

投稿類別：教育類

篇名：台灣中學上課時間調查

作者：

蔡秉樺。嘉義市私立嘉華高級中學。應用外語科三年級忠班  
石詠丞。嘉義市私立嘉華高級中學。應用外語科三年級忠班  
邱宥翔。嘉義市私立嘉華高級中學。應用外語科三年級忠班

指導老師：

李立柏 老師

陳嘉惠 老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

台灣中學上課時間過長所導致的一些問題；我國與其他國家競爭總是無法輕鬆地贏得勝利，這問題就出在於台灣從小給學生灌輸的觀念就是一直考試並且要考得很好，並沒有想要讓學生為了往後自己的人生做一個輔導和選擇，身處在台灣的我們，很能深刻的體會到課業給我們的壓力，過多的上課時間讓我們絲毫沒有一點可以休息的空間，也讓我國與外國的競爭力大幅下降，所以針對中學學生進行調查，希望能得到一個多元且客觀的結果，以供教育部參考並決策。

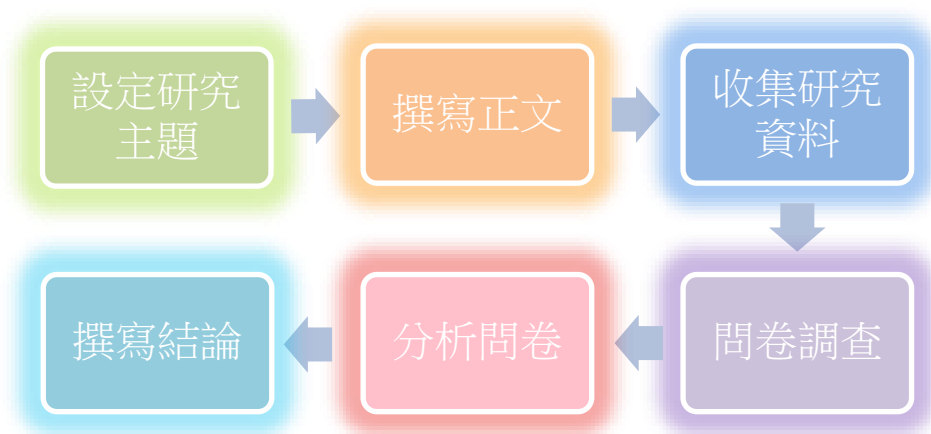
### 二、研究目的

- (一)：了解中學生課後休息時間量以及相關原因。
- (二)：探索台灣中學生課業壓力程度。
- (三)：調查台灣和上課時間量以及品質。

### 三、研究方法

- (一) 參考文獻
- (二) 小組討論
- (三) 研究年齡層以高中(職)生為主

### 四、研究流程



## 五、研究限制

一開始在做小論文時，其實就遇到蠻多的問題，像是組員之間的意見不同而產生的隔閡，以及找不到研究的方向，在查資料的時候也是處處碰壁，因為其實有報導所呈現出的資料並不是正確的，所以我們經過相互比對大量的資料後才得以得出現在的成果。

## 貳、正文

在台灣的教育方面，有大多數的父母親和老師都會覺得就是要一直上課、考試，沒有多餘的時間可以做一些學生自己在往後的規劃和課後活動，已漸漸地讓學生們的睡眠品質一天比一天還要差，以至於壓力也時常破表，所以現在很多學生都會因為種種生活上的問題發生的太突然而沒有辦法及時解決，而後果就有可能會導致學生發生自殘、跳樓、甚至拿凶器去威嚇別人，然後等到犯罪被抓起來之後，身邊的長輩們才後悔說為什麼那時沒有多關心他然而造成現在為時已晚的遺憾。

而台灣目前的上課時間很明顯的比其他國家都還要來的長，這也造成了學生的睡眠開始出現了問題。也使學生在一天的學習之後，不論是腦力或者是體力都處於非常疲勞的狀態，而也只有睡眠才能解決一天下來的疲勞，但是現在的上課時間變得越來越長，讓學生每天無法帶著充沛的體力去學校學習新的知識「**想要鞏固學習或記憶，必須透過不同睡眠的貫穿與組合**」。(呂少齊、賴姍慈、林柏學 2017)

