

投稿類別：教育類

篇名：

中學生課餘時間分配狀況

作者：

林子宣。國立蘭陽女中。高一 3 班

侯汶芝。國立蘭陽女中。高一 3 班

游子嫻。國立蘭陽女中。高一 3 班

指導老師：

李健浩 老師

壹●前言

一、研究動機

俗話說的好：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」這句話證實了時間分配與善用時間的重要性。然而在現代的社會與教育制度當中，有許多中學生課後參加補習班而導致回家時間過晚，甚至是回家後沒有體力可以複習與預習功課，產生了時間分配不當的狀況。亦或是由於課業壓力大、考試多等因素而時常與書共度自己的假日與休閒時間，反而缺乏適度的運動、休閒及大量廣泛的閱讀，長期下來健康可能會亮起紅燈，課外知識亦可能因而大幅下降。

就如同管理大師彼得·杜拉克說過：「時間是世界上最短缺的資源，除非善加管理，否則一事無成。」所以此研究想要了解目前中學生課餘時間分配的狀況，中學生對時間的看法，中學生的時間分配對成績的影響以及是否有屬於自己的休閒時光。然而，「讀書不能一步登天，但，絕對有捷徑」，擁有正常的睡眠時間與良好的時間規劃，不僅能夠掌握每分每秒，還能使讀書更有效率。但是普遍的中學生因為課業繁重而熬夜甚至是弄壞身體、考試根本就準備不完等現象，以及周遭朋友或自己常因課業繁重而有時間不夠的問題，因為我們想透過此研究了解中學生的課餘時間分配狀況以及想針對此為議題做一研究，並了解目前中學生面對此事的狀況。

整體而言，本研究動機可歸納為下列 3 項：

- 1.了解中學生如何分配自己的課餘時間
- 2.了解中學生時間分配對成績的影響以及是否有屬於自己的休閒時光
- 3.了解中學生對時間的看法

二、研究目的

許多中學生常因時間分配問題感到煩惱，也常因此而犧牲休閒時間，甚至因時間的分配不當而影響課業，此研究為了解中學生課後時間分配，扣掉學校上課時間和補習，剩下的時間利用，以及時間的分配狀況對成績的影響，在以國中、高中、高職來分析，是否在課業輕重的不同，而有不同的結果，進而了解目前中學生課後活動，如何利用有限時間達到事半功倍的效果，不僅兼顧課業，還能有多餘時間從事才藝練習和休閒活動，而玩電腦、看電視的頻率和課業成績之間，是否一定衝突，還是能有正面的效果。

基於上述的研究動機，本研究小組歸納出下列的研究目的：

1. 了解中學生課餘時間分配狀況。
2. 了解中學生的課後活動情形。
3. 了解時間分配對成績的影響。
4. 提供中學生合適的運動與休閒。

三、研究方法

為了達到的研究目的，本研究小組採用下列的研究方法：
 為使本研究更順利的達到本小組的目的，經過討論以及詢問老師的建議，本小組決定以問卷調查，查閱相關資料作為這次研究的實施方法。

本研究之問卷如下所示：

親愛的受訪者您好： 我們是蘭陽女中的學生，基於課程需要，現正進行『中學生課餘時間分配狀況』的調查，非常需要您的協助，請在下列各問題勾選您的答案即可，本問卷純供課堂教學之用，保證不涉及個人隱私或移作其他用途，耽誤您寶貴時間，十分感謝。 國立蘭陽女中小論文研究小組 指導教師：李健浩 研究學生：林子宣 侯汶芝 游子嫻 敬上									
一、基本資料 1.性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 2.目前就讀： <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 高職 3.成績在全班 <input type="checkbox"/> 前 1/3 <input type="checkbox"/> 中 1/3 <input type="checkbox"/> 後 1/3 <input type="checkbox"/> 拒答 4.是否有補習： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否									
二、題目					同意程度				
					5	4	3	2	1
1. 您在一天之中課前預習或課後複習時數經常超過 2 小時									
2. 您在一天之中利用零碎時間唸書的時數經常超過 0-1 小時									
3. 您在一天之中會使用絕大部分時間在於寫學校功課									
4. 您一天之中課餘時間使用電腦及看電視的時數經常超過 2 小時									
5. 您每天課餘之運動時數超過 30 分鐘									
6. 您經常在課業之餘學習才藝(例如:舞蹈、音樂...)									
7. 您經常利用課餘時間多閱讀課外讀物									
8. 您在一天之中課餘之用餐時間經常超過 30 分									
9. 您在一天中平均睡眠時間超過 6 個小時									
10.您經常覺得 24 小時不夠用									

