

# 友善校園中生活休憩空間規劃之研究

## —以台北市國民小學為例

馮佳怡

國立政治大學教育學系碩士班

### 摘要

學校除了是學童學習的場所，也是學童每天日常生活的空間，學童每天在學校的時間超過八個小時，學校若能針對學童的需求，規畫適當的校園生活休憩空間，讓學童在課餘時間能夠達到休息和放鬆身心的效果，以舒緩課業的緊張及壓力，相信學童在學校中的學習會更快樂。本研究主要目的了解臺北市國民小學校園生活休憩空間的現況，探究臺北市不同學校背景，國民小學校園生活休憩空間設置及使用的差異性，分析臺北市國民小學學童對於校園生活休憩空間使用的情形，根據研究結果，提出對臺北市國民小學校園生活休憩空間的相關建議，俾供主管教育機關、學校及未來相關研究之參考。

關鍵詞：國民小學、生活休憩、校園生活休憩空間

### 壹、生活休憩的概念

根據中國歷史記載對「生活」、「休憩」二詞的意涵，「生」是生生不已之意，「活」有生計之意，「生活」便有生存之意；「休」字，漢代許慎注解釋為「息止」也，定義為人倚靠樹木，因為人在操勞過甚時，常倚靠樹木來減低疲乏，休養精神，所以「休」即是倚於木以暫息之意，當身體疲勞的時候，暫時停息，以恢復精力，因此有休息、休憩、休養等暫停勞動之意；「憩」字本義作「息」解，是指休息，因此「休憩」即是休息之意，在工作後暫時歇息（大辭典（上），1985；

中文大辭典，1993；實用國語大辭典，1985；高樹藩，2003）。

生活休憩包含了生活和休憩兩個層面，生活泛指日常飲食起居的事，休憩則指休息，因此生活休憩是日常起居的放鬆或享受，其核心概念為休閒 (leisure)，  
“leisure” 源自拉丁文的 licere，意指「被允許」(to be permitted) 或「自由」(to be free)。“leisure” 也有源自古希臘字 schole 的說法，意指一種解放、自由、自在或是免於被佔有的心態與情境 (張秀慧，2000；謝文真，2000)。所以生活休憩是指個人在工作或義務之餘的自由情境下可以達到放鬆身心的狀態，從事可以令自我感到滿足的活動，達到休息的目的，進而恢復工作的精神與力氣。

## 貳、校園生活休憩空間的意涵

學校這個環境，應提供學習與生活兩方面的需求，並提供鼓勵非正式的偶發邂逅與交流機會的場所，從學校寧適性的觀點來看，學校應塑造成充滿舒適和休閒的感受 (曾漢珍，1994)。湯志民 (2002) 認為學校應像一個家 (school as a family)，提供生活休憩空間，以增進師生與同儕的互動。校園的生活休憩空間即指其戶外空間，是學童紓解課業壓力、遊戲、社交的場所，它不同於教室在建築配置上的一成不變，可以提供更有彈性、更多樣化的空間型式，來滿足使用者的差異性 (盧智敏，2003)。休憩空間對於學童來說是生活中除了家裡和學校外重要的空間之一，在此之中可以進行非正式的交流活動 (Rasmussen, 2004)。廖文靜 (2002) 提出校園生活休憩空間係指正式教學活動之外，提供怡情養性、益增知性、促進人性情感交流之空間。

歸納學者們的觀點，校園生活休憩空間是指課餘及課後在校園中能提供休憩與活動的場所，以「時間」而言，是下課及放學後 (含夜間、週休二日及寒暑假) 可以在學校自由使用的空間；以「空間」而言，是校內可提供休憩與活動的室內

外空間，包括：走廊、川堂、教室、交誼廳、合作社、圖書館、體育館（或室內球場）、小橋、步道、庭園、球場、田徑場、遊戲場、教材園、戶外劇場、交誼平臺、屋頂花園等，校園生活休憩空間可以讓教職員生自由選擇從事可以放鬆身心的活動，進而促進師生之間、同儕之間的人際交流和互動。

