

目錄

第一章 緒論·····	一
一 休閒的意義和重要·····	一
二 休閒教育的意義及其在教育上的地位·····	四
三 國民學校必須實施休閒教育·····	八
四 國民學校如何實施休閒教育·····	一〇
第二章 國民學校休閒教育的行政設施·····	一三
一 休閒教育的行政組織·····	一三
二 休閒教育應有的設備·····	一四
三 休閒教育的環境佈置·····	一九
第三章 國民學校休閒教育的教學實施·····	二二

一 一般原則·····	一二
二 教材綱要·····	二四
三 教材舉例·····	二七
四 教學方法·····	三五
第四章 國民學校休閒教育的訓練實施·····	四六
一 一般原則·····	四六
二 訓練事項·····	四七
三 訓練方法·····	五一
四 課外活動·····	五五
第五章 假期休閒生活的指導·····	五八
一 假期生活指導的目的·····	五八
二 假期生活指導的原則·····	五九

三、假期休閒生活指導的方法……………六一

第六章 家庭休閒生活的指導……………六五

一、家庭休閒教育的重要……………六五

二、家庭休閒教育指導的範圍……………六七

三、家庭休閒教育指導的方法……………六九

四、指導家庭休閒教育的困難及其解決……………七四

第七章 民衆休閒教育的指導……………七八

一、民衆休閒教育的重要……………七八

二、民衆休閒教育指導的範圍……………七九

三、民衆休閒教育指導的方法……………八二

四、指導民衆休閒教育的困難及其解決……………八四

第八章 教師的休閒生活……………八八

一 教師休閒生活的重要·····	八八
二 教師休閒生活應有的設施·····	八九
三 教師休閒生活應有的修養·····	九一
四 教師休閒活動的方法·····	九二
五 一個教師休閒活動的實例·····	九四
第九章 結論·····	九七
附錄 江蘇省立鎮江實驗小學休閒教育實施計畫·····	一〇一

國民學校休閒教育

第一章 緒論

一 休閒的意義和重要

(一) 休閒的意義 人在社會上，無論是爲己爲人，都要從事工作，不過人的工作，是不能沒有停止，到了相當限度，就要繼之以休閒；休閒以後，再去從事工作，就是說：人的生活是需要鬆緊配合的，緊張以後要鬆弛，鬆弛以後要緊張。也就是說：工作以後要休閒，休閒以後再工作。所以休閒是對工作而言，日常生活裏，除掉正式工作的時間，多半是休閒的時間；如果沒有正當的工作，就顯不出真正的休閒，如果沒有適當的休閒，就難得有美滿的工作。

什麼叫休閒，茲分別說明如下：

1. 休閒是精力的蓄養 語云：「養精蓄銳」是一個人要儲養精力，一方面做平時的工作，一

方面去應付特殊的事項；因為儲蓄精力是和儲蓄金錢一樣的。日常金錢有了儲蓄，才能供定時的消耗，才能給意外的開支，我們的精力要如何儲蓄，那就靠平時不浪費精力，得着合理的休閒，所以說休閒是精力的儲蓄。

2. 休閒是精力的節用 我們在工作的时候，當然是要消耗精力的。而精力消耗的速度，在工作進程中，不是相等的，是遞加的；就是工作時所消耗的精力，速度先慢後快，是愈到後來愈快的。不過工作中間有了休息，消耗的速度，就可以減低了，所以說休閒是精力的節用。

3. 休閒是工作的準備 每有人說：「閒得難過，」這足以證明沒有工作就不需要休閒，休閒過了相當時間而不去工作，那就反感覺休閒為不快，同時一個人平時對精力能儲存，能節用，處理平時工作，固然是有條不紊；就是遇到意外發生的事件，也能應付裕如，所以說休閒是工作的準備。

(二) 休閒的重要 休閒是人生活動中的一個重要部門，歐美學者，研究生活內容的人很多，無論是社會學家或教育家，他們對於人生活動的分析，雖有繁瑣與簡單，或籠統與具體的不同，

