

銘傳大學

教育研究所碩士班
碩士論文

指導教授：張國保 博士

學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響之研究

The Study on the Impact of Sleeping Quality on
School-aged Children's Learning Performance

研究生：謝曉萍

中華民國 113 年 1 月

謝誌

在這篇研究論文完成的時刻，我想要表達我深深的謝意給所有在這個研究過程中支持和幫助我的人們。這個學術旅程是一場充滿挑戰與成長的冒險，而沒有你們的支持，這一切將無法順利完成。

首先，我要感謝我的指導教授，他在整個研究過程中給予我無微不至的指導和鼓勵。他的專業知識、耐心解答和深刻見解讓我受益匪淺。感謝您不僅在學術上指引我，也在生活中給予我許多啟發。同時，我要感謝我的家人，是你們一直以來的支持讓我能夠專注於這項研究。感謝你們的包容、理解和無盡的愛，讓我能夠克服種種困難，專心投入到這個項目當中。研究過程中，我也得到了來自同學和朋友們的幫助。在討論和交流的過程中，我獲得了許多新的見解和觀點，這對我的研究有著深遠的影響。感謝你們的合作和支持，讓這項研究更加豐富多彩。此外，我要感謝時間和空間，以及所有在我研究旅程中相遇的人。這段經歷讓我更加深刻地了解到學術研究的價值和重要性。感謝每一位曾經與我交流分享的朋友，你們的智慧和經驗都為我的研究提供了寶貴的資源。

在這份論文完成的時刻，我感到滿懷感激之情。這個旅程雖然艱辛，但卻是一段充滿收穫的旅程。謝謝每一位陪伴我走過這段路的人，你們的支持是我前進的動力。希望這篇研究論文能夠為學齡兒童睡眠品質和學習表現的相關研究提供一點啟示。

再次謝謝大家！

謝曉萍 謹誌

2024年1月

學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響之研究

研究生：謝曉萍

指導教授：張國保 博士

中文摘要

本研究旨在探討學齡兒童睡眠品質的相關因素與其影響學習表現的問題，提出改善學齡兒童睡眠品質的方法和策略。本研究採半結構質性訪談方式，以文獻探討建構半結構式訪談題綱，經專家審閱題綱以提高內容效度。採一對一方式訪談四位學齡兒童的家長或主要照顧者，據以深入瞭解學齡兒童所面臨的睡眠問題，以及影響睡眠的相關因素，進而提出改善之道。訪談內容經編碼分析，及三角檢證後，依據研究目的與問題摘錄成為研究結果，並與文獻綜合討論後，歸納研究發現如下：

- 一、學齡兒童睡眠品質受到生理、心理及外在因素的影響，值得關切。
- 二、學齡兒童睡眠品質之良窳，影響學習表現中之知識、技能及態度。
- 三、學齡兒童身體不適和生長期之生理因素，恐對睡眠造成影響，甚而影響學習表現。
- 四、學齡兒童學業壓力和人際關係之心理因素，會影響睡眠的品質與學習表現。
- 五、家庭環境、噪音、燈光、作息等外在因素，直接或間接影響學齡兒童的睡眠品質。
- 六、透過家庭、學校及教育上的關注，當可適度改善學齡兒童睡眠品質並提高學習表現。

依據上開研究結論，本研究提出對主管教育機關、學校行政單位、教師、家長及未來研究者之相關建議。

關鍵字：學齡兒童、睡眠品質、學習表現

The Study on the Impact of Sleeping Quality on School-aged Children's Learning Performance

Student: Hsiao-ping Hsieh

Adviser: Dr. Kuo-pao Chang

Abstract

This study aims to explore the factors related to sleeping quality issues in school-aged children and propose methods and strategies to improve their sleeping quality. The research adopted a semi-structured qualitative interview approach, constructing a semi-structured interview outline based on literature review, which was reviewed by experts to enhance content validity. Four parents or primary caregivers of school-aged children are interviewed one-on-one to gain in-depth understanding of the sleep issues faced by school-aged children, factors influencing sleeping, and suggestions for improvement. The interview content was coded and analyzed, and after triangulation, it became the research findings. Following a comprehensive discussion with the literature, the study concluded as follows:

1. Sleeping quality in school-aged children was influenced by physiological, psychological, and external factors, deserving attention.
2. The quality of sleeping in school-age children affected learning performance in terms of knowledge, skills, and attitudes.
3. Physiological factors related to discomfort and growth periods in school-aged children might impact sleeping and, consequently, learning performance.
4. Psychological factors such as academic stress and interpersonal relationships in school-aged children were associated with sleep quality, thus affecting learning performance.
5. External factors such as family environment, noise, light, and daily routines

directly or indirectly impacted the sleep quality of school-age children.

6. Through attention from families, schools, and education, it was possible to moderately improve the sleeping quality of school-aged children and enhance learning performance.

Based on the research conclusions, recommendations were provided for education authorities, school administrations, teachers, parents, and future researchers.

Keywords: Learning performance, school-aged children, sleeping quality



目次

頁次

謝誌

中文摘要.....i

Abstract..... iii

目次..... v

表次.....vii

圖次.....ix

第一章 緒論 1

第一節 研究背景與動機..... 1

第二節 研究目的與問題..... 3

第三節 名詞釋義..... 4

第四節 研究方法與步驟..... 5

第五節 研究範圍與限制..... 7

第二章 文獻探討 9

第一節 睡眠品質與健康之探討..... 9

第二節 學習表現之意涵與相關理念..... 31

第三節 兒童睡眠品質與學習表現之相關研究..... 40

第三章 研究設計與實施 47

第一節 研究理念與架構..... 47

第二節 研究對象..... 48

第三節 研究工具..... 51

第四節 訪談實施程序..... 55

第五節 資料處理與研究倫理..... 56

第四章 研究結果分析與討論 61

第一節 學齡兒童睡眠品質因素對學習表現影響之情況..... 61

第二節 學齡兒童睡眠品質相關因素與學習表現之相關性..... 74

| | 頁次 |
|--|------------|
| 第三節 提高學齡兒童睡眠品質與學習表現之策略..... | 78 |
| 第四節 綜合分析與討論..... | 84 |
| 第五章 研究結論與建議 | 97 |
| 第一節 研究結論..... | 97 |
| 第二節 建議..... | 99 |
| 參考文獻..... | 107 |
| 壹、中文部分..... | 107 |
| 貳、英文部分..... | 109 |
| 附錄..... | 121 |
| 附錄一 學者專家審題邀請函..... | 121 |
| 附錄二 學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響之研究訪談題綱專家 審題對照表..... | 122 |
| 附錄三 學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響之研究訪談題綱..... | 127 |
| 附錄四 研究參與者訪談同意書..... | 129 |

表次

| | 頁次 |
|--------------------------------------|----|
| 表2-1 影響睡眠品質相關因素研究彙整表 | 22 |
| 表2-2 影響睡眠品質之相關因素研究分析勾稽表 | 25 |
| 表2-3 學習表現相關研究彙整表 | 35 |
| 表2-4 學習表現相關研究勾稽表 | 36 |
| 表2-5 關鍵字「睡眠」與「學習表現」蒐尋統計表 | 41 |
| 表2-6 學齡兒童睡眠品質與學習表現之相關研究彙整表（國內） | 41 |
| 表2-7 學齡兒童睡眠品質與學習表現之相關研究彙整表（國外） | 43 |
| 表3-1 訪談對象背景一覽表 | 49 |
| 表3-2 專家內容效度之學者專家名單 | 54 |





圖次

| | 頁次 |
|--------------------|----|
| 圖1-1 研究步驟流程 | 6 |
| 圖3-1 研究架構圖 | 48 |
| 圖3-2 訪談實施流程圖 | 55 |



第一章 緒論

學齡兒童的睡眠品質是否良好對身心健康具有深遠的影響及意義，本研究目的在探討學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響之現況，並思量探究影響兒童睡眠的相關因素。期望家長及教師們能瞭解到睡眠品質的好壞易影響學齡兒童的身心健康及學習表現。本章緒論分為五節，依序為研究背景與動機、研究目的與問題、名詞定義、研究方法與步驟及研究範圍與限制，以下分別敘述之。

第一節 研究背景與動機

隨著時代進步，除了心理及身理因素外，許多外在誘惑影響到大部分學齡兒童的睡眠狀況，導致許多睡眠障礙產生，甚至嚴重影響孩子行為的偏差及引起心理上的不良反應，而這些反應在許多長輩眼中卻以為是孩子成長過程中的正常行為，而真正的問題點未被發現。本研究除希望大眾能夠重視兒童睡眠外，同時期待教師和家長能夠耐心與堅持協助已受睡眠困擾所苦之孩童，以成就每位學子。本節說明本研究的研究背景與動機，分述如下：

壹、研究背景

睡眠品質與身心健康之間的關係，一直以來已被廣泛探討及研究，睡眠品質優與劣，對於兒童來說至關重要，不僅是日常生活中關鍵的一環，也是享受健康生活中不可或缺的重點，但是在日常生活中孩子的生理或心理的變化，卻常常被家長或師長們忽略了良好的睡眠與身心的正常運作關係密切，且容易直接或間接影響身體健康。隨著經濟與社會發展，大眾媒體發達，慢性失眠問題雖已逐漸被重視，但是，在過去 50 至 100 年中，不同年齡層的平均睡眠時間卻持續減少中 (Ogilvie & Patel, 2017)。在過去 100 年裡，人們平均的睡眠時間約減少了約一個小時，情況發生在兒童及青少年身上尤其明顯 (Matricciani et al., 2012)。

多少睡眠時間對學齡兒童來說是充足的呢？什麼樣的睡眠品質算是良好呢？睡眠時間多寡因人而異，不同年齡層每日所需的睡眠時間也不盡相同。年齡介於

六歲至十二歲之間的學齡兒童，每日適當睡眠時間為 9~11 個小時，此建議時數包含了午睡時間(Hirshkowitz et al., 2015)。但是，臺灣孩子平均每日睡眠時間卻不足 8 小時，其中影響原因以課業、3C 成癮及情緒為主（財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會〔兒福聯盟〕，2020）。其中，25%的兒童缺乏固定的睡眠時間，高達 45%的學生晚上十點過後才就寢。孩子們睡眠時間不固定，長久容易導致生理時鐘紊亂，進而影響身體機能的正常運作與發展(兒福聯盟，2008)。

本研究者為臺灣雙薪家庭的成員之一，生活忙碌較難時常陪伴在孩子身旁，在孩子進入小學後發現，因為家長生活作息不正常，而影響到孩童的睡眠狀況，因而產生相關的不良反應，例如：容易焦慮、上課無法集中注意力、較難控制自己情緒，以及學習能力下降.....等等。孩子們所遭受困擾，由於初期並不會有明顯的反應產生，以致於容易被老師或家長所忽略，進而發現可能導致更嚴重的相關議題。除了研究者所遭遇的困境，相信許多家長也面臨相同難題，因而以學齡兒童睡眠品質及影響其相關之因素進行研究與探討。

貳、研究動機

睡眠佔了人一生三分之一的時間，然而大部分的人卻忽略了它的重要性，長時間睡眠品質持續不良的情況下，對身心健康有一定的影響(Ohayon et al., 2017)。然而，近五年來，國內有關睡眠的研究文獻主要關注成年人和大學生，同時也有一些關於學齡兒童的研究，但這些研究對象通常以特殊疾病兒童為主，較少關注一般學齡兒童睡眠品質對學習表現的影響。本研究的動機在於深入研究學齡兒童睡眠品質相關因素對其學習表現的影響，具體分述如下：

一、學齡兒童學習表現與睡眠品質的關係

學齡兒童的學習表現和睡眠品質之間存在深刻的關聯。越來越多的研究表明，良好的睡眠品質對於學齡兒童的記憶、專注力和學習效能至關重要。著重於揭示這種關係的研究動機在於提供家長、教育者和政策制定者更深入的了解，以制定更有效的睡眠管理和教育政策，從而最大程度地促進學齡兒童的學習發展。

二、學齡兒童睡眠品質與學習表現的聯繫

透過深入研究學齡兒童睡眠品質因素與學習表現之間的相關性，我們能夠更全面地理解這兩者之間的關聯。這有助於確定可能的因果關係，並提供有力的科學依據，以改進兒童的睡眠狀態，進而提升其學習效能。

三、提供實際的睡眠品質與學習表現改善策略

通過探討提高學齡兒童睡眠品質的因素以及相應的學習表現策略，本研究有望為家長、教育者和相關政策制定者提供實際的建議。這不僅能改善兒童的學習環境，也有助於發展出可操作性強、實用性大的指導方針，以支持學齡兒童的全面成長和學術發展。

這些研究動機將有助於揭示學齡兒童睡眠品質和學習表現之間的關係，同時為教育和家庭提供實際的指導方針，以提升學齡兒童的整體發展。與本研究者同樣身為家長的人，大多曉得睡眠對學齡兒童事關重大，很想找出生活上導致睡眠品質不良的原由。本研究將深入探討學齡兒童睡眠品質問題的起因並提出改善之道，藉以期望教師與家長們能夠重視學齡兒童睡眠困擾的相關因素。

第二節 研究目的與問題

依據第一節之研究背景與動機，本節提出研究目的與研究問題，並分別敘述如下：

壹、研究目的

基於上述，本研究主要透過家長的角度及觀點來瞭解學齡兒童睡眠品質與學習表現因素之探討，本研究目的的主要重點如下：

- 一、瞭解學齡兒童睡眠品質因素對學習表現影響之情況。
- 二、瞭解學齡兒童睡眠品質因素與學習表現之相關性。
- 三、探討提高學齡兒童睡眠品質因素與學習表現之策略。

貳、研究問題

基於前述之目的，本研究目的為希望大眾能夠重視睡眠品質的好壞嚴重影響學齡兒童的生理健康、心理狀況、學習績效、同儕相處、課業問題、情緒障礙及可能會導致孩子現在與未來的行為偏差。依本研究所指出目的，擬深入探究以下之相關問題：

- 一、學齡兒童睡眠品質因素對學習表現影響之情況為何？
- 二、學齡兒童睡眠品質因素與學習表現之相關性為何？
- 三、提高學齡兒童睡眠品質因素對學習表現影響之成效為何？

第三節 名詞釋義

本研究探討學齡兒童睡眠品質及學習表現因素之研究，為提高本研究的方向與目標，提出主要名詞解釋，相關說明如下：

壹、睡眠品質因素

睡眠品質因素指的是影響一個人在夜間休息期間睡眠狀態的各種元素和條件。這些因素可以包括生理、心理和外任多種要素，這些要素相互交互作用，共同影響著一個人的整體睡眠體驗。生理因素如健康狀態、睡眠周期和荷爾蒙水平，心理因素如壓力和情緒狀態，外任因素如光線和噪音水平，以及行為因素如睡前活動和飲食習慣都可以被視為影響睡眠品質的因素。

本研究睡眠品質因素係指受試者在本研究依文獻建構半結構式訪談題綱，就影響睡眠之生理、心理及外任因素之相關意見。

貳、學習表現

學習表現是指一個人在學習、教育或知識應用方面的總體能力和成就。它包括知識的獲得、技能的發展、課堂參與、考試成績、學術或職業成就，以及對教育過程的參與和反饋。

學習表現也可稱為學業成就，是指一個學生或學習者在參與學習過程或教育活動後所實現的具體結果，它評估了學生或學習者在獲得新知識、技能或態度方面的程度和表現。學習表現可以在各種學習情境中衡量，包括學校、職業培訓、自主學習等，這些結果可以包括以下方面：

- 一、知識水準：學生所掌握的新知識的深度和廣度。
- 二、技能習得：學生獲得的新技能或能力，例如解決問題、溝通、創造力等。
- 三、學習目標達成：學生是否達到預定的學習目標或學習成果。
- 四、評估成績：學生在測驗、考試或評估中的表現，反映了他們對所學知識和技能的理解和應用。
- 五、態度和價值觀：學生對學習主題的態度、價值觀和意識的改變。

本研究所指之學習表現，係指受試者依本研究依據文獻建構之「學習表現」半結構式訪談題綱，在知識、技能及態度之相關意見。

第四節 研究方法與步驟

本研究以探討學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響，並依研究主題及研究目的，選取適合的研究方法與步驟，分別說明如下：

壹、研究方法

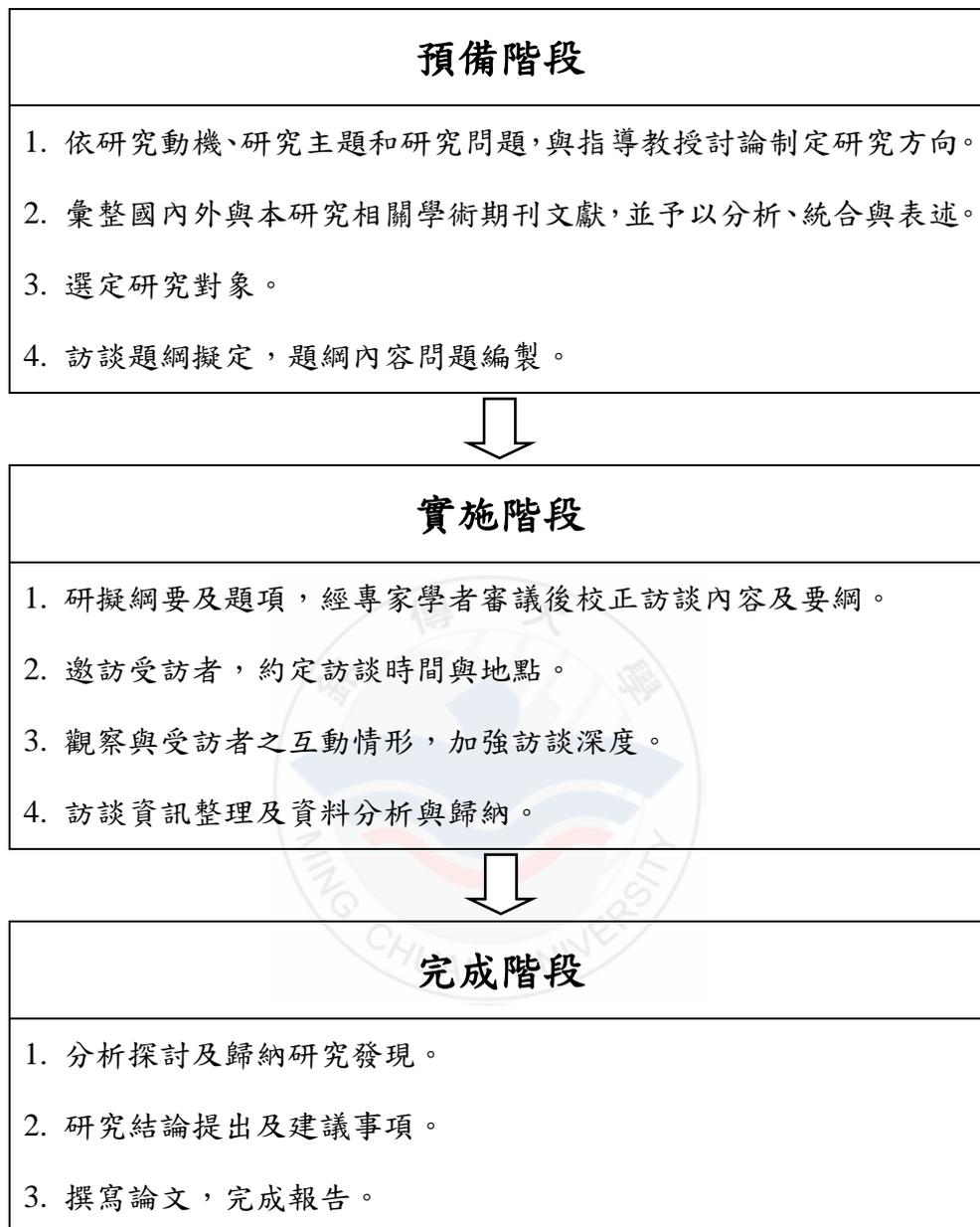
本研究方法採用質性研究訪談，針對研究中採集的資訊進行辨析與對照，透過與家長之間的訪談，以便深入探討並瞭解學齡兒童睡眠品質與學習表現之相關問題，並提出改善兒童睡眠品質之相關建議。

貳、研究步驟

本研究依所收集的資訊進行分析與深入探究，對應研究目的並統合整理所得結果後，呈現出結論及提出建議，供後續關連之研究參照。研究步驟分為預備階段、實施階段及完成階段，如圖 1-1 所示。

圖1-1

研究步驟流程



依圖1-1其內容詳細說明如下：

一、預備階段

- (一) 依前述研究動機、研究主題和研究問題，與指導教授討論制定研究方向。
- (二) 蒐集彙整國內外與本研究相關之文獻，並予以分析、統合與表述。
- (三) 選定研究對象及受訪者。

(四)在進行訪談之前，制定一套完整的訪談大綱。大綱涵蓋探討的主題、次題、問題順序以及可能的追加問題，以確保訪談能夠全面而有組織地進行，從而收集到豐富的資訊。

二、實施階段

(一) 籌劃訪談問題的過程，精心設計和排列問題，以確保能有效引導對話，從而達到預期的研究目標。考慮問題的結構、內容和順序，確保收集到有價值的資訊和見解。研擬題綱，經專家審議後校正訪談內容及綱要。

(二) 邀約訪談對象，並選擇合適地點與時間進行訪談。

(三) 觀察與受訪者之互動情形，引導受訪者回答問題並加強訪談深度。

(四) 為有效地處理研究所獲得的資料，進行詳細的資訊整理和資料分析工作，包括將資料歸類、整理、檢驗和解釋，以便確定模式、趨勢和關鍵見解。

三、完成階段

(一) 進行深入的分析、深刻的探討和綜合整理的研究成果，以獲得更深層次、更具洞見和理解的資訊。其中包含仔細檢視數據、識別模式、探索隱含的關聯性，從而提升對研究主題的洞見。

(二) 研究工作完成後，提出具體的研究結論和相應的建議事項。結論基於研究資料和分析結果，以便為未來行動提供有價值的方向和指導。

(三) 撰寫論文，完成報告。

第五節 研究範圍與限制

本研究在於探討學齡兒童睡眠品質及影響學習表現因素，本節依研究範圍與研究限制，分別說明如下：

壹、研究範圍

本研究範圍，以研究「對象」及「內容」兩部分分別闡述：

一、研究對象

本研究是以學齡兒童為研究對象，訪談其家長或主要照顧者，透過其之角度與想法來探討學齡兒童的睡眠現況及其代表性的影響因素為何，並隨意取樣四位學齡兒童，並以其之家長或主要照護者進行訪談。

二、研究內容

本研究宗旨在思量學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響，透過訪談主要照護者，進而深入分析問題所在，用以做為家長及教師因應參考，重點如下：

- (一) 瞭解影響學齡兒童睡眠品質之主要相關的因素，包含生理因素、心理因素與外在因素。
- (二) 分析影響學習表現的三個面向：知識、技能和態度。
- (三) 探討學齡兒童睡眠品質與學習表現之相關性。

貳、研究限制

本研究為質性訪談研究，研究限制如下所示：

一、研究方法

本研究之採用半結構式訪談法，受訪者可能就部分問題較為敏感導致回答時會有所保留或避重就輕，而產生非預期性的偏差。

二、研究對象的限制

本研究以學齡兒童為研究對象，透過訪談其家長或主要照護者來瞭解學齡兒童的睡眠品質與學習表現之情況。

三、研究方法的限制

本研究主要訪談對象為學齡兒童之家長或其主要照護者，因此他們的基於主觀的想法與觀點與小朋友可能會有見解上的不同。

第二章 文獻探討

充足的睡眠不是一種奢侈的享受，然而現代人捨棄睡眠時間來因應科技發達的時間，當發現許多相關疾病卻與睡眠不足息息相關時，往往需要消耗更多時間與精力來挽救。本章主要為實行文獻解析與探討，共分為三節，藉由相關文獻說明：睡眠品質與健康之探討、學習表現之意涵與相關理論及兒童睡眠品質與學習表現之相關研究，以引領本研究架構之樹立。