校園生活休憩空間依照其分佈的位置和屬性，可以從二個向度分別來探討：一是室內或室外；二是動線或結點，動線是連結空間與空間之間的通道，結點是可以提供在課餘時間停等、活動的空間，因此可將校園內的生活休憩空間分為四類：室內動線、室內結點、室外動線、室外結點。在室內動線方面，包括走廊、川堂；室內結點方面，包括教室、交誼廳、合作社、圖書館、體育館（或室內球場）；室外動線方面，包括小橋、步道；室外結點方面，包括庭園、球場、田徑場、遊戲場、教材園、戶外劇場、交誼平臺、屋頂花園，茲將校園內的生活休憩空間分類整理如表 1 所示：

表 1 校園生活休憩空間分類表

位 置	動線	結點
室 內	走廊、川堂	教室、交誼廳、合作社、 圖書館、體育館（或室內 球場）
室 外	小橋、步道	庭園、球場、田徑場、遊 戲場、教材園、戶外劇 場、交誼平臺、屋頂花園

### 參、校園生活休憩空間的規畫設計

校園生活休憩空間包括走廊、川堂、教室、交誼廳、合作社、圖書館、體

育館（或室內球場）、小橋、步道、庭園、球場、田徑場、遊戲場、教材園、戶外劇場、交誼平臺、屋頂花園等地方。許多文獻皆提及校園生活休憩空間的規畫設計原則與方向，茲將校園生活休憩空間的規畫情形依設施名稱、種類、分佈位置、附屬設施及規畫重點等方面整理如表 2 所示：

表 2 生活休憩空間規畫資料彙整表

項目	相關名稱	種類	分佈位置	附屬設施	規畫重點
走廊	藝廊	單邊走廊 雙邊走廊	與教室平面平行的通道	休憩座椅	1. 走廊加寬 2. 雙面走廊
川堂	風雨操場		常位於一樓		1. 綠化美化 2. 作品展公佈欄
教室	班群教室	傳統教室	各樓層	課桌椅	圖書區、

		班群空間			休憩區電腦區
交誼廳	師生討論室		各樓層	桌椅、茶水書報、音樂	師生可以自由使用
合作社	休憩飲食區福利社	開架式非開架式	常位於地下室	桌椅	休憩、談心空間
圖書館		集中式分散式	教室區附近	桌椅、沙發視聽設備	提供舒適閱讀環境
體育館（或室內球場）	室內球場	依學校不同	校內動態區附近	更衣室、飲水機、座椅	1. 遊玩、休憩 2. 大型集

					會場所
小橋		石橋、木橋圓拱、步石	通常在庭園附近		休憩、談心空間
步道	教學步道 校園步道	依學校不同	戶外		1. 休憩談心 2. 融入教學
庭園		前庭、中庭側庭、後庭	戶外	涼亭、座椅	休憩、談心空間
球場	室外球場	依學校不同	戶外	球類設施	遊玩、休憩空間
田徑場	操場	依學校	戶外		遊玩、

		不同			休憩空間
遊戲場		傳統、現代冒險、創造	戶外	遊戲器材	遊玩、休憩空間
教材園	生態教材園	植物、動物交通安全氣象、地理	戶外		配合教學或生活加以佈置
戶外劇場	表演劇場		1.校舍轉角 2.庭園附近	階梯休憩座椅	1.學童群聚休憩 2.校內儀典場地