四、研究限制

對於本研究對象，本小組將範圍限制為在宜蘭地區的國、高中、高職的學生，不限男、女生。更因為本研究基於能力考量所以將範圍縮小成為只在宜蘭地區實行，必且本小組偏重於在宜蘭地區學生可能會聚集的地區，以利於本研究所需，透過討論，本小組將在 12/11 在友愛百貨，沿途街上進行。本次研究將會使用問卷方式採用，利用問卷勾選方式來了解。

五、研究大綱

本 研 究 架 構 圖	壹●前言	一、研究動機
		二、研究目的
		三、研究方法
		四、研究限制
		五、研究大綱
	貳●正文	一、文獻探討
		1.時間分配的重要性 2.相關名詞解釋 3.相關論文整理 4.相關期刊整理
		二、問卷分析
	參●結論	1.個人基本資料分析 2.所有受訪者對各問題之看法 3.不同類別受訪者對各問題的看法
		一、研究發現
二、相關建議		
肆●引註資料	三、研究心得	

貳●正文

一、文獻探討

1.時間分配的重要性

前高縣地方稅務局長曾說：「人應該要學會自我適當的管理，尤其是學生就應該培養善用時間的觀念，例如：自身的服裝儀容與課餘時間分配等等，才能利用瑣碎時間充實自我。」成功的人會善用瑣碎時間去做有意義的事例如：等車時背英文單字、未入眠時想一想今天解過的數學題目、上廁所時看看時事雜誌或是科學雜誌等達到古人云：「馬上、枕上、廁上」的境界。但有些人會覺得時間不夠用是因為他們總是浪費零碎時間，例如：看電視、玩電腦、發呆等無意義的事，才導致自己覺得事情總是做不完、時間總是不夠用。(陳明成，2010)

2.相關名詞解釋：

(1)中學生：國中生、高中生、高職生。

- (2)時間分配狀況:本研究指的時間分配狀況是指受訪者課後時間的分配狀況。
- (3)課前預習或課後複習時間：老師未講課時自行預習課本內容的時間，與老師上課後自行再讀一遍的時間。
- (4)零碎時間：指扣除重要事情的時間，所剩的時間。
- (5)運動時數：在課餘時間自行運動的時數，如：讀書前、吃飯前。
- (6)學習才藝：課餘時間額外從事的用來調劑身心、有助於放鬆心情之才能。
- (7)課後運動：課後時間，無拘無束且放鬆的運動，達到休閒娛樂的效果。(黃王要，2003)
- (7)課外讀物：除課本、教科書外，有助增加課外知識但不包含小說漫畫。
- (8)平均睡眠時間：長時間之平均睡眠時間之時數。
- (9)用餐時間：補習前或看書前之用餐時間。

3.相關論文整理

根據「國中學生時間管理與學業成就關係之研究」論文(謝伯榮，2005)，我們發現到現今大量中學生會覺得時間非常不夠用，常常讀書或寫作業到三更半夜還不睡覺，導致平均睡眠不到最基本的六個小時，隔天上課頭腦混沌，在學校卻也無法完全吸收，長期下來，身體警報就會亮起紅燈，這是反映出時間分配狀況不當的最佳例子。

其實，適當的運動能夠帶來極佳的精神，不僅有益健康，讀書還能更有效率。而有時候不是坐在書桌前猛讀書就能節省時間，在精神不濟的狀況下，不但不能吸收，還是在浪費時間，所以適度的運動是不可或缺的。然而現今很多父母會送自己的孩子到才藝班學習才藝，很多人卻都不是出自於自願，且目前中學生的課業壓力日漸具增，因此學習才藝不但佔據了孩子屬於自己時間，還使孩子為了面對學校課業、考試，還要面對才藝班而無法喘息。台灣小孩補習原因大多也都是出自父母，當孩子成績好父母自然就感到驕傲，但卻亦使孩子無法喘息(林水玉，2003)。而擁有適當的休閒時間不僅僅是為了放鬆自己、充電充實自己，如：大量閱讀能增進且提升知識的課外讀物或是閱讀提升能力的時事雜誌與科學雜誌等等，而「休息，則是為了能夠走更長更遠的路」。