但是分析的結果，休閒的活動，都是沒有被遺忘的，可見休閒活動的重要了，茲再分別說明如下：

1. 休閒能恢復身體的疲勞 人的身體畢竟不能和機器那樣終天開着不要休息的，當人們做一種工作，進行一種活動時，身體的全部或某一部份的機構，是需要供給能力；這些能力，是不能繼續不斷源源供給的，等到工作時間過長或活動時間過久，能力就供給不來，發生疲勞的現象，必得要加以休閒，節省精力，存儲精力，才能恢復疲勞！

2. 休閒能增加工作的效率 一個人整天工作，完全不加休息，和工作相當時間，即行休息，所得的工作效率，是完全不同的，我們曾經用甲乙兩組難易相等的加法材料，測驗六年級兒童九十人，第一星期用甲組材料，每做十分鐘，休息二分鐘，共做四次，等一星期以後，用乙組材料，測驗原來的九十三人，但中間不予休息，直做到四十分鐘為止，結果求得的成績，無論是準確或速率，都以休息的一次為好。

3. 休閒能改善不良的行為 「小人閒居為不善，」這不是休閒本身的罪過，是未能善用休閒的罪過。因為沒有能够好好地利用休閒，以致做出種種不合理的行為出來，如果得着正當的休

閒途徑，自可減少不良的行爲，完成美滿的人生。

4. 休閒是精神衛生的良法 工作有休閒的人，固然容易恢復疲勞，增加效率，並且他的精神愉快興趣盎然；沒有休閒的人，不論在工作時工作後都感覺無趣，煩悶，急燥的，所以休閒是精神衛生的良法。

二、休閒教育的意義及其在教育上的地位

(一) 休閒教育的意義 我們知道教育是針對生活的，教育是改造生活的，休閒生活是生活中的一部份，休閒教育也是教育中的一個部門；他是培養被教育者參加各種正當休閒活動的興趣及娛樂事宜所必需的智識技能；使他在工作之餘，從事於各種高尚活動，以調劑身心的一種教育，簡言之，他是解放精神調劑生活的一種教育，他的作用在消極方面說是使受教育者在精神疲勞時，得到適當的調劑，不去做不良的行爲；在積極方面說是能蓄養精力，節用精力，或使精力再生，從事於下一次的工作，並增高其道德修養，加強其生活興趣，使對人羣生活甚感美滿。

(二) 休閒教育在教育上的地位 杜威說：「教育的責任，沒有比置辦充份的設備做休閒

時間的享樂，來得再重大了。」克伯屈說：「人類怎樣養成好生活，並改善其生活，是教育上應當注重的。」由此可見休閒教育的重要了，現在再略論休閒教育在教育中的地位：

1. 休閒教育與健康教育 「健康第一」這是不可否認的，健康教育固然是培養健康習慣，健康體格與健康精神的重要實施，而休閒教育與健康教育，也有極大的關係，譬如我們在休閒的時候，喜歡欣賞自然風景，遊覽名勝古蹟，閱書看報，種竹栽花，自然心曠神怡，身體強健了。否則於休閒時作不正當的娛樂，戕賊身心，對於健康必大受影響。所以休閒教育的實施，對於健康教育是大有幫助。

2. 休閒教育與生產教育 生產教育在積極方面是提高從事生產的興趣，指導直接生產；在消極方面，是要提倡節約，減少消耗。實施休閒教育，是能增加工作效率，提高生產的，並且利用休閒時，栽植蔬菜、花果、飼養禽獸等，也是直接有利於生產的。至於一個人得到休閒合理的出路，如賭博等這一類的消遣，自然可以避免；不正當的消耗，亦因之減少，也就是間接生產了。

3. 休閒教育與政治教育 政治生活包含休閒生活，因此休閒教育，亦與政治教育有關，如休

閒時能養成閱報習慣，即對於社會國家世界的時事多所了解與注意；遊覽公園及其他娛樂場所，能注意公共規約的遵守，也就是政治教育的推行。

4. 休閒教育與科學教育 休閒時能仔細觀察，隨地研究，為研究科學重要條件，科學家之所以成為科學家者，大都由於閒中尋找問題，研究問題所致。如奈端見蘋果落地，因而發明地心吸力；瓦特見壺蓋掀動，因而發明蒸汽機，都是很明顯的例子。又如休閒時欣賞人家或自玩科學把戲，因之發生問題加以研究；或因欣賞自然進而研究自然等，這都是休閒教育有助於科學教育的。