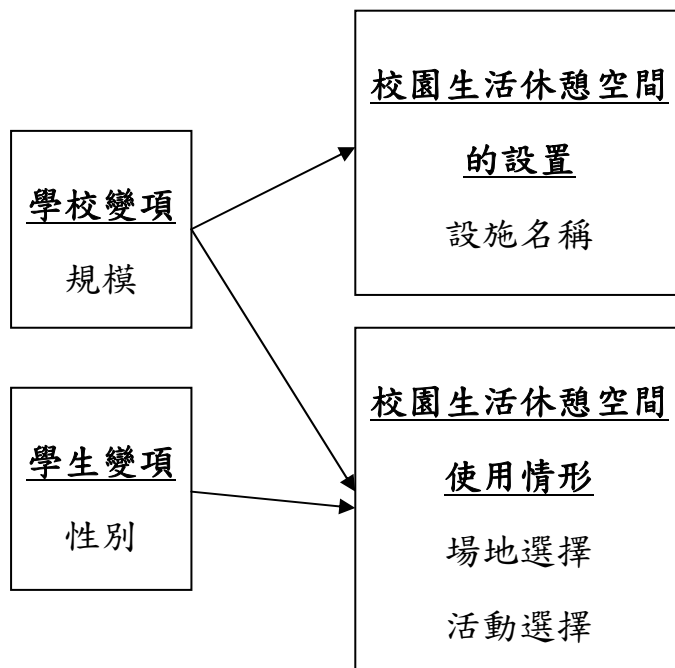
交誼平臺		依學校不同	廊道的延伸	休憩座椅	休憩、談心空間
屋頂花園	屋頂平臺露天表演臺		樓層屋頂	休憩座椅	1. 高樓層休憩 2. 休憩談心賞景

資料來源：本研究整理

#### 肆、研究方法

本研究將分別探討學校變項（規模、設立年代）、學生變項（性別、年級）、校園生活休憩空間的設置（包括設施名稱、設施種類、分佈情況、附屬設施）、校園生活休憩空間的使用情形（包括場地選擇、活動選擇、使用頻率、友伴人數、興趣高低）之關係，研究架構如圖 1 所示：





研究方法主要分為三部分：(1) 普查以臺北市 141 所公立國民小學為對象，了解其校園生活休憩空間的現況；(2) 問卷調查依學校規模（小規模、中規模、大規模）和設立年代（1990 年代前、1990 年代後）分為六類，從六類學校中各隨機抽取 1 所學校，以 6 所國民小學的學童為對象（有效樣本為 951 份；男生 508 人，女生 443 人；二年級 305 人，四年級 327 人，六年級 319 人），主要在探究學童對於校園生活休憩空間使用情形、意見及其差異；(3) 觀察以 6 所國民小學的學童為對象（共計約 5922 人次），主要觀察下課時間校園生活休憩空間的人數及使用情形。在資料分析上，主要採用次數分配、百分比、Cochran Q 考驗、肯德爾和諧係數、斯皮爾曼等級相關、卡方考驗之百分比同質性檢定、t 考驗、單因子變異數分析（ANOVA）等方法。

## 伍、臺北市國民小學校園生活休憩空間研究發現

一、臺北市國民小學每所學校都有設置走廊、教室、圖書館、遊戲場，八成以上有設置球場、川堂、庭園、田徑場、步道，六成有設置教材園和體育館

(或室內球場)，而合作社、戶外劇場、交誼廳、交誼平臺、小橋和屋頂花園的設置比例不到四成。

臺北市國民小學校園生活休憩空間設置比例由高到低依序是走廊（104校，100%）、教室（104校，100%）、圖書館（104校，100%）、遊戲場（104校，100%）、球場（103校，99.0%）、川堂（100校，96.2%）、庭園（93校，89.4%）、田徑場（90校，86.5%）、步道（87校，83.7%）、教材園（74校，71.2%）、體育館（或室內球場）（69校，66.3%）、合作社（38校，36.5%）、戶外劇場（30校，28.8%）、交誼廳（29校，27.9%）、交誼平臺（24校，23.1%）、小橋（18校，17.3%）和屋頂花園（11校，10.6%）。

**二、下課時間學童較常使用的校園生活休憩空間，以教室、走廊、遊戲場、球場和田徑場為主。**

根據問卷調查結果發現，學童下課時間最常使用的校園生活休憩空間是教室（313人，32.9%），接著是走廊（230人，24.2%），其次是遊戲場（134人，14.1%），再次是球場（77人，8.1%）和田徑場（73人，7.7%）；觀察結果亦顯示，學童下課時間離開教室後較常使用的校園生活休憩空間，在室內部分，以走廊、教室的使用頻率較高(如圖 2)，總計約 1694 人次（28.6%）；在室外部分，以球場、遊戲場、田徑場的使用頻率較高(如圖 3、圖 4、圖 5)，總計約 2280 人次（38.4%）。