第一節 睡眠品質與健康之探討

長期睡眠不足或有睡眠障礙的情況下容易引起注意力低下，且會擾亂孩童的認知行為功能，導致反應延緩、壓力耐受度減低、容易焦慮與判斷能力下降(Hudson et al., 2020)。特別是兒童如果持續處於睡眠不充足情況下，呈現出的情緒及行為障礙，可能會給整個家庭帶來負面困擾並影響到生活(Maski & Kothare, 2013)。失眠除了以上提到問題外，還會增加罹患其它疾病的風險，例如：憂鬱症、高血壓、肥胖和二型糖尿病等(Buysse, 2014)。睡眠品質的好壞與人們生活息息相關，因此千萬別忽略優質睡眠對人們帶來的益處。因此，本節進行探討睡眠品質之意涵、睡眠健康及影響睡眠之相關因素。

壹、睡眠品質之意涵

睡眠品質是一個多維度的概念，用來描述一個人在睡眠期間所經歷的主觀和客觀感受以及睡眠的效能。泛指一個人在夜間休息期間的整體睡眠體驗和效果的綜合評估。睡眠品質的評估可以基於主觀評價(個人的主觀感受)和客觀測量(如生理指標和行為觀察)來進行。它是一個重要的健康指標，因為良好的睡眠品質對身體和心理健康都有積極的影響，而睡眠不足或睡眠品質差可能會導致各種健康問題。睡眠時間長短很重要，相同的，睡眠品質優與劣也不容忽視。睡眠品質的好壞，除了睡眠時間充足外，很大的因素在於這段時間內的睡眠質量。優質的

睡眠，可以讓身心獲得益處，但是，如果需要來衡量睡眠的質與量，該如何下手呢？以下分別以睡眠時間與睡眠品質說明之。

一、睡眠時間

睡眠時間是一個人每天的24小時內用於休息和恢復的時間段，通常指從入睡開始到醒來結束的時間間隔。睡眠時間大多以小時為單位計算，並且在不同的年齡群體和個體之間可能有所變化。正常的睡眠時間取決於個體的生理需求、生活方式以及其他因素。睡眠時間的長度可以對身體和心理健康產生重大影響。不足的睡眠時間可能導致疲勞、注意力不足、情緒不穩定、認知功能下降及其他健康問題。因此，瞭解並滿足個體的睡眠需求對於保持健康和幸福生活至關重要。

良好的睡眠品質及充足的睡眠時間與健康息息相關，包括：改善注意力、提升學習行為、記憶力、調節情緒、生活品質以及身心健康。如果睡眠品質低落，可能會增加意外事故、血壓升高、過度肥胖、糖尿病和憂鬱症的風險。長期睡眠不足的情況下，與自殘、自殺念頭和自殺企圖的風險增加有關。

充足的睡眠對所有人來說，是保持健康的重要一環，然而人們經常因為工作、家庭，甚至為了享受娛樂時光，而犧牲睡眠。然而，多少的睡眠時間才是適當的？這個沒有標準答案，主要是因人而異，不同年齡層所需的時數也不盡相同，以學齡兒童來說，每晚需要的睡眠時間約9至11小時(Hirshkowitz et al., 2015; CDC, 2022a)。不同年齡層需要的睡眠時數，是以經驗法則而來，對於美國6-13歲學齡兒童則建議的睡眠時數為每晚9-11小時，再依個人情況增加或減少一個小時，都是在可接受的範圍之內(Suni, 2022)。

二、睡眠品質

睡眠品質也稱之為睡眠質量，被定義為自我對睡眠各方面的滿意度，雖然評量睡眠質量的好與壞是個非常主觀的問題，很難明確定義，不過，睡眠品質可以使用以下幾個指標來衡量：睡眠潛伏期、夜間醒來次數、夜間醒來時間、和睡眠效率(Nelson et al., 2022)。睡眠問題普遍存在於生活周遭，除了上述的四項指標外，較少有專門的問卷用於測量臨床病人的睡眠品質，不過 Buysse(1989)提出了

匹茲堡睡眠品質表(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)，可以用於自我評量的問卷，使用 PSQI 評估一個月期間內的睡眠質量與其干擾之相關因素。

睡眠品質除了與人們整體的健康息息相關外，也可以深入探討相關的疾病，睡眠品質的定義還未獲得一定的共識，雖然在醫療上可以使用睡眠相關儀器及工具針測，但是成本過高，無法普及至一般大眾(Mendonca et al., 2019)。睡眠品質這個名詞不論生活或醫學中被廣泛使用，雖然並未有個標準的定義，因而睡眠品質對於個人而言屬於比較主觀的意識(Krystal & Edinger, 2008)。不過，National Sleep Foundation [NSF] (2020)提出四個用來評估睡眠品質的四個指標，對於懷疑睡眠品質是否足夠的人，可以自我檢驗，其分述如下：

(一) 睡眠潛伏期(Sleep latency)

此項用於衡量入睡所需時間的指標。建議上床睡覺後於 30 分鐘內進入睡眠時間為良好。

(二) 夜間醒來次數(Sleep waking)

此指標用來評量在夜間醒來的頻率。夜間頻繁醒來會擾亂睡眠週期並降低睡眠品質。醒來次數越少或一覺到天亮表示擁有優質的睡眠。

(三) 夜間醒來清醒時間(Wakefulness)

大部分人在夜間會在清醒片刻時段，不過，如果夜間清醒時間未超過 20 分鐘，屬於睡眠較佳的狀況。

(四) 睡眠效率(Sleep efficiency)

此項指標說明出實際睡眠的時間則被稱為睡眠效率。以在床上的時間數扣除入睡所需的分鐘數，再減掉夜間清醒的時間。所得出來的時數除以在床上的總時間後，計算出的就是睡眠效率百分比。最佳的健康指標，百分比在 85% 以上。

瞭解如何評估睡眠品質的方式對於優化個人的睡眠狀況至關重要。因為睡眠不足或睡眠品質差可能會帶來嚴重的後果，這是各國需要著手改善的緊迫議題(Nelson et al, 2022)。睡眠障礙不僅對個體健康有不利影響，還對全球的醫療系統構成了重大負擔，僅美國就有大約 5,000 到 7,000 人長期飽受失眠和睡眠障礙之苦

(Institute of Medicine (US) Committee on Sleep Medicine and Research, 2006)。

綜合考慮這些因素可以評估一個人的睡眠品質，從而確定他們是否擁有良好的睡眠狀態。睡眠品質對身體和心理健康至關重要，因為睡眠是人類生存的基本需求之一，其品質與身心健康問題之間存在著明顯的關聯(Institute of Medicine (US) Committee on Sleep Medicine and Research, 2006)。因此，瞭解如何評估睡眠品質對於調整個人的睡眠狀況至關重要，因為不良的睡眠品質可能會導致嚴重後果，同時也對醫療系統造成負擔。因此，關注和改善睡眠品質是一個重要議題。

貳、睡眠健康

睡眠健康是指一個人在睡眠方面的狀態和表現，反映了他們在睡眠方面的生理和心理健康狀態，睡眠健康是睡眠方面的整體狀態，它是身體和心理健康的一個重要組成部分。維護良好的睡眠健康對於提高生活質量、預防健康問題和促進幸福感至關重要。

而睡眠障礙是一種擾亂正常睡眠模式的病症，且會影響整體健康，越來越多人認知到睡眠障礙是影響兒童發育的非常重要的因素之一，高達 40% 的兒童曾遭受到睡眠問題的困擾，當學童長期每日睡眠時間不足時，對於身心、社會發展與情感上的認知會有負面的作用(Calhoun et al., 2014)。睡眠在生活中佔著一個非常重要的角色，如果睡眠狀況不佳或生活作息不規律情況下，會影響到人們的身心健康(Meyer et al., 2022)。

睡眠健康影響人們的生活甚重，因為肥胖、綜合代謝症候群、免疫力下降、身體慢性發炎、憂鬱症、糖尿病、高血壓、消化性與神經系統……等相關疾病與不健康的睡眠息息相關(Feingold & Smiley, 2022)。睡眠品質不良情況下，容易引起注意力不集中、高血壓、肥胖或體脂肪過高、情緒障礙、焦慮、憂鬱和過動……等，也容易引發整體健康與免疫系統功能下降的狀況(Sharma & Kavuru, 2010)。這些問題也可能會成為導致兒童在成年後高血壓和過度肥胖的因素之一(Fatima et al., 2016)。在美國，約有 1,470 萬的兒童與青少年被列為患有肥胖問題，其中 6-11

歲兒童所佔的比例高達20.7%(Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2018)，而這些高血壓或肥胖問題可能會增加未來成年時的患病風險(Hales et al., 2017)。除此之外，患有睡眠障礙者，例如睡眠品質較差和睡眠時間過短 (≤ 6 小時) 的人，容易增加第二型糖尿病發生率(Lou et al., 2012)。

高達 50%的兒童出現睡眠障礙，不過，如果能在早期發現學童們的狀況，可以防止負面效果產生，常見的問題如：白天嗜睡、易怒、行為問題、學習障礙及學習效果差……等(Carter et al., 2014)。這些睡眠問題嚴重影響孩子們的生活作息及生長發育，極需家長及教師們的關注，因為獲得充足睡眠的孩子可改善注意力、學習態度、記憶力以及整體身心健康(Dawkins, 2018)。

全世界兒童皆面臨著睡眠失調的狀況，臺灣也納入其內。兒童福利聯盟(2022)提到，臺灣兒童平均睡眠時間只有 7.8 小時，低於國際建議的 9-11 小時。睡眠不足的情況下，是肥胖、情緒問題、行為異常及身心健康的危險因素之一(Simon et al., 2020)。由於兒童在發展時間開始學習獨立及生活中的各項能力，隨著年齡增長，學齡階段是未來成長中非常重要的一環，儘管在此階段孩子的發展速度遞增，但是他們仍然需要師長及父母來規範並鼓勵他們養成良好的健康習慣，其中包含睡眠(Stanborough, 2019)。如何照顧學齡兒童對所有人而言極其重要，因為它影響著個人未來的能力，及國家社會發展的狀況(Casky, 2014)。

然而，睡眠教育能夠提升整體健康狀況，並降低失眠及出現重度憂鬱症的機率(Cheng et al., 2022)。睡眠健康可以指透過教育課程，向學齡兒童呼籲並使其瞭解充足及規律睡眠的好處，並告知睡眠的重要性讓學生能夠呈現出重視的態度(李嘉翔、黃凱賓，2021)。而睡眠健康泛指良好的睡眠，可以適應個人、社會和環境需求，可促進身心健康。良好的睡眠健康的特點是主觀心理滿足、充足的睡眠時間、效率高、清醒時不易頭腦不清昏昏欲睡。它側重於睡眠與覺醒本身，可以在任何有或沒有睡眠障礙的人身上進行測量。將睡眠健康表示為一個積極的態度，可以通過自我報告、行為和生理狀況來衡量。認識睡眠健康最好在個人、社會和環境需求的背景下理解，即良好的睡眠健康可能在每種情況下或每個人看

起來都不一樣。睡眠健康的概念能夠與其他醫療保健議程產生協同作用，例如賦予個人和社區權力、改善人口健康、並降低醫療保健成本。促進睡眠健康也為睡眠醫學領域提供了新的研究和臨床機會。從這個意義上說，定義睡眠健康不僅對人群和個人的健康，對於睡眠醫學本身的健康也至關重要(Buysse, 2014)。

睡眠健康不僅是身體和心理健康的一個重要組成部分，還與多種健康問題密切相關，包括肥胖、糖尿病、憂鬱症等。睡眠障礙在兒童發育中扮演著關鍵角色，並可能對兒童的身心發展產生負面影響。此外，研究表明睡眠教育可以提高整體健康，減少失眠和憂鬱症風險，睡眠健康的概念可以與其他健康議程協同作用，包括提高人口健康、降低醫療保健成本等。睡眠健康的定義和測量對於睡眠醫學領域的發展具有重要意義。通過深入瞭解睡眠健康，可以更好地理解其在不同情境和個體中的變化，並為改善人們的睡眠習慣提供更有效的方法。

參、影響睡眠之相關因素

影響學齡兒童睡眠品質直接或間接原因種類繁多，無論是父母或主要照顧者，或者是飲食、睡眠習慣和睡眠環境，都可能影響到睡眠品質(Fadzil, 2021)。影響到兒童睡眠品質時，容易導致兒童失眠問題，而失眠是此年齡群體的孩童中常見的睡眠困擾狀態，通常表現為持續的入睡困難、夜間覺醒、夜間醒來後難以再次入睡、睡眠不足、睡眠不深、睡覺期間的煩躁或動來動去等情況。

兒童失眠問題非常普遍，因為失眠是睡眠障礙中常見的原因之一，引起失眠的狀況會因人而異，也可能由於疾病或心理因素而導致，且睡眠問題產生後，容易影響白天正常作息，如果忽略失眠的問題，容易引起其它相關疾病甚至加重原本的病情(Perlis et al., 2022)。多達 50% 的兒童出現睡眠不適之困擾，而且主要症狀為難以入睡，不過，提早發現問題可以預防負面的效果(Carter et al., 2014)。

兒童失眠症狀隨時都有可能發生，導致失眠常見的原因有：焦慮、壓力、心理狀況、疾病、藥物或是食用過多含有咖啡因的食物或飲品(Boston Children's Hospital, n.d.)。兒童平日活動過於頻繁、家庭作業過多、睡前使用 3C 產品、看

電視或沉溺於手遊，都是造成失眠的成因之一(Iannelli, 2021)。除此之外，一些藥物的副作用、學校霸凌、家庭關係不協和、睡眠環境不佳或白天食用過量之含糖食物，這些都是引起睡眠困難的原因(Artley et al., n.d.)。令人更擔心的是，睡眠障礙自 Covid-19 發生後，在學齡兒童中的比例從 11.6%增長至 26.5%(Bruni et al., 2022)。影響兒童睡眠品質與相關因素，本研究者將它分類為生理因素、心理因素及外在因素三個部分，其分別敘述說明如下：

一、生理因素

生理因素是指影響個體身體功能和生理狀態的因素，這些因素可能包括身體結構、生化過程、生理機能、遺傳等，對一個人的健康和生活的有重要的影響。生理因素可以影響個體的生長、發育、健康狀態和生活質量，並在許多醫學和生物學研究中被廣泛探討和考慮。這也包括了身體的各種生物學方面，如細胞、組織、器官、系統以及與遺傳相關的生理特徵。其中影響兒童睡眠品質的主要項目說明如下：

(一) 阻塞型睡眠呼吸中止症

阻塞性睡眠呼吸中止症(Obstructive Sleep Apnea, OSA)是指當孩童在睡眠期間時呼吸短暫停止，儘管中止時間很短，但是反覆的情況下導致夜間睡眠不佳，進而關聯至白天的正常運作(Children's Hospital of Philadelphia, n.d.)。阻塞性睡眠呼吸中止症是一種兒童期的疾病，它對於神經發育、身體新陳代謝、行為舉止及整體健康產生巨大影響，如果早期經過評估與治療，可能會減少長期併發症的產生；然而，在兒科裡卻是常被忽略的重要議題之一(Garg et al., 2017)。臺灣約有 9-10%的兒童，受到阻塞性睡眠呼吸中止症的困擾（林哲儀，2019），學齡兒童患者如果延遲治療可能會使患者面臨生長遲緩、學習困難及注意力不集中的風險，但是，很大比例的阻塞性睡眠呼吸中止症的兒童經常被低估或忽略，並沒有接受到正確的診斷與及時治療。

（二）不寧腿症候群

不寧腿症候群(Restless Leg Syndrome, RLS)是一種神經系統疾病，其主要特徵是下肢的強烈不適感或不自主的運動，尤其在休息或靜坐時出現，並在活動或運動時暫時緩解。患者通常伴隨著渴望移動或搔癢感，需要起身行走或擺動腿部以減輕症狀。RLS 症狀在晚上和夜間更為明顯，可能影響患者的睡眠和生活質量(Stores, 2009; Carter et al., 2014; Iannelli, 2021; Deshpande et al., 2022; Summer & Vyas, 2023)。

（三）嗜睡症

白天嗜睡是嗜睡症(Hypersomnia)的主要症狀之一，是一種睡眠障礙。其主要特徵是患者在日間感到極度的睏倦和嗜睡，儘管在夜間正常睡了足夠的時間。嗜睡症可能伴隨著頭痛、身體無力和思維遲緩等症狀。這種症狀可以嚴重影響個體的日常生活、工作和社交互動，對生活質量造成重大影響(Bruni, 2022; Varma et al., 2022; Summer & Vyas, 2023)。

（四）醫療問題與藥物副作用

醫療問題或藥物副作用而產生的睡眠問題是指個體在接受醫療治療或藥物治療時，出現的睡眠障礙或睡眠問題。這些問題通常是由於醫生處方藥物、手術、疾病或其他醫療因素所引起的。藥物性睡眠障礙可能包括入睡困難、睡眠中斷、夜間覺醒、睡眠時間縮短或睡眠質量下降等症狀，並可能對患者的生活質量產生負面影響(Fadzil, 2021; Iannelli, 2021)。治療這種類型的睡眠問題通常需要醫師評估，並可能涉及調整藥物劑量、更換藥物或其他醫療照護措施，以改善睡眠狀況並最大程度地減少副作用。

瞭解影響兒童睡眠品質的生理因素是一個重要的議題。這些生理因素包括範圍非常廣泛，它們對兒童的健康、成長和生活質量產生深遠的影響。深入理解這些生理因素如何影響兒童的睡眠，有助於及早識別和處理潛在問題及避免日後的不利影響。

二、心理因素

心理因素而引起的睡眠問題是指個體在入睡或保持入睡時遇到困難，主要是由於情感或心理因素引起的。這些情感或心理因素可能包括焦慮、擔憂、壓力、情感困擾、心理緊張等。心理性睡眠問題通常表現為難以入睡、夜間覺醒、無法重新入睡、睡眠質量下降等症狀，並可能對個體的生活質量產生負面影響。治療這種類型的睡眠問題通常需要心理健康專業人員的幫助，包括心理治療、認知行為療法、壓力管理技巧等，以處理潛在的情感或心理因素，改善睡眠狀況並提高睡眠質量。其中影響兒童睡眠品質的主要項目說明如下：

(一) 夢魘與夜驚

夢魘與夜驚不同年齡層都會發生，不過此屬於較容易出現在學齡兒童孩童身上的睡眠障礙，以下分別說明：

1. 夢魘

夢魘(Nightmare)也被稱之為惡夢，指在睡眠中夢到不愉快、難過或令人驚悚害怕的夢(Cromer et al., 2022)。夢魘在兒童身上較為常見。反覆做噩夢是夢魘的特徵之一，這些噩夢的內容會被印在腦海，導致孩童因為害怕不敢入睡，不僅因而引睡眠障礙外，還會容易發生情緒、社交和認知問題(Stefani & Hogl, 2021)。白天過度興奮或創傷症候群也都是導致夢魘的原因之一，因為睡眠時會喚醒不愉快的記憶進而加強心靈上的恐懼(Gieselmann et al., 2019)。

2. 夜驚

夜驚(Night terror)是指孩童從睡夢中突然驚醒，而感到強烈的驚慌失措；也有無法完全醒來的情況產生，幸運的是，大多數擁有夜驚狀況之兒童，在青春後可以擺脫這樣的困擾(Leung et al., 2020)。夜驚是睡眠障礙的一種，常見引起夜驚的原因包含：睡眠不足、噪音、發燒、服用藥物副作用及睡眠相關之呼吸道問題。好發年齡界於4-12歲之間的兒童，生長環境、心理因素及遺傳因數已被確認為夜驚的潛在原因，但是實際發生之病因，目前尚未明確(Petit et al., 2015)。

(二) 焦慮／壓力／沮喪

焦慮、壓力和沮喪屬於兒童情緒性睡眠問題(Pediatric Emotional Sleep Problems)是指兒童在入睡或夜間睡眠中受到情感困擾、焦慮、壓力或沮喪等心理因素影響，導致睡眠品質下降或出現睡眠問題。這些情感困擾可能包括學業壓力、家庭壓力、社交關係問題、情感調適困難等，都有可能影響兒童的入睡和夜間睡眠。心理性睡眠問題通常表現為難以入睡、夜間覺醒、睡眠時間縮短、睡眠質量下降等症狀，並可能對兒童的日常生活、學業表現和情感健康產生負面影響(Stores, 2009; Iannelli, 2021; Bruni et al., 2022; Varma et al., 2022)。治療這種類型的睡眠問題通常需要綜合性的心理健康診療，包括心理治療、情感支援、壓力管理技巧等，以處理潛在的情感或心理因素，改善睡眠狀況並提高兒童的情感健康和生活質量。同時，家長和監護人的參與也是非常重要的。

(三) 夢遊

夢遊(Sleepwalking)是一種睡眠障礙，主要特徵是兒童在深度睡眠階段中起床，並在無意識狀態下進行行為，如走動、漫遊、說話等，通常無法回憶或察覺這些行為。夢遊通常發生在夜間，可能對兒童的安全產生風險，因此需要注意安全措施，如門窗上鎖、清除可能危險的物品等。治療夢遊通常包括改善睡眠習慣、降低壓力、確保充足的睡眠時間，並在必要時考慮醫學或心理治療。夢遊症狀在兒童成長過程中有可能減輕或消失(Carter et al., 2014; Bruni et al., 2022; Summer & Vyas, 2023)。夢遊嚴重或經常發生，建議家長尋求醫療專業的建議和幫助。

心理因素對兒童的入睡和夜間睡眠可能帶來不利影響，這些影響可能對兒童的情緒健康和生活質量產生潛在威脅。治療這些問題通常需要心理治療、情感支援以及壓力管理技巧等，同時可能需要家長和監護人的參與。早期辨識和處理這些心理性睡眠問題對兒童的長期發展至關重要。因此，關注並解決這些心理因素對兒童的睡眠品質的影響是維護他們整體健康和幸福的重要一環。

三、外在因素

影響兒童睡眠品質的外在因素是指來自環境或生活條件的因素，可能對兒童的睡眠產生影響。這些外在因素可以包括但不限於光線亮度、噪音、室內溫度、睡眠環境的舒適度、床墊和枕頭的品質、家庭生活壓力、日常作息時間表、社交活動和電子媒體使用……等。這些因素可能對兒童的入睡時間、夜間覺醒、睡眠質量以及整體睡眠健康產生正面或負面的影響。維持一個適合的睡眠環境、建立規律的睡眠習慣，以及管理可能發生的外在因素，都有助於提高兒童的睡眠品質。家長和監護人在確保良好的睡眠環境和作息安排方面扮演著重要的角色。其中影響兒童睡眠品質的外在因素主要項目說明如下：

(一) 睡前使用 3C 產品

睡前使用 3C 產品是指兒童在入睡前提前使用電子設備，如智慧型手機、平板電腦、電視機或電腦等。這些電子設備通常包含發光螢幕，螢幕的主要來源為藍光，這類藍光波長容易影響人體的生物鐘和抑制褪黑激素的分泌，從而干擾到睡眠規律。睡前使用 3C 產品易導致兒童入睡困難、夜間覺醒、睡眠時間減少以及睡眠質量下降等睡眠問題(Belmon et al., 2020; Fadzil, 2021; Johnson et al., 2021)。睡前使用 3C 產品的習慣易對兒童的睡眠品質和整體健康產生負面影響，特別是當它們使用這些設備的時間過長或在睡前不久使用時。因此，盡量減少或避免入睡前提前使用 3C 產品，以確保良好的睡眠品質對兒童的生理和心理健康非常重要。

(二) 兒童行為性失眠

兒童行為性失眠(Behavioral Insomnia of Childhood)是一種兒童睡眠障礙，其主要特徵是兒童在入睡或夜間保持入睡過程中出現困難。這種困難通常與不正確的睡前行為或睡眠習慣有關，而非生理因素或基本的生物醫學疾病。典型的行為性失眠包括睡前拖延、床上翻來覆去、拒絕入睡等問題(Carter et al., 2014; Deshpande et al., 2022)。治療兒童行為性失眠通常包括建立健康的睡前習慣和睡眠規律，如規定的睡覺時間、遠離電子設備、創造安靜的睡眠環境等。家長在協助兒童建立這些健康睡眠習慣方面扮演著重要的角色。如果這些問題持續存在，