有了適當的休閒與運動量、充足的睡眠等等，卻還是覺得 24 小時不夠用，每天都有做不完的的作業和讀不完的書，這時可能就要探討到讀書方式是否正確與適合自己，如果高一新生的讀書方式卻還是像國中一樣，很可能讀了很多卻也沒有真正吸收到什麼。我們根據此篇論文而歸納出了：「只要把睡眠量、休閒量、運動量、以及讀書方式分配、調適好或是適時運用零碎時間，就能夠擁有良好的課餘時間規劃」。

4.相關期刊整理

周兆祥教授曾說，「時間」其實就是生命的單位，如果你浪費了時間那麼就是在浪費生命，而且做人的意義與幸福，當然也取決在如何最有價值地運用時間，對於這「價值」本身其實每個人的觀點都不同，像是香港長久受西方文明價值影響，導致價值錯置，許多人走了一輩子的路，都還不

知道自己是正在做什麼。(《信報財經月刊》，2004)

至於「分配」，然而周教授想說的確是另一種的「時間分配」，他曾說過：「我從不去平衡或分配管理自己的時間或生活，因為我的時間、身體和生命都不是我的，而是我替祂工作來的，這個祂可以說是主人，或者可以說是教練或基督，祂甚至是一些更高的價值，然而我只是畫家手中的一支畫筆，跟隨祂的意志去繪出圖畫而已。所以我不運用人的智慧去行動，反而是跟從上天的指示去做事，就好比中國人的傳統智慧中所說的「謀事在人，成事在天」；然而大部分人所說的時間管理，都只是為自己的時間管理，而這僅僅只是態度上的問題而已：當然，在於學習實際的分配技巧也是需要的。」

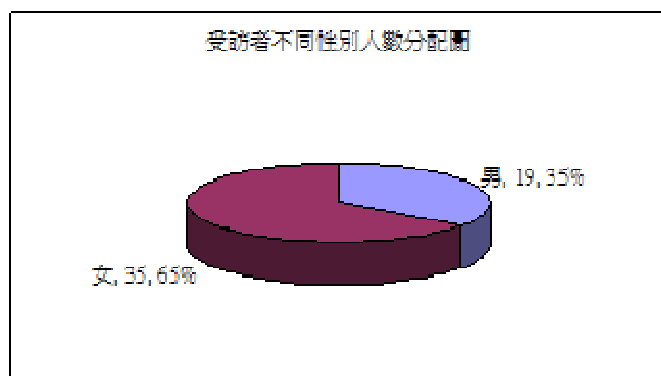
很多中學生會在時間分配上還是會很不恰當因為他們總是在休息時或是在空檔的時間玩電玩，在放學回家時仍在電腦前打遊戲只到凌晨二、三點才肯罷休，於是乎到了最後一分鐘他們才肯開始做功課，但是這時卻已為時已晚了，當然他們甚至不知道自己讀書為什麼……，如果讓你教他/她該怎樣做的話，這是沒用的，因為那是潛在的問題，對於他自己感到的無能、無力、無助，這些又跟整個社會前途、個人社交、家庭關係等皆有著緊密的關聯，當然導致他們的時間管理產生不良循環，這不單單只有年輕人才會有的現象，其實成人也正是如此，因為這整個社會的壓制太大了。」該如何去自處呢？許多人相信，小朋友是由家長所教導出來的，所以由許多問題發生在子女身上往往也會發生在做父母的身上，因此首要的是要家長改變自己，唯有如此當小孩看到時也才會跟著改進，所以若想要小孩做好時間管理那麼大人的行為會是地不影響小孩的重要原因。

