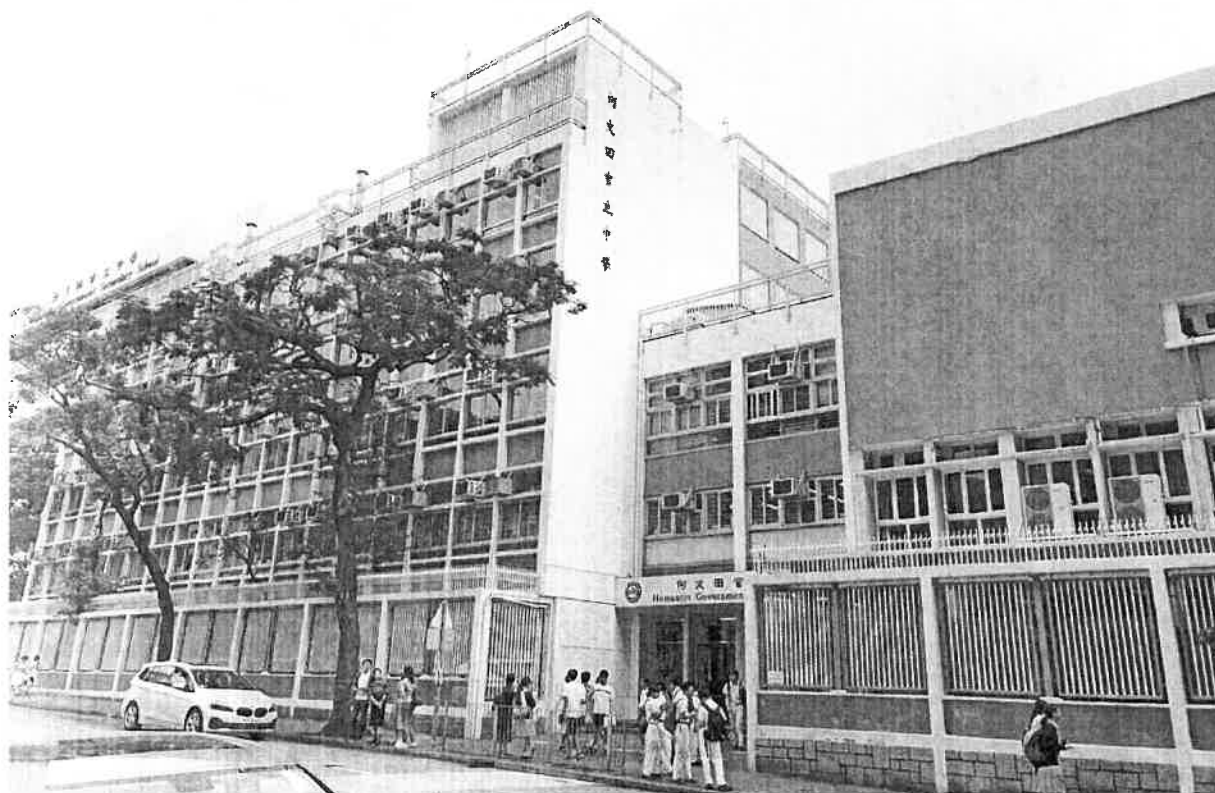


何文田官立中學



2S 第七組

專題研習題目：

探討中二同學課外活動及學習情況，並就平衡學習與課外活動提出建議方法——兩全其美

組員： 周皚晴
周誠鈞(組長)
馮文熙
劉芷彤

指導老師： 吳惠賢

目錄

一、引言	頁 3
二、背景資料	頁 4
三、課外活動與學習的關係	頁 5-6
四、問卷調查結果	頁 7-10
五、訪問分析	頁 11
六、平衡課外活動及學習的建議	頁 12-13
七、總結	頁 14
八、參考書目	頁 15
九、附錄	頁 16-17

