

投稿類別：教育類

篇名：  
上學時間延不延

作者：  
朱嘉翎。光復高中。高二 1 班  
林嘉柔。光復高中。高二 1 班  
吳伊淇。光復高中。高二 2 班

指導老師：  
張志鵬老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

近幾年，我國公民藉由「公共政策網路參與平台」掀起一股「上學時間是否應該延遲」的討論風潮，而這件事對正值高中生的我們更是息息相關，本校學生自治團體也正在推行此政策，因此想藉由此議題來研究上學時間的長短對學生的正反兩面影響，並且從各層面深入探討與研究。

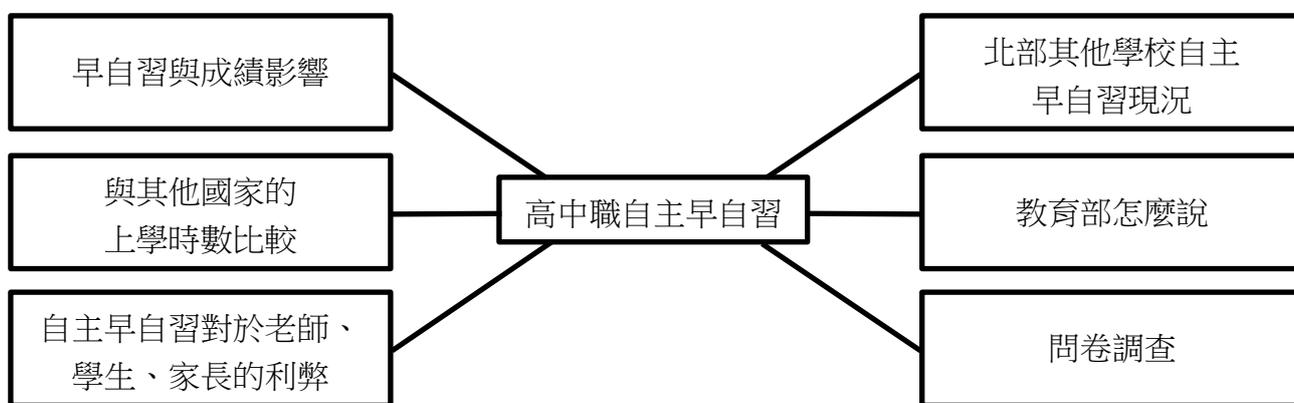
### 二、研究目的

- (一) 縮短上課時間是否能增加學生的學習效率。
- (二) 縮短上課時間帶給學生的影響。
- (三) 學生、老師、家長對於此政策看法。

### 三、研究方法

本次的專題主要以蒐集網路資料以及問卷調查為主要研究方式，利用對照來分析結論，研究的年齡層以高中生（16~18 歲）為主。

### 四、研究架構



(圖表來源：本組自行彙整)

## 貳、正文

### 一、早自習與成績影響

#### (一) 以醫學層面探討

隨著科學界對睡眠的理解，發現對於不同年齡的人們，有著不一樣的睡眠生理

時鐘，「而科學也證實，青少年因為荷爾蒙分泌大調整，而傾向晚睡晚起，也就是說早起學習違反青少年的生理機制。」(林韋萱、賓靜蓀，2015)。另外，美國睡眠醫學會研究表示：「6-12 歲的兒童每天睡眠應達 9 小時，13 至 18 歲少年要有 8 小時，但根據兒福聯盟調查卻發現，78.2% 兒少周間睡不滿 8 小時」(呂蓓君，2016)

## (二) 學校如何運用早自習

「在台灣，國高中常常為了應付升學考試，變相把早自習時間理所當然的變為考試時間，讓學生寫測驗卷。」(人間福報，2017) 現在高中生大多都為跨學區就讀，不像國中小都是就近入學，而造成高中生得早上六點甚至更早就起床，要不然就來不及參與早自習考試。

## (三) 早自習真正意涵

「顧名思義便是運用晨間時段自己預習或複習課業，原本這個時段應該由學生自我管理，希望學生在一天課程前能有所準備。」(詹志超，2016) 反觀台灣早自習的設計，讓學生只能縮減睡眠時間，提早到學校來考試，不但對課業毫無幫助，也讓學生倍感壓力。

