看漫畫和玩牌下棋；女性學童的排序依次為看電視電影、上網、聽音樂、電玩、玩牌下棋和看漫畫。和羅明訓（1999）研究「桃園縣國小六年級學童休閒活動」；張文禎（2001）研究「國小學童休閒態度與休閒參與之研究--以屏東縣為例」；李枝樺（2004）研究「台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究」；劉婉柔、陳政友（2005）研究「國小學童學習壓力及用眼行為與近視相關之研究」；連智源（2006）研究「兒童休閒認知與休閒參與特性之研究--以星星國小四年級學童為例」中的結果相同，國小學童休閒活動參與頻率最高為看電視及上網，顯示國小學童以看電視和上網是平日參與休閒活動最常做的活動。

（二）學童週間和週末的時間分配

男性學童每週週間補習時間每人花了11.13小時，換算來說，平均每人每天花了2.23小時；每週週末補習時間每位花了2.77小時，換算來說，平均每人每天花了1.39小時。女性學童每週週間補習時間每人花了12.15小時，換算來說，平均每人每天花了2.43小時；每週週末補習時間每位花了3.05小時，換算來說，平均每人每天花了1.53小時。顯示學童假日仍須將時間分配在補習上。和蘇秀枝（2005）研究「國小學童課後托育、補習才藝與學業成就、行為適應之關係--以台中縣大里市為例」結果相同，從中推測原因，可能受社會價值觀與父母較重視學業影響。

從休閒時間來看，男性學童週間的休閒時間佔了20%，週末的休閒時間佔了25%；女性學童週間的休閒時間佔了19%，週末

的休閒時間佔了26%。從週間到週末，均顯示增加。和連智源（2006）研究「兒童休閒認知與休閒參與特性之研究—以星星國小四年級學童為例」結果相同。從中推測原因，可能與國小學童平日休閒參與頻率不高，且受補習及課業壓力影響，因此，到了週末，參與休閒活動的時間增加。

八、在年級因素方面

五年級學童每週花在補習時間佔了13.09小時，六年級學童佔了14.41小時，代表越高年級花在課後補習時間越多，從訪談中了解與家長的期待和將升上國中有關；五年級學童每週花在休閒時間佔了24.2小時，六年級學童佔了26.2小時，越高年級，休閒時間增多。與王薰禾（2003）研究「高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究」和謝鴻隆（2004）研究「台北市國小學童課後運動之參與動機、知覺運動障礙之研究」中的研究有些差異。分析其原因，本研究的時間分配表，六年級學童在上網時間及看電視電影比五年級學童多，顯示越高年級，自主選擇能力越高。

九、在學校所在地因素方面

城鄉學童的休閒時間及參與活動是有不同的，與劉興漢（1991）研究「我國休閒設施-台灣地區休閒教育設施現況與需求之調查」、羅明訓（1999）「研究桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究」、陳鴻雁（2000）研究「台灣地區青少年參與休閒運動現況之研究」和王薰禾（2003）研究「高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究」相符。從時間分配表中得知，市區學童休閒活動的時間最少，偏遠地區學童時間最多；從訪談中也得知，偏遠地區家長給予學童較高的自由度，從中推測

其原因，可能與市區父母較重視學業、偏遠地區擁有較多的空間及自然資源等有關。

綜上所述，從時間分配、補習時間、生活必要時間、家務勞動時間、休閒時間、運動時間、性別、年級、學校所在地等九方面來看，國小學童平日休閒參與頻率不高，且受補習及課業壓力影響，因此，到了週末，參與休閒活動的時間增加，不過，比較偏向靜態的休閒活動，希望未來學童在時間分配能朝向體能、戶外活動方向進行。



第五章 結論與建議

本章將本研究的主要發現整理歸納做成結論，並據以提出具體建議，以供家長或教育行政機關、學校教育人員發展學童健全身心，推展運動休閒教育的參考，並對後續研究提出若干建議。本章分成三節，第一節結論，第二節建議及未來研究方向。