一、引言

我們選擇了這個題目作為我們的專題研習報告原因是因為我們想更了解中學生課餘時間的安排。中學生在課餘時間會進行一些和學習無關的事情。為了能讓學校更了解學生的課餘生活，從而制定出合理的校園生活計劃。¹除此之外，我們還想探討中二學生如何在課餘活動和學習達到平衡，所以，我們會進行問卷調查及訪問，同學除了需要完成功課及溫習，同時亦會參加課外活動、與同學或朋友聚會及娛樂消遣等。由於部分同學經常沒有充足的時間去完成所有事情，心裏既懊悔又焦慮。所以，我們希望可以透過這次專題研習，讓學生學習有效地運用時間，並嘗試協助中二同學解決在運用時間方面出現的問題。

¹ <https://wenku.baidu.com/view/5688deddad51f01dc281f1f6.html>

二、背景資料

何文田官立中學的課外活動多元化，例如屬於學術性的有中文學會、中文辯論學會、英文戲劇學會、英文辯論學會等；屬於娛樂性的有桌上遊戲學會、舞蹈學會、園藝學會等；屬於運動性的有足球學會、籃球學會、排球學會等；音樂性的有合唱團和中樂團等。

學校的學會目標清晰，如中文學會目標是提升學生閱讀、寫作、聆聽、說話、思維、鑑賞、自學等能力，培養對文學、中華文化、品德情意的素質。而所有運動的運動學會的目標是：

1. 訂定明確具體合理的校規，讓學生建立良好行為的模式，知所遵循。通過學生整體紀律的良好表現，建構學校正面的形象，增加同學的歸屬感。
2. 培養學生獨立思考，判別是非的能力，從而建立正確的人生觀，為面對複雜多變的社會作好裝備。
3. 通過紀律活動的實踐，幫助學生培養自重、自律、自決的人生態度。
4. 培養學生社群之發展，體驗到公平、正義、仁愛、彼此服務、互相合作的意義，使他們日後成為負責的良好公民。²

然而，根據香港青年協會的問卷調查，對象為 1,400 名中、小學生，並要求他們以 1 至 10 分，自評開學壓力，中學生對學習感壓力。根據香港青年協會「關心一綫 27778899」於 8 月問卷調查發現：

1. 有 12.1% 受訪學生，自評開學後會壓力滿分。
2. 逾 6 成受訪者指，主要擔心要面對考試壓力，認為課程太深，未能追趕進度；又擔心達不到師長或父母期望，同時亦有逾 3 成學生擔心又要讀書，又要兼顧課外活動有困難。
3. 分別有 32.6% 及 35.3% 的小、中學生指，開學後會參加 11 項或以上課外活動，其參加課外活動的數目，甚至較暑假期間多，當中包括語言學習、體能訓練、藝術活動及功課輔導等。
4. 雖然逾 6 成學生指，因興趣而參與課外活動，亦分別有 44.6% 及 42.8% 受訪學生指可以嘗試新事物，發展潛能以及豐富個人履歷，對升學有幫助³。

雖然課外活動可以減壓，然而活動過多，他們亦擔心會導致休息時間不足，十分疲累，難兼顧學業，影響學業成績；甚至會令私人時間不足。因此，我們會透過專題研習了解何官中二學生的課外活動及學習的情況，從而建議同學如何平衡學習及課外活動。

² 何文田官立中學網頁

³ < 3 成學生 課外活動逾 11 個 > 香港經濟日報 2019 年 5 月 3 日

三、課外活動與學習的關係

1. 課外活動的特點：

課外活動是相對於課堂教學活動而言的，它是指除學校有組織的課堂教學活動以外由學生開展或參加的各種活動，包括學會、團隊活動、科技活動、體育活動等等。課外活動與課堂教學相比，具有許多特點。分別是廣泛性、多樣性、實踐性和自主性。

一)廣泛性。

教師既不用考慮課堂的狹小天地，也可以不受教學計劃、大綱、教材以及時間和空間的限制，只要是能拓展學生視野，擴大其知識面，培養學生某方面的能力，或者只要是有益於學生身心健康的活動都可以開展。

二)多樣性。

由於課外活動的形式生動活潑，活動的內容豐富多彩，使得每個學生都可從自身的實際出發選擇和參與到各種各樣的課外活動中去，使學生的課外生活呈現多樣化。

三)實踐性。

課外活動作為一種社會活動，其本質是實踐的，學生在課外活動中通過自己創造條件或環境，設計、組織或實施活動內容以達到一定的目的，即學生通過動手，通過體驗，通過活動去豐富自己，因而課外活動有很強的實踐性。