可能需要尋求專業心理治療的幫助。

(三) 父母或主要照顧者

父母或主要照顧者與孩童的關係密切，因此容易影響到彼此的生活作息及睡眠狀況，如父母對於睡眠健康教育相關知道瞭解越多，兒童表現出之睡眠習慣越健康(Fadzil, 2021; Varma et al., 2022)。父母或主要照顧者的行為、價值觀和親子互動方式可以直接影響到孩子的社會、情感和認知發展，也塑造孩子未來的性格、價值觀和社交技能。

(四) 飲食

食物營養成分是影響睡眠的重要因素之一，日常飲食中的蛋白質與碳水化合物的攝取與失眠相關(Partinen, 2014)。常見影響孩童睡眠與食物的類別息息相關，例如：茶、咖啡、巧克力、可樂、汽水...等含咖啡因飲料，其中大多為刺激性的飲品，除了影響孩子的睡眠外，對成長發育也有一定的負作用。Golley(2013)提到，早睡且睡眠品質較好的兒童們平日攝取的蔬菜水果比例較高；反之，傾向晚睡的孩童，外食或食用營養價值較低的食物偏多。

(五) 睡眠習慣

睡眠習慣是個人在日常生活中與睡眠相關的行為和習慣的總和，它們可以對一個人的睡眠品質和整體健康產生重大影響。因此，管理和維持健康的睡眠習慣對於提高生活質量和預防睡眠問題非常重要。良好的睡眠習慣需要從小開始培養，因為這會成為孩子成長中重要的一環。許多學齡兒童的睡眠問題隨著年齡增長並未達到改善，很多情況下與睡眠習慣及環境有很大的相關聯(Fadzil, 2021)，且兒童的睡眠習慣與健康、成長及發育相關(Doi et al., 2018)。超過一半的美國人在睡前一小時，沉迷在手機或平板的世界裡，這個屬於睡前的不良習慣之一(NSF, 2022)。建議良好的睡眠習慣如下(American Academy of Pediatrics, 2020)：

1. 維持良好之生活作息規律，確保充足的睡眠時間。
2. 睡前避免含糖或含咖啡因飲品或刺激性的食物。
3. 睡前一小時避免使用 3C 產品。

（六）睡眠環境

睡眠環境是指一個人在入睡和整夜睡覺期間所處的物理環境，這個環境可以對睡眠質量和入睡時間產生重大影響。由此可知，維護一個適合的睡眠環境對於獲得良好的睡眠至關重要，並對睡眠健康產生積極影響。居家環境中容易影響到睡眠的包含：沒有安全感、身體不適、溫度過高或過低、噪音干擾或光害影響 (Johnson et al., 2021)。良好的睡眠對學齡兒童的身心健康很重要，優良的睡眠環境可以提升睡眠品質，創造良好的睡眠環境，建議如下(Pacheco, 2022)：

1. 保持臥室的音量。
2. 確定臥室溫度適宜且床鋪軟硬適中。。
3. 睡眠時，光照不宜過亮。

（七）夜間遺尿症

夜間遺尿症俗稱為尿床，意指 5 歲以上之兒童在睡眠期間不自主排尿，是常見兒童慢性睡眠障礙之一（黃詩惠等人，2018）。此症狀在 7 歲孩童裡約佔 5-10%，隨著年齡增長發生的狀況會逐漸減少，孩童夜間遺尿問題雖然不會影響到身體方面的健康，但是卻會對孩子自尊及家庭帶來心理上巨大的負面困擾 (Clothier, 2022)。在臺灣約有 6.8% 的學齡兒童患有此症狀(Tai et al., 2006)，如果被忽略或未進行醫療處理，則有 2% 會持續到成年(Yeung, 2004)。

（八）睡眠相位後移症候群

睡眠相位後移症候群(Sleep Phase Delay Syndrome)是一種生物鐘調節失調相關的睡眠障礙，大多是後天引起。其主要特徵是個體的生物鐘將入睡時間和醒來時間延遲到非常晚的時刻，與社會上通常的日常作息節奏不符。患者可能會在晚上難以入睡，並在早晨難以醒來，導致白天感到極度的困倦和疲勞(Carter et al., 2014; Fradzil, 2021; Bruni et al., 2022; Deshpande et al., 2022; Varma et al., 2022)。這種情況可能影響個體的學業、工作和社交互動，並且可能需要行為治療、光療法、睡眠藥物或其他睡眠管理方法來幫助調整生物鐘，以改善睡眠品質和日常生活。睡眠相位後移症候群在青少年和年輕成年人中比較常見。

兒童睡眠品質受多種外在因素的影響。良好的睡前習慣、減少電子設備使用、規律的睡眠時間表、健康飲食習慣、維護安靜的睡眠環境，以及適當的處理睡前行為問題，都有助於提高兒童的睡眠品質。父母和監護人在確保良好的睡眠環境和習慣上扮演關鍵角色，並應詳細了解有關兒童睡眠的相關知識，以支持孩子的睡眠健康。最重要的是，早期識別和處理這些外在因素對兒童的長期發展至關重要，以確保他們的身心健康和幸福。

影響學齡兒童睡眠品質的相關因素種類繁多，為了能夠更清楚表達各個相關因素之屬性，本研究者特將其分為：生理因素、心理因素和外在因素三部分，其彙整資料如表 2-1：

表2- 1

影響睡眠品質相關因素研究彙整表

| 研究者/ 年代 | 篇名 | 相關因素 |
|-----------------------|---|---|
| 江月珠 2010 | 小一新生適應過程中，影響睡眠品質相關因素之研究—以台北縣國小為例 | 1. 心理因素：焦慮、壓力 2. 外在因素：父母或主要照顧者、家庭成員、學習環境改變 |
| 許秀彩等人 2011 | 台北縣市國小高年級學童生活習慣與睡眠品質之關係探討 | 1. 生理因素：健康狀況 2. 外在因：家長因素、飲食習慣、睡前使用3C 產品、睡眠環境（燈光） |
| 陳好瑄等人 2011 | 六週有氧運動介入對學童體適能及睡眠品質之影響 | 1. 外在因素：活動量 |
| Belmon et al. 2020 | Child and parent perceived determinants of children's | 1. 心理因素：夢魘 2. 外在因素：睡眠環境不良、無 |

| 研究者/ 年代 | 篇名 | 相關因素 |
|-----------------------------|---|---|
| | inadequate sleep health. A concept mapping study | 固定睡眠時間表、白天活動量 過少、使用 3C 產品 |
| Bruni et al. 2022 | Changes in sleep patterns and disturbances in children and adolescents in Italy during the covid-19 outbreak | 1. 生理因素：阻塞性睡眠呼吸中 止症、白天嗜睡 2. 心理因素：焦慮、夢遊、沒有 安全感、夢魘和夜驚 3. 外在因素：睡眠相位後移症候 群 |
| Carter et al. 2014 | Common sleep disorders in children | 1. 生理因素：阻塞性睡眠呼吸終 止症、不寧腿綜合症 2. 心理因素：夢遊、夢魘與夜驚 3. 外在因素：兒童行為性失眠、 睡眠相位後移症候群 |
| Deshpande et al. 2022 | Common sleep disorders in children | 1. 生理因素：阻塞性睡眠呼吸終 止症、不寧腿症候群 2. 心理因素：異睡症 3. 外在因素：睡眠相位後移症候 群、兒童行為性失眠 |
| Fadzil 2021 | Factors affecting the quality of sleep in children | 1. 生理因素：遺傳基因、醫療問 題和藥物副作用 2. 外在因素：家長或主要照顧 者、睡眠習慣、睡眠環境、長 時間使用 3C 產品 |

| 研究者/ 年代 | 篇名 | 相關因素 |
|------------------------|---|---|
| Iannelli 2021 | Childhood insomnia causes and treatment | <ol style="list-style-type: none"> 1. 生理因素：阻塞性睡眠呼吸終止症、不寧腿綜合症、藥物副作用、皮膚問題（濕疹） 2. 生理因素：焦慮、壓力和沮喪 3. 外在因素：過量咖啡因食物或飲品、不良睡眠習慣 |
| Johnson et al. 2021 | Perceived home sleep environment: Associations of household-level factors and in-bed behaviors with actigraphy-based sleep duration and continuity in the Jackson Heart Sleep Study | <ol style="list-style-type: none"> 1. 外在因素：睡眠環境不良、睡眠習慣不佳、使用 3C 產品 |
| Stores 2009 | Aspects of sleep disorders in children and adolescents | <ol style="list-style-type: none"> 1. 生理因素：不寧腿綜合症 2. 心理因素：焦慮、夢魘 3. 外在因素：睡眠環境噪音過大 |
| Summer & Vyas 2023 | Sleep disorders in children | <ol style="list-style-type: none"> 1. 生理因素：阻塞性睡眠呼吸終止症、不寧腿綜合症、白天過度嗜睡 2. 心理因素：夢遊、夜間遺尿、夢魘和夜驚 |
| Varma et al. 2022 | Examining sleep and mood in parents of children with sleep disturbances | <ol style="list-style-type: none"> 1. 生理因素：阻塞性睡眠呼吸終止症、白天嗜睡 2. 心理因素：焦慮、夜驚 |

| 研究者/ 年代 | 篇名 | 相關因素 |
|------------|----|----------------------------------|
| | | 3. 外在因素：父母或主要照顧者 影響、睡眠相位後移症候群 |

註：本研究者依姓名筆劃自行整理

根據以上相關研究發現，影響兒童睡眠品質與生理因素、心理因素及外在因素研究分析勾稽，如表 2-2：

表2- 2

影響睡眠品質之相關因素研究分析勾稽表

| 研究者/ 年代 | 篇名 | 生理 因素 | 心理 因素 | 外在 因素 |
|-----------------------|--|----------|----------|----------|
| 江月珠 2010 | 小一新生適應過程中，影響睡眠品質相關因素之研究－以台北縣國小為例 | | V | V |
| 許秀彩等人 2011 | 台北縣市國小高年級學童生活習慣與睡眠品質之關係探討 | V | | V |
| 陳好瑄等人 2011 | 六週有氧運動介入對學童體適能及睡眠品質之影響 | | | V |
| Belmon et al. 2020 | Child and parent perceived determinants of children's inadequate sleep health. A concept mapping study | | V | V |
| Bruni et al. 2022 | Changes in sleep patterns and disturbances in children and adolescents in Italy during the covid-19 outbreak | V | V | V |

| 研究者/ 年代 | 篇名 | 生理 因素 | 心理 因素 | 外在 因素 |
|-----------------------------|---|----------|----------|----------|
| Carter et al. 2014 | Common sleep disorders in children | V | V | V |
| Deshpande et al. 2022 | Common sleep disorders in children | V | V | V |
| Fadzil 2021 | Factors affecting the quality of sleep in children | V | | V |
| Iannelli 2021 | Childhood insomnia causes and treatment | V | V | V |
| Johnson et al. 2021 | Perceived home sleep environment: Associations of household-level factors and in-bed behaviors with actigraphy-based sleep duration and continuity in the Jackson Heart Sleep Study | | | V |
| Stores 2009 | Aspects of sleep disorders in children and adolescents | V | V | V |
| Summer & Vyas 2023 | Sleep disorders in children | V | V | |
| Varma et al. 2022 | Examining sleep and mood in parents of children with sleep disturbances | V | V | V |
| 合計 | | 9 | 9 | 12 |

註：本研究依姓名筆劃自行整理

根據表 2-1 與表 2-2 之資料，有關影響兒童睡眠品質之主要相關因素，包含「生理因素」、「心理因素」與「外在因素」三個面向分述如下：

一、生理因素

本研究探討生理因素影響兒童睡眠品質的主要因素分別說明如下：

（一）阻塞型睡眠呼吸中止症

患有阻塞型睡眠呼吸中止症的兒童，容易導致他們在夜間多次醒來，這可能會影響他們的睡眠連續性和深度。兒童可能在睡眠中經歷呼吸中斷，這是因為喉嚨或上呼吸道的部分阻塞導致氣流中斷，這可能伴隨著打鼾聲和呼吸困難，由於呼吸中斷和醒來，兒童的睡眠質量下降，他們可能在白天感到疲倦、昏昏欲睡，影響學習和日常活動。阻塞型睡眠呼吸中止症學齡兒童的睡眠品質和健康產生明顯的影響，因此早期診斷和治療非常重要，因此，家長和主要照護者應該密切關注孩子的睡眠狀況，特別是如果孩子呼吸異常或打鼾的話，才能及早諮詢醫生以進行評估。

（二）嗜睡症

白天嗜睡對學齡兒童的睡眠品質和生活產生重大影響，因為它關係到兒童的多個重要方面，包括學術、情緒、生理和生活質量。深入瞭解白天嗜睡的原因、影響機制以及有效的處理方法可以幫助改善學齡兒童的生活質量，提高他們的學術成就，並促進身心健康。這項研究有助於提供更好的教育和健康支持，以確保兒童能夠充分發展和成長。

（三）醫療問題與藥物副作用

對於兒童的睡眠問題，關鍵是及早識別並解決潛在的原因。如果學齡兒童有醫療問題或需要服用藥物，家長應該與醫生合作，確保藥物適當並盡可能不會影響睡眠。但此問題常常被忽略，大部分家長以為藥物可以幫助孩童，卻忘了它的副作用，故此項目值得做為研究探討項目之一。

二、心理因素

這種類型的睡眠問題不僅發生於成人，許多學齡兒童也面臨同樣困擾，潛在

的情感或心理因素，如果未盡早改善其中影響甚大，針對兒童睡眠品質的心理因素主要探討的項目說明如下：

（一）夢魘與夜驚

夢魘和夜驚容易在深度睡眠階段發生，可能在睡夢中引起極度的恐懼和焦慮，長期飽受夢魘或夜驚之苦對兒童的情緒、心理狀態、白天警覺性和注意力都會產生極大影響。如果孩子經常經歷這些問題，尋求專業的醫療建議和幫助，以確保兒童能夠獲得良好的睡眠品質和心理健康是一件非常值得探討的議題。

（二）焦慮／壓力／沮喪

焦慮、壓力和沮喪都可能對學齡兒童的睡眠品質產生負面影響，這可能導致疲勞、情緒困擾、學業問題以及其他健康和行為問題。因此家長和監護人應該密切關注兒童的情緒狀態，並提供支持 and 幫助，以確保他們擁有穩定的睡眠習慣和健康的心理狀態。如果這些問題持續存在或變得嚴重，建議尋求專業的醫療或輔導協助，故此為本研究探討的重要因素之一。

三、外在因素

隨著時代與科技進步，影響兒童睡眠品質的外在因素成為最嚴重且最需要被探討的問題，本研究透過探討這些因素，更瞭解如何創造優良且健康的睡眠環境，以及如何改善孩子的睡眠品質。這些主要因素包含了睡前使用3C產品、父母或主要照護者的影響、睡眠習慣、睡眠環境、夜間遺尿症及飲食，分別說明如下：

（一）使用 3C 產品

使用3C產品會影響孩子的睡眠，尤其是在晚上睡前使用，因為螢幕的藍光波長容易干擾睡眠品質使孩子保持清醒難以入睡，且如果長時間使用電子類產品可能對孩子的心理健康產生負面影響，包括：焦慮、沉迷或社交恐懼等問題。

（二）父母或主要照顧者

學齡兒童階段仍依賴父母或主要照顧者，因此彼此之間的情感需要緊密連接，否則容易造成孩的不安全感及焦慮，以致於無法安然入睡，可能由外在因素而產生變成心理因素。

（三）睡眠習慣

睡眠習慣對學齡兒童的睡眠品質和整體健康有深遠的影響，良好的睡眠習慣能夠改善睡眠品質、減少情緒和行為問題、提升學習表現和有助大腦發育和身體。健康的睡眠習慣，包括固定的睡眠時間、充足的睡眠時間和適當的睡眠環境，對於確保孩子的健康和幸福至關重要。父母和主要照護者應該提供支持，協助孩子建立這些重要的生活習慣。

（四）睡眠環境

睡眠環境對學齡兒童的睡眠品質有著重要影響。提供一個安靜、光線合適、溫度合宜、清爽且舒適的睡眠環境，可以幫助孩子入睡和維持良好的睡眠品質。父母和主要照護者應該重視睡眠環境，以確保有助於孩子的健康和良好的睡眠。

（五）夜間遺尿症

夜間遺尿症會導致孩子感到濕潤或不適而在夜間醒來，這些夜間覺醒可能會中斷孩子的深度睡眠，使他們難以獲得充足和良好的睡眠。夜間遺尿症可能會對孩子的情感健康產生影響，孩子可能因為尷尬或焦慮而感到不安，這可能會影響他們的情緒和自尊心。孩子擔心被同伴嘲笑或取笑，這可能會對他們的社交生活產生負面影響。這種社交壓力可能會導致孩子對參加夜間活動或外出度過夜晚感到抵觸。且夜間遺尿症可能會對家庭產生壓力，因為父母可能需要處理被弄濕的床單和衣物，因此夜間遺尿症值得深入探討並找出原因協助孩童改善此情況。

（六）飲食

飲食對學齡兒童的睡眠品質具有影響，特別是飲食中包含咖啡因、刺激物質、過多的糖或精緻澱粉時。選擇均衡營養、適度的晚餐和晚間點心有助於維護良好的睡眠品質。父母和主要照顧者可以通過提供健康的飲食選擇和教育孩子有關良好的飲食習慣，來支持孩子的健康睡眠。因此，重視孩童的飲食狀況，也是重要的課題之一。

（七）白天活動量

白天活動量對學齡兒童睡眠品質具有重要影響，運動量不足可能導致睡眠

品質下降。因為，運動對於身體的生理調節有著積極作用，有助於維持生理機能平衡。充足的運動可以促進新陳代謝、提高心血管功能，並調節神經內分泌系統，有助於白天保持覺醒狀態。當兒童缺乏運動，身體的生理機能可能失去平衡，影響到日夜生理節奏的調控，進而影響入睡和維持睡眠的能力。

運動有助於消耗多餘的能量，提高睡眠需求。當兒童缺乏運動，身體積聚了多餘的能量，可能會在入夜時感到不適，導致入睡困難。透過運動能夠促進身體的疲勞感，有助於更快速地進入深度睡眠。此外，運動也與情緒健康密切相關，有助於情緒的穩定。運動釋放多巴胺等神經傳遞物質，有助於緩解壓力和焦慮，提升心情。缺乏運動可能使兒童面臨情緒困擾，進而影響入睡和睡眠品質。最後，運動也與睡眠的生物鐘調節有關。白天適當的運動可以強化兒童的生物鐘，使其更好地適應日夜變化。運動刺激可能促進早晨的清醒感，有助於建立規律的睡眠模式。充足的白天運動有助於促進身體機能的平衡，提高睡眠需求，調節情緒，並強化生物鐘的穩定性，進而有助於改善學齡兒童的睡眠品質。

肆、本節小結

學齡兒童的睡眠品質受到多種因素的影響，失眠是常見的睡眠問題，可能由焦慮、壓力、心理狀況、疾病、藥物或飲食習慣等原因引起。夢魘和夜驚是兒童常見的睡眠障礙，可能由心理因素、創傷症候群和睡眠中的喚醒所引起。阻塞型睡眠呼吸中止症會影響神經發育和整體健康，但常被忽視。夜間遺尿症會對孩子的自尊和家庭造成負面影響。父母或主要照顧者的睡眠狀況也會影響孩童的睡眠。飲食和睡眠習慣是重要的因素，攝取蛋白質和碳水化合物、良好的飲食習慣和睡前不使用3C產品有助於促進良好的睡眠。睡眠環境也對睡眠品質起重要作用，確保安全感、適宜的溫度、適度的光照、適合的床鋪和適當的運動量都有助於提升睡眠品質。瞭解這些相關因素有助於改善學齡兒童的睡眠狀況和健康。

第二節 學習表現之意涵與相關理念

學習表現是指可以讓學習者在學習過程中達到理想的結果或效果，通常反映在知識、技能、態度等方面的變化。學習表現可以包括學習者的學業成績、對所學知識的理解程度、能力的提升、態度或價值觀的改變等。它是評估學習活動或教育介入的一個重要指標，用來確定學習是否達到預期的目標。學習表現有助於理解在學習過程中發生的事情，以及如何更好地評估和提高學業成就。隨著時代與科技的進步，提升學習表現不再只限於透過傳統的書本雜誌，而是擁有多樣化的選擇，且可以因學生的程度因材施教。學習表現意味著完成課堂或線上課程的學習後，經過評量後者可以獲得學校或實施課程的機構認可，且學生同時達到他們想要的學習知識、能力或技能的程度，因此學習表現是測量學生學習的重要指標之一(Zhang et al., 2021)。學習表現同樣可以被認為是最終的學習成果，而學習表現的好壞也會經由不同的因素而導致不同的效果。本節以學習表現之意涵及學習表現之相關理論分述如下：

壹、學習表現之意涵

學習表現是一種評估學習過程的概念，它反映了學習者在特定時間內所取得的學習結果，包括知識、能力和態度的提升程度。學習表現的評估可以通過各種方式進行，包括測驗、評分、表現評估、自評、同儕評估等。這個概念有助於確定教育或培訓活動的有效性，並提供了改進學習過程的指導方針(Zhang et al., 2021)。學習表現的評估可以用來確定學習目標是否已達成，並幫助教育者和學習者做出適當的調整，以實現更好的學習結果。學習表現在不同的學術領域和研究領域中具有不同的含義，具體的定義會根據研究的背景和目標而有所不同。以下是一些通用的定義和解釋：

一、能力提升

學習表現可以衡量個體或系統在一個特定學習過程中所取得的進步或提高。這種進步可以通過比較學習前後的知識、技能或能力水平來評估。

二、知識和技能的掌握

在教育和培訓研究中，學習表現可以表示學生或受試者在特定課程、培訓計劃或測試中獲得的知識和技能的程度。

三、問題解決和適應能力

在心理學和教育心理學研究中，學習表現可以指代個體在面對新情境或挑戰時，以及其解決問題和適應的能力。

四、評估工具的效度

在教育評估和測試研究中，學習表現可以用來評估一個評估工具（例如考試或問卷）的效度，以確定它是否能準確地衡量學習成果。

學習表現強調了評估學習活動的效果，以確定學習者是否達到預期的學習目標，以及他們所獲得的知識、技能、能力或表現的程度和質量(Andyhapsari & Djukri, 2021)。學習表現不僅包括學術上的成就，還包括學習者的能力提升和態度的轉變，以確定學習活動是否達到預期的目標和目的。它是教育評估和改進的關鍵元素，有助於教育者和學習者了解教育過程中的效益和價值。

貳、學習表現之相關理念

學習表現是教育領域中的一個關鍵概念，指學生在學習過程中所實現的成果和效果。學習表現的評估和提升一直是教育界的重要關注點，為此，許多相關理論和教育模式已經被提出，以幫助大眾深入理解學習表現的本質以及影響因素。透過學習新知識後再去評量學生學習後的影響或效果，有效學習可以透過特定的計劃與目標來達成，學習表現越高越能達到事半功倍的效果(Watkins et al., 2002)。有效的學習表現及策略是支持有意義的知識構建需要長期的策略，不僅只是死記硬背或短期表現。想要達到期望中的學習表現，可以透過測試及引導，以便新的學習可以更好融入學習中以提高學習表現(Rea et al., 2022)。

學習表現包括學習者在特定知識領域、技能範疇、態度和能力方面的實際獲得和表現。這些內容可以根據學習目標的具體性質而有所不同，並反映了學習者

在學習過程中所達到的標準和水準。學習表現之內涵的評估可以透過多種方法進行，以便確定學習者的知識、技能、表現、態度的實際發展程度，並提供有關學習過程的詳細資訊，以便改進教育和培訓活動，而教師教學方法對學生的學習表現有相關影響(Chaudhary & Singh, 2021)。評估學習表現結果的種類繁多，本研究將之分成知識、技能和態度三個面向，以下分別說明之：