第一節 結論

根據研究結果，歸納本研究的結論如下：

一、國小高年級學童課後時間分配，依序為生活必要時間、休閒時間、補習時間、運動時間和家務勞動時間，顯示動態的體能活動時間所佔的比例太少。

國小高年級學童課後時間分配，補習時間佔了12%，生活必要時間佔了56%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了21%，運動時間只佔了8%，依序為生活必要時間、休閒時間、補習時間、運動時間和家務勞動時間，動態的體能活動時間（包含運動時間和家務勞動時間）所佔比例比靜態活動時間（包含補習時間和休閒時間）少，顯示學童課後時間分配在動態的活動太少。

二、國小高年級學童週間和週末時間分配的情形，而週末較週間補習時間及生活必要時間所佔比例減少，且休閒及運動時間的比例則明顯增加。

國小高年級學童週一到週五的補習時間佔了14%，生活必要時間佔了56%，家務勞動時間佔了3%，休閒時間佔了20%，運動時間只佔了7%；國小高年級學童週六到週日的補習時間佔了8%，生

活必要時間佔了 52%，家務勞動佔了 3%，休閒時間佔了 25%，運動時間佔了 12%。由時間分配表中看出，學童在週六到週日的補習時間和生活必要時間佔的比例下降，而休閒及運動時間增加，顯示學童週末從事休閒及運動活動增多。

三、就性別因素來說，女性學童每週花在補習時間、生活必要時間和家務勞動時間較多；男性學童每週花在運動時間較多。

女性學童每週花在補習時間、生活必要時間和家務勞動時間比男性學童多 1.34 小時、1.99 小時和 0.17 小時；男性學童每週花在運動時間比女性學童多 1.02 小時。顯示女性學童每週花在補習時間、生活必要時間和家務勞動時間較多；男性學童每週花在運動時間較多。

四、就學校所在地因素來說，市區及鄉鎮學童花在補習時間最多；偏遠地區學童花在生活必要時間、家務勞動時間、休閒和運動時間較多。

市區及鄉鎮學童每週花在補習時間為 13.94 小時及 16.19 小時，均較偏遠地區學童多，而偏遠地區學童每週花在生活必要時間、家務勞動時間、休閒時間及運動時間較多。從訪談中推測其原因，可能與市區父母較重視學業、偏遠地區擁有較多的空間及自然資源等有關。

綜上所述，針對高雄縣國小高年級學童課後時間分配，作出以上四點具體結論。

第二節 建議

依據本研究的結論，本節提出若干建議及未來研究方向，以供家長、教育相關單位作為相關研究的參考。

一、建議

（一）在教育政策方面：

從研究中看出，動態的體能活動時間（包含運動時間和家務勞動時間）所佔比例比靜態活動時間（包含補習時間和休閒時間）少，顯示學童課後時間分配在動態的活動太少。因此，政府除了有效推動「健康體適能333 運動」的政策外，更應持續推動「學生身體健康促進實施計畫」，以期學童能改善成長發育期時的健康。此外，注重城鄉均衡發展及宣導學童善加利用時間的觀念也是必要的。

（二）在學校方面

透過學校實施學習輔導，結合親職教育，與家長密切配合，將時間管理及使用分配的教育，透過親師座談、宣導刊物與校園網路，積極輔導學生習慣養成，懂得分配自己的時間，並養成學生積極正向的學習態度，進而促進良好的生活適應的發展。

配合營養教育並落實體育教學正常化，強化健康飲食觀念，同時營造運動環境，且透過種種方式激勵學童運動興趣，提供資訊、時間、方式、器材，使得學童能時時運動、處處運動，必能增進體能，改善體重過重或過輕及體能不足的問題。

（三）在家庭方面

優良的體能是孩子一生的本錢，父母更是陪同參與的最佳良伴。從訪談中得知，父母仍有相當的決定權，因此，家長可以趁

著假日，和小孩一起去戶外從事正當的休閒活動，培養孩子熱愛運動的習慣，增進體適能。

（四）在個人方面

從研究中，期望每位生長發育期的學童能注重營養均衡、作息正常、睡眠充足。並且有心學好一項運動技能，再發展為個人興趣，即能從中增進身體活動量及鍛練好的體魄的最佳途徑。