四)自主性。

課外活動為學生提供了進一步學習和發展的良好環境，學生可以充分揮自己在課外活動中主體作用，即課外活動具有自主性。

2. 課外活動的優點：

我們除了要重視學業成績，還要積極參加課外活動，藉此增廣見聞，而且課外活動有益身心，終身受用。因此，課外活動有很多好處。學習方面，課外活動可令我們擴闊視野，增廣見聞。例如去遠足可以學習到大自然的知識，認識遠足的技巧，挑戰崎嶇不平的山路，從而訓練膽量；園藝種植班可以讓我們了解植物的構造，正所謂「百聞不如一見」，所以課外活動可使我們增廣見聞。健康方面，參加課外活動有益身心。例如參加足球訓練班、田徑隊等，強身健體，如果抵抗力弱，經常生病，最好便是參加這些課外活動。此外，參加課外活動還可以培養自律性，學習生活上的基本技能和應守的規則，例如參加幼童軍、軍隊訓練等，便能了解守規的重要性。除此以外，從課外活動所學的知識終身受用，例如參加比賽不但能培養個人興趣，還能發揮個人潛能。長大後，還可以繼續進修，說不定會為社會帶來重大的貢獻。⁴總括而言，參加課外活動在生理和心理上也有益處，還可以使自己學會更多的知識。

3. 課外活動與學習的關係

一、課外活動能夠使學生更有效地掌握知識提高學習效率。

專注學習和參加豐富多彩課外活動並不衝突。豐富的課外活動，可以使學生在課堂內所學的知識得到鞏固、加深和提高；同時，又能使學生將已學到的知識初步運用到實踐中去解決所遇到的一些實際問題；此外，課外活動還有助於學生擴大知識的視野，發展學生對政治、科學、文學、藝術、體育的興趣和才能。課外活動對開發學生的智力，促進課堂學習的作用是明顯的。可是，當孩子每天也忙著學習新事物，沒有安排足夠的「玩耍」時間那麼回家後便繼續做功課溫習。少了玩耍這重要的一項，學生情緒不會健康。當學生的生活變得越來越忙碌時，會容易遺忘玩耍對成長的重要。簡單來

⁴ 課外活動的好處 創新天地 19.7.2019

說，玩耍能協助學生處理情緒，會令學生情緒健康。學生不開心，不一定會發脾氣，但整個人會好像被沉重的大石壓著一樣，稚氣消失了，動力也消失了。⁵

二、課外活動能夠充實和豐富學生的精神生活。

課外活動加大了學生之間的交流和互動，同時可以了解到書本之外的知識，有利於學生思想素質、文化素質、心理素質、身體素質和勞動素質等的全面發展和提高。

三、課外活動給學習生活增添了樂趣。一般來說，課外活動是學生自願參加的，

他們沒有多少心理負擔，有的只是探索的愉悅；另外，相對於課內學習，課外活動內容比較新穎，容易給人以新鮮刺激，使人身心得到享受；課外活動也能幫助學生學會利用閒暇，培養健康的興趣愛好，豐富其精神生活。

總的來說，學習與課外活動不但沒有衝突，還可以幫助學習，實在是一舉兩得。⁶

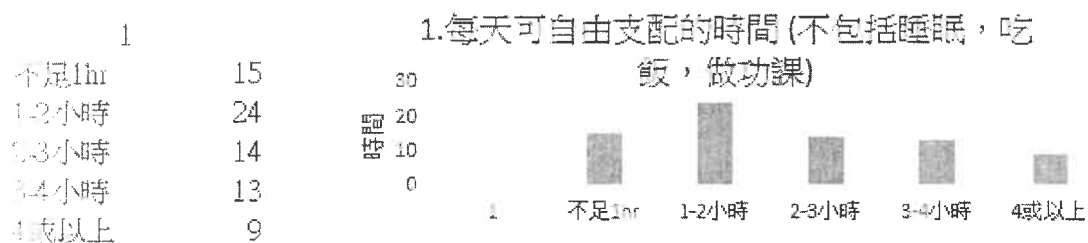
⁵ am730 - (玩樂情緒健康維他命) 2019-03-20 FAMILY A20 教子有方 文珮琪姑娘