而過多的上學時間導致我們實際上每天回家大致上只會剩餘大約 3 小時的時間可以從事自己喜歡的活動，更不用說是有補習的學生們，往往一回家就是洗完澡就直接累垮了，在這樣高壓力的學習環境之中，孩子們很難找到屬於自己的興趣，在外國的小孩總是快樂學習，而在台灣我們則是往往需要學習快樂。

而且學生每天時常精神不好，不只是因為睡眠不足的問題，日復一日的疲勞轟炸也直接導致學生對於學習的意願低落，學習的本質因該是要讓學生學到自己的專長，找到自己的興趣，而不是為了考試而讀書，然而目前台灣的社會風氣就是要考好大學，將來才有一份好的工作大家都是為了考試而讀書，完全忽視了讀書的樂趣所在。不再為成績而鑽牛角尖，「**而是與生活 結合，培養出實用及帶得走的觀念與能力**」。(尹長林、吳敏瑄 2013)。

而這樣的後果就是大多的時間都在讀書完全沒有時間找自己真正喜歡的東西讓自己的學生生活只剩讀書這個唯一的選項完全沒辦法完全的放鬆，而家長們也都是偏好要考上好大學讓未來輕鬆一點的意思讓學生想放鬆都難。美國教育希望學生用「**自由的模式不怕上台發表意見，思考也不侷限在一個框框內**」(郭瀚駿、劉士誠、孫郁雯 2011)，也就是說以上台發表自己的意見取代死板板的考試，但是在台灣的學生很多都只會考試，導致上台的時候總是還不到一分鐘就呈現詞窮的狀態，而在上台演講時重要的一件事是不要把之前練習的稿子裡面的內容一字不漏地說出來，而是要把自己最想要表達的意見給台下的觀眾。

因為如此台灣的學生們有時就容易被過多的期望、壓力而被壓垮導致沒有好好的釋放壓力因為都在讀書沒有時間好好的放鬆自己如果每天只有 3 個小時可以好好休息那想完全放鬆是不太可能的事，所以才會發生抽菸喝酒等情形，因為休息的時間不夠長還要一直讀書這樣也找不太到自己的興趣又不能放鬆這已經了忽視了學生的休息以及尋找自我的可能性了。所以我們應要做到「今日事今日畢，先不要為明天的事煩惱，專心於眼前的事要以自己的方式來管理時間」(古恩惠、陳怡婷、馮敬 2012)。

台灣的教育總使用填鴨式教育，而所謂的填鴨式教育就是讓學生死讀書，所以導致台灣許多學生總是不能把所學的應用在生活上，這也是一個台灣教育很失敗的地方，我相信並不是花越多的時間讀書的效果就會越好，而是把時間花在對的地方才能把書讀好，人體是有極限的，你可曾想過你在學校的時間裡有多少的課程是無關緊要的，而又因為這些無關緊要的課程導致身心的疲勞過度，起不是本末倒置了嗎？我們花越多的時間讀書，而得到的結果往往不是更好的。

各國上課時間比較

	7~8	8~9	9~12	12~13	13~14	14~15	15~16	16~17	17~18
台灣									
美國									
日本									
加拿大									
芬蘭									
瑞典									

由上列表格可以發現上課時間最少的是阿根廷和芬蘭，而他們的教育理念都是覺得學生在教室外學到的東西會比在課堂上學到的還要來的多，而和我們台灣一樣同屬亞洲的日本，上課時間也只有六小時；而台灣卻是高達 10 個多小時，究竟在學校這麼久的時間，真正學習到的東西又有多少。