一、知識

知識是學習的基石，學齡兒童需要瞭解相關知識，以理解新的概念和內容，在掌握真相、概念和原則的情況下，這些知識成為後續學習的基礎。缺乏必要的知識可能會限制學習表現。學習表現首先反映了學習者知識積累知識和技能是否足夠，而這些可以包括學術知識、專業技能、語言能力……等方面的學習，且學習者能夠理解、應用和表達所學的內容。知識習得包含記憶和認知。記憶是一種認知過程，指的是學齡兒童能夠在過去學習和經歷中儲存、保持和檢索訊息的能力。這包括對事件、經驗、技能和概念的記憶。記憶是透過感知、處理和整合訊息，然後將其存儲在大腦中的神經元網絡中。學齡兒童的記憶能力在認知發展中不斷演變和提升，經由不斷的學習和經驗積累，發展了更強大的記憶系統，這有助於他們在學業和生活中取得更好的學習表現。

二、技能

技能是學齡兒童通過學習和實踐獲得的能力，它允許他們在特定任務或活動中有效地執行和表現。技能包括各種學術、社交、身體和生活技能，這些技能的獲得通常需要經過持續的練習和經驗累積，可以提高學齡兒童的獨立性和自信心。技能對學齡兒童的學習表現具有重要影響，本研究將技能分為四類，以下是技能與學習表現之間的關係：

(一) 學術技能

學齡兒童需要學習和掌握各種學術技能，包括思考、問題解決、分析、記憶和學習策略等。這些技能有助於學齡兒童更有效地處理學術內容和解決各種問題，這些學術技能對於學業表現和學習表現至關重要。

（二）社交技能

學齡兒童的社交和情感技能，包括溝通、合作、同理心、友誼建立和團隊合作等技能，有助於建立健康的人際關係、社交互動、語言表達和溝通技巧，此影響他們在學校和社會中的互動和表現，良好的社交和情感技能有助於建立積極的人際關係，提高學習表現。

（三）身體技能

身體技能包括體能訓練、運動技能、協調能力等，對身體健康至關重要，因為這些技能有助於兒童的健康和體育表現，並可以提高自尊心和自信心。

（四）實踐技能

泛指日常生活中的各種技能，如自理能力、時間管理、財務管理等。這些技能有助於兒童更獨立地應對日常生活，這可以影響他們的學習和生活品質，包括實際執行特定任務或工作所需的技能，如實驗設計、藝術創作、手工藝……等。

三、態度

態度是學齡兒童對特定事物、情境、人或主題的情感傾向或評價。它包括了學齡兒童的情感反應、態度、信仰和價值觀，這些因素一起形成了對事物的態度。態度可以表現為正面、負面或中性，它們可以影響學齡兒童的行為、思考模式和選擇。學習表現不僅關注知識和技能的獲得，還關注學習者的態度和價值觀是否產生變化。這可以包括態度的正向轉變、價值觀的調整，以及對學習主題的興趣的改變。態度對學齡兒童的學習表現具有長遠的影響，因此教育者和家長應該致力於培養積極、正面和有利於學習的態度，以促進學齡兒童的全面發展。

本研究以學習表現相關研究文獻為探討，彙整相關理論整理如表 2-3：

表2-3

學習表現相關研究彙整表

| 研究者／ 年代 | 篇名 | 學習成效 |
|------------------------------|--|-------------------------|
| 吳依虹、林作慶 2020 | 彰化縣國小學童參與學校運動性社團之活動動 機與學習成就表現之差異研究 | 1. 技能 2. 態度 |
| 周菡苹等人 2020 | 國小學童教師支持、學習態度及學習成效之相關 性—以新北市某國小高年級生為例 | 1. 知識 2. 技能 3. 態度 |
| 張亭婕、陳佩臻 2020 | 國小學童好奇心、問題解決態度與其教學遊戲表 現之相關研究 | 1. 技能 2. 態度 |
| Andyhapsari 2021 | Effective learning strategies in biology online learning to anticipate covid-19: A literature review | 1. 知識 2. 技能 3. 態度 |
| Chaudhary & Singh 2021 | A meta analysis of factors affecting teaching student learning in higher education | 1. 知識 2. 技能 3. 態度 |
| Hu & Hui 2012 | Examining the role of learning engagement in technology-mediated learning and its effects on learning effectiveness and satisfaction | 1. 知識 2. 技能 |
| Parker et al. 2022 | Learning through play at school – A framework for policy and practice | 1. 知識 2. 技能 3. 態度 |
| Rea et al. 2022 | Students can (mostly) recognize effective learning, so why do they not do it | 1. 知識 2. 技能 |

| 研究者／ 年代 | 篇名 | 學習成效 |
|----------------------|---|-------------------------|
| | | 3. 態度 |
| Zhang et al. 2021 | Understanding the impact of the psychological cognitive process on student learning satisfaction: Combination of the social cognitive career theory and SOR model | 1. 知識 2. 技能 3. 態度 |

註：本研究者依姓名筆劃自行整理

根據以上相關研究發現，學齡兒童學習表現反應在知識、技能和態度上，如表 2-4：

表 2- 4

學習表現相關研究勾稽表

| 研究者／ 年代 | 篇名 | 知 識 | 技 能 | 態 度 |
|---------------------|--|--------|--------|--------|
| 吳依虹、林作慶 2020 | 彰化縣國小學童參與學校運動性社團之活動動機與學習成就表現之差異研究 | V | V | V |
| 周菡葦等人 2020 | 國小學童教師支持、學習態度及學習成效之相關性—以新北市某國小高年級生為例 | V | V | V |
| 張亭婕、陳珮臻 2020 | 國小學童好奇心、問題解決態度與其教學遊戲表現之相關研究 | | V | V |
| Andyhapsari 2021 | Effective learning strategies in biology online learning to anticipate covid-19: A literature review | V | V | V |

| 研究者／ 年代 | 篇名 | 知 識 | 技 能 | 態 度 |
|------------------------------|---|--------|--------|--------|
| Chaudhary & Singh 2021 | A meta analysis of factors affecting teaching student learning in higher education | V | V | V |
| Hu & Hui 2012 | Examining the role of learning engagement in technology-mediated learning and its effects on learning effectiveness and satisfaction | V | V | |
| Parker et al. 2022 | Learning through play at school – A framework for policy and practice | V | V | V |
| Rea et al. 2022 | Students can (mostly) recognize effective learning, so why do they not do it | V | V | V |
| Zhang et al. 2021 | Understanding the impact of the psychological cognitive process on student learning satisfaction: Combination of the social cognitive career theory and SOR model | V | V | V |
| 合計 | | 8 | 9 | 8 |

註：本研究者依姓名筆劃自行整理

依據表 2-3 與表 2-4 之資料，有關學習表現包含「知識」、「技能」與「態度」三個面向分述如下：

一、知識

知識是學習的基礎，學習通常始於知識的獲取。學齡兒童需要掌握基本的事實、概念和原則，這些知識成為後續學習的基石，有助於學齡兒童理解事物的運作原則和抽象概念，使他們能夠理解為什麼事情會發生，以及如何應用這些原則。

知識支持問題解決和思考，當學生具有相關知識時，他們能夠應用面對問題時透過所學知識來分析情況、提出解決方案和做出判斷。知識擴大學習者的思維範疇，有助於創造性思想和創新。當學齡兒童了解不同領域的知識時，他們可以將這些知識相互結合，產生新的想法和解決方案。

學齡兒童需要將所學的知識應用於解決實際問題或情境中。例如，他們可以應用數學知識計算預算、應用科學知識理解自然現象，或應用語言知識進行溝通和寫作。因此，獲取知識在學習表現中為重要角色之一，值得深入探討。

二、技能

習得技能後學齡兒童能他們所學的知識應用於實際情境中，有助於學齡兒童啟發問題的解決能力。這些能力包括分析問題、制定解決方案、進行評估和調整策略，具有良好技能的學生更能夠應對挑戰並找到解決方案，有助於提高學習表現。且當學齡兒童具有特定技能時，他們的自信心也會提高。當學生擁有自信後，能夠更傾向積極參與學習，並對自己的能力和學習表現充滿信念。

技能需要經常實際練習和應用，透過實踐學齡兒童可不斷改進他們的技能，並實現更高的學習表現。這種實踐過程有助於提高技能水準，有助於兒童實現自主學習。當他們具有必要的學習技能時，能夠自主地探索新知識、解決問題和實現學習目標。除此之外，學齡兒童獲得這些技能可以為未來的職業生涯做好準備，並提高就業機會。學以致用一直都是學習的成效目標之一，此為終身能夠帶得走的能力，故此可得知技能在學習上的重要性，因此做為本研究重點探討的項目。

三、態度

態度決定人生的高度，態度對學習表現具有深遠的影響，它影響學習動機、參與度、學習興趣、情感狀態、自我調適、學習策略和社交互動……等等。因此，師長和家長如果能夠培養孩童的積極、正面和有利於學習的態度，得以提高學齡兒童的學習表現和整體發展。

積極的態度能夠激發學齡兒童的學習興趣，使他們更積極地參與學習活動，當學生對學習充滿興趣和熱情時，他們更有可能付出額外的努力，提高學習表現。

當他們對學科或主題抱有正面的態度時，他們更能夠持之以恆地學習，不輕易放棄，並享受學習過程。

態度影響學生的情感狀態和自我調控能力，積極的態度有助於學齡兒童更好地應對學習中的挫折和困難，保持對成功的信心，並降低焦慮和挫敗感。正向的學習態度影響學生選擇和使用正確的學習策略，而具有積極態度的學齡兒童更傾向於使用主動學習策略，如主動尋求資源、參與討論、提出問題，這有助於提高學習表現。

學齡兒童的態度也影響他們在社交互動和合作中的表現。具有積極態度的學生更容易建立良好的人際關係，積極參與團隊項目，這些能力對於學習表現至關重要。態度通常具有較長遠的影響力。一旦學齡兒童形成了積極的學習態度，這種態度可能伴隨他們的整個學習生涯，持久地影響他們的學習表現和成功。

參、本節小結

學習表現是評估學習過程和結果的重要概念，通常體現在知識、技能和態度等方面的變化上。它反映了學習者在特定時間內所達到的學習結果，包括學業成績、知識理解、技能提升、態度或價值觀的改變。學習表現有助於確定學習是否達到預期的目標，並提供了改進學習過程的方向。不僅如此，隨著科技的進步，學習表現的評估方法也變得多樣化，能夠因應學生的不同需求而調整，因此成為了測量學生學習的重要指標之一。

知識不僅支持問題解決和思考，還擴大了學習者的思維範疇，有助於創造性思維和創新。其次，技能是經由學習和實踐獲得的能力，它們允許學齡兒童在特定任務或活動中有效地執行和表現。學術技能、社交技能、身體技能和實踐技能等都對學習表現至關重要，它們提高了學齡兒童的獨立性和自信心。最後，態度是學齡兒童對事物、情境、人或主題的情感傾向或評價，它們影響學習動機、參與度、學習興趣、情感狀態、自我調適、學習策略和社交互動。積極的態度能夠激發學齡兒童的學習興趣，提高參與度，並影響學習策略的選擇和使用。

學習表現在教育領域中反映了學習者在知識、技能和態度等方面的變化，並指導教育和培訓活動的改進。學齡兒童需要不斷獲取知識、培養技能，並發展積極的學習態度，以實現更好的學習表現和全面發展。兒童學習表現好壞因人而異，無論教學方式、課程內容、學習環境、生活習慣或同儕關係，都可能影響到結果，但是，透過有策略性的計畫學習，以及定期給予測試與評量，可以於早期得知學習表現並予以改善並提高學習表現，讓學童們往正向發展。教師和家長積極培養學齡兒童的正向學習態度，並提供適當的教學方法，能幫助學齡兒童獲得必要的知識和技能。進一步研究和實踐有助於深入了解學習表現的本質和影響因素，並提供更有效的教育和培訓活動。

第三節 兒童睡眠品質與學習表現之相關研究

本節為本研究的核心內容，即兒童睡眠品質與學習表現之間的相互關係。這一節將探討睡眠品質對兒童學業成績和認知功能的影響，並嘗試解釋背後的機制。本研究將綜合過去的研究和現有的文獻，提供對這一個重要主題的深入理解睡眠品質如何與兒童的學習表現相關聯。

壹、睡眠品質與學習表現之相關研究

睡眠對學齡兒童而言極其重要，但是當今社會的大多數家長容易忽略它，因此兒童睡眠品質的問題成為一個日益嚴重的挑戰，許多兒童面臨著電腦螢幕時間增加、學業壓力和社交媒體使用……等現代生活的影響，這些因素對他們的睡眠產生影響，而睡眠問題對學齡兒童在認知發展階段中會產生負面影響，例如記憶力減退、執行能力下降與學習過程不順利(Basil et al., 2021)，不過睡眠是鞏固記憶的有效方法之一(Diekelmann et al., 2009)，透過好的睡眠品質能夠有效地在腦中組織已學習之訊息(Wilhelm et al., 2013)。

本研究分別以關鍵字「睡眠」、「學業成就」與「學習表現」自臺灣博碩士論文知識加值系統蒐尋國內相關文獻，進一步瞭解近5年來對於學齡兒童睡眠

品質相關因素對學習表現影響之研究為何。蒐尋期限自2017起至2023年9月20日為止，總計約共有742篇研究與「睡眠」有關，其中15篇與國小兒童睡眠相關。同時以關鍵字「睡眠」、「學業成就」與「學習表現」搜尋相關論文只有4篇。以關鍵字「學業成就」或「學習表現」蒐尋，相關的研究資料合計127篇，其中與學齡兒童相關共41篇。同時以關鍵字「睡眠」、「學業成就」與「學習表現」搜尋相關論文只有3篇與學齡兒童，整理資料如表2-5和表2-6：

表2-5

關鍵字「睡眠」與「學習表現」蒐尋統計表

| 資料來源 | 睡眠相關文獻 | 學習表現 相關文獻 | 睡眠品質與學習表現 之相關研究 |
|-------------------|--------|--------------|--------------------|
| 臺灣博碩士論文 知識加值系統 | 742 篇 | 127 篇 | 4 篇 |
| 與學齡兒童相關 | 15 篇 | 41 篇 | 3 篇 |

註：本研究者依年代自行整理

表2-6

學齡兒童睡眠品質與學習表現之相關研究彙整表（國內）

| 研究者 ／年代 | 主題 | 研究對象 | 研究方法 | 結論 |
|-------------|---------------------------------------|-----------|-----------|--------------------------------|
| 吳靜忻 2018 | 不同體位的國小高年級 學生飲食行為、睡眠品質 及負向情緒之研究 | 國小 高年級 | 問卷調查 法 | 飲食習慣、睡眠狀 況和與負面情緒 呈現顯著正相關 |
| 戴綠莖 2019 | 國小不同性別之學生的 睡眠品質與注意力、學習 | 國小 五年級 | 問卷調查 法 | 睡眠品質越好，學 習態度相對提升 |

| 研究者 ／年代 | 主題 | 研究對象 | 研究方法 | 結論 |
|-------------|------------------------------|------------|-------|-----------------------|
| | 態度及學業成就之相關研究 | | | |
| 蘇佩文 2021 | 彰化縣國民小學學生飲食行為、睡眠品質與健康體適能之關係。 | 學齡兒童（國小學生） | 量表調查法 | 飲食習慣、睡眠狀況與體適能之間呈現顯著相關 |

註：本研究者依年代自行整理

以上彙整表包含了吳靜忻（2018）、戴綠蕙（2019）、以及蘇佩文（2021）三位研究者的相關研究，分別從不同角度探討兒童的睡眠品質對學習表現的影響。其中，戴綠蕙（2019）以問卷調查法針對國小五年級學生進行研究，主要探討睡眠品質與注意力、學習態度及學業成就之間的相關性。研究結果指出，睡眠品質越好，學習態度相對提升，強調了睡眠品質對學習態度的正面影響。這意味著良好的睡眠品質可能有助於提升學生對學習的積極態度，進而影響其學業成就。

本研究以學齡兒童睡眠品質相關因素對學習成效的影響為主題，使用質性訪談法進行深入的研究。質性訪談法更強調深度與豐富的資料收集，透過受訪者的言語描繪出更具體、細緻的情境和觀點。相對於問卷調查法，質性訪談法能夠提供更深入的理解，探討學齡兒童在不同情境下的睡眠品質對學習成效的具體影響，並可能揭示出更細微的因素和感受。戴綠蕙的研究提供了大量學生對睡眠品質與學習表現相關性的整體把握，而本研究則透過質性訪談法更深入地挖掘了學齡兒童在這方面的個別經驗和觀點。這兩種研究方法互為補充，提供了全面且多層次的理解，有助於深化對兒童睡眠品質與學習成效之間關係的洞見。

另外，根據國外睡眠品質與學習表現之相關研究整理如表 2-7：

表2-7

學齡兒童睡眠品質與學習表現之相關研究彙整表（國外）

| 研究者／ 年代 | 研究結果 |
|--------------------------------|---|
| Dumay 2016 | 睡眠不僅可以幫助大腦保留陳述性的記憶外，也可以提高記憶的可回溯性。意指，睡眠可以保護白天所學不被遺忘，還可以提高記憶力不容易將所學遺忘，且越早入睡及睡眠品質越好者，則越能提高鞏固記憶的效果。 |
| Graveline & Wamsley 2017 | 睡眠除了有助於記憶的保持與鞏固外，還能促進新知訊息的重組與靈活使用及保留。 |
| Cellini & Mednick 2019 | 睡眠不僅是休息的時間，在睡眠中除了大腦能夠得到優化外，同時可以重新處理和重組日間獲得的資料時刻，並能促進記憶鞏固，並使記憶更有效率的運用。 |
| Gomes & Mata 2019 | 睡眠品質較差的兒童產生焦慮、注意力不足和生活作息紊亂的問題比例較高，學業表現及認知過程中容易呈下降趨勢。 |
| Jirout et al. 2019 | 兒童睡眠對學習和發展至關重要，且與身心健康密切相關，包括記憶形成、認知功能、語言表達、情緒……等。較短睡眠與問題行為及較差學業表現相關。 |
| Jiang 2020 | REM 睡眠有助於將學習新知鞏固成長期記憶，且兒童的睡眠時間和品質與認知發展有關，白天小睡對於記憶表現有正面影響。睡眠在學習和記憶中發揮著重要作用，並且可以激發創造性思維。透過睡眠可以重組新的記憶，有助於提取顯性知識和增進洞察力。 |
| Newbury et | 睡眠以兩種方式協助學習和記憶：有助於強化前一學到的新知 |

| | |
|------|------------------------------|
| al. | 識，以及為第二天的學習做好準備。所以，睡眠不足對學習前後 |
| 2021 | 和記憶力容易產生不利影響。 |

註：本研究者依年代自行整理

透過睡眠品質與學習表現相關研究的彙整，可以清楚地看到睡眠在學習和記憶中扮演的重要角色。Dumay(2016)指出，良好的睡眠不僅有助於大腦陳述性記憶的保留，還能提高記憶的可回溯性，進而加強對所學知識的固定。Graveline 與 Wamsley(2017)則補充說明，睡眠不僅有助於記憶的保持和鞏固，還能促進新知訊息的重組、靈活使用和保留。Cellini 與 Mednick(2019)提到，睡眠並非僅是休息的時間，而是大腦優化、處理日間資料並促進記憶鞏固的重要時刻。Gomes & Mata(2019)的研究則強調，睡眠品質差的兒童更容易產生焦慮、注意力不足和生活作息紊亂，這可能直接影響其學業表現和認知過程。

Jirout et al. (2019)進一步補充，兒童睡眠對學習和發展至關重要，且與身心健康緊密相關。此外，睡眠時間不足與問題行為及較差學業表現呈現相關。Jiang(2020)提到 REM 睡眠對於將學習新知鞏固成長期記憶有助益，而白天小睡則對於記憶表現有正面影響。睡眠在學習中扮演著重要的角色，同時也能激發創造性思維。

最後，Newbury et al. (2021)的研究強調睡眠以兩種方式協助學習和記憶，一方面強化前一天學到的新知識，另一方面為第二天的學習做好準備。因此，睡眠不足可能對學習前後和記憶力造成不利影響。這些研究彙整表強調了睡眠對學習表現的重要性，提醒在教育和家庭環境中應該重視和促進良好的睡眠品質。

貳、本研究探討方向

睡眠品質的好壞除了會影響到兒童的身心健康之外，也容易作用於兒童的記

憶能力及學習表現，因為睡眠品質良好情況下，有助鞏固並組織學習之知識，及為第二天的學習做好準備。相反的，如果長期睡眠狀況不良，不僅會造成學童身體負擔，也會影響到他們的認知能力及學習效能。

但是，由表 2-6 與 2-7 得知，國內在近 5 年裡，針對學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響之研究的文獻與國外相比較下，國內文獻略顯單薄。除此之外，從目前的研究得知，大多數文獻以問卷調查法為主，無法深入瞭解目前學齡兒童面臨的困境。由於可知國內對於學齡兒童睡眠與學習表現相關方面的政策推動還有很大的成長空間。

本研究採用半結構式訪談法進行質性研究，結合國內學者文獻，訪談內容從現行學齡兒童睡眠現況及學習表現相關因素展開討論，並以學生之家長或主要照顧者為訪談象，透過深度訪談實地瞭解學齡兒童睡眠品質相關因素與學習表現之現況，並提出適當建議，希望與學齡兒童相關人員能重視睡眠對孩童的重要性。





第三章 研究設計與實施

本章為學齡兒童睡眠品質及其相關因素之研究設計與實施，共分成五節，依序第一節為研究理念與架構，第二節研究對象，第三節研究工具，第四節研究實施程序，與第五節資料處理與研究倫理。

第一節 研究理念與架構

本節說明本研究之研究理念，並依研究目的與文獻探討所整理之研究問題，提出本研究架構概念，並依研究概念架構說明各內容。

壹、研究理念

本研究者本身為學齡兒童之家長，家中的孩童日前遭受到睡眠的困擾，時常輾轉難眠而導致白天學習表現下降、上課無法專心、表現出一些不當之行為，而家中成員的生活也因此感到苦惱。自身以先深入理解自身孩子的睡眠障礙，再協助改善之。本研究者相信，也有其它家中的孩童飽受相同難題，由於對於學齡兒童睡眠品質之相關困擾感同深受，因而對於研究所需之資料於蒐集期間，能站在同一陣線上理解家長的感受，一同討論並提供改善之道。

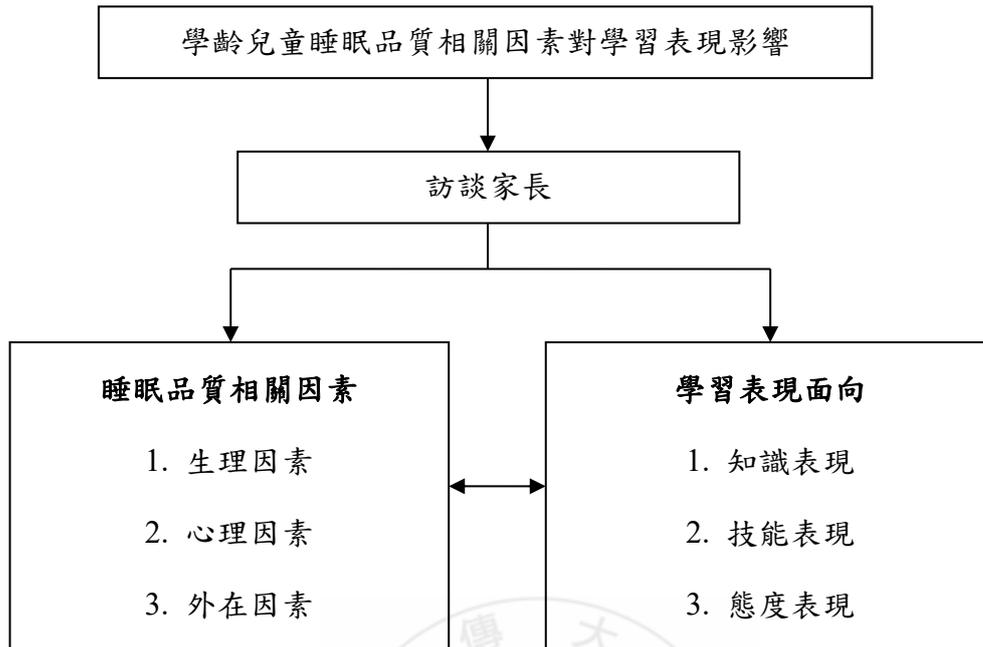
貳、研究架構

本研究為探討「學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響之研究」，依文獻探討歸納及整理出概念架構，將其內涵說明如下：