⁶ 香港經濟日報 - (暑期班每日 4 小時 小六生焦慮症) 2018-08-07 港聞 A21

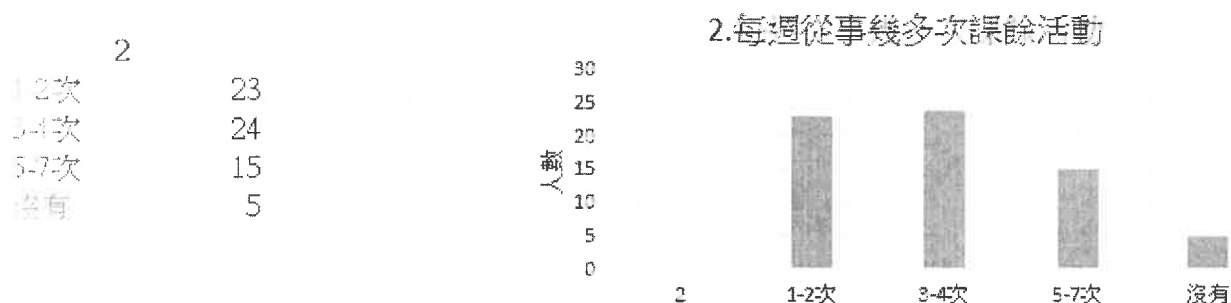
四、問卷調查結果

為了更了解中二同學在學習及課外活動的時間運用的情況，我們進行了問卷調查，透過硬本的問卷及網上問題，共派出 130 份問卷，收回 75 問卷。

同學整體花在課外活動及手機上的時間較多，未能到平衡學習及活動。



根據以上的資料，可以看出1-2小時的同學較多，有24名同學，佔32%。而4小時或以上的同學較為少，只有9人，佔12%



由此可見，每週做3-4次課餘活動的同學最多，有24名同學，佔32%。而沒有進行課餘活動的同學最少，只有5人，佔6%

3

3.主要甚麼課餘活動

電子產品	29
運動類	20
學習	18
沒有	8

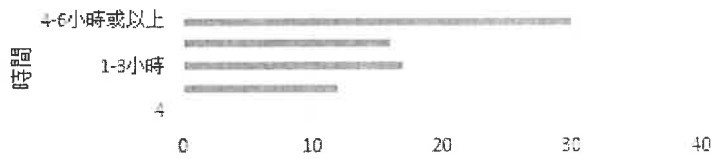


根據以上資料，用電子產品類的同學最多，有29人，佔38%。而沒有的同學最少，只有8人，佔10%

4

4.每週從事幾多小時於課餘活動

半小時或	12
1-3小時	17
3-4小時	16
4-6小時或	30



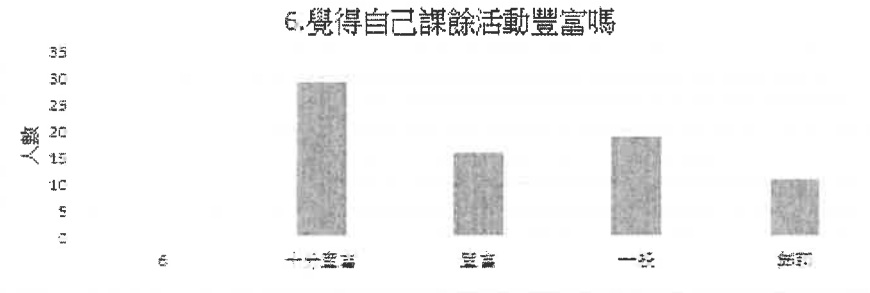
大多數同學每週從事4-6小時或以上於課餘活動，有30名同學，佔了40%。而每週從事半小時或以上的同學最少，只有12人，佔15%

