

# 課堂外的素養力：課外活動參與及正向少年發展

【教育制度及政策研究中心助理研究員 王淑貞】

## 課外活動參與促進正向少年發展的機制

十二年國民基本教育總綱內之核心素養項目，例如身心素質與自我精進、系統思考與解決問題、道德實踐與公民意識、人際關係與團隊合作、多元文化與國際理解等，可對應正向少年發展（positive youth development）涵括之內容：能力（competence）、自信（confidence）、連結（positive social connection）、品格（character）和關愛（caring or compassion）。從發展理論基礎可知，課外活動場域提供同儕間的互動機會、加上有結構性及目標感的體驗過程，有助於少年建設性的使用時間、培養參與感及社會連結、建立支持型網絡、熟悉社會規範、學習處理各項挑戰等益處，進而促進多樣的少年正向能力發展。

## 非線性關係的存在：活動超載假設

根據 Coleman 的零和模型（zero-sum model）指出，由於課外活動參與需要個人付出時間和精力成本，在資源有限之下，雖然一開始的參與能帶來助益，但若投入過多，將影響學校正式課程的學習，也容易形成內在壓力而阻礙發展。綜合理論觀點，「活動超載假設（overscheduling hypothesis）」認為少年參與課外活動和正向發展之間應該屬於曲線關係，具有一個負向轉折的「臨界點」，在安排太多活動時將出現反效果。

## 研究設計

本研究探討的課外活動參與的項目包括學校體育類或球隊、學校課後活動、服務性質的社團或童軍團、有組織的暑期或休閒營隊、家教班或輔導班、志願服務活動、權利倡議有關的活動、宗教服務或活動等共 8 項。以國內就讀 8 年級之學生為研究對象，透過分層多階段叢集抽樣方法，採自填問卷形式，於 2018 年 12 月至 2019 年 7 月期間共取得 26 間公立國中合作，完成 1,214 位有效樣本，其中男生佔 50.91%、女生 48.68%；雙北佔 27.59%、桃竹地區 21.42%、中彰地區 16.72%、雲嘉南地區 11.37%、雄屏宜花地區 22.90%。

## 研究發現

本研究發現課外活動參與對正向少年發展有具體效用，也支持活動超載假設在國內情境的適用性。換言之，如果參與課外活動的時間過多，反而不利於正向發展。本研究以實證數據支持教育政策將學生社團活動納入課程綱要的價值，同時，也提醒較少被注意的活動超載現象，若安排過多課外活動，恐將對發展造成負面影響。

在參與課外活動的類型方面，以潛在剖面分析的 3 個組型（低度、中度、高度參與）結果發現，學生參與課外活動的類別單一且以學校社團或營隊為主；在低度參與者的比例高達七成，與國外研究資料約佔整體樣本之二~三成不同，顯示國內學生在課外活動參與的程度仍有提升的空間。

## 結語

為滋養學生的多元能力發展，走出課堂外的活動參與及學習體驗的確有實質助益及必要性。然而，或許是國內在國中教育階段，對學生的關注重心仍在課業學習表現，對於培育多元素養能力之發展、參與課外活動的主題等相對研究較少，更少關注到活動時數過多或超載相關的議題。

個人時間及精力皆具有限制性的事實，雖然容易理解，但卻也經常被忽略。因應未來社會發展需要滋養少年多元能力之建立，無論是建構在課程綱要或各項學習主題之上，仍需要透過整體調配或協同整合的過程，才能在有限的資源內達成教育成效。

## 資料來源

王淑貞（2023）。以參與課外活動滋養正向少年發展：潛在剖面分析及都市化脈絡的觀察。《當代教育研究季刊》，31（4），41-74。