## 二、和其他國家的上學時數比較<表一>

國家	上課時段	上課時數	備註
中國	8:00~17:00	9 小時	早自習、晚自習並非強制
巴西	7:00~12:00	5 小時	
巴基斯坦	8:00~13:00	5 小時	
日本	9:00~15:00	6 小時	放學後學生會留下來參加社團
加拿大	9:00~15:00	6 小時	放學後學生會留下來參加運動校隊
北韓	7:00~16:00	9 小時	
台灣	7:30~17:00	9.5 小時	全世界上課時間最長的國家，許多學生放學後還要到補習班
法國	8:00~16:00	8 小時	歐洲國家中上課時間較長的國家
阿根廷	8:00~12:00 或 13:00~17:00	4 小時	
俄羅斯	8:30~15:30	7 小時	
南韓	8:30~16:30	8 小時	許多學生放學後會去補習班
美國	8:30~15:00	6.5 小時	
英國	9:00~15:30	6.5 小時	
墨西哥	8:00~14:00	6 小時	

上學時間延不延

德國	8:00~14:00	6 小時	課後學生通常會參加社團活動 或到圖書館念書
澳洲	9:00~15:30	6.5 小時	

(〈表一〉資料來源：周佳萱，2016)

三、自主早自習對於老師、學生、家長的利弊〈表二〉

	優點	缺點
老師觀點	(1) 可讓學生有更充足的睡眠，減少學生上課打瞌睡的情況。	(1) 無法拿來進行考試、測驗，可能需要午休或放學進行考試。 (2) 無法拿來加課或是複習，容易使教學進度落後。 (3) 老師缺少了解班上的情形以及處理班級事務的。
學生觀點	(1) 能夠增加睡眠，讓居住較遠的學生能夠較晚出門。 (2) 充足睡眠能使上課更有精神，進而使成績進步。 (3) 增加休閒時間，把時間花在更多有興趣的事情上。	(1) 可能因考試時間不足，反倒延後放學時間或是犧牲午休時間。 (2) 上學時間不固定，容易混亂。 (3) 因心態問題，反而會更晚睡。
家長觀點	(1) 增加睡眠，與其上課打瞌睡，不如睡飽再到學校，提升學習品質。 (2) 高中學區廣，不少學生要通車，可延後出門時間。	(1) 擔心小孩睡覺時間觀念更加偏差。 (2) 不易配合家長上班時間。

(〈表二〉資料來源：本組藉由瀏覽各相關網站與詢問身邊老師、學生、家長所蒐集)

四、北區其他學校自主早自習現況〈表三〉

縣市	學校	現今狀況
台北市	大安高工	2 天 8:00 到校 / 3 天 7:30 到校
	大直高中	5 天皆 7:40 到校
	大理高中	1 天 7:40 到校 / 4 天 7:50 到校
	中山女高	2 天 8:10 到校 / 3 天 7:40 到校
	中正高中	5 天皆 8:00 到校
	中崙高中	2 天 8:00 到校 / 3 天 7:30 到校
	木柵高工	2 天 8:00 到校 / 3 天 7:30 到校
	北大高中	2 天 8:00 到校 / 3 天 7:30 到校
	市大同高中	2 天 8:00 到校 / 3 天 7:50 到校

上學時間延不延

	市立陽明高中	2天 8:00 到校 / 3天 7:30 到校
	百齡高中	2天 7:55 到校 / 3天 7:30 到校
	和平高中	2天 8:10 到校 / 3天 7:50 到校
	明倫高中	2天 8:00 到校 / 3天 7:45 到校
	松山工農	4天 7:50 到校 / 1天 7:40 到校
	南港高工	2天 7:50 到校 / 3天 7:40 到校 (未定案)
	政大附中	2天 8:00 到校 / 3天 7:30 到校
	景文高中	5天皆 7:40 到校
基隆市	二信中學	5天皆 7:30 到校
新北市	光復高中	1天 8:00 到校 / 4天 7:40 到校
	秀峰高中	5天皆 7:50 到校
	新莊高中	2天 8:00 到校 / 3天 7:30 到校
	樹林高中	2天 8:00 到校 / 3天 7:30 到校