5	
書法或繪畫	13
體育	34
學術性	13
音樂性	10
沒有	5

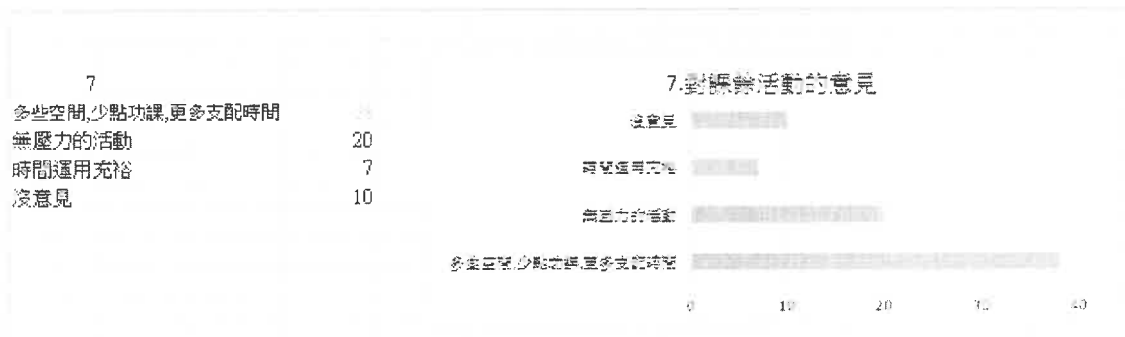


會利用自己的課餘活動時間去培養體育方面的專長 的同學最多，有34人，佔45%，而不會的同學最少 而不會的同學最少，只有5人，佔有6%

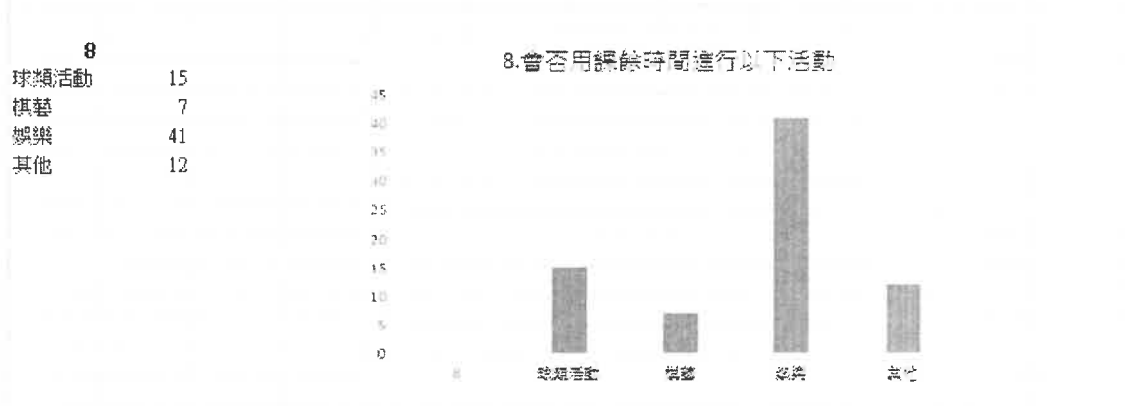
6	
十分豐富	29
豐富	16
一般	19
無聊	11



大多數同學都認為自己課餘活動十分豐富，有29名同學覺得自己活動豐富，佔38%。有11名同學則認為自己的課餘活動非常無聊，有14%



有38名同學都希望多些空間，少點功課，更多支配時間，佔51%。有10名同學則沒意見，人數最少，佔13%。



有41名同學會用課餘時間進行娛樂的活動，人數最多，佔54%。而會利用課餘時間去進行棋藝活動的人最少，只有7人，佔9%。

總括而言，同學整體花在課外活動及手機上的時間較多，未能到平衡學習及活動。

五、訪問分析

我們分別訪問了三位是參加了運動方面的課外活動的同學、沒有參加任何課外活動的同學和參加藝術性的課外活動的同學

問題	A 沒有任何課外活動	B 輔導活動及畫班	C 足球
課外活動的時間	X	3次/星期	3次/星期
主動溫習	有	X	有
溫習時間	足夠，3小時/天	X	不足夠，1-2小時/天
成績	還好	不好，每次也是「打天才波」	不算好，仍需努力
制訂時間表	沒有，難遵守	沒有，懶	沒有