5. 休閒教育與安全教育 安全教育可說是健康教育中的一部份，惟近人為重視安全教育起見，已將他單獨列出；其實安全教育中有許多事項，是可以包含到休閒教育裏面的。如訓練兒童小心使用運動器具，過橋時走在中間，不到河邊去玩，在馬路上遊散時留心交通的安全等等，這是安全教育，也就是休閒教育。

6. 休閒教育與兩性教育 性教育是供給關於性的智識的一種教育，在生理上求得性的正常發展，在心理上求得性的合理適應，在社會上求得兩性間完美的生活，惟實施性教育時，須同時

兼顧休閒教育，因男女兩性的問題，大半在休閒無事時發生。倘能注意休閒教育，指導其於休閒時做適當運動，或玩弄樂器，或閱有益的書報等，一定有益於性教育不淺的。

7. 休閒教育與語文教育 語文是通達情意，傳播思想的，人類文化發展，是因為有語文活動，適應這種活動的，就是語文教育，至於休閒教育和語文教育的關係，就是休閒時指導學生說笑話，講故事，吟誦詩歌，閱讀書報，均足以增加語文方面的進步。

8. 休閒教育與藝術教育 休閒教育是求舒服身心，恢復體力的一種教育，藝術教育是促進人類精神生活的愉快和滿足的一種教育，二者內容雖有不同，但有些部份却極相近，如兒童在休閒時，引導其欣賞優美的圖畫，欣賞自然景物以及唱歌，彈琴等，這是休閒教育，又何嘗不是藝術教育！

9. 休閒教育與家庭教育 學生日常的生活，除掉在學校外，大半的時間是在家庭裏，在星期假日及寒暑假更終天在家庭裏，學生在家裏應過着輕鬆愉快的生活，大半的時間，應該是休閒的時間，所以休閒教育在家庭教育中占重要的地位，如果家長們把休閒教育好好的實施起來，

家庭教育就事半功倍了。

10. 休閒教育與民衆教育 我國的民衆，生活上有兩種不同的現象，一種是終日埋頭工作，毫不休息；一種是遇有休閒，就從事賭博等類的不良消遣，以致工作效率能低劣，或浪費時間金錢，傷害身體，此爲我國一般民衆貧弱的原因。要補救這種弊端，當然有賴於民衆教育，不過民衆的休閒教育能够解決，民衆教育問題，也就解決不少。

三 國民學校必須實施休閒教育

國民學校爲什麼必須實施休閒教育，其理由如下：

(一) 就國民學校所有的任務言 各級學校，均應注意於休閒教育之實施，惟國民學校之任務，在實施國民教育，國民教育是國家規定國民應受的基本教育，每一個國民，必須受過這種教育，才算具備做國民的資格。如果那一個國民不願受這種教育，國家要以命令來強迫執行，使國民教育達到普及的目的。因此國民學校實施休閒教育，範圍較其他各級學校爲廣，推行亦較便利，是不能加以忽視的。

(二)就國民學校施教的對象言 國民學校法第二條規定：「國民教育爲六歲至十二歲之學齡兒童應受之基本教育及已逾學齡未受基本教育之失學民衆應受之補習教育。」是國民學校施教的對象，係六歲至十二歲的學齡兒童及十二歲以上的失學民衆，茲再將兩者分別言之：

1. 關於兒童的 兒童的可塑性很大，有好多良好習慣，須在兒童時期養成，國民學校兒童畢業以後，他的出路不外就業與升學兩途。國民學校實施休閒教育，培養兒童休閒的知識技能與優良習慣，將來就業，即能利用休閒時間，做正常的休閒活動，對於工作效能的增進及身心的修養，必多裨益。如果繼續升學，因其在國民學校中已受良好的休閒教育，極易以良好的基礎，造成良好的學風。

2. 關於民衆的 一般民衆極需要正常的休閒生活指導，而國民學校，爲實施成人補習教育及推廣教育，自當注意休閒教育之實施，以促進一般民衆注意工作後之休閒及休閒生活之改進。