二、未來研究方向

對後續研究方面，有以下建議：

（一）擴大研究對象

本研究因人力、物力的限制，僅針對高雄縣國民小學高年級學童的調查，因此，研究結果僅能推論此母群體。故未來的研究如能針對不同年齡層並擴大樣本範圍及擇取樣本的地域性，對研究的結果，將更具完整性及代表性。

（二）介入其他變項

探討國小學童時間分配的因子很多，本研究僅以性別、年級、學校所在地作為受試者的變項，未來可介入其他變項如家長社經地位等因素控制變因，以對學童時間分配的影響因素做更完整的分析與研究，也許會有不同結果。

（三）增加其他時間項目

研究針對五大類時間分配裡，二十四項活動項目所花的時間記錄下來。未來可介入其他時間項目，如休閒類或體能類來分析，對學童時間分配的使用情形更加瞭解。

（四）減少時間深度的影響

問卷調查以回憶法的方式來進行，缺點是受試者會有時間推估的誤差，且受測者較可以操弄研究的結果。未來可朝向減少時

間深度或時間推估的誤差方面的影響。



參考文獻

一、中文部份

- 方進隆 (1993)。健康體能的理論與實際。台北：漢文書局。
- 王文科 (1991)。認知發展理論與教育-Piaget 理論的應用。台北：五南圖書出版公司。
- 王灝 (2003)。寫給青少年的：臺灣早期童玩野趣。台北：常民文化。
- 王禎祥 (2003)。臺北市國小學童參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，台北市立師範學院國民教育研究所，台北。
- 王薰禾 (2003)。高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院體育研究所，台北。
- 江錫九、劉錦添 (1996)。臺灣有偶婦女時間分配型態之實證研究。人文及社會科學集刊，9 (3)，1-29。
- 行政院內政部兒童局編 (1994)。中華民國九十年臺閩地區兒童生活狀況調查報告。臺北：行政院內政部兒童局。
- 行政院內政部兒童局 (2005)。臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告。台北：內政部兒童局。
- 行政院主計處編 (1994)。中華民國八十三年臺灣地區時間運用調查報告。臺北：行政院主計處。
- 行政院主計處編 (2001)。中華民國八十九年臺灣地區社會發展趨勢調查報告－休閒生活與時間運用。臺北：行政院主計處。
- 行政院主計處編 (2004)。中華民國九十三年臺灣地區社會發展趨勢調查報告－休閒生活與時間運用。臺北：行政院主計處。
- 行政院主計處編 (2005)。中華民國九十四年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告。臺北：行政院主計處。
- 行政院青輔會 (1997)。台灣地區青年時間配置之研究。台北：行政院。

- 行政院青輔會（1997）。推展青少年休閒生活輔導實施計畫。台北：行政院青年輔導委員會。
- 李新民（2001）。課後托育理論與實務。台北：麗文文化公司。
- 李枝樺（2004）。台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，台中師範學院環境教育研究所，台中。
- 張清溪（1983）。臺北婦孺之時間用途分析。三民主義研究所叢刊，12，141-206。
- 張振東（1989）。時間的基本概念。哲學與文化，16（2），47-54。
- 張坤鄉（1991）。國中教師休閒活動狀況之調查研究。台灣省教師精神修養專輯，20，106-113。
- 張文禎（2001）。國小學童休閒態度與休閒參與之研究--以屏東縣為例。未出版碩士論文，屏東師範學院國民教育研究所，屏東。
- 高嘉慧（2001）。國中學生性別角色、性別刻板印象與兩性互動關係之研究—以基隆市國中學生為例。未出版碩士論文，私立中國文化大學生活應用科學研究所，台北。
- 高建民（2002）。學校時間運用之研究：以完全中學為例。未出版博士論文，國立臺灣師大教育學系，台北。
- 莊斐瑜（1991）。台北市高中職學生休閒學習情況與休閒教育需求之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學教育研究所，台北。
- 連智源（2006）。兒童休閒認知與休閒參與特性之研究—以星星國小四年級學童為例。未出版碩士論文，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北。
- 教育部（1979）。國民教育法。台北：教育部。
- 教育部（1998）。國民教育階段九年一貫課程總綱。台北：教育部。