總括而言，同學未能專注學習，花在課外活動的時間較多。

六、平衡課外活動及學習的建議：

身體是“革命的本錢”，也是一個人心理健康的物質基礎。開展一些有益的文娛活動，這樣既能夠使你的心情得到放鬆，也可以是你的社會交際能力得到提高。此外，還可以利用課餘時間閱讀一些自己喜歡的書籍報刊。以讀書為樂事，既可以排遣煩憂，愉悅性情，又可以獲取知識，增長智慧，對大學新生身心的健康發展非常有利。

一、早睡早起，自我減壓

盡量利用白天學習，提高單位時間的學習效率，不要貪黑熬夜，累得頭腦昏昏沉沉而一整天打不起精神。同時，別把考試成績看得太重，一分耕耘，一分收穫，相信自己只要平日作出努力了，必然會有好的回報。這樣，學習時就能心裡輕鬆、心情愉快，注意力就容易集中了。

二、明確目標，用好方法

從大的方面說，我們要認識到，今天努力學習是為了創造美好的明天，成為對家庭對社會有用的人。從小的方面說，這一年，這一學期甚至這一天，我應該完成哪些學習任務。目標明確了，學習的動力就足了，注意力就不易分散了。誠然，我們要注意用一些較好的方法來訓練自己集中注意力從而提高學習效率。從問卷中，看出學生大多把課餘時間用來進行體育活動，進行體育活動的人有46%，音樂的有13%，書法和繪畫的有17%，學術的就只有17%。可見出同學們都不能達到「全人發展」，所以要定立良好目標，已達到全人發展。從訪問顯示，參加了視藝的同學，沒有溫書是因為懶，所以我們應該要訂立目標，然後跟著目標前進。

三、最好能專門製訂一份休閒計劃

最好能專門製訂一份休閒計劃，對一些較重大的節假日和休閒項目做出妥當的安排，這樣能使你的休閒和學習有條不紊地交叉進行，使身心得到有效地放鬆和調適。而且，你一旦制訂出了既愉快又切實可行的休閒計劃，那麼在這一時間尚未到來之前，你的心情會是愉快而充實的，能精神振奮地投入學習和工作之中。要留出足夠的時間來進行體育鍛煉，最好能根據自己的身體狀況和客觀條件製訂出一個體育鍛煉計劃，務必擁有一個健康強壯的身體。從問卷看到，大部分人每週的課餘活動都佔了4-6小時，有40%。更有38%的人都覺得自己的課餘活動豐富。有38%的同學的課餘時間都是用在電子產品上，因此他們應該製作時間表⁷。從訪問看到，沒有參加課外活動的同學和參加體育活動的同學，都因為時間不足而沒有溫書，所以我們應該要訂立時間表，平均分配時間。

四、紓緩壓力

放鬆訓練法。舒適地坐在椅子上或躺在床上，向身體的各個部位傳遞休息的信息。從左腳開始，使腿部肌肉繃緊，然後鬆弛，同時暗示它休息，然後，從右腳到軀幹，再從左右手放鬆到軀幹。這時，再從軀幹到頸部、頭部、臉部全部放鬆。只需短短的幾分鐘，你就能進入輕鬆、平和的狀態。難易適度法。對於那些已能熟練解答的習題不要一遍又一遍地去演算，要找一些這方面經典性的題目去攻克。對於難度大的題目，先是獨立思考，再求助老師、同學或家長。對於不感興趣難度又比較大的內容，自己首先訂好計劃，限定時間去學習，就不會鬆懈拖沓。拿下學習中的一個“山頭”，

⁷ 學生如何合理掌握、利用時間？

www.xuexifangfa.com/shijianguanli/81989.html

就給自己一個獎賞，讓成就感來激勵自己，從而集中注意力。 感官同用法。調動多種運動器官來協同活動，在大腦皮層形成一個較強的興奮中心。如耳聽錄音帶，嘴裡讀單詞，眼睛看課本，手在紙上寫單詞。這樣，注意力就當不了“逃兵”了。