而就同屬亞洲區的日本來說，日本學生他們上課時間只有六個小時多，而之後的時間讓學生們自行去參加課後學校辦的社團活動，而之前國中時因為念的是管樂班而有日本的學生來跟我們交流，而我也問到他們一個問題就是你們上課時間短會學不到東西嗎？他們表示不會，因為他們會在有效的時間非常專注地去學習那堂課該學習的東西，而一堂課的時間也跟我們一樣。而對於他們來說從小學四年級以上才有考試，所以在這之前學校老師要把學生的專注度、忍耐力、責任感、獨立自主……等等一些基本生活常規訓練出來，畢竟日本的教育從一開始就不是推動以教育為主，而是以基本禮儀為主軸。然而「日本では国が教育政策の大枠を定めてお「完全学校週 5 日制」の導入により授業時間の増加ので、元授業時間 2 時くらいの授業時間は 3 時に変更する。」(翻譯：在 2015 年時日本教育政策已決定「每周學校五

日制」的導入而增加上課時間，從 2 點延長至 3 點。)(及川 雅斗，2015) 但跟台灣的上課時間比起來還是遠遠不足的。

在北歐，芬蘭國家上課時間是最短的，僅僅只有四個小時，而他們的教育是讓大家覺得驚訝的，因為他們的教育理念就是以孩子為中心，「保障兒童和青少年的受教機會」(徐銘璟，2012)。例如：學校會請建築師來到學校與學生一起討論他們想要學校的甚麼地方需要加蓋什麼東西。老師也更會教導他們的學生該如何與同學和平相處，而在和平相處的前面並教導他們該如何既尊重自己也尊重別人，也會透過事情的發生藉此來讓他們學習到做人處事的道理這就是所謂的「給孩子魚吃，不如教孩子如何釣魚！」(卓怡伶、張玉瑛、陳宜筠 2012)。

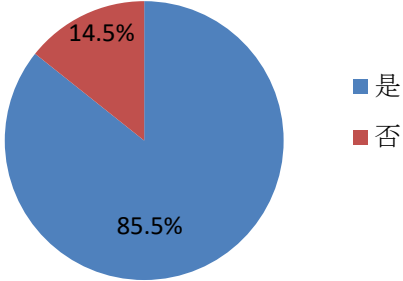
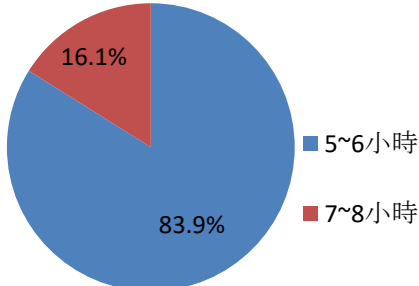
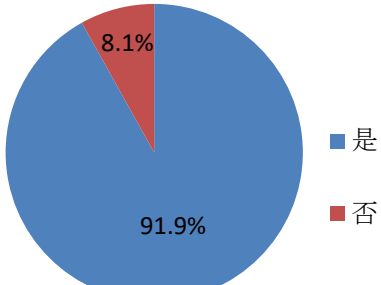
美國和加拿大同屬北美教育體系，但是他們的教育制度可就不一樣了。先以美國來說，他們的上課環境和師資也都是數一數二的，班級導師也會利用學生放學後的時間召集各科的老師一起討論該怎麼做才能讓他們的學生在學習方面能夠輕鬆而不隨便的學習，或是班上的學生在上課時有什麼事情，也都會一起拿出來討論。更令我佩服的一點是，老師都會像商業一樣有專業化的分工，也就是意謂著每位老師只會專注於一個科目和一個年級，而並非是老師隨著學生升級而升級，這樣不僅減輕老師的備課壓力，也讓學生有更完整的學習。