二、問卷分析

1.個人基本資料分析

本次問卷訪談共發出 80 份回收 54 份，剔除無效問卷 26 份，有效回收率為 35%，依個人基本資料之不同，其分配情況如下：

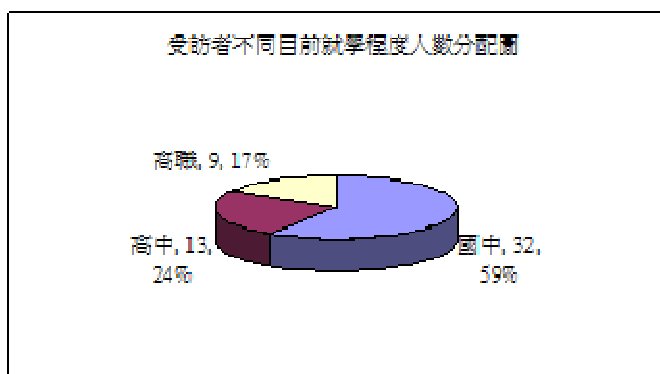
A.性別



由左圖知，受訪者當中性別由女性居多 35 人佔 65%；男性 19 人佔 35%。

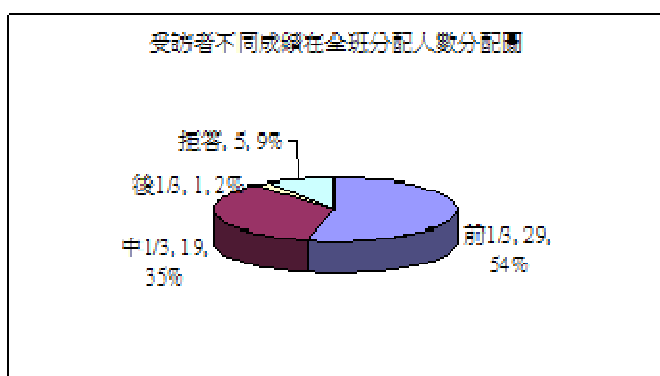
B.目前就學程度

中學生課餘時間分配狀況



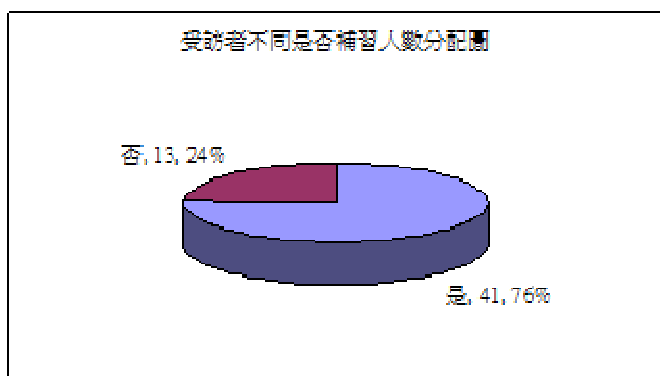
由左圖知，受訪者當中目前就學程度由國中居多 32 人佔 59%；其次高中 13 人佔 24%；最後高職 9 人佔 17%。