圖 2:下課時間學童在走廊上追逐嬉戲。



圖 4:下課時間學童在遊戲場玩組合遊具。

圖 3:下課時間學童在體育館內的綜合球場打籃球。



圖 5:下課時間學童在田徑場的跑道上玩球。

### 三、不同學校規模和設立年代學校在校園生活休憩空間設置方面有差異存在。

大規模學校在川堂、交誼廳、合作社、體育館(或室內球場)、小橋、步道、庭園、球場、田徑場、交誼平臺、屋頂花園的設置比例均較中規模和小規模學校高,但在校園生活休憩空間內的休憩座椅或休憩設施方面,不同學校規模在設置方面有差異。而 1990 年代後的學校在走廊、川堂、教室、交誼廳、小橋、庭園、球場、田徑場、戶外劇場、交誼平臺、屋頂花園設置的比例皆比 1990 年代前的學校高,但 1990 年代前的學校在合作社、體育館(或室內球場)、步道、教材園設置的比例較 1990 年代後的學校高。

### 四、不同學校規模內的學童在校園生活休憩空間的場地選擇和活動選擇方面排序有關聯。在友伴人數方面,大規模學校顯著高於中、小規模學校。

校園生活休憩空間的場地選擇方面,下課時間不同學校規模內的國小學童都以教室、走廊、遊戲場和田徑場的人數最多;放學後都以遊戲場、圖書館、教室和球場的人數最多。活動選擇方面,下課時間不同學校規模內的國小學童都以聊

天、玩遊戲和打球的人數最多；放學後都以玩遊戲、打球、聊天、看書和玩電腦的人數最多。友伴人數方面，不同學校規模內的學童休憩活動友伴人數有顯著差異，都以跟二至四個同學為主，其次是跟一群同學，然而在大規模學校中，跟一群同學的學童人數顯著高於中規模和小規模學校。

**五、大規模學校內的學童在室內生活休憩空間的使用頻率較高，中規模學校內的學童在室外生活休憩空間的使用頻率較高。中規模學校內的學童較喜歡校園生活休憩空間。**

校園生活休憩空間的使用頻率方面，室內空間部分，大規模學校內的學童使用頻率較高；室外空間部分，中規模學校內的學童使用頻率較高。興趣高低方面，中規模學校內的學童較高，亦即中規模學校內的學童較喜歡校園生活休憩空間。在喜歡的場地方面，不同學校規模內的學童喜歡教室、走廊和遊戲場的人數最多，中規模學校內學童喜歡教室和體育館（或室內球場）的人數較多，大規模學校內學童喜歡川堂的人數較多。

**六、不同設立年代學校內的學童在校園生活休憩空間的場地選擇和活動選擇方面排序有關聯。在友伴人數方面都以跟二至四個同學為主，沒有顯著差異。**

校園生活休憩空間的場地選擇方面，下課時間不同設立年代學校內的學童都以教室、走廊、遊戲場、球場和田徑場為主；放學後都以遊戲場、圖書館、教室和球場為主，因此學校設立年代的不同對於學童場地的選擇沒有影響。活動選擇方面，下課時間不同設立年代學校內的學童都以聊天、玩遊戲、打球和看書為主；放學後都以玩遊戲、打球、聊天、看書和玩電腦為主，因此學校設立年代的不同對於學童活動選擇沒有影響。友伴人數方面，不同設立年代學校內的學童休憩活動友伴人數都以跟二至四個同學為主，其次是跟一群同學，沒有明顯差異。

**七、不同設立年代學校內的學童在室內生活休憩空間使用頻率無顯著差異，而**

1990 年代前的學校學童在室外生活休憩空間使用頻率高於 1990 年代後的學校學童。不同設立年代學校內學童在校園生活休憩空間的興趣高低沒有顯著差異。

校園生活休憩空間的使用頻率方面，室內空間部分，不同設立年代學校內的學童使用頻率沒有顯著差異；室外空間部分，1990 年代前的學校學童使用頻率較高。興趣高低方面，不同設立年代學校的學童沒有顯著差異。喜歡的場地方面，不同設立年代學校內的學童喜歡教室、走廊和遊戲場的人數最多，但有些許的差異，1990 年代後的學校學童較喜歡體育館（或室內球場），這樣的情形可能與場地的設置、設施的新穎程度或距離教室遠近等因素有關。