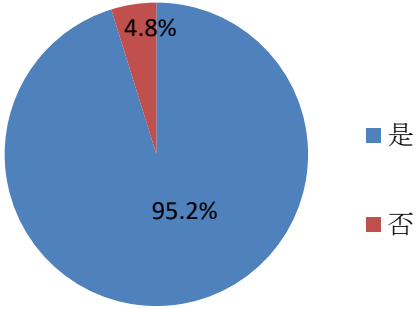
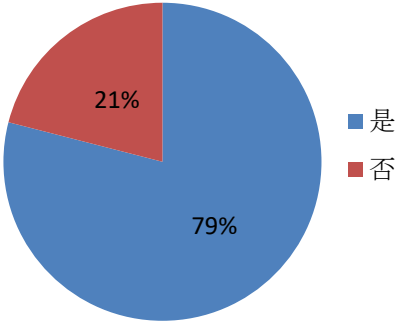
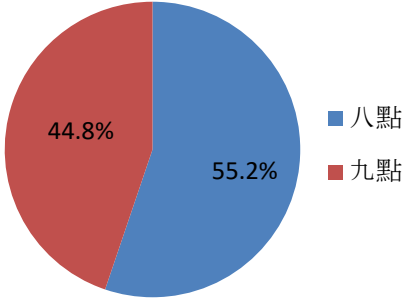
而最佩服的兩點還是在同一班的學生幾乎很少會有第二年還在同一班的情況，因為在美國並非採分班制度，舉例來說：假如某班級有 30 位同學，而他們下個學期每一位學生都會被學校分配到不同的科目的班級比如說：數學、公民等等科目。而美國有兩點都是令人很欣賞的點 1.以問到會取代背到爛，2.以討論老師所提出的問題並發表，取代自己埋頭苦幹等待老師的正確答案。而每日頭條指出美國最主要教育的目的是要「激發學習興趣，鼓勵學生去分析問題和解決問題」(明辨本心 2016)，然而不論他的程度如何，傳輸給他們公民意識才是首要的目的。

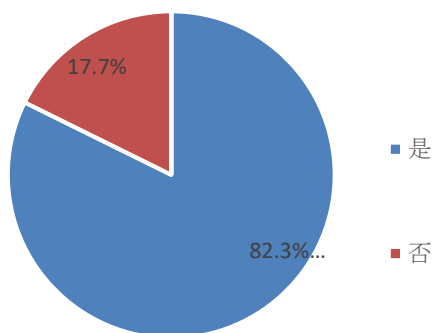
而加拿大他們的教育方式很特別，因為他們沒有全國一致性的教育制度，而是每個省都有自己獨特的一套教育制度，而加拿大的教育制度之所以這樣，就是要讓每位學生有適合自己的教育制度，讓學生選學校而不是讓學校選學生。讓學生可以在自己比較有能力的那一個方面去專精到最高領域。他們有分成學術型和應用性，學術型就是把一個科目讀到很高等級，應用型則是對職業比較又有興趣的學生來讀的，但可能有些人會有些錯誤的觀念就是應用型大學。每日頭條指出一位從加拿大移民到台灣的記者 Shawn 表示「在加拿大，沒有讀書不好就去念應用大學的說法，這兩個學校是對等的，很多學生更傾向於應用型大學，因為那可能更好找工作」(加拿大移民 2016)，可見加拿大的教育程度之高。

天下雜誌指出「瑞典經驗改變我的「角度」和「態度」」(朱婕瑜 2015)。在瑞典的教學制度中，老師在功課之外，其實更注重於基本禮儀與尊重他人上，每個人都是一樣的你就是你大家都平起平坐，如果你認為瑞典的教室之中都是金髮碧眼的學生的話那你就大錯特錯了！事實上瑞典是一個有許多他國難民的國家，你可能在瑞典看到許多膚色的人，所以他們時時刻刻都非常的尊重彼此，「尊重多元、平等、不歧視」，是他們教育的準則。而回到台灣，在

這裡同儕霸凌的情況尤其嚴重，原因很大部分來自於台灣的教育方式，台灣的教育在於你讀書就是要比別人好，要花更多的時間在讀書上面，而完完全全忽略了基本道德的教育，在瑞典尊重包容可以說是完全融入在日常生活之中，學校也遵循這一套法則，使得在人性與人品的方面瑞典可說是大大的勝於他國。