- 郭清榮 (2003)。國民中學導師時間管理之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學教育研究所，台北。
- 陳鴻雁 (2000)。台灣地區青少年參與休閒運動現況之研究。大專體育，48，75-81。
- 黃文真 (1986)。台北市國中學生休閒生活之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學家政教育研究所，台北。
- 黃怡瑾 (2000)。台南市國小學齡兒童課後托育情形之初探。台南師院學報，33，233-262。
- 黃琪斐 (2002)。家戶工作時間分配對台灣地區兩性工資之影響。未出版碩士論文，國立台北大學經濟學系，台北。
- 傅健泰 (2003)。國小六年級學童之休閒活動對睡眠剝奪及負向行為的影響研究—以玩電玩為例。未出版碩士論文，台灣大學衛生政策與管理研究所，台北。
- 蔣益生 (2003)。高雄縣國小高年級學童運動休閒之調查研究。未出版碩士論文，國立台東大學體育系，台東。
- 廖建盛 (2003)。國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究—以雲林縣斗六市國小學童為例。未出版碩士論文，國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林。
- 廖筠怡 (2005)。國民小學高年級學童網路使用行為及其父母參與兒童網路活動現況之調查研究。未出版碩士論文，國立台南大學教育經營與管理研究所，台南。
- 蔡蜜西 (2003)。新竹地區居家老人時間運用與生活品質之研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，台北。
- 劉興漢 (1991)。我國休閒設施-台灣地區休閒教育設施現況與需求之調查。成人教育，2，25-32。

- 劉立宇(1999)。教育部八十八年度提昇學生體能計畫體育教師體能教育研習會。國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，台北。
- 劉燕饒(2001)。國民中學資優學生時間管理、學習態度、學業成就與生活適應關係之研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學特殊教育學系，彰化。
- 劉洧駿(2003)。臺北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動之調查研究。未出版碩士論文，台北市立師範學院國民教育研究所，台北。
- 劉明賜(2003)。不同體型的五股國小學童之身體活動量與規律運動習慣之調查研究。未出版碩士論文，國立台北師範學院教育政策與管理研究所，台北。
- 劉婉柔、陳政友(2005)。國小學童學習壓力及用眼行為與近視相關之研究。學校衛生，48，39-61。
- 劉立宇(2005)。國小高年級學童運動頻數對體適能的影響。體育學報，20，433-442。
- 劉瑞美(2006)。教育中不可忽視的新勢力與家庭外的替代親職功能—從教師的觀點看安親班。台灣教育雙月刊，640，29-31。
- 鄭瀛川(1984)。生活型態對職業婦女工作與休閒關係的影響。未出版碩士論文，國立台灣大學心理學研究所，台北。
- 謝鴻隆(2004)。台北市國小學童課後運動之參與動機、知覺運動障礙之研究。未出版碩士論文，台北市立師範學院國民教育研究所，台北。
- 謝伯榮(2006)。國中學生時間管理與學業成就關係之研究。未出版碩士論文，國立台北大學統計學系統計研究所，台北。
- 戴士閔(2006)。商學院碩士在職進修生工作和家庭壓力及時間配置探討：台灣與美國的比較。未出版碩士論文，國立中山大學企業管

理學系研究所，高雄。

蕭志芳(2003)。中、高年級國小學童時間概念之探究。未出版碩士論文，國立台北師範學院數理教育研究所，台北。

蘇秀枝(2005)。國小學童課後托育、補習才藝與學業成就、行為適應之關係—以台中縣大里市為例。朝陽人文社會學刊，3(1)，173-223。

蘇秀枝(2006)。課後托育、補習才藝、休閒活動與國小學童適應之關係—以臺中縣某國小為例。兒童及少年福利期刊，10，93-122。

羅明訓(1999)。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，台中師範學院國民教育研究所，台中。

藍科正(1997)。台灣地區青年時間配置之研究。行政院青年輔導委員會，台北。

二、外文部份

Leushina, A. M. (1991). The development of elementary mathematical concept in preschool children. *Soviet Studies in Mathematics education*, 4. Virginia :NCTM. (ERIC ED 342673).