**八、男生在下課時間較常使用球場。男生選擇「打球」的活動人數顯著多於女生。男女學童下課時間休憩活動友伴人數都以跟二至四個同學為主。**

校園生活休憩空間的場地選擇方面，下課時間男女學童都以教室、走廊、遊戲場和田徑場人數最多，但男生選擇球場的人數顯著高於女生，所以男生在下課時間較常使用球場；放學後男女學童都以遊戲場、圖書館、教室和球場的人數最多，但男生選擇體育館（或室內球場）、球場和田徑場的人數顯著高於女生，而女生選擇圖書館的人數顯著高於男生。觀察的結果亦顯示，使用球場的男生人數顯著多於女生。

校園生活休憩空間的活動選擇方面，下課時間男女學童都以聊天、玩遊戲、看書和追逐的人數最多；放學後男女學童都以玩遊戲、打球、聊天、看書和玩電腦的人數最多，但男生選擇打球的人數顯著高於女生，因此男生玩球類運動的比例高於女生，所以男生較偏向動態的活動，女生則包含靜態和動態的活動。觀察結果亦顯示，男生傾向動態的休憩活動類型，如打籃球、傳球、跑步、踢毽子、追逐嬉戲等，女生則傾向靜態的休憩活動類型，如聊天、散步、看書、休息、跳

繩、玩組合遊具等(如圖 6、圖 7)。



圖 6：下課時間較多男生在室外球場上打籃球。



圖 7：下課時間女生在庭園內的石頭上聊天。

校園生活休憩空間內休憩活動的友人數方面，男女學童休憩活動友人數都以跟二至四個同學為主，而選擇跟一群同學的男生人數顯著多於女生，而選擇跟二至四個同學和跟一個同學的女生人數顯著比男生多，因此男生傾向跟大團體玩，女生傾向跟小團體玩。

**九、女生在室內生活休憩空間的使用頻率高於男生，男生在室外生活休憩空間的使用頻率高於女生。男女學童在校園生活休憩空間的興趣高低沒有顯著差異，但男生較喜歡球場。**

校園生活休憩空間的使用頻率方面，室內空間部分，男女學童使用頻率有顯著差異，女生的使用頻率高於男生；室外空間部分，男女學童使用頻率有顯著差異，男生的使用頻率高於女生。觀察的結果亦顯示，在室外生活休憩空間如球場、田徑場、遊戲場內，男生的人數較多，在室內生活休憩空間如教室、走廊內，女生的人數較多，因此男生較常使用室外生活休憩空間，女生較常使用室內生活休憩空間。興趣高低方面，男女學童沒有顯著差異。喜歡的場地方面，喜歡教室、走廊、遊戲場和田徑場的人數最多，只在排序上有些許差異，男生喜歡球場的人數顯著高於女生。

**十、低年級學童較常使用遊戲場，高年級學童較常使用球場。低年級學童較喜歡玩遊戲，高年級學童較喜歡打球。低、中、高年級學童下課時間休憩活動友人數，都以跟二至四個同學為主。**

校園生活休憩空間的場地選擇方面，下課時間低、中、高年級學童都以教室、走廊和田徑場為主；放學後低、中、高年級學童都以圖書館、教室和田徑場

的人數最多，只是排序上有些許的差異，低、中年級學童選擇遊戲場的人數多於高年級學童，高年級學童選擇球場的人數多於中、低年級學童，所以低、中年級學童較常使用遊戲場，高年級學童較常使用球場。