 <p>圖(一)</p>	<p><b>上課時間是否過長</b></p> <p>根據圖(一)台灣的上課時間平均 10 小時，對於大多數的人而言都算過長了，而且不少人都是要補習的再加上補習的時間基本上只是讓自己更加忙碌而已。與日本相比台灣的學生自殺率沒那麼高，但若是在加長下去早晚會變得比日本還要慘的情況發生。</p>
 <p>圖(二)</p>	<p><b>你覺得上課多久最有效率</b></p> <p>根據圖(二) 5-6 個小時的主要的想法是源於日本的上課時間，而且剩餘的時間可以用來學習專業知識就算沒有學習到正常來說也會因為看手機而看到一些國際新聞進而學到一些知識。7-8 個小時可能因為上課造成的疲勞而導致回家後想休息放鬆的心情大於去了解國際或是專業的知識而導致惡性循環。</p>
 <p>圖(三)</p>	<p><b>上課時能學到可以應用在 生活上的東西</b></p> <p>根據圖(三)跟其他國家做比較的話外國的學生在高中時就能體會到出社會的感覺也能提前找到自己未來真正想做的工作。台灣的學生這時大多都在讀書沒太多的時間接觸未來會用到的東西，所以應該要增加未來生活會用到的課程。</p>

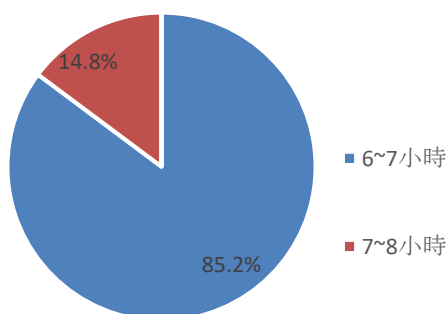
 <p>圖(四)</p>	<p><b>課程之間是否增加 休息時間</b></p> <p>根據圖(四)增加休息時間主要還是因為學生過於疲勞而無法在精神充足的狀態下吸收更多知識。</p>
 <p>圖(五)</p>	<p><b>上課時間是否延後</b></p> <p>根據圖(五)台灣學生的上課時間為了與家長的上班時間進行配合所以不太好延後，但是台灣不像日本可以用電車讓學生自行前往學校，這也是一大問題。而希望時間延後是因為需要更多的時間準備一天的行程。</p>
 <p>圖(六)</p>	<p><b>承上題，需要幾點上課?</b></p> <p>根據圖(六)如果可以延後一點上學的話，學生的學習效率其實會比帶著疲憊的身體去上課還要好。所以讓生活的節奏稍微緩一點，讓上課時間延後1~2小時是必要的改變。</p>



圖(七)

### 各位睡眠時間是否足夠

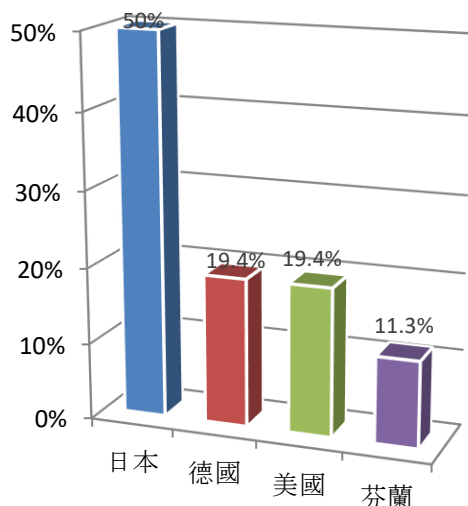
根據圖(七)關於睡眠的問題其實依照數據來看大部份的人都可以睡的很好，不會因為上課的原因導致睡眠不足等問題，不過還是有少部分的人認為他們的睡眠時間不足，這可能是因為放學後還要回家補習等等的因素或者是單純太晚就寢。



圖(八)