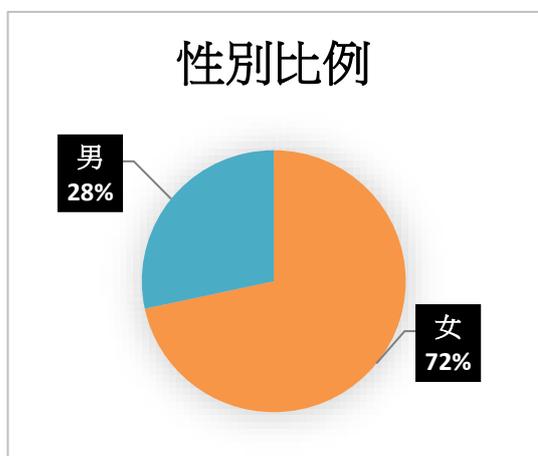
(〈表三〉資料來源：FaceBook 社團「105 學年學生自治 權利 研討平台」)

### 五、教育部怎麼說

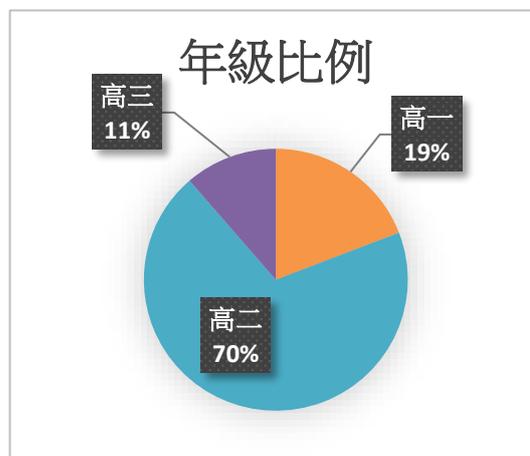
教育部表示：「為維護學生身心健康，培養主動學習，每週至少應安排二日，由學生自主規劃運用並決定是否參加。學生於非學習節數活動之參與狀況，不得列入出缺席紀錄。」