- 一、研究對象：本研究採立意取樣方式選取學齡兒童為研究對象，訪談其四位家長或主要照顧者，以瞭解與學齡兒童相關之睡眠現況及影響之因素。
- 二、研究方法：本研究透過質性研究之半結構式訪談法，訪談學生家長或其主要照顧者。
- 三、研究內容：本研究以探討學齡兒童睡眠品質相關因素及學習表現，歸納研究架構如圖3-1。

圖3-1

研究架構圖



第二節 研究對象

本研究以學齡兒童為研究對象，並以其家長或主要照顧者為本研究參與者，以下闡明研究對象之選取方式，並依研究參與者之背景提出詳細說明。

壹、研究對象

本研究以 6-12 歲學齡兒童為研究對象，訪談對象為學齡兒童之家長或主要照護者。為深入探討學齡兒童睡眠品質之現況，取得受訪者經驗分享，採用質性研究中之半結構式訪談法。由於每位孩童的現況不同，故採用非隨機抽樣中的立意抽樣方式，選取本研究者判斷能提供詳細資訊及豐富內容的個案，成為本研究之研究對象，並以其主要照護者為訪談對象，詳細描述學齡兒童與受訪者的背景狀況，以提升本研究之信實度。

表3-1

訪談對象背景一覽表

| 代碼 | A | B | C | D |
|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 生理性別 | 女 | 男 | 女 | 女 |
| 教育程度 | 碩士 | 大專 | 高職 | 大學 |
| 年齡 | 45 | 46 | 44 | 47 |
| 職業 | 自由工作者 | 程式工程師 | 專櫃人員 | 國小代理教師 |
| 家庭子女數 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 孩童資訊 | 國小三年級 (男) | 國小三年級 (男) | 國小六年級 (女) | 國小一年級 (男) |
| | 國小五年級 (女) | | | 國小六年級 (女) |

註：本研究者自行整理

本研究者邀請一位學齡兒童之主要照護者—E女士，協助本研究。為促使本研究脈絡更加清晰明確，以下為訪談對象與其孩童及協同研究者之背景介紹。

一、訪談對象 A

A女士，是一位自由工作者，擁有豐富學術背景和自主工作風格的女性。A女士的家庭構成為兩個孩子，分別是就讀國小三年級的男孩和就讀國小五年級的女孩。作為自由工作者，A女士可能有彈性的工作時間，使她能夠更好地平衡工作和家庭生活。她可能在尋找和創造工作機會的同時，注重家庭教育的品質，透過自己的經歷，鼓勵孩子發展獨立思考和解決問題的能力。A女士致力於提供一個積極的學習環境，並鼓勵孩子追求他們的興趣。她可能透過與孩子的開放溝通，了解他們的需求和期望，以更好地支持他們的成長。A女士的學術背景和自由職業的生活方式，使她在引導孩子學習和培養獨立性方面具有獨特的觀點。

二、訪談對象 B

B 男士為程式工程師，擁有技術專業背景的女性，目前的職業在軟體開發領域中擔任程式工程師的角色。B 男士的家庭構成包括一名就讀國小三年級的兒子，並且兒子有過動症傾向。作為程式工程師，B 男士可能在技術領域有豐富的經驗，對於邏輯和問題解決可能具有敏銳的觀察力。他可能注重細節和精確度，這些特質可能反映在他的教育方式和與兒子的相處中。面對兒子過動症傾向，B 男士可能在教育上採取更加耐心和理解的態度。他可能努力提供一個支持性的環境，鼓勵兒子發揮自己的潛能，同時可能積極參與兒子的學業和興趣領域。男士的技術專業背景可能使他在引導兒子涉足科技和計算領域方面有獨到的見解。他能透過遊戲化的方式或激發兒子對科技的好奇心，培養兒子的創造力和邏輯思維能力。

三、訪談對象 C

C 女士為一位專櫃人員，工作以排班制度為主。家庭中有一名就讀國小六年級的女兒。作為專櫃人員，C 女士具有良好的溝通和人際技巧，並且能夠應對排班工作的挑戰。她在工作中培養出細心和耐心的特質，這些特質可能在她與女兒相處和教育上得以體現。面對女兒即將升上國中的過渡階段，C 女士投入更多時間關心女兒的學業和生活，她透過與女兒的交流和支持，協助她建立自信心和獨立性。由於工作排班的特性，C 女士注重時間管理，同時也希望女兒能夠具備良好的時間規劃和自我管理能力。C 女士在有限的時間內努力平衡工作和家庭，可透過安排固定的家庭活動或共度周末時間，強化親子關係。她以實際的行動示範價值觀和生活技能，鼓勵女兒追求夢想，同時注重家庭的幸福和溫馨。

四、訪談對象 D

D 女士，身份為國小代理教師。她擁有兩名可愛的小孩，分別就讀國小一年級的男孩和國小六年級的女孩。這使她同時扮演著照顧初學者和即將面臨升學挑戰的雙重家長角色。D 女士雖為代理教師卻擁有豐富的教學經驗，特別是在國小階段，她能夠理解學齡兒童的學習需求和成長階段的挑戰，在教學中注重培養孩子的基礎知識，同時鼓勵他們發展學習動機和自主學習的能力。作為一位家長，

D女士面臨平衡工作和家庭的挑戰，尤其是處於兩個孩子不同年齡層的成長階段。她致力於提供支持和引導，以確保兩個孩子都能夠得到適切的教育和家庭照顧。

D女士的多重身份和經歷使她在教育和家庭管理方面都具有豐富的見解。

五、協同研究者 E

E女士是位家管，除了家中日常工作外，常以志工身份參與社區活動，特別關心學生教育問題，她在教育領域投入時間和心力，致力於提升學生的學習環境和教育資源。家中有兩個孩子，都面臨睡眠和學習表現的問題。這促使E女士主動尋求協助，並積極參與相關研究。她是一位關切母親，不僅在家庭中扮演著照顧者的角色，還擔任社區志工，展現對教育議題的熱忱。E女士透過自身的志工經驗，深刻了解社區學生的需求，並以實際行動參與和支持解決睡眠和學習方面的問題。她的參與為研究提供實際案例，同時也讓她更深入了解孩子們的困擾，從而更有效地協助他們克服困難。

第三節 研究工具

本研究以質性研究方式進行，為深入瞭解學齡兒童睡眠品質及學業現況，透過半結構式訪談題綱要領為蒐集資料的主要方式，採集訪談對象對學齡兒童睡眠品質之現況及遭受之困擾。資料蒐集工具為本研究者本身，將研究過程所蒐集之資料進行三角驗證與資料分析，訪談資料輔以相關檔做檢核，進行資料整理、分析、釋義，進而回答研究之問題。

壹、訪談題綱初稿

訪談內容以文獻探討為基礎，再依本研究之目的擬定訪談大綱。本研究以半結構式的訪談方式，期望受訪者能夠提供完整的資訊。本研究依文獻探討之建構，以作為自編訪談題綱的主要依據，俾有效地達成研究目的，基於家長的角度來深入瞭解學齡兒童睡眠品質與學習表現之間的因果關係。訪談題綱初稿如下：

一、孩子睡眠品質現況

(一) 請問您孩子日常的睡眠時間為何？您覺得他們的睡眠品質是否良好？

(二) 您有沒有觀察到孩子在上床後經常輾轉難眠或難以入睡的情況呢？

若有，如何處理？

二、影響孩子睡眠品質因素

(一) 根據您的觀察，您認為影響小孩睡眠品質的因素可能包括哪些？

(例如：家庭成員的生活作息、生理因素、心理因素、外在因素……等)

(二) 根據專家的觀點，影響孩子睡眠品質的生理因素可能與慢性疾病或藥物，

請教以下幾個問題：

1. 請教您是否認同生理因素會影響小孩的睡眠品質呢？

2. 請教您是否曾經觀察到小孩的睡眠品質受到生理因素的影響？

若有，如何處理？

3. 請教您認為影響小孩睡眠品質的生理因素還有哪些？

(三) 依專家歸納，影響小孩睡眠品質的心理因素可能包括：惡夢、夜驚、學業

壓力、父母或老師的期望過高……等情況。請教以下問題：

1. 請教您是否認同心理因素會影響小孩的睡眠品質？

2. 請教您是否曾經觀察到小孩的睡眠品質受到心理因素的影響？

若有，如何處理？

3. 請教您認為影響小孩睡眠品質的心理因素還有哪些？

4. 請教您是否觀察過孩子是否承受著考試或學業壓力而影響睡眠品質？

5. 您是否認為還有其他心理因素可能影響孩子的睡眠品質呢？

(四) 根據文獻資料，影響睡眠品質的外在因素包括：使用3C 相關產品、父母

不正常生活作息、睡眠環境不適當、經常食用含咖啡因食物...等。請教以

下問題：

1. 請教您是否認同日常的外在因素會影響小孩的睡眠品質？

2. 請教您是否曾經觀察到小孩的睡眠品質受到外在因素的影響？

若有，如何處理？

3. 孩子在睡前是否經常使用3C 相關產品？
4. 請教您孩子的睡眠環境是否舒適？例如：是否有噪音干擾？室溫是否合適？光線是否足夠暗？床鋪的軟硬度是否適中？
5. 孩子的日常飲食習慣中，是否經常食用含有咖啡因食物或飲品？
例如：咖啡、茶、汽泡飲料、巧克力……等？
6. 請教您覺得是否還有其他外在因素可能影響小孩的睡眠品質？

三、孩子目前的學習表現狀況

睡眠與學習表現中的課業、技能及態度之間存在關聯性，請教以下問題：

- (一) 您是否注意到孩子在學校的學業受到睡眠品質的影響？
- (二) 您是否覺得孩子的知識學習，與他們睡眠充足與否有關？
- (三) 您覺得小孩的學習態度與價值觀是否受到他們睡眠充足與否的影響？

四、促進學齡兒童睡眠品質與學習表現的策略與期望

- (一) 您覺得自己可以做哪些努力或互動，在未來可以幫助小朋友提升睡眠品質及學習表現呢？
- (二) 您覺得學校老師可以做哪些努力或互動，在未來可以幫助小朋友提升睡眠品質及學習表現呢？
- (三) 您覺得學校或教育政策是否應該做出哪些調整，可以幫助小朋友提升睡眠品質及學習表現呢？

五、其他有關小孩睡眠品質及學習表現的相關意見。

貳、專家諮詢與修正

完成初步的論文提綱草擬後，邀請了五位學者專家（參見表3-2）參與，經過充分討論並獲得同意（見附錄一），本研究對訪談提綱的主題進行了審慎檢視（詳見附錄二）。接著，本研與指導教授進行了進一步的討論，並在其指導下進行了相應的修正。最終，本研究完成了正式的訪談，並制定了正式的訪談大綱（詳見附錄三）。

表3-2

專家內容效度之學者專家名單

| 編號 | 學者專家 | 服務單位 |
|----|--------|---------------|
| 1 | 王○○理事長 | 新北市○○區中小學家長協會 |
| 2 | 陳○○教授 | 銘○大學○○研究所 |
| 3 | 陳○○校長 | 新北市○○區○○國小校長 |
| 4 | 連○○教授 | 銘○大學○○研究所 |
| 5 | 謝○○教授 | 銘○大學○○研究所 |

註：依姓名筆劃排序

參、研究信實度

一、三角驗證

(一) 檢閱訪談稿：在進行訪談研究時，關鍵步驟是將訪談稿轉化為文字檔。然後，受訪人需要仔細檢閱這些文字，確保其內容與他們所要表達的信息相符。這個過程通常需要與指導教授進行討論，以確保訪談內容能夠正式地納入研究中。

(二) 專業人員的參與：在進行訪談時，將會邀請一位為學齡兒童家長—D女士，她本身為某國小家長會長，非常關心學齡兒童睡眠相關問題及希望能有改善之道，並在未來能夠把相關建議提供給政府單位參考。

(三) 審題與修正訪談題綱：訪談題綱是經由數位學者和專家的諮詢審查和修正的，以確保提高研究內容的信效度。

(四) 尊重和責任：作為本研究始終秉持切實、尊重和責任的原則，確保所有參與研究的對象為自由意志參與的，並且努力保護研究對象的權益，盡可能多元化的方式呈現收集到的資料。除了正式的訪談外，還使用非正式的通話，例如：Line、Facebook 或手機簡訊，並收集受訪者提供的網路資訊或紙本記錄等資料，以期在無壓力的情境下得出與真實情況相近的結論，提高本研究的信度。

第四節 訪談實施程序

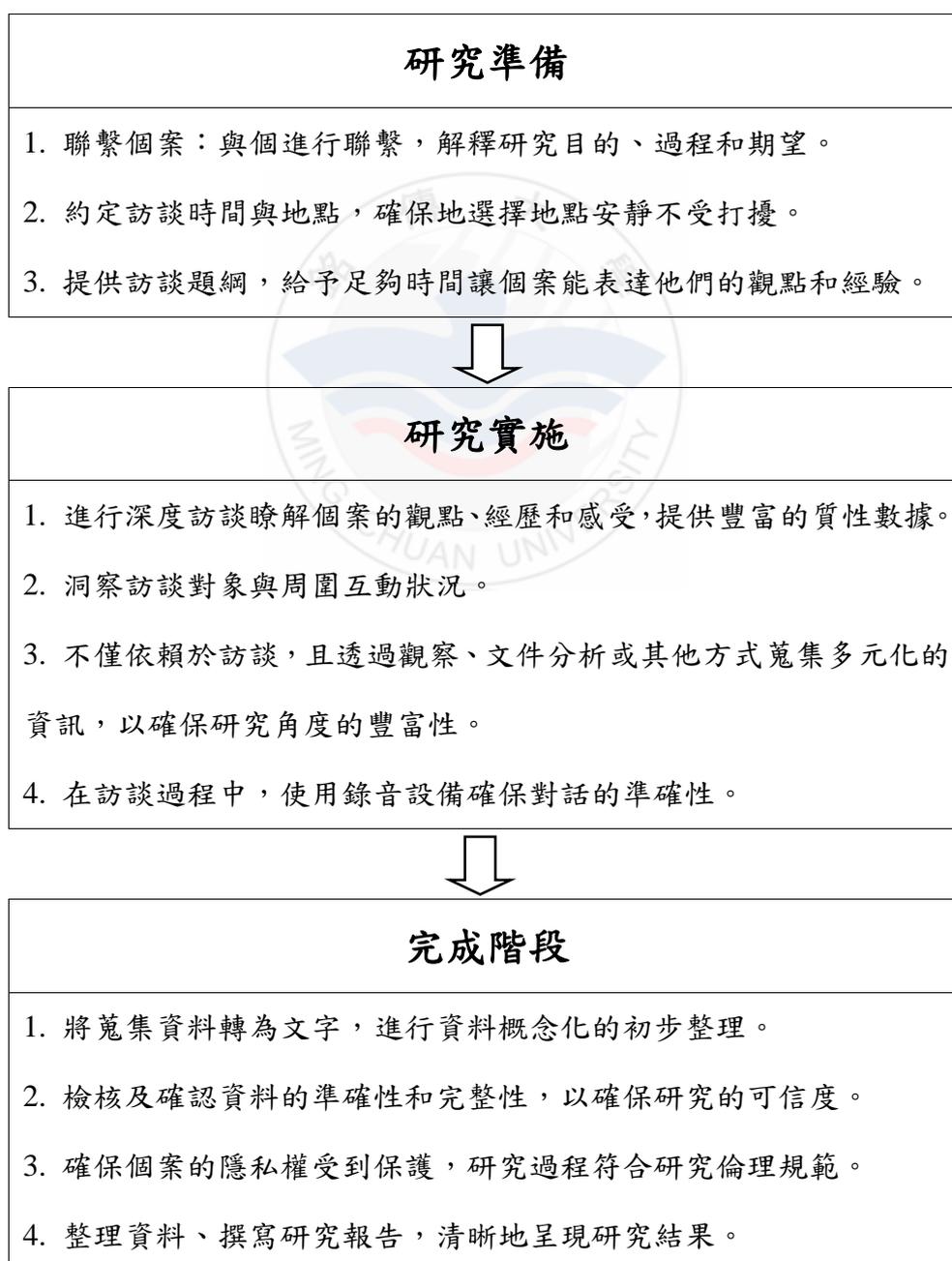
本節說明本研究之訪談實施流程，實施程序如下：

壹、訪談實施流程

本研究之訪談實施流程分為三階段，第一為研究準備，第二為研究實施，及第三為研究完成階段，訪談實施流程圖如 3-2。

圖3-2

訪談實施流程圖



貳、訪談程序

本研究訪談實施步驟分別為：前導性研究、選取訪談對象、進行訪談及訪談後的資料處理四個階段，其詳細說明如下：

一、前導性研究

研究初期的準備工作，包含文獻探討相關資料及問卷內容確認。

二、選取訪談對象

本研究首先依研究條件選取適合的研究對象，與對方聯繫邀約，成為正式訪談對象；其次，提供「訪談同意書」，在獲取同意後進行正式訪談流程。

三、進行訪談

因訪談對象職業及工作時間不同，所以訪談時以受訪者方便及適合的時間與地點為主，確定訪談時程後，以不容易受干擾之地點為主。訪談時間長短會依當時時間情況做調整。

四、訪談後的作業

訪談結束後，依訪談內容及過程進行記錄及重整，在研究報告中詳細記錄並確認資訊的完整性，真實反應受訪者意見；並將語音檔資料轉文字稿留存備查。

第五節 資料處理與研究倫理

本節將重點關注於資料處理和研究倫理，這兩個關鍵方面在確保研究的品質和可信度方面至關重要。本研究首先討論所使用的資料類型、來源和處理流程，然後轉向研究中的倫理考慮，包括參與者權益和資料隱私保護，其分述如下：

壹、資料處理

質性資料分析法，主要為文字化、概念化、命題化、圖表化及理論化共五階段（張芬芬，2010），將所得資料收集完成後，進行資料整理、資料編碼、資料核對與資料歸納，以下分別說明之。

一、資料整理

在研究過程中，本研究必須以極大的謹慎態度處理相關資料。首先，會將訪談內容轉錄成逐字稿，以確保所有細節和資訊的完整性。同樣地，對於所有檔案資料，本研究會進行詳細的紀錄，包括日期、時間、地點等重要細節。這些記錄將按照時間先後順序進行分類，以便日後的整理和分析工作更加順利進行。這樣的處理方式有助於確保本研究能夠充分利用資料，並進行深入的研究分析。

二、資料編碼

當處理研究資料時，採取以下步驟，以確保資料的正確性和組織性：

（一）資料轉譯

錄製之訪談內容轉錄成逐字稿，以確保所有細節和資訊的完整性。此過程完成後，會將逐字稿提供給參與研究者，以便他能夠閱讀並確認內容的真實性。

（二）訪談編碼

為方便本研究者對研究資料進行分析和歸納，本研究進行訪談內容的編碼。這些編碼將有助於識別和分類不同主題，這樣的組織方式有助於後續的研究分析工作，讓本研究者更好地理解 and 利用這些寶貴的研究資料。編碼方法根據訪談題綱題數進行初步編碼，例如：C1-02-03，其中「C1」代表C受訪者回覆之訪談題綱中之問題一、「02」代表訪談題綱中之問題（二），「03」代表訪談題綱中之問題3。

三、資料核對

在資料蒐集過程中，本研究者與受訪者進行持續對話，確保達成共識，並特別強調內容的真實性。為確保研究的可信度，本研究者詳細說明研究目的和方法，以及資料的收集和分析方式，以便讀者能夠評估資料的可靠性。

為進一步確保資料的可靠性，採三角檢核方法，利用不同的資料來源、不同的蒐集資料方法以及不同的觀察者來進行驗證。具體而言，本研究將受訪者B和C的訪談資料與受訪者A的資料進行交叉比對，確保資料的一致性和可信度。此外，本研究協同研究者陪同參與訪談，在錄音和筆記方面與本研究者合作，確

保資料的完整性和準確性。

四、資料歸納

本研究者首先整理逐字稿，然後與訪談者進行確認，以確保資料的準確性。接著，辨識出核心類別，並思考不同類別之間的相互關聯，以便根據研究目的和問題進行歸納和整合。這個過程隨後引領他們開始資料詮釋，並對概念進行深入解析、對照、辨識，最終歸納出適切的研究結果。

貳、研究倫理

在質性訪談研究中，主要的資料蒐集方式是透過直接面對面的訪談。因此，本研究者必須高度重視與被研究者之間的互動。進入研究訪談場域前，本研究者需要評估研究場域的情況，同時要慎重考慮研究關係的建立。這種過程需要在一個安全和平等的氛圍中進行，以確保研究的順利和完成。

在整個研究過程中，本研究者有責任關心並保護被研究者的權益。此外，本研究者必須遵守相關法律法規和倫理準則，以確保研究的合法性和道德性。以下是研究倫理原則的總結：

一、尋求合作與告知

本研究者透過與研究對象的交談、互動和參與式觀察來收集資料。為了促進本研究者和研究對象之間的相互理解，遵守「告知同意」原則是至關重要的。如果本研究者未獲得研究對象的明確同意或合法授權，則不應使用來自對方的資料作為研究材料。

因此，本研究在進行訪談之前先進行了電話或透過通訊軟體徵求同意，並在訪談前以電子郵件或網路通訊方式提供訪談題綱。此外，在正式開始訪談之前，本研究者要求受訪者填寫訪談同意書（如附錄四），以確保受訪者充分瞭解並同意參與訪談。此一系列措施旨在確保研究的進行是合法和符合倫理的。

二、確保受訪者隱私

保護隱私權是研究中最為關鍵和基本的原則之一。在進行研究時，本研究秉

持誠實和公正的態度，以確保不會造成不必要的困擾。因此，在進行訪談之前，本研究向受訪者清楚說明有關研究資料保密的事宜。為確保受訪者的隱私，本研究以匿名化為基本原則，所有相關資料在論文中均以匿名和代碼的方式呈現。這麼做是為了充分發揮研究的社會責任。未經受訪者的明確同意，本研究絕不會將研究資料提供給任何其他人，包括出版或傳遞。

此外，當引用訪談內容時，除了匿名處理之外，相關的訪談資料在論文完成後將被銷毀，以確保研究的隱私性得以保護。這些措施確保了本研究在研究中嚴格遵守隱私權原則。

三、尊重受訪者權益

本研究者應尊重每個人的基本權利、價值觀與尊嚴，確保研究對象不受任何損害。對於訪談內容的私密性和保密性，例如錄音、錄影、照相等資料的保存，本研究者應在訪談之前向受訪者清楚說明研究的目的是內容，並獲得受訪者的明確同意，然後才能進行訪談和研究。

與本研究者分享個人經驗和觀點時，本研究者應秉持中立原則，不加入個人的情感，並以不批評、不否定、不提供建議或提示的態度來面對受訪者，這樣的做法才能確保了對待受訪者的尊重和維護其個人隱私和權利。

四、真實呈現

本研究者擁有堅守專業道德的責任，他們必須以公正客觀的方式推動和應用學術知識。在進行研究分析時，本研究者應盡量避免受到自身主觀意識的影響，並以真實、客觀的方式呈現訪談資料。在編寫研究結果時，他們應抵制各種不當的壓力、權威和理由，以確保事實的真實性，忠實地呈現從訪談中獲得的資料。同時，他們應遵守誠信原則，尊重受訪者的智慧財產權。

為確保研究資料的忠實性，本研究在整理資料時，對於引用受訪者的意見都進行了編碼標記，以確保這些資料的準確性和可信度。這些做法有助於維護研究的專業標準和道德規範。



第四章 研究結果分析與討論

本研究依研究目的，訪談四位學齡兒童家長或其主要照顧者，綜合訪談內容分為四節。第一節學齡兒童睡眠品質與學習表現現況之分析；第二節學齡兒童睡眠品質與學習表現相關性之分析；第三節提高學齡兒童睡眠品質與學習表現之相關因素之分析，第四節綜合分析與討論，分述如下。