C.班排成績



由左圖知，受訪者當中成績比例依序為前 1/3 有 29 人佔 54%；中 1/3 有 19 人佔 35%；拒答 5 人佔 9%；後 1/3 有 1 人佔 2%。

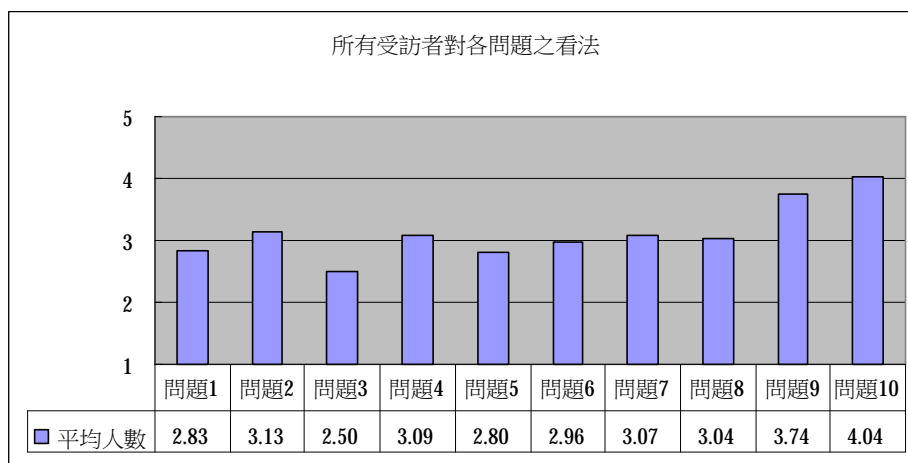
D.是否有補習



由左圖知，受訪者當中有補習者居多 41 人佔 76%；沒有補習者 13 人佔 24%。

2.所有受訪者對各問題之看法

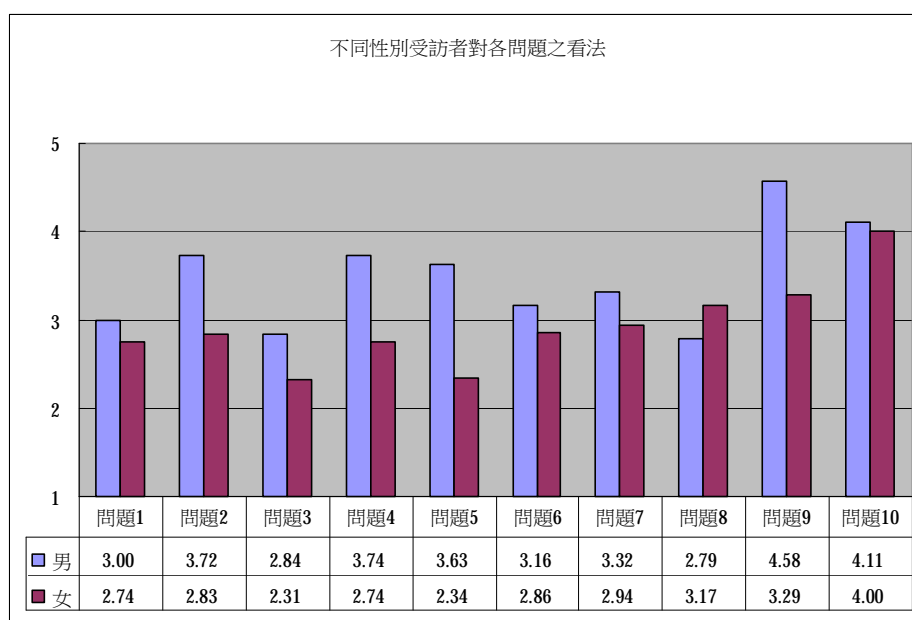
中學生課餘時間分配狀況



從上圖可知，受訪者對各問題依其同意程度由高至低分別為：「您經常覺得 24 小時不夠用」同意程度最高(4.04)、其次為「您在一天中平均睡眠時間超過 6 個小時」同意程度(3.74)。受訪者對其他（您在一天之中利用零碎時間唸書的時數經常超過 0-1 小時、您在一之中課餘時間使用電腦及看電視的時數經常超過 2 小時、您經常利用課餘時間多閱讀課外讀物、您經常在課業之於學習才藝(例如：舞蹈、音樂)、您在一天之中課前預習或課後複習時數經常超過 2 小時、您每天課餘之運動時數超過 30 分、您在一天之中會使用絕大部分時間在於寫校功課)問題則呈中立意見。

3.不同類別受訪者對各問題的看法

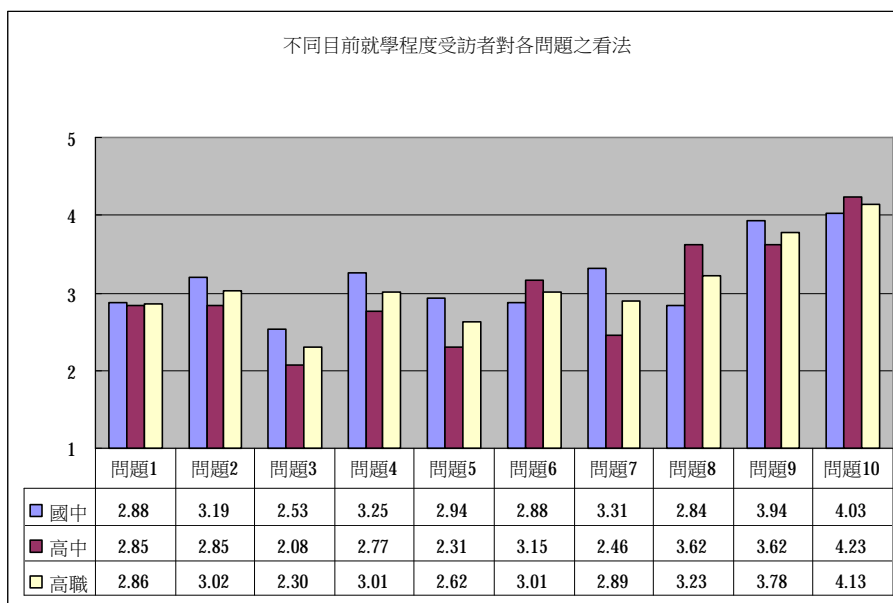
A.性別



從上圖可知，不同性別受訪者針對問題 9「您在一天中平均睡眠時間超過 6 個小時」有最明顯差距（男生大於女生，差距約 1.29，造成此現象其原因可能是因為男生壓力較小，空的時間較多可以來睡覺，所以才造成此現象），問題 5「您每天課餘之運動時數超過 30 分鐘」（男生大於女生，差距約 1.29，造成此現象其原因可能是由於細胞關係，因為男生的巨細胞大於小細胞，所以眼睛喜