五、家長管教模式改變

精神科專科醫生許龍杰形容，愈來愈多家長將親子時間外判，很多中產家庭及雙職父母會為子女度身訂造密密麻麻的時間表，並由外傭負責接送子女參課外活動。註冊臨床心理學家葉妙妍直言，「大人有興趣的活動不等於子女有興趣」，若暑假報讀太多課程，子女放假時不能真正放鬆心情，會產生抗拒感，減低學習動機及興趣。她表示，家長應學習為子女的暑假時間表留白，不安排任何活動，讓他們發揮創意及自主選擇玩樂活動。另外，家長為子女報讀興趣班前，應先與子女傾談，並增加親子時間，多與子女到博物館、親親大自然等。她認為課外活動時間不應超過平日學習時間一半，如每日不宜上多於 2 至 3 小時興趣班⁸。如家長能配合子女的時間安排，子女更能兼顧學習及課外活動。

⁸ am730 - (玩樂情緒健康維他命) 2019-03-20 FAMILY A20 教子有方 文珮琪姑娘

七、總結:

大部份同學都未能在課餘活動和學習之間達到平衡，不能做到全人的發展。透過今次專題研習的分析，中二級學生都不能平衡課外活動和學習。中二級的學生是偏向注重課外活動，透過這次報告，我們希望中二同學能定立明確目標和管理好時間，平衡學習與課外活動的時間，以達致全人發展。

八、參考書目

1. 百度文庫中學生如何合理安排課餘時間與學習
[\https://wenku.baidu.com/view/5688deddad51f01dc281f1f6.html](https://wenku.baidu.com/view/5688deddad51f01dc281f1f6.html)
2. 文珮琪姑娘，〈玩樂情緒健康維他命〉 FAMILY A20 教子有方， am730， 2019-03-20
3. 〈暑期班每日 4 小時 小六生焦慮症〉港聞 A21， 香港經濟日報， 2018-08-07
4. 〈3 成學生 課外活動逾 11 個〉香港經濟日報 2019 年 5 月 3 日
5. 〈課外活動的好處〉， 創新天地， 19.7.2019
6. 學生如何合理掌握、利用時間？
www.xuexifangfa.com/shijianguanli/81989.html

九、附錄

A. 問卷

1. 每天可自由支配的時間有幾多小時？
2. 每週進行幾多次的課餘活動？
3. 你主要進行甚麼課餘活動？
4. 每週進行幾多小時的課餘活動？
5. 利用自己課餘時間培養甚麼專長？
6. 你認為自己的課餘活動豐富嗎？
7. 你對課餘活動有何意見？(如更多空間及時間)
8. 你會否利用課餘時間進行球類、棋藝及娛樂活動？

B. 訪問

訪問題目：

- 1.你參加了什麼課外活動？
- 2.如有，一星期多少次？
- 3.當回到家後有沒有足夠的時間溫習當天所教的東西？
- 4.如有，大約有多少時間？
- 5.你的成績算好嗎？
- 6.你認為自己的溫習時間足夠嗎？
- 7.你有沒有為溫習去制定時間表？

我們分別訪問了三位是參加了運動方面的課外活動的同學、沒有參加任何課外活動的同學和參加藝術性的課外活動的同學

A 沒有參加任何課外活動的同學的回答

- 1.沒有參加任何的課外活動（跳至第三題）
- 3.有
- 4.每天大約 3 小時
- 5.還好
- 6.足夠
- 7.沒有，因為很難能全部按照時間表

B 參加了藝術方面的同學：

- 1.輔導組課程、畫班
- 2.一星期 3 次左右
- 3.不會溫習（跳至第 5 題）
- 5.不好，每一次測試考試都是「打天才波」
- 6.足夠
- 7.沒有，因為懶

C 參加了運動方面的同學：

- 1.足球
- 2.每星期 3 次以上
- 3.有
- 4.每天大約 1-2 小時
- 5.不算，要更努力
- 6.不足夠
- 7.沒有