第一節 學齡兒童睡眠品質因素對學習表現影響之情況

在深入研究學齡兒童睡眠品質與學習表現之間的連結時，本研究首先著眼於質性訪談所揭示的關鍵主題和趨勢。透過對受訪者的描述和觀點的解讀，本研究能夠窺見學齡兒童睡眠品質如何在實際生活情境中影響其學習體驗。本節梳理這些主題，並進行分析，以提供對學齡兒童睡眠與學習關聯性的更細緻理解。本節分為學齡兒童睡眠品質與學習表現分析之。

壹、影響學齡兒童睡眠品質因素

著眼於學齡兒童的睡眠品質，本研究透過質性訪談深入挖掘了受訪者對於其睡眠狀況的描述旨在了解學齡兒童的入睡困難、睡眠持續時間、睡眠中斷、以及睡眠深度等相關因素。透過這一深入分析，本研究描繪出學齡兒童在日常生活中的睡眠模式，並探討這些模式可能如何與其學習表現相互影響。本研究關注學齡兒童睡眠品質的實際狀況，從受訪者反饋的資訊中整理出睡眠現況和影響睡眠品質相關因素的重要意見，分述如下：

一、睡眠情形之探討

透過質性訪談進行觀察和分析，本研究可以瞭解學童的睡眠品質和睡眠現況。在相關研究中，分析睡眠模式有助於深入理解睡眠情況。學齡兒童正處於成長階段，睡眠時間是否充足極為重要，本研究以「學齡兒童的睡眠時間」為題綱，受訪者家長回饋意見如下：

正常上床睡覺時間大約是在晚上9:30~10:00之間上床睡覺。但是，因為家長比較晚回家時，只要父母晚睡時，小孩就會容易跟著一起晚睡，容易拖到晚上11點或12點才會入睡，因為大人的關係，晚睡的情況比例比較高，一週大概3~4次。睡眠品質的狀況，有父母陪同早點入睡時，晚上睡眠狀況會比較好；但是如果父母晚歸時，似乎是過了生理時間，孩子就會比較不易入睡。因為擔心沒有吃過早餐就去學校，所以都會讓小孩提早起床，上課日大多是早晨6:10左右起床。如此計算一下，如果正常時間(晚上9:30~10:00)入睡，睡眠時間約8個小時多。但是如果因為家長關係晚睡時，睡眠時間大多都處理不太足夠的情況下(A1-01-00)。

父母發現如果平日太晚回家導致孩子晚睡時，孩子就會比較容易在床上翻來覆去，不太想睡的感覺。所以當孩子不易入睡時，會陪同一起上床睡覺，或是睡前幫他按摩，讓他慢慢放鬆後，就會比較容易入睡了(A1-02-00)。

正常情況下約晚上9點左右準備就寢，隔天早晨約7點左右起床。當天在學校發生不愉快事情時，晚上就會不易入睡或是睡得比較不好。再來，有時會因為看書看太晚、晚餐太晚吃或是睡覺前一直使用手機及平板，這些都會導致他們較晚入睡，而縮短了小孩的睡眠時間(B1-01-00)。家長覺得孩子的睡眠品質很容易受到家庭成員的作息時間的影響，以及許多外在因素，例如：電視看太晚、戶外噪音太大或一直看手機，就會盡量避免在睡前讓孩使用手機平板(B2-01-00)。觀察到小孩偶爾會在上床後輾轉難眠。所以發現有此狀況時，會刻意安排並增加白天的活動量，減少睡前容易造成睡眠的刺激，並且給予孩子擁抱及安撫(B1-02-00)。

平常狀況不錯晚上約9:30左右就寢，但是到了季節交替時容易導致

身體不適，變得很難入睡，晚上睡覺時也會翻來覆去，再加上因為身體不舒服，淺眠且半夜容易驚醒，造成早上常常會賴床 (C1-02-00)。

由上可知，在不同情況下，學齡兒童的入睡時間和睡眠時間有所不同，其容易影響學齡兒童的睡眠品質及時間，不過會與父母作息相關，父母生活狀況容易影響到孩子的睡眠品質與睡眠時間。透過受訪的意見發現家長晚歸和家庭環境影響孩子入睡時間，有的孩子因此經常晚睡。正常情況下，學齡兒童約在21:30到22:00之間入睡，但家庭因素可能導致入睡時間推遲，甚至到晚上11點或12點。睡眠品質受到父母陪同早睡的正面影響；但當父母晚歸時，卻是造成孩子可能難以入睡的負面影響之一。部分孩子因擔心來不及享用早餐而早起，加上晚睡的情況下，睡眠時間經常不足。

在父母察覺孩子晚睡或難以入睡時，會採取了一系列方法來幫助孩子改善睡眠模式。如：父母會陪同上床或進行按摩，以幫助孩子放鬆並促進入睡、調整家庭成員的作息時間、以及避免在睡前讓孩子使用手機或受到其他刺激。另外，觀察到孩子偶爾輾轉難眠時，家長會增加孩子的白天活動量，減少睡前可能影響睡眠的刺激，同時給予擁抱和安撫，以提升孩子的睡眠品質。

二、睡眠品質之相關因素

著眼於學齡兒童的睡眠品質現況，本研究進一步將焦點轉向影響其睡眠品質的相關因素，本研究目標是探討學齡兒童中，對睡眠品質產生影響的各種因素，以建立對其睡眠狀況的全面理解。首先瞭解學齡兒童的睡眠品質現況，再深入研究影響這些現況的因素。依文獻歸納影響學齡兒童睡眠品質因素包含：生理因素、心理因素及外在因素，受訪者對影響睡眠品質相關因素的意見分列如下：

(一) 生理因素

生理因素是對學齡兒童睡眠品質產生影響的重要因素之一。本研究深入探討生理因素如何影響學齡兒童的睡眠品質，以建立對這一面向的理解，希望能夠揭示生理因素在學齡兒童睡眠中的角色與重要性。透過此探討，本研究更全面地

理解學齡兒童睡眠品質的多層面特性。

家長認同生理因素（身體不適時）會影響到睡眠的品質問題。因為當身體不舒服的時候，容易睡不著，導致隔天精神不佳。小朋友在身體不舒服時，例如：感冒、施打疫苗之後、過敏性鼻炎，這些都很容易影響到晚上的睡眠狀況，通常都會持續好幾天，一直到身體康復後，睡眠的狀況也才會跟著好轉(A2-02-01)。

生理因素真的會影響到小孩的睡眠品質。家中小孩有過動症問題，目前服藥中，藥物的藥效約10個小時左右，所以如果當天早上服藥時間超過早上10點，就會因為藥效仍然存在的原因而導致晚上要睡覺時會在床上翻來覆去，有時會到12點或1點才能入睡(B2-02-02)。

家裡小孩目前正處於長高階段，常會反應關節不舒服，經與醫生確認是成長痛導致。重點是成長痛白天比較不明顯，晚上似乎比較嚴重，所以常常喊這裡痛那裡痛，以致於整晚都睡不好。成長痛雖然沒有每天，但是頻率還滿高的，所以家長也很心疼(C2-02-03)。

家長的訪談顯示，生理因素，如身體不適，對孩子的睡眠產生顯著影響，其中包含：身體不適時，孩子可能因感冒、疫苗接種後或過敏性鼻炎而難以入睡，影響隔天的精神狀態。同樣，家長也指出一些特殊情況，如過動症藥物的影響或成長痛，對孩子的夜間睡眠產生持續影響。這些發現突顯了生理因素在學齡兒童睡眠中的複雜作用，有助於更全面地理解睡眠品質的多層面特性。

（二）心理因素

依據文獻分析可知，學齡兒童心理層面對睡眠也是主要影響因素之一。本研究進一步探究學齡兒童睡眠品質中涉及的心理因素。

心理因素雖然看不到摸不著，但是卻嚴重影響睡眠，因為不只小孩，大人也會有同樣問題產生。家裡小孩如果當天有做壞事或在學校時被老師責罵，當天晚上就會睡得比較不好。遇到這樣情況時，會採心理輔導方式，讓小孩知道自己哪裡做錯，日後改進，慢慢溝通疏導後，通常1~2天就會好轉了(A2-03-02)。

有時比較忙無法在家陪同時，小朋友會表現出比較黏人沒有安全感的樣子，睡覺時就會比較不安穩。再來有發生過，白天受到驚嚇有點驚魂未定的感覺，晚上似乎是做惡夢，也引起睡眠品質變差的狀況。通常會與小朋友溝通知請他體諒爸爸媽媽工作較忙，會盡量抽空陪伴他，也會盡量陪同入睡。沒有安全感的情況，給予大一點的抱枕，讓小朋友抱著入睡效果也不錯(B2-03-02)。

家裡小孩比較容易緊張、焦慮，常常為了小事會焦慮不安，晚上睡覺時比較淺眠，很容易因為聲響就醒來，睡覺時需要小夜燈否則不好入睡。還有如果聽到一些故事，例如：虎姑婆、鬼怪事件，晚上會就害怕不敢入睡。父母盡量避免驚嚇小孩或是睡前以平和的故事或容易入睡的床前故事為主(C2-03-05)。

心理因素雖然不可見，卻對孩童的睡眠有著深遠的影響。家長訪談顯示，小孩如果當天有不良行為或在學校受到責罵，晚上的睡眠品質會受到影響。在這種情況下，透過輔導方式引導孩子認識錯誤，改進行為，通常能在1到2天內見到改善。此外，忙碌無法陪伴時，小孩可能表現出缺乏安全感，影響入睡。面對驚嚇或惡夢，家長透過溝通或提供安全感方式有助於改善睡眠。另外，焦慮、緊張的心理狀態也被發現與淺眠、對聲響敏感及需要夜燈的情況相關。家長採取平和的故事和環境，避免驚嚇，對緩解孩童的心理壓力和提升睡眠品質起到積極作用。

(三) 外在因素

隨著科技進步與國民所得增加，外在因素成為學齡兒童睡眠品質的重要影響因素之一，其中包括家庭環境、噪音、以及其他外部因素對學齡兒童睡眠的潛在影響。透過這一層面的分析，本研究期望揭示外在環境對學齡兒童睡眠品質所扮演的角色，為進一步的訪談討論奠定基礎。本研究整理出受訪者關注睡眠品質可能受到的外在因素，以綜合性地掌握睡眠品質的多面向特徵，透過深入訪談影響睡眠品質的外在因素，彙整受訪者意見如下：

影響小朋友睡眠的外在因素真的比生理及心理因素多太多了，因為大人也深受其害：

1. 噪音問題，因家裡住省道旁的高樓層，由於沒有安裝氣密窗，所以常常半夜會受到改裝汽車或機車快速行使的聲音而驚醒。
2. 3C 產品的問題。科技來自於人性，結果造成生活離不開手機或平板，結果在睡覺前使用就很容易忘了時間，導致太晚入睡。
3. 阿公阿媽很喜歡給小朋友吃巧克力喝飲料，因為巧克力含有咖啡因晚上就太興奮睡不著；睡前喝飲料會半夜頻尿，不然就會容易尿床。
4. 夏天時，有時候冷氣不夠冷或不小心中遇到停電，真的是災難的開始，溫度太高太熱睡不著，又滿身大汗，連大人都一起睡不好。

以上情況，第1項比較難改善，第2項會跟小朋友溝通，盡量在睡前1小時不要使用手機電腦，改成比較溫和的方式，像看書。第3項，就必須需要嚴格管制在晚餐後避免含咖啡因食品或喝飲料。第4項，改善冷氣設備，但是如果天氣熱遇到停電，這個只能想想其它配套方式(A2-04-02, A2-04-03, A2-04-04, A2-04-05, A2-04-06)。

現今社會外來因素誘惑變多了，孩子很容易受到影響而分心，尤其是聲光刺激及零食(B2-04-01)。有時會不注意時，在睡前玩手機遊戲，

結果因為過度入迷而不願意準時入睡。之後只能與孩子約定睡前盡量不使用手機，改成閱讀的方式後，睡眠品質明顯感受到有提升(B2-04-02)。

在臺灣處處可見便利商店及各式各樣的飲品，不僅大人喜歡小孩也很愛。平時甜點就會出現巧克力，或是很容易在晚上飯後來一杯茶飲，這裡都含有咖啡因，對大人而言影響不太，但是發現會導致孩子似乎會有點過度興奮，結果就造成睡眠時間延遲(B2-04-05)。偶有半夜鄰居製造噪音，甚至吵架，這個有時真的另人抓狂難以入睡，而且會讓小朋友感到害怕(B2-04-04)。

時常會帶小朋友出門旅行，難免需要住在飯店，一開始孩子晚上不太睡覺，原以為是太興奮難以入睡，後來發現飯店的床舖較硬，而孩子不習慣甚至是感到不舒服，才導致睡眠狀況不佳(C2-04-04)。接著是課業壓力，家長沒有要求孩子成績需要很好，但發現有時回家作業有點太多，加上孩子容易在寫作業時受到家人正在看電視影響，結果到需要入睡前作業仍完成，然後就會開始緊張擔心如果作業沒完成，隔天上學會被老師責備(C2-04-06)。

科技進步與生活水平提升使外在因素成為影響學齡兒童睡眠的重要因素，包括家庭環境、噪音、科技使用、飲食等。受訪者的意見顯示外在因素對學齡兒童睡眠產生影響，其中包括：噪音問題、3C 產品、飲食習慣、聲光刺激及氣溫問題。家長進行有效的溝通和限制手機使用，以及避免飲食中的咖啡因，都有助於改善睡眠品質。此外，旅行、床舖硬度、課業壓力等情境也被識別為外在因素，可能對學齡兒童的睡眠產生影響。

(四) 小結

根據上述訪談內容，學齡兒童的睡眠品質受到多方面因素的影響，包括生

理、心理和外在大因素。生理因素方面，身體不適時會明顯影響睡眠，例如感冒、過動症藥物影響、成長痛等，這些生理狀況可能使兒童難以入睡或影響睡眠質量。此外，成長痛、身體不適等問題可能持續影響著兒童的睡眠狀況。在心理因素方面，家庭氛圍、情緒困擾等都被提及。小朋友在情緒波動或遭遇負面經歷時，晚上的睡眠可能受到明顯影響。而家庭成員的陪伴和溝通，以及提供安全感的方式，對改善小朋友的睡眠品質具有積極作用。外在因素的影響也相當明顯。噪音、科技使用、飲食習慣、床鋪軟硬度等外在環境因素都可能對兒童的睡眠造成干擾。尤其是噪音和科技使用，這些現代社會的特點對小朋友的睡眠造成了挑戰。此外，家庭旅行、學業壓力等因素也被提及，這些因素可能在某些情況下影響到孩子的入眠和睡眠質量。兒童的睡眠品質是個複雜的多因素問題。要提高學齡兒童的睡眠品質，需要從多個層面入手，包括改善生理健康、促進積極的心理狀態，並注意外在環境的調整。家長和教育者應該密切關注兒童的睡眠狀況，提供適當的支持和指導，以確保他們獲得良好的睡眠，進而促進更好的學習表現和整體健康。

貳、學習表現情形

學齡兒童的學習表現情形呈現出多元化，從知識面來看，他們展現對語言、數學和自然科學的探索與好奇心。語言方面，學童透過聆聽、模仿和互動，積極建構語言基礎，同時發展豐富的表達能力。在數學領域，他們開始理解數字、形狀和數量，透過實際操作建立數學思維。然而，學習並不僅僅止於知識的累積，技能面也是不可或缺的一環。學童通過遊戲、藝術和體育活動，培養手眼協調、創造力和社交技能。在這個過程中，他們不僅學到知識，還養成了實踐所學的技能。這樣的學習歷程也深受態度面的影響，孩子們展現出積極主動的學習態度、解決問題的能力以及與他人協作的意願。本研究探討學齡兒童在知識、技能和態度三個層面上的學習表現，以更全面地理解他們在成長過程中的發展需求，分述如下：

一、知識面

探討學齡兒童階段的學習特點，讓本研究更加理解孩子的成長與發展，以及在知識面的表現，了解他們在學習歷程中的需求、挑戰以及家庭與學校環境對其影響。以下為透過訪談，深入洞察孩子們學習的世界。

目前在校成績在中上程度，沒有參加安親班或補習班，不過老師告知小孩在校上課時偶有發呆注意力不集中的情況發生，通常上課出現發呆情況時，大多是前一天沒有睡飽或睡好。平時老師交付的功課只有在週五回家後才會完成，週一至週四的回家作業，大多會在校完成。平常除了學校課程外，另參加學校課後舉辦之社團活動(A3-01-00)。

日前因為生病請假在家待了一個禮拜，沒有去上課，由於非疫情期間，老師未提供線上直播上課。但是，回到學校之後，孩子提到沒有遇到跟不上進度的問題，因為他提到遇到功課上有問題的時候，直接詢問老師，在老師講解後，他就可以理解了。所以對於家長而言，認為孩子在知識面，對於理解的程度還蠻高的。老師也提到過孩子雖然上課並非很認真，但是有時問題可以舉一反三，在融會貫通上較其他同學，表現算還不錯(B3-01-00)。

小朋友在沒睡飽的情況下，經常迷迷糊糊，容易忘東忘西。學校課程裡，需要背誦的科目表現的比較差強人意；在數學科方式，理解能力也相對弱一點(C3-01-00)。

透過訪談，發現孩子有時會在上課時發呆，主要與前一天的睡眠不足有關。睡眠不足的情況下，孩子可能呈現迷糊和記憶力下降的現象，特別在需要背誦的科目上表現較差，在數學方面的理解能力相對較弱。

二、技能面

學齡兒童的學習表現在技能面呈現出令人鼓舞的多樣性。這個階段的孩子們積極參與各種遊戲、藝術和體育活動，透過這些體驗發展出各種重要的技能。例如，他們在遊戲中培養手眼協調和空間感知，透過藝術創作養成創造力和表達能力，並透過體育活動建立協作和競爭的技能。

這些技能不僅僅是單一領域的發展，更在日常生活中交互結合，豐富了學童的多元能力。在技術面，學齡兒童也可能展現對電子設備的操作技能，這反映了現代教育和生活環境對其技能面的影響。

以下的訪談內容，本研究進一步再探討學齡兒童在技能面上的發展，探討學齡兒童在各種活動中所獲得的技能如何影響他們的學習歷程及日常生活。據以更全面地了解學童的技能發展與需求。

孩子從國小二年級開始學小提琴，在學習方面上手的時間與同期孩子相比，在技巧方面略勝一籌，平日也會自主練習。孩子獨處時，雖然會要求使用手機或平板，不過，時間約30分鐘就會結束，空閒時間會自我閱讀課外書籍。在書籍上看到有興趣的事項時，會自己動手做 (A3-02-00)。

家中小孩不太愛唸書，但是成績都還維持在中上程度。很喜歡非學術類的課程，例如：扯鈴、科學實驗、自然科學、天文地理、拼圖及拆解電子產品……等。非學課程內的專心程度約90%，應該是說喜歡自己動手作，且求知欲旺盛，能夠把學習到運用在日常生活中(B3-02-00)。

平常觀察到孩子對有興趣的科目，學習的速度及積極性都很高；相對不喜歡科目，幾乎都是放牛吃草認為是可有可無。雖然條條大路通羅馬，家長也不要求孩子的成績多好，但是因為在臺灣是以升學導向為

主，會很擔心，國英數如果不理想，以後會落後太多，也有可能影響到未來找工作(C3-02-00)。

透過以上訪談可以瞭解到，學童對於非學術類的課程表現熱情，特別喜歡扯鈴、科學實驗、天文地理……等，專心程度高達90%。觀察到孩子對感興趣的科目學習速度快，積極性高，但對不感興趣的科目則表現出較為消極的態度。雖然家長強調不追求極高的學業成績，但仍擔心在臺灣以升學導向為主的環境下，相對低的學科成績可能對孩子未來升學和就業產生影響。

三、態度面

學齡兒童的學習表現不僅體現在知識和技能方面，同樣在態度面呈現出令人注目的特徵。這個階段的孩子們常常展現積極主動的學習態度，對新事物充滿好奇心，樂於接受挑戰。他們可能表現出解決問題的毅力和對學習的熱情，這種積極態度是促使他們不斷成長的重要動力。此外，社交方面的態度也是學齡兒童學習表現中不可忽視的一部分。他們可能表現出對與他人合作的樂意，建立友誼並分享知識。透過這樣的社交態度，孩子們在共同學習的環境中培養了良好的人際關係。接下來的訪談內容中，本研究將更深入地討論學齡兒童的態度面，探究他們對學習的態度如何影響他們的學習歷程和社交互動。期待透過這次訪談，更全面地了解學童的態度發展，並探索背後的影響因素。

孩子在校人際關係算不錯，與同學互動良好，常常還會約好同個時間一起在線上討論作業或是聊天。對於課業上不懂地方，與同學互相討論，彼此教學相長，在班上曾被同學推選為模範生。對於課業上的學習態度與家長息息相關，因為平時未特別重視孩子的成績，只告知錯的地方弄懂就可以了，所以在學習上遇到挫折時，比較不會氣餒(A3-03-00)。

孩子曾經受過老師不平等對待，所以有很長一段時間對於一些事物

上都會出現一些不公平，為什麼別人可以？我不行？上課也常製造出一些動作造成老師及同學的反感，在班上可以說是沒有朋友。孩子在學習態度上認為不管自己做得好不好，老師都會責備，所以有段期間不太願意上班。家長認為除了家長本身之外，學校老師的對待，也會影響到孩子的學習態度與面對事情的判斷能力(B3-03-00)。

曾經有段時間在班上遭受同學排擠，也就是經常聽到的關係霸凌，孩子不敢告知老師或家長，自己默默承受導致那段期間孩子很害怕上學。由於心理上的不安全感，加上與同學之間的互動不算良好，因而在學習的熱誠上比同儕低。後來家長與老師溝通協調找出問題點後，孩子的狀況才慢慢變好(C3-03-00)。

學齡兒童的學習表現不僅反映在知識和技能方面，同時也顯現出積極主動的學習態度和社交方面的表現。這一階段的孩子們充滿好奇心，樂於接受挑戰，並展現解決問題的毅力。他們在學習上的熱情和對與他人合作的樂意有助於良好的人際關係的建立。然而，社交方面的態度也可能受到不平等對待或同學關係的影響。在訪談中，家長提到孩子曾受到不平等對待和同學排擠的影響，導致學習熱誠下降。

四、小結

學齡兒童的學習表現呈現出多元化，包括知識、技能和態度三個層面。在知識面，孩子在學業上表現中上，對於理解程度相對高，雖然偶有注意力不集中的情況，但能在老師的講解下理解問題。然而，在沒睡飽的情況下可能出現迷糊和在需要背誦的科目上表現差強人意，數學理解能力相對較弱。在技能面，學童參與多樣的活動，包括小提琴、閱讀、扯鈴、科學實驗等，展現了豐富的技能和對非學術課程的興趣。在態度面，學齡兒童表現出積極主動的學習態度，對新事物充滿好奇心，並展現解決問題的毅力。然而，社交方面的態度可能受到不平等對

待或同學排擠的影響，導致學習熱誠下降。整體而言，學童的學習表現受到家庭和學校環境的深遠影響，特別是在態度發展方面。

參、本節小結

學齡兒童的學習表現和睡眠品質密切相關，而睡眠品質受到多種因素的影響，包括生理、心理和外在因素。從這些層面出發，可以更全面地理解學齡兒童的發展需求。生理因素對於學齡兒童的成長發育和塑造他們的睡眠模式上扮演著重要角色。心理方面，情緒狀態和心理健康直接影響著入睡和深度睡眠的質量。外在因素則包括學校和家庭環境的安全感，以及社交狀態對於夜間休息的影響。

良好的睡眠品質直接促進了學齡兒童的學習表現。充足的深度睡眠有助於記憶鞏固和認知功能的發展。相反，睡眠不足或質量不佳可能導致注意力不集中、記憶力下降，進而影響課堂學習和認知能力的發展。