### 承上題，平均睡眠時間大約多長

根據圖(八)大部份的人一天都睡6~7小時這是不到平均的睡眠時間，正常來說一天應要睡8個小時左右才是對身體比較健康的方式。不過在習慣了這種不健康的睡眠，調整到這種正常睡眠的台灣學生依然能睡飽的也屈指可數。

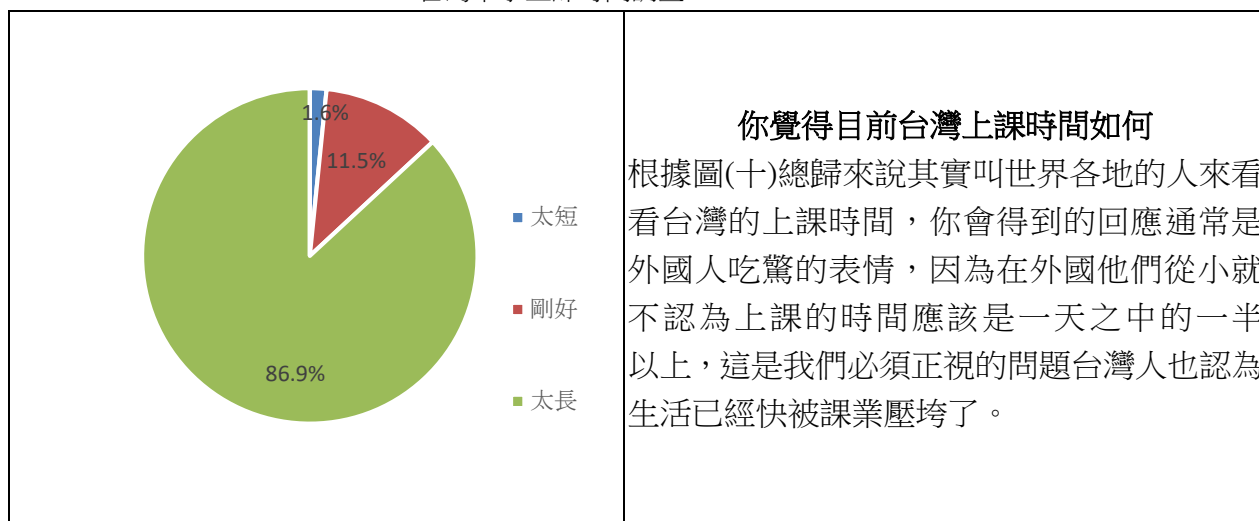


圖(九)

### 你覺得可以仿效哪個國家的教育制度

根據(圖九)一半的人覺得應該仿效日本的上課模式，其實也顯示出日本上課的時間不但少並且有更多自由選擇的空間，讓學生的身心可以投入學習並融會貫通，而德國的教育制度教導學生從小培養個人特質的方式和美國的積極參與的態度也是深得部分人的喜愛，而芬蘭因為他們的教育理念是以孩子為中心上課時間也最少，讓學生認為這些方式是台灣無法學習到的事情。





### 參、結論

每個國家的教育部都各有特殊之處，而我們因贏在起跑點的想法導致不斷的更新教育政策，我們製作這個小論文是希望能讓大眾意識到自己給孩子過多壓力的問題，而時間上就是最 主要的原因之一，希望能引起大多數人的共鳴。很多人都覺得台灣的教育制度一直不段的壓迫學生，雖然時代一直在改變，但我們的國家的教育觀念似乎都停留在「萬般皆下品，惟有讀書高」，更多的家長更認為花越多的時間讀書就會有越多的成果，已經忽略的教育的本質，青少年一天應該要有 8 ~ 10 小時的睡眠時間才是合乎身體健康的，而台灣的睡眠時間大概只有 6 ~ 7 小時根本睡不夠，而睡不夠的狀態之下，學習的表現會比起有充裕睡眠差。以往教育提倡的是「快樂學習」而現今我們似乎在學的是「如何快樂」，如果學習不是一件快樂的事那我們又怎麼會有心情去學習新的事物呢？