Pellegrini, A. D. (1992). Preference for Outdoor Play during Adolescence. *Journal of Adolescence*, 15, 241-254.

Pettit, G. S., Laird, R. D., Bates, J. E. & Dodge, K. A. (1997). Patterns of after-school care in middle childhood: risk factors and developmental outcomes. *Merrill-Palmer Quarterly*, 43(3), 515-538.

Pierce, K. M., Hamm, J. V. & Vandell, D. L. (1999). Experiences in after-school programs and children's adjustment in first-grade classrooms. *Child Development*, 70, 756-767.

Robinson, J. (1989). Time for work. *American Demographics*, 68, 327-338.

Bishop, D. W. (1970). Stability of the Factor Structure of Leisure Behavior: Analysis of Four Communities. *Journal of Leisure Research*, 2(1), 160-170.

三、網路部分

行政院體育委員會 (2003)。學童的運動計畫。時間：2008/8/5。取自行政院體育委員會網站。

http://www.sac.gov.tw/library/library-1.aspx?No=25&MenuID=35&Parent_ID=25

孫曜樟、陳康宜 (2006)。大學生體能差，折損國家競爭力。時間：2008/8/5。取自

http://www.mdnkids.com/info/news/adv_listdetail.asp?serial=43136

國語日報 (2008)。 「社論日日談」 課業壓力重，如何快樂學習。時間：2008/8/5。取自

http://www.mdnkids.com/info/news/adv_listdetail.asp?serial=56614&keyword=補習

教育部 (2005)。加強學童視力保健五年計畫。時間：2008/8/5。取自

http://cyeb.cy.edu.tw/d/1/item6_content.asp?num=148

教育部 (2007)。肥胖防治要從小紮根。時間：2008/8/5。取自教育部健康醫學學習網。

http://health.edu.tw/health/portal/forum/home/Controller.jsp?doAction=forum_article_view_list&toURL=/portal/forum/forum00/view.jsp&&sno=660&forumid=F003

教育部 (2008)。學生身體健康促進實施計畫。時間：2008/4/1。取自
教育部體育及健康教育資訊網。

<http://140.122.72.62/news/viewNews?id=ffe5c14a3db9887862788b2404ae21b747f2f4ccb0645>

陳憶馨 (2004)。鑰匙兒童與做家事時間。時間：2008/8/5。取自台灣
教育長期追蹤資料庫電子報第二十一期。

http://www.teps.sinica.edu.tw/TEPSNews/TEPS~News_021.pdf

陳一民 (2005)。你上癮了嗎？淺談網路成癮行為。時間：2008/8/5。

取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/50/50-18.htm>

葉志雲 (2006)。逾5成中學生曾想輕生 教育局：提升生命教育 師長
多關心。2008/8/5。取自

[http://news.chinatimes.com/Chinatimes/newslist/newslist-content-for
print/0,4066,110519+112006120700385,00.html](http://news.chinatimes.com/Chinatimes/newslist/newslist-content-for-print/0,4066,110519+112006120700385,00.html)

楊惠芳 (2002)。7~10 歲二成五小學生手腳協調不靈敏。時間：
2008/8/5。取自國語日報。

[http://www.mdnkids.com/info/news/adv_listdetail.asp?serial=17866
&keyword=動作協調能力不足](http://www.mdnkids.com/info/news/adv_listdetail.asp?serial=17866&keyword=動作協調能力不足)

維基百科 (2007)。睡眠。2008/8/5。取自維基網站。

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%9D%A1%E7%9C%A0>

附 錄

附錄一 國小學童課後時間使用分配調查表

親愛的家長，你好：

首先，感謝您的協助，撥空填答這份國小學童課後時間使用分配調查表。這是一份調查學童放學後如何使用分配自己的時間，希望藉由這份問卷調查，能提供大眾知道國小學童時間分配，進而深入了解國小學童時間分配的問題和原因。

本問卷以自填方式進行，對象是貴家長在國小就學的子女，內容強調『一星期』的時間中，自己子女在時間分配的『主觀』使用。時間計算都以小時為單位，如時間無法以小時計算，請以大約值來代表。如15分鐘請填0.25小時。