### 六、問卷調查

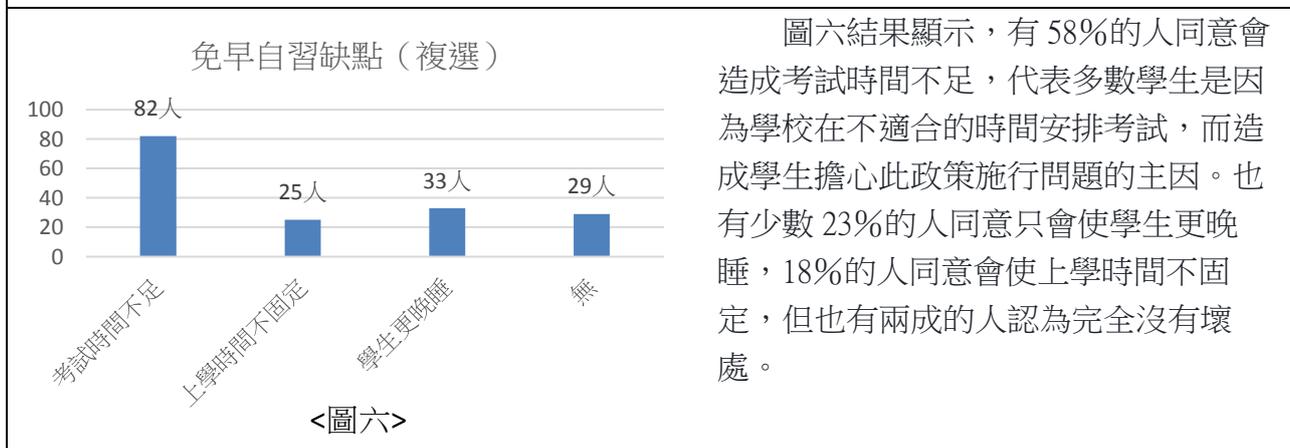
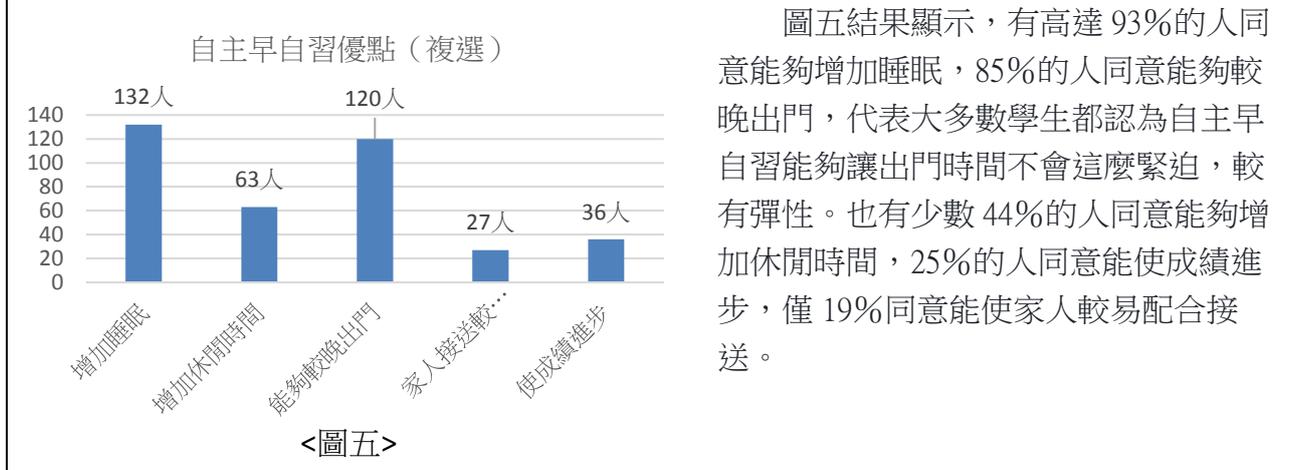
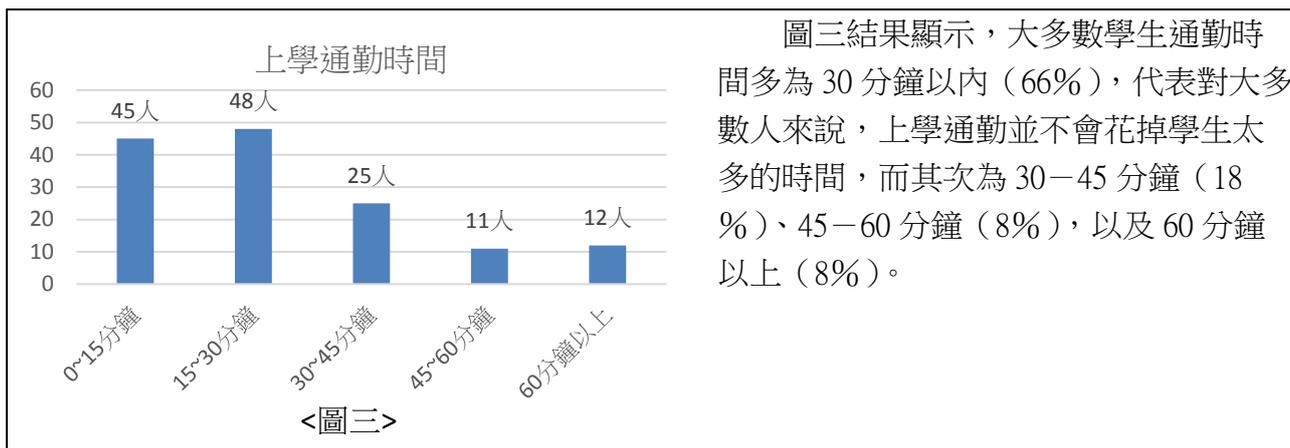
- (一)本論文在選擇調查對象時，針對光復高中的學生族群來進行調查。
- (二)回收問卷共有 143 份，有效問卷有 141 份，有效回收率為 98.6%。
- (三)依照性別分類，男性有 40 份 (28.36%)，女性有 101 份 (71.63%)。〈圖一〉
- (四)依照年級分類，高一有 27 份 (19.14%)，高二有 98 份 (69.5%)，高三有 16 份 (11.34%)。〈圖二〉