學齡兒童在知識、技能和態度的多方面發展中呈現多元化。在知識面，他們展現了對語言、數學和自然科學的探索與好奇心。技能面則包括透過遊戲、藝術和體育活動培養手眼協調、創造力和社交技能。態度方面，學童展現出積極主動的學習態度、解決問題的能力以及與他人協作的意願。

學齡兒童的睡眠和學習是一個相互交織的過程，其中睡眠品質扮演著關鍵的角色。從生理、心理和外在因素的綜合角度出發，能夠更全面地理解睡眠對於學齡兒童的影響。透過針對睡眠的關注，有望促進學齡兒童的全面發展，確保他們在學業和生活中都能夠取得良好的表現。將睡眠品質視為學齡兒童全面發展的基石，是建立有效教育策略的重要一環。學校和家庭應共同努力，營造支持性的學習環境，關注孩子的睡眠狀態，並提供相應的支援。在這個基礎上，全面地關注學齡兒童在知識、技能和態度方面的發展，以確保他們獲得全面的支持和引導。

第二節 學齡兒童睡眠品質相關因素與學習表現之相關性

本節在探討學齡兒童睡眠品質相關因素與學習表現之關聯性，並探究其可能的原因和影響，分述如下：

壹、睡眠品質生理因素與學習表現之相關性

睡眠品質受到生理因素的影響，且生理因素可能影響學習表現，故二者息息相關。如生理上的不安或身體不適可能影響兒童的入睡速度，進而影響其隔天在學習上的專注力和記憶能力。學齡兒童在深度睡眠階段時記憶會自行鞏固及知識的整合，然而，生理因素的影響可能干擾這個過程，限制兒童的學習效果。因此，透過家長訪談的內容，可以瞭解學齡兒童在生理因素與知識面之間存在緊密的相互關係。

曾經發生過好幾次這樣狀況，孩子在前一天晚上沒有足夠的睡眠或睡不好，導致第二天在課堂上注意力不集中，容易出現發呆的情況，對數學公式、詞彙或其他學科知識的記憶不清。老師也回饋孩子在老師講解的課堂裡理解能力上變弱了一些，進而影響課業表現還有考試成績。就是明明都會，卻容易粗心而寫錯(A3-01-00)。

孩子之前生病期間缺席了一段時間，未參與線上直播教學。雖然回校後表示沒有遇到跟不上進度的問題，但生病可能影響到他們的學習效果，尤其是在需要記憶和理解新知識的情況下，明顯比生病前降低了(B3-01-00)。

孩子兒童正處於生理發育的重要階段，例如身高增長會產生成長痛，這個生理變化影響的孩子的睡眠。快速的生長使孩子感到身體不適，除了影響睡眠外，白天上課時也變得不易集中注意力(C3-01-00)。

生理因素，如身體不適、生病、身體成長期，會對學齡兒童的睡眠品質產生影響，進而影響其學習表現。生理上的不安或身體不適會導致入睡困難，進而影響對學科知識的記憶和專注力。這些生理因素的影響可能在家長的回饋中清晰呈現，例如病後學習效果下降、身體不適影響夜間睡眠等。

貳、睡眠品質心理因素與學習表現之相關性

在學齡兒童的成長過程中，睡眠品質對其身心發展和學習表現有著重要的作用。然而，睡眠的品質往往受到多種因素的影響，其中之一便是心理因素。透過深入研究心理因素與學齡兒童學習表現之間的關聯性，本研究可以更好地理解睡眠和學習之間的微妙連結，以及如何在教育和家庭環境中提供更有效的支持。透過家長訪談的內容，分析其與學齡兒童學習表現之間的相互關係。

孩子常常因為學業壓力而感到焦慮，也因為這樣的原因在夜間影響其入睡。持續的焦慮導致孩子常常在夜間醒來，影響孩子的深度睡眠階段。這種睡眠品質的不良情況下，深深影響他們在白天的學習表現，因為他難以保持對課業的專注(A2-03-04)。

學業上的挫折會引起學齡兒童的情緒壓力，導致夜間難以入睡。曾經自信滿滿參加學校舉辦的運動比賽，雖然通過初賽進入複賽，最後沒有進前五名。當時孩子很失望，為此還憂鬱了幾天產生一些負面情緒，然後影響到晚上睡眠狀況，連白天的學習態度及表現都差強人意(B2-03-04)。

心理因素真的會影響的孩子。孩子日前在學校因為與同學之間的人際關及社交問題而感到焦慮或沮喪，尤其在夜深人靜時加劇。在夜裡時，社交擔憂一直妨礙小孩入睡，影響他的夜間睡眠。這對白天的社交互動

和學校環境中的表現產生連鎖效應(C2-03-04)。

學業壓力、焦慮、情緒壓力等心理因素會導致夜間入睡困難，進而影響深度睡眠階段，對白天的學習表現產生連鎖效應。心理因素的重要性在於其對入睡和睡眠品質的直接影響，進而影響學習表現。

參、睡眠品質外在因素與學習表現之相關性

學齡兒童的睡眠品質不僅受到生理和心理因素的影響，還受到眾多外在因素的干擾。這些外在因素可能來自家庭、學校或社會環境，對孩子的入眠和睡眠產生直接或間接的影響。透過深入研究這些外在因素與學齡兒童學習表現之間的聯繫，本研究能更深入探討影響學齡兒童睡眠外在因素和學習表現之間的相關性。

影響孩子睡眠品質的外在因素比例上大過放生理因素與心理因素。有時道路施工都是在半夜，這個時間剛好是孩子入睡時間，因為聲音過大，導致孩子難以入睡。再來就是家長的作息時間會影響到孩子的睡眠，當家長較晚回到家時，孩子會一直等著不願意入睡，直到看到家長時，才安心睡覺。不過，就光這二種情況，隔天帶著一臉倦容到校，要不上課不專心打瞌睡，就是注意力不集中，再來如果遇到考試，成績就不太理想，還會被老師投訴(A2-04-06)。

影響睡眠品質的外在因素種類繁多，像使用睡前使用手機和平板，電視看太晚，或是晚上睡前有吃宵夜的習慣，這些都會影響到孩子的睡眠時間。結果就是隔天起不來，要不就肚子不舒服，然後不是請假就是到校後不專心(B2-04-06)。

因為住家離學校比較遠，所以小朋友早上需要比較早起床，變成每

天都會有睡眠不足的情況產生，即使在路途中補眠，似乎情況沒有比較好，所以上課無論老師說的是錯或錯，都是頻頻點頭，很多內容沒有聽到，回家後的作業常常寫得不完整。後來，將孩子轉學到離住家較近的地方，早上不需要那麼早起後，學業表現不論知識、技能或態度方面上，明顯有改善(C2-04-06)。

家庭環境、電子產品及網路媒體使用、交通狀況等外在因素可能成為孩子睡眠品質的直接或間接影響因素。例如，噪音干擾、晚歸的家長、交通不便等都可能導致孩子的睡眠不足，進而影響在課堂上的專注力及學業成績等。

肆、本節小結

本節探討學齡兒童睡眠品質相關因素與學習表現之間的關聯，分析生理、心理、外在因素在這一關聯性中的角色。通過家長的訪談，本研究發現了直接或間接的因果關係，將這些因素糾結在一起，形成了對學齡兒童全面發展的影響。

一、睡眠品質生理因素對學習表現的影響

生理因素在學齡兒童的睡眠品質和學習表現之間扮演了重要角色。成長發育、生病、身體不適，都可能影響入睡速度和深度睡眠階段，進而對學科知識的記憶和專注力產生負面影響。這種相互作用清楚地體現在孩子缺乏足夠睡眠時，課堂表現下降，尤其在需要記憶和理解新知識的情況下。

二、睡眠品質心理因素對學習表現的影響

學業壓力、焦慮和情緒壓力等心理因素與睡眠品質之間形成了復雜的相互作用。孩子在面對學業挑戰或情緒困擾時，夜間入睡困難、深度睡眠受擾的情況愈發明顯。這種心理壓力直接干擾了學齡兒童的入睡過程，進而影響他們在白天的學習表現，形成一種連鎖效應。

三、睡眠品質外在因素對學習表現的影響

外在因素，包括家庭環境、噪音、交通狀況等，對學齡兒童的睡眠同樣有著

直接或間接的影響。這些因素可能在夜間干擾入睡，也可能影響到深度睡眠的品質。特別是對於那些需要在早晨早起的學齡兒童而言，外在因素的不利影響可能導致他們長期面臨睡眠不足的情況。

本研究顯示了學齡兒童睡眠品質對學習表現的重要性，學齡兒童的學習表現和睡眠品質之間存在緊密聯繫，只有全方位地瞭解這些因素，才能制定出更有效的教育和家庭支援策略，促進學齡兒童的全面發展。建立規律的作息時間、降低學業壓力、營造安靜的睡眠環境，都可能對改善學齡兒童的睡眠品質和學習表現產生積極影響。

第三節 提高學齡兒童睡眠品質與學習表現之策略

提高學齡兒童睡眠品質和學習表現的關鍵在於綜合應對生理、心理、外在因素。設定固定的睡眠時程，減輕學業壓力，並營造安靜的睡眠環境。學校和家庭應注重孩子的身心健康，提供支持性學習環境有助於改善學齡兒童的睡眠品質，進而促進其全面學習表現。本節依提高學齡兒童睡眠品質與學習表現之策略分述如下：

壹、提高學齡兒童睡眠品質之策略

瞭解了學齡兒童睡眠品質與學習表現之間的密切關係後，制定有效的策略來提高他們的睡眠品質變得至關重要。以下為受訪者提供之意見：

想要提高孩子的睡眠品質，以前都想著時間到了，孩子不願意入睡就用罵的，後來發現成效不彰。透過與其他家長討論後，在睡前與孩子聊聊心事、或是共同計畫假日出遊的方針或說說小故事後，孩子心情放輕鬆後，很容易就會入睡了。在睡前30~60分鐘請家人盡量配合靜態的互動，把燈光調暗，陪養睡覺的氣氛，對於孩子的睡眠品質有緩緩提升(A4-01-00)。

家中小孩似乎有消耗不完的體力，活動量十足，需要無時無刻消耗體力放電，否則晚上會精神太好導致需要撐到很晚才會入睡。後來經過專家建議增加白天的活動量，假日帶出去參加活動或是到公園跑步、打球後，晚上入睡的情況改善許多，而且長期運動下來，幫忙提升睡眠品質的效果很好。另外，孩子的活動量大，在運動後容易肌肉痠痛，在睡前搭配輕柔的放鬆按摩，完全不需要人哄，只要5~10分鐘左右的時間就進入夢鄉(B4-01-00)。

家裡小朋友比較沒有安全感，如果自己睡一個房間時除了輾轉難眠外，半夜容易驚醒，然後就睡不著了。經過幾次家長在睡前陪伴，讓小朋友安心入睡後，睡眠情況改善了，也比較不會半夜醒來(C4-01-00)。

身為一位家長兼老師，深知良好的睡眠品質對學童的學習表現至關重要。對於孩童的睡眠提出以下想法與建議：

1. 制定固定的作息時間：建立穩定的生活作息，有助於調整生物鐘，提高睡眠品質。建議孩童每天都在相同的時間入睡和起床。比方說，晚上九點入睡，早上七點起床。
2. 培養放鬆的睡前習慣：創造輕鬆的睡前氛圍，有助於降低焦慮感，促進入睡。建議在睡前半小時停止使用電子產品，改為閱讀一本喜歡的書籍或聽聽輕音樂。
3. 提供孩童舒適的睡眠環境：確保孩子的睡眠環境安靜、舒適，有助於提高入睡的效果。建議保持房間涼爽、安靜，使用舒適的床墊和枕頭。
4. 限制電子設備使用：避免藍光干擾入睡，培養健康的數位使用習慣。建議在睡前一小時停止使用手機或平板。
5. 增加白天體育活動：透過運動消耗過多的能量，有助於提高晚上的睡眠。鼓勵孩子參與學校運動、遊戲，確保他們在白天有足夠的運動量。

6. 建立正面的學習環境：減輕學業壓力，確保學習成為正面的體驗，不影響夜間入睡。定期與孩子溝通，鼓勵他們表達學習上的困擾，提供正向的支持。

7. 親師溝通合作：與家長共同分享孩子的睡眠狀況，以提供更全面的資訊。定期舉行家長會，分享學生的生活作息和學習情況，共同制定適合的睡眠計畫。

這些建議主要在幫助學齡兒童擁有更好的睡眠品質，如果家長與老師能夠瞭解孩童在實際生活中的情況，更能夠改善孩童的睡眠品質 (D4-01-00)。

從家長的實際經驗中得知，學齡兒童睡眠品質與學習表現及整體健康相關。家長應該轉變觀念，避免使用負面手段如打罵，轉而透過溫馨的互動方式，如與孩子聊天、共同計劃假日活動等，營造輕鬆的睡前氛圍。此外，在睡前30~60分鐘，採取靜態的互動，如柔和的按摩，有助於提升孩子的入睡品質。

建議增加孩子白天的活動量，例如帶出去參加活動或在公園運動，有助於消耗多餘的能量，改善晚上的入睡情況。同時，搭配輕柔的放鬆按摩，有助於緩解肌肉痠痛，促進更好的睡眠。此外，對於缺乏安全感的小孩，建議家長在睡前陪伴，讓他們感到安心，從而改善睡眠情況。

對於家長和老師而言，應該深刻瞭解睡眠品質對學童的學習表現的重要性。提供的建議包括制定固定的作息時間、培養放鬆的睡前習慣、提供舒適的睡眠環境、限制電子設備使用、促進白天運動活動、建立正面的學習環境、以及親師溝通合作。這些策略不僅有助於提高學齡兒童的睡眠品質，也能夠促進其健康發展和學習表現。家長和老師之間的溝通與配合是關鍵，透過適當的策略和環境的營造，能夠有效提升學齡兒童的睡眠品質，進而促進其全面發展。

貳、提高學習表現之策略

提高學齡兒童的學習表現是家庭和學校共同關注的議題。有效的策略應該從多個方面入手，促進兒童全面的發展。以下為受訪之效策略分享：

回家作業多不代表學習表現就會變好，頂多是可以應付學校考試，但是真正學到的內容有限。有時功課太多反而造成，小孩對學習容易產生反感。提供適當的作業會比較恰當，雖然有些家長希望功課可以多一點，不過這個部分需要跟老師溝通協調。另外，請孩子定期將書桌整理乾淨，營造一個有助於學習的環境，可以提高學習效率(A4-03-00)。

晚上睡覺前會與小朋友一起閱讀，雖然家人閱讀的書不同，但是在這個氣氛下，無形中提升了孩子的閱讀能力。當然一開始都要選擇孩子有興趣的書，即使是漫畫也沒有關係，因為慢慢孩子覺得漫畫的文字太少已經無法滿足他的需求，就開始會要求一起到圖書館借閱不同書籍。雖然內容與學校課業上相關度不高，但是閱讀的好習慣是受用終身的。另外如果能夠彈性調整到校時間，也可讓孩子睡飽一點。不過家長的上班時間固定無彈性時間，就會需要有配套措施(B4-03-00)。

陪同孩子作功課，鼓勵孩子如有不懂或不清楚地方提出問題，參與討論，並在旁協助孩子理解課業。請孩子利用學校下課或課後班的時間，把回家作業寫完，返家後就不需要再花時間在作業上，可以閱讀其它課外讀物或增加體能活動。當然建議學校，回家不一定要有作業，偶爾讓孩子放空或不要有課業壓力時，是不是讓孩子可以樂在上學，提升學習興趣不再是為了考試而學習，不再為了作業而不開心(C4-03-00)。

提高學齡兒童的學習表現需要綜合考慮多方面的因素，包括教學方法、學習環境和家庭支持等。以下提出個人的看法和建議：

1. 差異化教學法：不同的學生有不同的學習風格和節奏。採用差異化教學法，根據學生的需求和能力調整教學內容和方式。對於喜歡視覺學習的學生，可以使用圖表和視覺教材，而對於喜歡聽覺學習的學生，我以透過口述解釋。
2. 鼓勵主動參與：創造一個鼓勵學生主動參與的學習環境。提供開放式問題，鼓勵孩童提出他們的想法和問題。分組討論，讓學生在小組中分享他們的理解，這有助於激發他們的思考和學習動力。
3. 實際應用和互動教學：將知識應用到實際生活中，並透過實地考察、實驗和遊戲等互動教學方式，讓學生更好地理解 and 記憶所學知識。像在教授科學知識，加入一個實驗活動，讓孩子親自參與並觀察實驗結果。
4. 建立正向的學習環境：營造一個正向的學習環境對於提高學習表現很重要。鼓勵學生彼此尊重，互相合作，並給予正面的回饋。定期舉辦表揚活動，肯定學生的成就，激發他們的學習動力。
5. 與家長合作：與家長保持緊密的溝通合作，瞭解學生在家中的學習情況和需求，分享學生的學習進展和建議家庭在家中如何支持學生的學習。如果學生在某個科目上遇到困難，告知並提供家長一些額外的練習或資源，以便在家中進行補充。

透過以上策略，期望能夠提高學齡兒童的學習表現，同時培養他們的學習動機和自主學習的能力(D4-03-00)。

提高學齡兒童的學習表現是一個家庭和學校共同關注的議題，而有效的策略應該從多方面入手，以促進兒童全面的發展。在受訪者分享的有效策略中，有一些關鍵的觀點和實際案例值得強調。如：回家作業的多寡並不一定代表學習表現的提升。過多的回家作業可能導致填鴨式教學，讓孩子對學習產生反感。因此，

建議提供適當的作業，並在家長和老師之間進行溝通協調。同時，鼓勵孩子定期整理書桌，創造一個有助於學習的環境，這有助於提高學習效率。

其次，家庭閱讀是一個有效的提升學習表現的方式。透過睡前與孩童一起閱讀，無形中提升了孩子的閱讀能力。家長在這個過程中選擇符合孩子興趣的書籍，從漫畫開始也是可以的，這能夠激發孩子對閱讀的興趣，並培養終身受用的閱讀習慣。同時，彈性調整到校時間，讓孩子有足夠的睡眠，也是提升學習表現的一個重要方面。

另一重要策略是家長陪同孩子做功課，鼓勵主動提問和參與討論。此外，建議孩子在學校課後完成回家作業，這樣回到家後就可以有更多時間閱讀或參加體能活動，減少作業壓力。同時，提倡學校給予孩子偶爾的放空時間，讓他們能夠樂在學習，提高學習興趣。提高學齡兒童的學習表現需要綜合考慮多方面的因素，包括教學方法、學習環境和家庭支持等。差異化教學法、鼓勵主動參與、實際應用和互動教學、建立正向的學習環境以及與家長合作等策略都是有效的方式。這些建議不僅可以提升學習表現，還能培養孩子的學習動機和自主學習的能力，促進其全面發展。

參、本節小結

培養學齡兒童的學習動機和自主學習的能力，促進其全面發展，提高學齡兒童的學習表現是一個綜合性的目標，需要學校和家庭共同努力。

一、教學方面，差異化教學法是一個關鍵策略

不同的學生有不同的學習風格和節奏，因此，教師應根據學生的需求和能力調整教學內容和方式。這包括使用視覺教材、聽覺教學等不同方式，以滿足學生的多元學習需求。

二、鼓勵主動參與也是提高學習表現的有效方法之一

創造一個鼓勵學生主動提問、參與討論的學習環境，有助於激發他們的思考和學習動力。開放式問題、小組討論等方式可以使學生更主動地參與學習過程。

三、實際應用和互動教學是讓學生更好地理解 and 記憶所學知識的方式

透過實地考察、實驗和遊戲等互動教學方式，可以提高學生對知識的應用能力，使學習更有深度和廣度。

四、建立正向的學習環境

鼓勵學生彼此尊重、互相合作，並給予正面的回饋。定期舉辦表揚活動，肯定學生的成就，有助於培養積極向上的學習態度。

五、老師與家長的合作是一個不可忽視的因素

保持緊密的溝通合作，了解學生在家中的學習情況和需求，分享學生的學習進展，能夠更全面地支持學生的學習。家長在學校的配合，可以透過提供額外的練習、資源或者在家中給予學習輔導，進一步強化學生的學習效果。

提高學齡兒童的學習表現需要學校和家庭的共同努力。從改善睡眠品質、適當的回家作業、家庭閱讀、差異化教學、鼓勵主動參與、實際應用和互動教學、建立正向的學習環境，到與家長的緊密合作，這些策略共同構建了一個有利於學生學習的環境。透過這些建議，期望能夠培養孩子的學習動機，提高學習表現，促進其全面的發展。

第四節 綜合分析與討論

本節依前三節所分析之結果與相關文獻進行交叉比對，再根據結論進行綜合分析與討論，以歸納本研究發現。

壹、學齡兒童睡眠品質因素對學習表現影響之討論

本研究根據學齡兒童睡眠品質因素對學習表現影響之訪談結果與文獻分析，探討影響學齡兒童睡眠品質相關因素，探討學齡兒童睡眠品質的相關因素，本研究發現多方面的影響，這些因素牽涉到孩子的日常生活、家庭環境以及個人偏好，闡述如下。

一、睡眠品質生理因素

本研究結果，藥物副作用會對睡眠產生影響，如 B 家長提到因為孩童過晚服用過動症藥物，導致藥效未消退而無法準時入睡(B2-02-02)。身體不適或施打疫苗的後遺症，都會造睡眠的問題產生(A2-02-01, C2-02-03)。藥物性睡眠障礙可能包括入睡困難、睡眠中斷、夜間覺醒、睡眠時間縮短或睡眠質量下降等症狀，並可能對患者的生活質量產生負面影響(Fadzil, 2021; Iannelli, 2021)。

綜合發現身體不適和病病問題，這些生理因素使學齡兒童難以入睡且對睡眠品質產生影響，且可能持續影響著兒童的睡眠狀況。這些發現突顯了生理因素在學齡兒童睡眠中的複雜作用，有助於更全面地理解睡眠品質的多層面特性。

二、睡眠品質心理因素

孩童在沒有安全感的情況下，容易影響到睡眠(B2-03-02)。容易緊張及焦慮的孩子晚上較淺眠，或是經常聽到一些會讓孩子害怕的故事，會造成他們的心理作用，而導致失眠。焦慮、壓力和沮喪屬於兒童情緒性睡眠問題(Pediatric Emotional Sleep Problems)是指兒童在入睡或夜間睡眠中受到情感困擾、焦慮、壓力或沮喪等心理因素影響，導致睡眠品質下降或出現睡眠問題。這些情感困擾可能包括學業壓力、家庭壓力、社交關係問題、情感調適困難等，都有可能影響兒童的入睡和夜間睡眠。心理性睡眠問題通常表現為難以入睡、夜間覺醒、睡眠時間縮短、睡眠質量下降等症狀，並可能對兒童的日常生活、學業表現和情感健康產生負面影響(Stores, 2009; Iannelli, 2021; Bruni et al., 2022; Varma et al., 2022)。

綜合上述發現，學齡兒童在缺乏安全感、緊張和焦慮、及遭遇負面經歷時，晚上的睡眠可能受到明顯影響。而家庭成員的陪伴和溝通，以及提供安全感的方式，對改善小朋友的睡眠品質具有積極作用。

三、睡眠品質外在因素

探討學齡兒童睡眠品質的相關因素時，不得不深入研究外在因素的角色。外在因素包括了影響個體睡眠的環境、生活方式和社會因素等，這些因素對學齡兒童的睡眠品質產生直接或間接的影響。兒童失眠症狀隨時都可能發生，導致失眠

常見的原因有：焦慮、壓力、心理狀況、疾病、藥物或是食用過多含有咖啡因的食物或飲品(Boston Children's Hospital, n.d.)。兒童平日活動過於頻繁、家庭作業過多、睡前使用3C 產品、看電視或沉溺於手遊，都是造成失眠的成因之一(Iannelli, 2021)。此外，一些藥物的副作用、學校霸凌、家庭關係不協和、睡眠環境不佳或白天食用過量之含糖食物，這些都是引起睡眠困難的原因(Artley et al., n.d.)