本份問卷填答時間長達一星期，過程中會大量使用回憶，為免時間遺忘，請儘可能當日就寢前完成當日的時間填記，謝謝您的合作。

此份問卷僅作為學術研究之用，個人資料完全保密，請放心作答並感謝您撥冗協助我們完成此問卷。

煩請本問卷於96年12月17日擲回

再次感謝您的熱心協助。 敬祝

萬事如意

台東大學體育研究所
指導教授：洪煌佳博士
研究生：阮駿逸 敬上
中華民國九十六年十二月

國立台東大學體育研究所論文研究時間運用表

() 國小, 年級: 高年級, 性別: (), () 月 () 日至 () 月 () 日

星期 項目		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
補習時間	1. 寫作業							
	2. 學習才藝							
	3. 其它							
生活必要時間	4. 睡覺							
	5. 盥洗							
	6. 飲食							
	7. 其它							
家務勞動時間	8. 掃地							
	9. 倒垃圾							
	10. 洗碗							
	11. 其它							
休閒時間	12. 看電視電影							
	13. 聽音樂							
	14. 電玩							
	15. 玩牌下棋							
	16. 看漫畫							
	17. 上網							
運動時間	18. 其它							
	19. 打球							
	20. 玩耍遊戲							
	21. 跑步							
	22. 騎腳踏車							
	23. 郊遊旅行							
	24. 其它							
合計 (小時)		16	16	20	16	16	24	24

附錄二 專家審核訪談大綱

「國小學童課後時間使用分配」設計的目的

問題設計		目的	適當與否	修改意見
補習時間	<p>1.請問補習時間是否佔據大部分的時間？</p> <p>2.什麼人決定的？</p>	<p>1.了解學童補習的情形。</p> <p>2.與蘇秀枝等學者所研究的情形是否相符。</p>		
生活必要時間	<p>1.請問吃飯、洗澡、睡覺時間多久？</p> <p>2.是否有三餐不正常或熬夜的情形出現？</p> <p>3.年級有差別嗎？</p>	<p>1.了解學童生活必要時間使用的情形。</p> <p>2.與傅健泰等學者所研究的情形是否相符。</p>		
家務勞動時間	<p>1.請問有常常幫忙掃地、倒垃圾、洗碗嗎？</p> <p>2.男女有差別嗎？</p>	<p>1.了解學童家務勞動時間使用的情形。</p> <p>2.與陳憶馨等學者所研究的情形是否相符。</p>		

<p>休閒 時間</p>	<p>1.請問平時在家最常做的靜態休閒活動是什麼？ 2.看電視的時間多久？ 3.年級有差別嗎？</p>	<p>1.了解學童休閒時間使用的情形。 2.與羅明訓等學者所研究的情形是否相符。</p>		
<p>運動 時間</p>	<p>1.請問平時在家最常做的動態運動是什麼？ 2.男女有差別嗎？</p>	<p>1.了解學童運動時間使用的情形。 2.與王禎祥等學者所研究的情形是否相符。</p>		

上述問題是否有需要補充或修改的部分？請惠予意見，謝謝！

附錄三 專家信函

賜鑒：

先進你好！後學是國立台東教育大學體育教學研究所碩士班研究生，目前正在進行「國小學童課後時間分配使用」論文，調查所需的訪談大綱初稿業已完成。

為建立訪談大綱的專家效度，冒昧懇請您審查此份訪談大綱，如承蒙惠允，不勝感激！

本研究方法是採半結構的晤談法，針對每一項目問題均會深入追問，以探究低、中、高年級學童是如何利用自己的課後時間，檢附訪談大綱題目，請您為每一題目的適切性，以及文句詞彙適當與否給予意見及修改。

非常感激您的協助指導。

敬祝

時綏！

阮駿逸敬上

備註：

評定標準：

×：不適當，應予刪除。

2007/7/22

△：尚可，應可採用。

聯絡電話：0968163048

○：適當，可以採用。

聯絡住址：高雄縣林園鄉王公二路 100 號

附錄四 專家名單

編號	專家姓名	任教學校或職稱
1	洪煌佳	國立台東大學體育系助理教授
2	周財勝	國立台東大學體育系助理教授
3	李 晶	國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所教授
4	陳校成	屏東縣南州國小體育組長兼健康與體育教師
5	閔裕根	高雄縣橋頭國小健康與體育教師