歡追逐東西，而女則是生小細胞多於巨細胞所以喜歡偵測東西)，其次問題 4「您一天之中課餘時間使用電腦及看電視的時數經常超過 2 小時」(差距約 1.00，男生大於女生，其原因可能是因為男生壓力較小，所以比較有時間去使用電腦及看電視)，最後問題 2「您在一天之中利用零碎時間唸書的時數經常超過 0-1 小時」(男生大於女生，差距約 0.89，其原因可能是因為男生有的課餘時間大於女生，所以造成此現象)，不同性別受訪者在其他問題則無明顯差距。

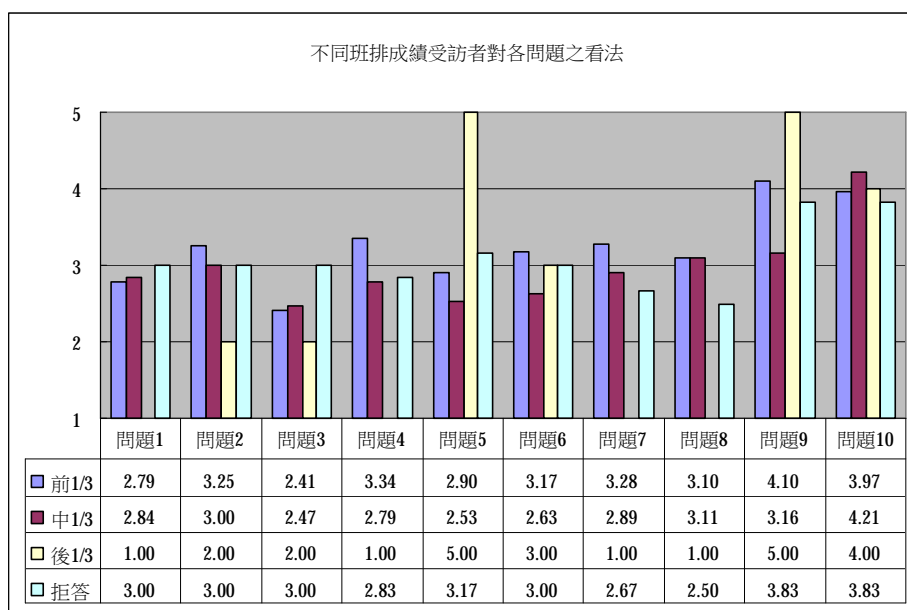
B.就學程度



從上圖可知，不同目前學歷受訪者針對問題 7「您經常利用課餘時間多閱讀課外讀物」有最明顯差距(國中生及高職生大於高中生，差距約 0.85，其原因可能為國中生較無負擔較大的課業，故可利用課餘時間多多閱讀課外讀物)，其次問題 8「您在一天之中課餘之用餐時間經常超過 30 分」(高中生大於國中生及高職生，差距約 0.78，其原因可能為高中生進食量大或是用餐時的活動較多，所以造成此現象)，最後問題 5「您每天課餘之運動時數超過 30 分鐘」(國中生及高職生大於高中生，差距約 0.63，其原因可能為國中升壓力較小，所以比較有時間去運動，才造成此現象)，不同性別受訪者在其他問題則無明顯差距。