校園生活休憩空間的活動選擇方面，下課時間低、中、高年級學童都以聊天、玩遊戲、打球和追逐為主；放學後低、中、高年級學童都以玩遊戲、打球、聊天和看書為主，然而排序上有些許差異，低年級學童最喜歡的活動是玩遊戲，高年級學童最喜歡的活動是打球，所以隨著年齡的增加，學童課餘時間逐漸喜歡球類活動，而玩遊戲比例逐漸減少。

校園生活休憩空間內休憩活動的友人數方面，低、中、高年級學童休憩活動友人數，都以跟二至四個同學為主，其次是跟一群同學，然而低、中年級學童選擇自己一個人和跟一個同學的人數顯著多於高年級學童，所以低、中年級學童較傾向跟小團體玩。

**十一、不同年級學童在室內生活休憩空間的使用頻率沒有顯著差異，而低年級學童在室外生活休憩空間的使用頻率較高。低年級學童較喜歡校園生活休憩空間，而低、中年級學童較喜歡遊戲場，高年級學童較喜歡球場。**

校園生活休憩空間的使用頻率方面，室內空間部分，低、中、高年級的學童沒有顯著差異；室外空間部分，低年級學童的使用頻率高於中年級和高年級學童。興趣高低方面，低年級學童的平均數高於中年級和高年級學童，亦即低年級學童較喜歡生活休憩空間。喜歡的場地方面，低、中、高年級學童喜歡教室、走廊的人數最多，但在排序上有些許的差異，低、中年級學童較喜歡遊戲場，高年級學童較喜歡球場。

## 陸、結論

透過本研究後，發現學生下課時間最常使用及最喜歡的校園生活休憩空間是教室、走廊、遊戲場、球場和田徑場，因此國民小學的教室及走廊應有生活休憩空間的規畫設計，以及應充實遊戲場、球場及田徑場的設施，在不影響教學活動及考量男女學童需求後做適當調整，以符合大多數學童的需求，如：設置適當的座椅，提供學童短暫休息之用；遊戲場可設置在低、中年級的教室區附近，球場則須距離教室區較遠；國民小學田徑場跑道的使用效益不盡理想，規畫時可作更彈性的考量…等。

此外，大規模學校在走廊、川堂、教室、庭園、田徑場、屋頂花園內應增設休憩設施和休憩座椅，中、小規模學校也應增設川堂、交誼廳、合作社、體育館（或室內球場）、小橋、步道、球場、遊戲場、教材園、戶外劇場等生活休憩空間。而 1990 年代前的學校可考量學童的需求與意見後增設校園生活休憩空間。總而言之，為了讓國小學童在課餘時間有更多的選擇，達到休憩、放鬆身心的效果，國民小學亦可延長校園生活休憩空間的開放時間，以提升校園生活休憩空間

的使用效能。

## 參考書目

- 三民書局主編 (1985)。大辭典 (上)。臺北市：三民。
- 中文大辭典編纂委員會 (1993)。中文大辭典 (第一次修訂版·普及本)。臺北市
- 中國文化大學出版部 (休：第一冊；憩：第四冊)。
- 文史哲出版社主編 (1985)。實用國語大辭典。臺北市：文史哲出版社。
- 高樹藩編 (2003)。正中形音義綜合大字典 (增訂版)。臺北市：正中。
- 張秀慧 (2000)。國中生刺激尋求動機、休閒意願、休閒無聊感與偏差行為之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 曾漢珍 (1994)。國民中小學學校建築規劃設計合理化之研究：以系統整合之觀點分析。國立臺灣大學土木工程研究所博士論文，未出版，臺北市。
- 湯志民 (2002)。優質學校環境規畫之探析。載於中華民國學校建築研究學會主編，優質的學校環境 (第 1-39 頁)。臺北市：中華民國學校建築研究學會。
- 廖文靜 (2002)。校園的生活休憩空間。臺灣教育，618，15-23。
- 盧智敏 (2003)。國中校園空間改造行動研究之方案教學計畫—以臺北縣立樹林高中為例。私立中原大學室內設計研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 謝文真 (2000)。公務人員休閒態度之研究—以臺北地區為例。國立臺灣師範大學三民主義研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- Rasmussen, Kim. (2004). Places for children--children's places. *Childhood*, 11(2), 155.