附錄五 訪談記錄表

訪談時間： 年 月 日

訪談方式：面談

面談地點： 國小教師休息室

受訪人員： 國小高年級學童各二位，男女各半，共計六位。

本研究的訪談方式以面談方式執行，研究者於訪談同時記錄訪談內容，訪談結果歸納整理如下。

問題第一部分：請問補習時間是否佔據大部分的時間？都在補什麼項目？什麼人決定的？

問題第二部分：請問吃飯、洗澡、睡覺時間要花很久時間嗎？是否有三餐不正常吃，也就是吃零食或飲料的情形？是否有熬夜的情形出現？都作些什麼事？

問題第三部分：請問有常常幫忙掃地、倒垃圾、洗碗嗎？男女有差別嗎？

問題第四部分：請問平時在家最常做的靜態休閒活動是什麼？看電視的時間多久？年級有差別嗎？

問題第五部分：請問平時在家最常做的動態運動是什麼？男女有差別嗎？

附錄六 訪談稿

訪談時間：九十七年三月十二、十九、二十六日下午十四時至十五時

訪談方式：面談

面談地點：鳳山市、林園鄉及甲仙鄉國小教師休息室

受訪人員：每間國小五六年級學生各一位，男女各半，共計六位。

本研究的訪談方式以面談方式執行，研究者於訪談同時記錄訪談內容，訪談結果歸納整理如下。

問題一：請問補習時間是否佔據大部分的時間？都在補什麼項目？

A1：是，我每天回家都要補習補到九點，連看電視的時間都沒有了。先在安親班寫學校的功課，之後老師會出作業給我們作，有時候一出就是五張數學考卷，寫得手好痠。

A2：我是還好，我只有星期三和星期六有補習，不過因為要參加資優班甄試的關係，我媽媽要求我每天除了學校功課外，還要寫參考書和測驗卷。

B1：我是補尖端數學和英文補到很晚，再加上寫功課的時間，都沒有屬於自己的時間了。星期一、五是數學，二、四是英文，再加上我爸說現在要考作文，又要我再補作文，真得很討厭。

B2：我也是補數學和英文，不過我還有學畫圖等其他才藝，花了不少時間，不過我還應付的來。

C1：我參加學校的課後安親班，只是留在學校寫學校的功課，不會的話也有學校老師教，只有到下午五點半，我覺得很輕鬆，有時候老師還會說寫完功課的就可以打球了，真是高興。

C2：我沒有補習，不過我們老師出的作業就讓我覺得很多了。

問題二：什麼人決定要補習的？可以不要嗎？

A1：媽媽，不行。

A2：我也是。

B1：爸媽，我想應該不行吧。

B2：我是自己決定的，因為我的數學不好，所以想要去補，我爸媽也同意。

C1：媽媽，不行。

C2：我沒有補習，我也不想補習，因為老師教的我都聽得懂。

問題三：請問吃飯、洗澡、睡覺時間要花很久時間嗎？

A1：我吃飯、洗澡很快，五分鐘就解決了，至於睡覺來說，我週休二日睡得較多，有時會睡到九點多，其他上課時間就正常起床。

A2：我不像他那麼快，老師說要細嚼慢嚥，所以我都慢慢吃，洗澡的話是還好，不過大約也要二十至三十分鐘，有一次我姐還洗了一個多小時呢！睡覺的話，我也是週休睡得較多，其他時間也是正常的。

B1：我最喜歡睡覺了，尤其是家裡那一張大床，可以的話，在週休時我當然要睡晚一點了，至於吃飯和洗澡，我就覺得不一定了，好吃的東西，我一下子就吃完了，不好吃的，都要吃好久，甚至吃到媽媽生氣了。

B2：我跟她不一樣，我是吃東西很快，但是喝東西就慢慢來。洗澡的話，我大概花了三十到四十分鐘，我喜歡慢慢洗，享受這種感覺。睡覺的話，我喜歡在週休前偷偷打電玩，所以會很晚睡。