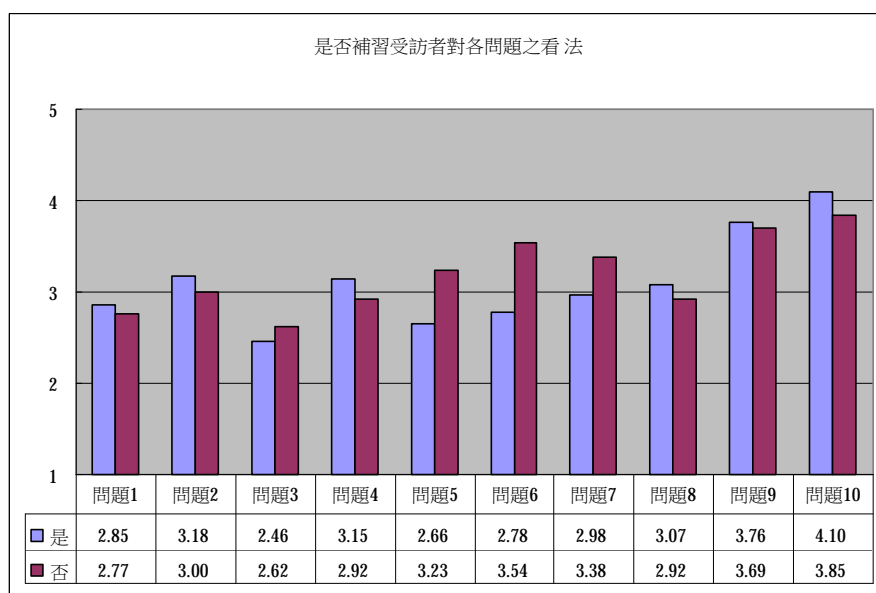
C.班排成績

中學生課餘時間分配狀況



從上圖可知，不同班排成績受訪者針對問題 7「您經常利用課餘時間多閱讀課外讀物」有最明顯差距(前 1/3 皆大於中 1/3、拒答及後 1/3 者，差距約 2.28，其原因可能是前 1/3 者理解能力強，自然複習時間就明顯比中 1/3 與後 1/3 者來的減少，故他們閱讀課外讀物的時間就比較其他來的多)，其次問題 5「您每天課餘之運動時數超過 30 分鐘」(中 1/3 者大於前 1/3、後 1/3 及拒答者，差距約 2.47，其原因可能是前 1/3 與中 1/3 者課業壓力較大，而他們靠運動來舒壓，或是他們懂得適當運動對課業是有幫助的，故造成此差距)，最後問題 4「您一天之中課餘時間使用電腦及看電視的時數經常超過 2 小時」(前 1/3 大於拒答、中/1/3 及後 1/3，差距約 2.34，此問題原因與問題 7 之原因大致相同)，不同性別受訪者在其他問題則無明顯差距。

D.是否補習



從上圖可知，有無補習受訪者針對問題 6「您經常在課業之餘學習才藝(例如:舞蹈、音樂...)」有最明顯差距(無補習者大於有補習者，差距約 0.76，其原因可能是因為無補習者沒有補習相對的

課餘時間較多，所以比較有時間去學習才藝，才造成此現象)，其次問題 5「您每天課餘之運動時數超過 30 分鐘」(無補習者大於有補習者，差距約 0.57，造成此現象其原因可能是因為無補習者因為沒有補習，相對有較多的課餘時間去運動，所以才造成此現象)，不同性別受訪者在其他問題則無明顯差距。

叁●結論

一、研究發現

基於上述的文獻探討及問卷分析，本研究主要發現有 4 項，分述如下：

- 1.發現中學生普遍認為 24 小時不夠用
- 2.發現中學生利用課後閱讀課外活動及學習技能或是運動普遍來說都為均質
- 3.發現中學生普遍利用課餘時間補習以增進自己的成績
- 4.發現中學生普遍運動量維持在均質

二、相關建議

針對上述的研究發現，本研究提出下列 4 項建議：

- 1.建議可以多利用下課時間來做功課或是讀書以避免 24 小時不夠用
- 2.建議可多多利用課餘時間或是下課時間來運動
- 3.建議可以降低補習時數以多利用課餘時間來閱讀課內書籍來增加成績
- 4.建議可多利用課餘時間打籃球..等或是做些有氧運動

三、研究心得

經過這次小論文的經驗，我們真正地體悟到分工合作的重要性，並且學習著如何在一個小團體中勇敢地發表個人意見或看法。這難能且可貴的經驗，增加了我們對團員的信任及了解，在這過程中，也許是第一次，顯得更加的生疏與困難重重。然而，即使如此，在最後，我們學到了如何更有重點且更有效率的查詢資料與整理資料。小論文，終於畫下完美的句點。

肆●引註資料

1. 陳明成，2010/11/23-今日新聞 tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/101123/17/2honv.html
2. 黃王要(2003)。苗栗市高中學生課後運動行為及其影響因素調查研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文。
3. 謝伯榮(2005) 國中學生時間管理與學業成就關係之研究，國立台北大學統計學系碩士論文。
4. 林水玉(2003)。高職學校學生校外課業補習之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文。
5. 《信報財經月刊》，2004 年 6 月號