〈圖一〉受訪者性別比例



〈圖二〉受訪者年級比例



### 參、結論

- 一、單純以醫學層面來說，延後上學時間對上課品質以及學生的精神都有極大的幫助。
- 二、學校並未正確利用一天當中最重要的重要的早自習時間，而使多數學生因害怕考試時間受影響進而影響到放學時間而間接反對此政策。
- 三、反觀其他國家，台灣是全世界上課時數最長的國家，且補習風氣也極為盛行，而造成台灣學生早出晚歸的情況。
- 四、有老師認為自主早自習雖然會造成缺少班務處理的時間，以及少了很多的考試時間，但還是希望若推行自主早自習能夠讓學生們一天下來更有精神。
- 五、有家長認為自主早自習可以讓孩子可以睡得更飽、更有精神，但較不易配合家長的上班時間，也擔心會因此讓孩子更晚上床睡覺。
- 六、大多數學生希望此政策能夠讓自己有較充足的睡眠，上學的時間也較有彈性，但也因為學校不當的安排考試，使學生害怕延後早自習所造成的缺點。

### 肆、引注資料

羅友倫、陳盈盈。揭開睡眠的真相。台北市：天下生活。

林韋萱、賓靜蓀（2015）。睡飽成績才會好？9成贊成上課延後一小時。2017年12月6日，取自：

[http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5070607&fb\\_comment\\_id=888407151253549\\_1132831590144436#f23df6dcfdd1fd8](http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5070607&fb_comment_id=888407151253549_1132831590144436#f23df6dcfdd1fd8)

呂蓓君（2016）。「高中晚上學」6千人附議 國教署擬12月回應。2017年11月28日，取自：

<https://news.tvbs.com.tw/life/678855>

人間福報（2017）學生睡眠時間與學習效果。2017年11月30日，取自：

<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage2.aspx?unid=464121>

詹志超（2016）。【早自習的使用】以學生自我管理的「早自習」概念。2017年12月1日，取自：

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/2741>

周佳萱（2016）。台灣學生全球最血汗！上課時間最長、睡眠最少。2017年12月3日，取自：

<http://www.storm.mg/lifestyle/85348>

教育部（2016）。教育部主管高級中等學校學生在校作息時間規劃注意事項。2017年12月5日，取自：

[http://www.k12ea.gov.tw/files/common\\_unit/6673c808-791b-4749-b72e-57da24ef3b48/doc/4036\\_%E6%95%99%E8%82%B2%E9%83%A8%E4%B8%BB%E7%AE%A1%E9%AB%98%E7%B4%9A%E4%B8%AD%E7%AD%89%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%9C%A8%E6%A0%A1%E4%BD%9C%E6%81%AF%E6%99%82%E9%96%93%E8%A6%8F%E5%8A%83%E6%B3%A8%E6%84%8F%E4%BA%8B%E9%A0%85.pdf](http://www.k12ea.gov.tw/files/common_unit/6673c808-791b-4749-b72e-57da24ef3b48/doc/4036_%E6%95%99%E8%82%B2%E9%83%A8%E4%B8%BB%E7%AE%A1%E9%AB%98%E7%B4%9A%E4%B8%AD%E7%AD%89%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%9C%A8%E6%A0%A1%E4%BD%9C%E6%81%AF%E6%99%82%E9%96%93%E8%A6%8F%E5%8A%83%E6%B3%A8%E6%84%8F%E4%BA%8B%E9%A0%85.pdf)

中央社（2016）。鬆綁高中生早自習 家長：孩子小確幸。2017年12月6日，取自：

<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20161201005565-260405>

吳怡儒、蔡國華、潘霽榕（時間不明）。如何運用早自修。2017年12月6日，取自：

<http://class.heart.net.tw/article-132.shtml>

#### 附錄：問卷內容

本問卷為研究有關「是否延後上學時間」之小論文，採無記名作答，並不作其他用途，請安心作答，謝謝你的協助。

- 1、性別：男 女
- 2、身分：高一 高二 高三
- 3、上學通勤時間：  
0~15分鐘 15~30分鐘 30~45分鐘 45~60分鐘 60分鐘以上
- 4、贊成兩天自主早自習嗎：是 否 無意見
- 5、你認為延後上課的好處（複選）：能夠增加睡眠 成績能夠進步 家人接送較易配合 增加休閒時間 讓居住較遠的學生能夠較晚出門 其他\_\_\_\_ 無
- 6、你認為延後上課的壞處（複選）：考試時間不足 上學時間不固定 家人接送不易配合 更晚睡 其他\_\_\_\_ 無

問卷製作人：201 朱嘉翎、201 林嘉柔、202 吳伊淇