C1：因為要幫媽媽顧店，洗澡要快洗，至於吃飯，我可以在前面慢慢吃，我也喜歡睡覺，但是週休是生意最好的時候，不能睡太晚。

C2：我也要幫忙顧店，但是我媽媽要我動作快一點，所以我不能吃太慢，睡覺也是，冬天常常正好睡時就被挖起來了。

問題四：是否有三餐不正常吃，也就是吃零食或飲料的情形？是否有熬夜的情形出現？都作些什麼事？

A1：我媽絕對不會讓這種情況發生，我只有去朋友家住或回外婆家跟表哥打電腦時，才允許晚一點睡，吃飯也是，在外面就可以選擇吃自己喜歡吃的，但在家就一定要吃媽媽煮的，而且一定要吃完。

A2：我都是要補習，所以都在補習班吃便當，這樣應該是正常的吧！至於熬夜，我是在六年級上學期的畢業旅行中熬夜，因為太高興了，剩下的時間就很少發生，大概只有過年時我爸媽才准許我們晚睡，

B1：我只有在爸媽不在時才會吃我們喜歡吃的，熬夜的情形也是，我熬夜都是在看漫畫或電視、上網聊天。

B2：我的情形跟他一樣，不過我媽也很喜歡吃小吃，假日時都會吃外面的比較多，熬夜時也是看電視比較多。

C1：我們吃零食的機會不多，不過我也不喜歡吃飯。熬夜都是在看電視和上網吧。

C2：我喜歡吃外面的，不過這裡就只有幾家而已，機會不多。熬夜的話我都在看偶像劇。

問題五：請問有常常幫忙掃地、倒垃圾、洗碗嗎？會有性別、年齡的差別嗎？

A1：我是會幫忙作家事，但機會不多，大部分都是媽媽自己來。

A2：我會作，而且幾乎天天洗碗，不知道是否是女生的關係。不過我媽一直要我去讀書。

B1：垃圾以前是我爸在倒，現在都是我和他輪流在倒了，因為我要補習，但是我爸說我已經高年級了，長大了，要幫忙作家事，除了掃地、洗碗外，我也會自己煮飯呢！至於男生、女生，我倒是比較少看到我弟在作家事。

B2：我是沒有在作，因為我爸媽一直要我讀書和補習，所以我就沒在作了。我比較常看到我媽在作，我爸比較少作家事。

C1：我家在作生意的，當然要天天作家事了，還要幫忙顧店。

C2：我也是。

問題六：請問平時在家最常做的靜態休閒活動是什麼？

A1：看電視、打電玩、上網用msn聊天。

A2：我也是

B1：看偶像劇、聽音樂、看漫畫。

B2：我喜歡上網打連線遊戲。

C1：看電視、打電玩。

C2：看電視及上網。

問題七：休閒的時間佔一天的時間多久？為什麼？

A1：不一定，大概有一、二個小時吧。因為我還要補習，不過，只要我寫完功課或補習完，就可以玩了，我媽會規定時間的。

A2：我也不一定，表現好時就可以作自己的事，還有假日功課寫完及沒有補習時，休閒的時間就比較多了。

B1：我要補習，時間不多，只有假日才有屬於自己的休閒時間。

B2：我也一樣，一天能有一個小時看電視就很好了。

C1：我只要在學校寫完功課，回家就可以做自己的事了。

C2：我媽只要沒叫我幫忙作生意，我就可以有自己的時間。

問題八：請問平時在家最常做的動態運動是什麼？為什麼？

A1：我喜歡打躲避球和跑步，因為我們班上的男生都在玩，我也跟著玩。

A2：我比較少運動，不過我每天都騎腳踏車來學校，這算不算運動。

至於假日時，我爸媽也會帶我們去玩，如海生館等。

B1：我不喜歡運動，但是我喜歡去遊樂場玩，所以我爸媽假日時會我們全家出去玩。

B2：我喜歡玩籃球和躲避球，因為全班男生都在玩。

C1：我喜歡打球或是和朋友玩耍遊戲、跑步，這樣很好玩。

C2：我也喜歡打球，不過都沒人陪我打，所以我只好騎腳踏車。