### 肆、引註資料

呂少齊，賴佩慈，林柏學 (2017)。07：20 上學真的較有學習效率嗎? 2019 年 4 月 8 日，取自

<https://www.shs.edu.tw/works/essay/2017/04/2017040515343081.pdf>

尹長林、吳敏瑄 (2013)。十二年國教的問題及應對。2019 年 4 月 8 日，取自

<https://www.shs.edu.tw/works/essay/2013/11/2013111223573644.pdf>

郭瀚駿，劉士誠，孫郁雯(2011)。臺灣中學教育與美國中學教育的比較。2019 年 4 月 8 日，取自

<https://www.shs.edu.tw/works/essay/2011/11/2011111423483658.pdf>

古恩惠，陳怡婷，馮敬(2012)。高中職學生如何規劃自我時間。2019 年 4 月 12 日，取自

<http://120.101.173.14/%E7%94%9F%E7%A7%91%E5%B0%8F%E8%AB%96%E6%96%87/upload/10/0.87500100%201294979150.pdf>

及川 雅斗(2015)。授業時間の上昇は生徒の学力を上昇させるか (上課時間增加學生學習力會上升嗎?) (東京大学大学院博士課程)。2019年6月24日，取自

<https://www.jil.go.jp/institute/zassi/backnumber/2017/10/pdf/086-088.pdf?fbclid=IwAR18CIIbI-b7kkKuKj-HKpLlIuibGCLp-LfOB6VFcZKXLUi2PghFlkeDtTw>

卓怡伶，張玉瑛，陳宜筠(2012) 芬蘭教育、臺灣教育大不同！2019年9月23日，取自

<https://www.shs.edu.tw/works/essay/2012/03/2012032821405787.pdf>

徐銘環(2012)。芬蘭師資培育制度之研究。國立臺灣師範大學教育學系碩論文，未出版，台北市

加拿大移民 (2016年1月22日)。加拿大教育「我們給每個學生機會」。每日頭條。2019年6月24日，取自

[https://kknews.cc/zh-tw/baby/r8qpyx.html?fbclid=IwAR1aH0Z\\_CbM5F\\_QS139q9eqU-czlCTaacS0Nq9reCPCwMA95Hn78vbPWKkY](https://kknews.cc/zh-tw/baby/r8qpyx.html?fbclid=IwAR1aH0Z_CbM5F_QS139q9eqU-czlCTaacS0Nq9reCPCwMA95Hn78vbPWKkY)

朱婕瑜 (2015年6月2日)。我在瑞典學到「角度」和「態度」：人人平起平坐，沒有誰比誰了不起。天下雜誌。2019年10月14日，取自

<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5068067>

明辨本心 (2017年4月25日)。美國教育的巨大優點。每日頭條。2019年10月14日，取自 <https://kknews.cc/zh-tw/education/39r634o.html>

這是一篇由嘉華中學高三忠的三位同學一同完成的文章，感謝各位在百忙之中抽空觀看我們的成品，這是一份針對台灣中學教育狀況調查的文章以下是一些問卷問題，我們想了解現在的學生們對於目前的上學時間狀況有什麼樣的反應，問卷內容將作為本人學校作業統計用，並不對外公佈，請安心作答。謝謝您的合作！

年級      高一       高二       高三

性別      男       女

1.上課時間是否過長?

是  否

2.你覺得上課多久最有效率?

5~6 小時       7~8 小時

3.你是否希望上課時能學到可以應用在生活上的東西?

是  否

4.課程間是否增加休息時間?

是  否

5. 上課時間是否延後?

是  否

6. 承上題，需要幾點上課?

8 點       9 點

7. 各位睡眠時間是否足夠?

是  否

8. 承上題，平時睡眠時間大約多長?

6~7 小時       7~8 小時

9. 你覺得可以效仿哪個國家的教育制度?

日本       德國      美國       芬蘭

10.你覺得目前台灣中學上課時間好嗎?

太短       剛好       太長