(三)就國民學校實施的目標言 國民學校法第一條載：「國民學校實施國民教育，注意

國民道德之培養及身心健康之訓練，並授以生活必須之基本知識技能。」可知國民教育之實施，必須達到下列四項目標：1. 培養國民的道德，2. 提高國民文化水準，3. 改善國民的經濟，4. 鍛鍊國民的體魄。爲達到以上目標計，便須實施政治教育，語文教育，生計教育，健康教育……等。而休閒教育與各項教育息息相關，國民學校爲提高各項教育效能計，亦有實施休閒教育的必要。

（四）就國民學校設立的地點言，依照教育部二十九年所訂頒之國民教育實施綱領施行程序之規定，普及國民教育以五年爲期，共分三期，至第三期中，每保應各有國民學校一所，應有學齡兒童百分之九十以上，失學民衆百分之六十以上入學，雖因國內情形特殊，未能如期完成，但今後除各鄉鎮成立中心國民學校外，每保各設立國民學校一所，爲將來必然的趨勢，所以國民學校實施休閒教育，在橫的方面，具有普遍性，實非其他各級學校所能比擬。

四 國民學校如何實施休閒教育

國民學校如何實施休閒教育，約言之，有下列幾點：

（一）要有計劃與組織 實施一種教育，事前均須訂有計畫，休閒教育既在國民學校中占

有重要性，實施此項教育時，當然要依照校內的人力和財力，擬訂妥善的計畫，按步實施；同時為施行便利及收效宏大計，應有休閒教育的組織，設計推動。集會研究時，除校內教師外，最好能請社會人士、自治人員及學生家長共同參加，協助進行。

（二）要有充分的設備 國民學校實施休閒教育，要能收到實際的效果，則對於休閒教育的設備，絕不可忽視；否則學生休閒時沒有書報可以閱覽，沒有器具可以遊戲，沒有樂器可以玩弄，如此肆言休閒教育，總不免失之空泛。

（三）要注意機會均等 實施休閒教育的一個重要原則，是注意機會均等。所謂機會均等，要人人有休閒的機會，一切的休閒活動，能注意集體的，不分男女，不分兒童與民衆，均有機會享受。如每週末舉行表演會或音樂會等，供校內全體學生參加，便是機會均等的一例。

（四）要教訓雙方兼顧 談到休閒教育，每易傾向到訓育實施及活動方面，而忽視了教學部門；其實休閒教育是整個的，教學時要注意表演化、遊戲化、故事化，不輕視音樂、美術課程，不忽視欣賞教學與一切有關休閒教學活動。

(五) 要注意課外活動 課外活動爲實施休閒教育的最好機會，應將全校學生分別組織音樂、體育、語文科學等各種休閒小組，由全體教師分頭指導活動，逐日練習，並定期舉行表演，不論練習或表演時，教師必須參加活動，藉收以身作則之效。

(六) 要切實聯絡家庭 家庭休閒教育至爲重要，學生每日課後到家或放假在家，其休閒生活，均須切實指導。唯此種指導責任，重在家庭，所以除去印發家庭休閒生活要項，函請家長切實指導外，仍須定期召集家長懇談，並舉行家庭訪問，切實聯絡，收效當非淺鮮。

第二章 國民學校休閒教育的行政設施

一 休閒教育的行政組織

(一) 組織的重要 行政組織是每個機關團體的骨幹，必須機構健全，組織靈活，才能運用自如，發生力量。國民學校實施休閒教育，自然需要相當的組織，俾計劃推進，成效可期。

(二) 在行政組織中的地位 實施休閒教育，應先組設休閒教育委員會，為設計指導的機構。它在學校行政組織系統中，是各種委員會之一，應屬於校務會議的下面。它對兒童自治組織中的康樂股及衛生股等，應負指導之責。

(三) 休閒教育委員會的組織與任務 休閒教育委員會應由校長、教導主任、體育音樂及美術教師等組織之。為集思廣益及施行便利計，並可召集地方人士、自治人員及學生家長等，於開會時參加會議。至此種委員會之任務，可略舉如下：

1. 休閒教育實施計劃的訂定；