透過 A4-01-00和 C4-03-00訪談內容，得知在提高學齡兒童睡眠品質方面，家長的角色至關重要。藉由建立親子互動、創造安全感和培養健康生活習慣等方式，不僅提高了孩子的睡眠品質，還間接促進了他們的學習表現。家長晚歸導致孩子容易晚睡，而且父母晚睡的情況較為常見，對孩子的入睡時間產生重要影響(A1-01-00)。Fadzil(2021)提到，影響學齡兒童睡眠品質直接或間接原因種類繁多，無論是父母或主要照顧者，或者是飲食、睡眠習慣和睡眠環境，都可能影響到睡眠品質。父母或主要照顧者與孩童的關係密切，因此容易影響到彼此的生活作息及睡眠狀況，如父母對於睡眠健康教育相關知道瞭解越多，兒童表現出之睡眠習慣越健康(Fadzil, 2021; Varma et al., 2022)。

影響學齡兒童睡眠品質的外在因素，也包括噪音、3C 產品使用、飲食習慣等外在因素對學齡兒童睡眠品質有著重要影響(A2-04-02, A2-04-03, A2-04-04, A2-04-05, A2-04-06, B2-04-01)。建議家長能夠與孩童進行有效的溝通、限制3C 產品使用，並調整飲食習慣，有助於改善這些外在因素對睡眠的負面影響。睡前使用3C 產品可能導致兒童入睡困難、夜間覺醒、睡眠時間減少以及睡眠質量下降等睡眠問題(Belmon et al., 2020; Fadzil, 2021; Johnson et al., 2021)。

含咖啡因食品及飲料，是影響睡眠的重要因素之一(A2-04-05, B2-04-05)。常見影響孩童睡眠與食物的類別息息相關，例如：茶、咖啡、巧克力、可樂、汽水...等含咖啡因飲料，其中大多為刺激性的飲品，除了影響孩子的睡眠外，對成長發育也有一定的負作用 Golley(2013)。

在學齡兒童睡眠品質相關因素中，還有不可忽視的因素包括睡前使用3C 產品、聲光刺激、環境噪音、床鋪過硬及課業壓力(A2-04-02, A2-04-04, B2-04-01,

B2-04-02, B2-04-02, C2-04-04)。超過一半的美國人在睡前一小時，沉迷在手機或平板的世界裡，這個屬於睡前的不良習慣之一(NSF, 2022)。居家環境中容易影響到睡眠的包含：沒有安全感、身體不適、溫度過高或過低、噪音干擾或光害影響(Johnson et al., 2021)。良好的睡眠對學齡兒童的身心健康很重要，優良的睡眠環境可以提升睡眠品質，創造良好的睡眠環境(Pacheco, 2022)。

綜上發現，外在因素中家長在提升學齡兒童睡眠品質方面扮演關鍵角色。透過建立良好的親子互動、創造安全感和培養健康的生活習慣，不僅提升了孩子的睡眠品質，還間接促進了他們的學習表現。特別是，父母的晚歸和晚睡狀況常見，對孩子的入睡時間產生明顯影響。飲食習慣、睡前使用3C 產品、聲光刺激、環境噪音、床鋪硬度和課業壓力等外在因素對學齡兒童的睡眠品質產生重要影響。這些發現突顯外在因素對學齡兒童睡眠品質的複雜影響。因此，在提倡良好的睡眠習慣和營造適宜的生活環境方面，需要綜合考慮家庭、社會和個體因素，以實際促進學齡兒童的整體發展。

四、小結

本研究綜合以上結果，學齡兒童的睡眠品質直接關聯著其學習表現。睡眠品質的影響來自多方面，包括生理因素、心理因素和外在因素。在生理因素方面，藥物副作用可能導致睡眠困難，而身體不適或疫苗後遺症也可能影響睡眠。心理因素中，缺乏安全感、焦慮和壓力都與睡眠品質有關。外在因素則包括家庭環境、生活方式和社會因素，家長的角色尤為關鍵。

透過建立良好的親子互動、創造安全感和培養健康生活習慣，家長能夠間接提高孩子的睡眠品質，進而促進其學習表現。然而，家長的工作作息和生活習慣也可能影響孩子的睡眠，因此有必要注意父母的入睡時間對孩子的影響。外在因素中，3C 產品的使用、噪音、飲食習慣等都對學齡兒童的睡眠品質產生不可忽視的影響。因此，限制3C 產品使用、有效溝通、避免飲用含咖啡因飲料，都是提升學齡兒童睡眠品質的有效方式。

學齡兒童的睡眠品質問題需要綜合考慮多種因素，家庭和學校應共同努力，

提供一個積極正面的學習環境。透過針對不同因素的調整和改善，可以更好地促進學齡兒童的健康發展和學習表現。

貳、學齡兒童睡眠品質因素與學習表現之相關性討論

學齡兒童的睡眠品質與其學習表現之間存在著密切的相互關係。在深入研究學齡兒童睡眠品質因素的過程中，本研究發現多方面的影響，包括生理、心理和外因素。透過家長的訪談和文獻分析，可以清晰地看到這些因素是如何交織影響學齡兒童的睡眠和學習的。

一、睡眠品質生理因素與學習表現之相關性

生理因素的角度來看，學齡兒童的睡眠品質受到諸多影響。生理變化，如身體不適、生病、身體成長期，都可能對孩子的入睡困難和深度睡眠產生影響。這不僅影響了他們夜間的睡眠狀態，還可能潛在地影響到第二天的學習表現，孩子在前一天晚上缺乏足夠的睡眠，可能導致在課堂上注意力不集中，進而影響對學科知識的記憶和理解(A3-01-00)。睡眠不僅可以幫助大腦保留陳述性的記憶外，也可以提高記憶的可回溯性。意指，睡眠可以保護白天所學不被遺忘，還可以提高記憶力不容易將所學遺忘，且越早入睡及睡眠品質越好者，則越能提高鞏固記憶的效果(Dumay, 2016)。

生病對孩子學習效果的潛在影響。即使孩子回校後聲稱沒有跟不上進度，實際上生病可能已經對他們的學習產生了不利影響，特別是在需要記憶和理解新知識的情況下(B3-01-00)。突顯了生理因素如疾病可能對學習表現造成長遠的負面效應。睡眠品質較差的兒童產生焦慮、注意力不足和生活作息紊亂的問題比例較高，於學業表現及認知過程中容易呈下降趨勢(Gomes & Mata, 2019)。

學齡兒童在身高增長期間容易產生成長痛，快速的生長可能導致身體不適，進而影響睡眠和白天上課時的注意力。進一步突顯了生理因素對睡眠和學習的緊密聯繫(C3-01-00)。兒童睡眠對學習和發展至關重要，且與身心健康密切相關，包括記憶形成、認知功能、語言表達、情緒……等。較短睡眠與問題行為及較差

學業表現相關(Jirout et al., 2019)。

以上例子顯示生理因素，如身體不適、生病、身體成長期，確實對學齡兒童的睡眠品質產生影響，進而對其學習表現產生不良影響。這也強調了生理因素與睡眠品質的重要性，亦即要理解和處理這些生理因素，始能促進學齡兒童的健康睡眠和學習發展。

二、睡眠品質心理因素與學習表現之相關性

睡眠品質心理因素與學齡兒童學習表現之間的相關性，透過家長訪談，可以瞭解到心理因素對孩子的睡眠和學習產生著深遠的影響。學業壓力是影響學齡兒童睡眠品質和學習表現的主要心理因素之一(A2-03-04)。孩子在應對學業壓力時可能感到焦慮，進而影響入睡困難，並在夜間醒來，影響深度睡眠。這樣的循環可能對白天的學習表現產生負面影響。其次，學業上的挫折也被指出對睡眠和學習產生影響(B2-03-04)。學齡兒童可能因為挫折而感到情緒壓力，進而影響夜間的入睡。這種情況下，孩子的睡眠狀況可能受到情緒困擾的影響，進而白天的學習態度和表現受到影響。最後，人際關係和社交問題也是心理因素對睡眠的影響的重要方面(C2-03-04)。孩子因為人際關係的問題而感到焦慮或沮喪，進而影響夜間的入睡。這種社交擔憂可能在夜間持續存在，進而影響到白天的社交互動和在學校中的表現。

綜合以上，本研究發現心理因素對學齡兒童睡眠和學習的雙重影響。學業壓力、學業挫折以及人際關係的因素都需要納入考慮，作為關心與輔導的議題，以全面瞭解並提供有效的支持，從而促進學齡兒童的身心發展與提高學習表現成效。

三、睡眠品質外在因素與學習表現之相關性

外在因素對學齡兒童睡眠品質和學習表現的影響極大，睡眠對學齡兒童而言極其重要，但是當今社會的大多數家長容易忽略它，因此兒童睡眠品質的問題成為一個日益嚴重的挑戰，許多兒童面臨著電腦螢幕時間增加、學業壓力和社交媒體使用……等現代生活的影響，這些因素對他們的睡眠產生影響，而睡眠問題對學齡兒童在認知發展階段中會產生負面影響，例如記憶力減退、執行能力下降與

學習過程不順利(Basil et al., 2021)。透過家長訪談，可以看到外在因素在孩子的入眠和夜間休息方面扮演著重要的角色。首先，外在因素中，家庭環境和家長的作息時間被指出對孩子的睡眠有著直接的影響(A2-04-06)。例如，家庭附近的施工噪音、家長晚歸等情況都可能導致孩子難以入眠，進而影響隔天的學習表現。這樣的外在因素可能導致孩子在校表現不佳，包括不專心、打瞌睡等。其次，電子產品和網路媒體的使用也被指出是影響睡眠的外在因素之一(B2-04-06)。孩子在晚上使用手機、平板，或是看電視，甚至夜間食用宵夜，都可能影響其入眠時間，進而對學習表現產生影響。這樣的習慣可能導致孩子隔天狀態不佳，包括起床困難、肚子不舒服或心神不定等情況。蘇佩文(2021)研究發現飲食習慣、睡眠狀況與體適能之間呈現顯著相關。飲食習慣、睡眠狀況和與負面情緒呈現顯著正相關(吳靜忻,2018)。交通狀況和居住地點也對睡眠和學習產生影響(C2-04-06)。例如，住家離學校較遠導致早起床，可能使孩子處於睡眠不足的狀態，進而影響在校的學習表現。調整孩子就學環境可能對學習表現產生正面影響。

綜上可知，外在因素如家庭環境、親子互動、3C 產品使用、飲食習慣等也在影響學齡兒童睡眠品質上扮演關鍵角色。父母的角色至為重要，並且建立親子互動、創造安全感和培養健康生活習慣都能夠間接提高孩子的睡眠品質，進而促進其學習表現。

四、小結

學齡兒童的睡眠品質與學習表現呈現密不可分的關係，其影響因素多元，包括生理、心理和外在因素。在生理方面，身體不適、生病、身體成長期等因素直接影響睡眠，進而對學習產生負面效應。生理因素的理解和處理對促進孩子的健康睡眠和學習發展至關重要。此外，心理因素，如學業壓力、學業挫折以及人際關係，也對睡眠和學習雙重發揮影響。孩子在應對這些心理壓力時可能影響入睡，形成一個循環影響學習表現。最後，外在因素，如家庭環境、家長作息、電子產品使用等，也在入眠和夜間休息方面扮演著關鍵角色。這些因素的了解和管理有助於提升孩子的睡眠品質，進而促進學習表現。

參、提高學齡兒童睡眠品質因素對學習表現影響策略之討論

學齡兒童的成長過程中，睡眠品質與學習表現密切相關，受到生理、心理和外在大因素的共同影響。睡眠品質越好，學習表現相對提升（戴綠蕙，2019）。以下分析並總結家長的意見，提出提高學齡兒童睡眠品質與學習表現的相關策略。同時，討論提高學齡兒童學習表現的有效策略，藉由綜合多方面的觀點，以促進兒童的全面發展。

學齡兒童的睡眠品質主要受到外在因素的影響，包括家庭、社會環境和交通狀況等。特別是噪音、家長的作息時間與晚歸等因素可能導致孩子的睡眠不足，進而影響其在課堂上的表現。此外，使用電子產品、看電視、吃宵夜等行為也被提及為影響睡眠的因素之一，外在因素中，影響睡眠的比例大於生理和心理因素。例如，晚間施工、家長的作息時間、睡前使用手機、看電視和吃宵夜都可能影響孩子的睡眠品質。這些情況可能導致學校表現下降，包括缺席、上課不專心、成績不理想(A1-04-02, A2-04-06)。睡眠品質較差的兒童產生焦慮、注意力不足和生活作息紊亂的問題比例較高，於學業表現及認知過程中容易呈下降趨勢(Gomes & Mata, 2019)。對於噪音和交通不便等外在因素，建議學校和家庭能共同協作，設法提供較為安靜的環境，或進行有效的隔音措施。家長可以適時地調整自身作息，減少對孩子入眠的干擾。至於睡前使用手機和吃宵夜等習慣，家長可以建立規律的作息和飲食習慣，避免這些影響因素。

學齡兒童因住家離學校較遠，早上需要較早起床，導致睡眠不足。即使在路途中補眠，仍然無法改善在課堂上的注意力不集中和學業成績的問題(B2-04-06)。睡眠不僅是休息的時間，在睡眠中除了大腦能夠得到優化外，同時可以重新處理和重組日間獲得的資料時刻，並能促進記憶鞏固，並使記憶更有效率的運用(Cellini & Mednick, 2019)。學校也應該關注學生的通勤情況，考慮提供更彈性的上學時間或校車服務，以減輕學生的早晨壓力。

家庭環境、電子產品和網路媒體使用，以及交通狀況等外在因素可能直接或

間接影響孩子的睡眠品質，進而影響其在課堂上的專注力和學業成績(C2-04-06)。學校應加強與家長的溝通，共同了解學生的家庭環境和日常生活，以提供更有針對性的協助。同時，家庭應該建立一個有規律的生活作息，限制電子設備的使用，並提供一個安靜、舒適的睡眠環境。家長和學校可透過合作，制定具體的計畫，以改善孩子的睡眠習慣。

家長普遍面臨孩子入睡困難的問題，以往使用負面手段如怒罵，但並未取得理想效果。本研究發現透過與孩子建立溫馨的互動，如聊天、共同計劃假日活動、說故事等，能夠創造輕鬆的睡前氛圍，有助於提升孩子的入睡品質(A4-01-00)。家長可以透過增加與孩子的互動時間，尤其是在睡前30~60分鐘，營造一個輕鬆的氛圍。可以選擇與孩子共度的靜態活動，如聊天、共同計畫假日活動、講故事等，以放鬆孩子的心情。在此時段，調暗燈光，提供適合入眠的環境，有助於提升孩子的睡眠品質。

對於活動量大的孩童，白天活動量不足的情況下可能導致晚上精神過剩，難以入睡。活動後的肌肉疲勞可能引起肌肉痠痛，需要特殊的照顧(B4-01-00)。因此，建議增加孩子白天的體育活動，包括參加學校運動、戶外活動等，有助於消耗過多的能量，改善晚上的入睡情況。此外，為了緩解肌肉疲勞，可以在睡前進行輕柔的按摩，無需過多人的陪伴，5~10分鐘的按摩時間即可。

家長和老師對學童睡眠品質對學習表現的影響有一定的認識。提供的建議主要集中在制定固定的作息時間、培養放鬆的睡前習慣、提供舒適的睡眠環境、限制3C產品使用、增加白天體能運動、建立正面的學習環境、以及親師溝通合作等方面(D4-01-00)。這些建議是綜合性的，旨在提高學齡兒童的整體睡眠品質。建議學校和家庭密切合作，制定更加具體的睡眠計畫，包括提供更靈活的作息時間，制定適當的課後活動，並進行定期的親師溝通，分享學生的生活作息和學習情況，以便提供更全面的支持。

學齡兒童的學習表現可能受到家庭環境和學校教學方式的影響。回家作業的多寡並不一定直接影響學習表現，過多的回家作業可能導致填鴨式教學。此外，

與家人共讀對提升閱讀能力有益，同時家長的參與和鼓勵也對孩子的學習有積極的影響(A4-03-00, B4-03-00, C4-03-00)。

學齡兒童的學習表現受到多方面因素的影響，包括教學方法、學習環境和家庭支持。提供了一系列策略，如差異化教學法、鼓勵主動參與、實際應用和互動教學、建立正向的學習環境、與家長合作等(D4-03-00)。學校應該不斷優化教學方法，實行差異化教學，根據學生的需求調整教學內容和方式。同時，創造一個鼓勵學生主動參與的學習環境，提供實際應用和互動教學，使學生更好地理解 and 應用所學知識。建議學校培養正向的學習環境，鼓勵學生互相尊重、合作，透過定期的表揚活動激發學生的學習動力。此外，學校可以加強與家長的合作，建立起有效的溝通機制，共同關心孩子的學習狀況，提供適當的支持和建議。

綜合上述，本研究發現一系列有關提高學齡兒童睡眠品質和學習表現的重要主題。在家庭環境方面，良好的氛圍對兒童的睡眠品質至關重要，家長可透過互動、親子共讀等方式建立穩定且安全的環境。另外，適度的運動和輕柔的按摩對改善睡眠品質有積極影響，學校和家庭應提供充足的運動機會。促進孩子的全面發展，需要學校、家長和學生本身共同參與，這樣的綜合性策略能夠更全面地顧及學齡兒童的需求，提供一個良好的學習和成長環境。

肆、綜合歸納與發現

本研究深入瞭解了學齡兒童的睡眠品質如何與其學習表現密切相關，以及受到生理、心理和外在大環境因素的影響。以下為總結討論的重要觀點。

一、生理因素

身體不適和生長期，對睡眠造成負面影響，進而影響學習表現。以下為對這些生理因素的分述說明：

(一) 身體不適

學齡兒童在面臨身體不適時，包括生病、服用藥物或其他身體狀況，可能會導致整體睡眠品質產生負面效應，進而對其學習表現產生影響。

（二）生長期

學齡兒童的生長期伴隨著身體變化和生理調整，對睡眠的需求和模式產生變化，因此在這一階段的學齡兒童可能面臨睡眠挑戰，進而影響其學習表現。

二、心理因素

學業壓力和人際關係問題與睡眠品質形成一個相互影響的循環。以下為對這些心理因素的分述說明：

（一）學業壓力

學業壓力可能源自於學校課業負擔、考試壓力等，使孩子在夜間難以入睡及夜間容易醒來，因而造成睡眠品質下降，進而影響學童的學習表現，形成一個負面的循環。

（二）人際關係

人際關係問題也顯示出對學齡兒童睡眠品質的影響。本研究發現，人際關係的困擾可能引起兒童晚上的緊張和焦慮，進而影響其夜間的睡眠。這種心理因素的影響使學齡兒童陷入一種無法正常入眠或無法保持良好睡眠的狀態，對其整體學習表現產生潛在影響。

三、外在因素

對學齡兒童的睡眠品質有直接或間接的影響，範圍廣泛。

（一）睡眠環境

睡眠環境中，例如噪音、家長作息時間、家庭狀況等都可能對孩子的睡眠造成負面影響。提高學齡兒童的睡眠品質需要學校和家庭的共同協作，提供良好的學習環境，限制3C產品的使用，並針對外在因素制定相應的改善策略。

（二）通勤狀況

通勤問題對學齡兒童的睡眠品質產生了挑戰。長時間的通勤可能導致孩子早起，進而影響其學業表現。家長或可將孩子轉學到離學校較近的地方，同時學校應考慮提供更彈性的上學時間或校車服務，以減輕學生的早晨壓力，進而改善睡眠品質。

（三）家庭環境方面

建立良好的睡前氛圍和溫馨的互動對提高學齡兒童的睡眠品質至關重要。透過聊天、共同計劃假日活動、說故事等方式，家長可以創造一個輕鬆的睡前氛圍，有助於提升孩子的入睡。此外，透過增加與孩子的互動時間，特別是在睡前30~60分鐘，家長能夠培養親子間的良好互動，進而正向引導孩子提升睡眠品質。

（四）增加白天活動量

針對活動量大的孩童，增加白天的體育活動有助於消耗過多的能量，改善晚上的入睡情況。輕柔的按摩也能夠在睡前進行，緩解肌肉疲勞，提升整體睡眠品質。

（五）提升學齡兒童學習表現的策略涉及到多個層面

在教育上，學校宜實行差異化教學，根據學生的需求調整教學內容和方式。同時，創造一個鼓勵學生主動參與的學習環境，提供實際應用和互動教學，使學生更好地理解 and 應用所學知識。家庭和學校之間的合作也被視為提升學習表現的關鍵，共同了解學生的學習情況和需求，以提供更有針對性的協助。

四、提高睡眠品質與學習表現之策略

透過對學齡兒童睡眠品質及其對學習表現影響之策略的深入研究，本研究總結提出了一系列重要的發現。以下是針對家庭環境、生活習慣、學校教學和家長參與等方面的綜合性策略：

（一）家庭環境對睡眠品質的影響

家庭氛圍對孩子的睡眠品質產生影響，藉由建立穩定、溫馨且安全的家庭環境，包括互動、親子共讀等方式，可提升孩子的睡眠品質。提供適當的入睡氛圍，例如創造親子共樂的睡前時光，透過輕鬆的互動、共同計劃假日活動、講故事等方式，有助於孩子放鬆心情，提高睡眠品質。

（二）生活習慣對睡眠的影響

增加孩子白天的體育活動，包括參加學校運動、戶外活動等，有助於消耗過多的能量，以及睡前進行輕柔的按摩可以緩解肌肉疲勞，能夠幫助改善學齡兒

童晚上的睡眠情況。另外，對於睡前使用3C產品和吃宵夜等習慣，建議家長可以建立規律的作息和飲食習慣，避免這些影響因素。

（三）學校教學和家長參與的策略

1. 學校應實行差異化教學，根據學生的需求調整教學內容和方式，以促進學生的主動學習。學校與家長應保持緊密的溝通，共同了解學生的學習情況和需求，提供更有針對性的協助。

2. 學校宜制定適當的作業量，並鼓勵主動提問和討論，以促進學生的主動學習，並創造一個鼓勵學生主動參與的學習環境，提供實際應用和互動教學。

3. 學校可安排靈活的作息時間考慮孩子的睡眠需求，有助於提升學習效果，促進學生全面發展的關鍵。



第五章 研究結論與建議

本研究以探討學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響之研究為主題，依文獻探討與綜合討論結果，歸納出本研究之研究發現與結論，並提出相關建議。本章分為二節，研究結論與建議。

第一節 研究結論

有關於學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響之研究，本節依第四章質性訪談研究分析結果與討論，依研究目的綜合歸納結果如下。

壹、學齡兒童睡眠品質受到生理、心理及外在因素的影響，值得關切

學齡兒童睡眠品質受到生理、心理和外在因素的影響，值得關切。在生理方面，成長期的骨骼發育和生理變化可能引起睡眠不穩定，影響學習表現。心理層面，學業壓力和人際關係問題可能導致夜間焦慮，影響入眠和睡眠品質。外在因素如家庭環境、社會環境和科技使用也對睡眠產生直接或間接的影響。這些因素的變化可能阻礙學齡兒童建立穩定的睡眠習慣，進而影響其學習和發展。因此，全面了解這些影響因素，以針對性的方式協助學齡兒童維護良好的睡眠品質，有助於提升其學習表現。

貳、學齡兒童睡眠品質的良窳，影響知識、技能及態度的學習表現

睡眠不足影響注意力集中，妨礙知識習得。深度睡眠促進知識、技能和態度面向的發展。充足睡眠與心理健康相關，有助維持積極情緒和態度，提升對學習的興趣。反之，睡眠品質不佳可能導致疲憊、焦慮，降低對學術活動的投入，影響整體學習表現。學齡兒童的睡眠品質與其學習表現密不可分。良好的睡眠建立一個有利於學習和發展的環境，有助於知識的習得、技能的培養和態度的形成。

參、學齡兒童身體不適和生長期之生理因素，恐對睡眠造成影響，甚而影響學習表現

學齡兒童的身體不適和生長期的生理因素可能對睡眠產生的影響，進而影響其學習表現。隨著生長，兒童可能經歷骨骼發育的不適感，可能引起睡眠不穩定，影響深度睡眠的維持。生理變化，如生長壓力，也可能導致夜間焦慮，進而影響睡眠品質。這些因素可能使兒童難以入眠，進而影響次日在學習中的專注力和成績。因此，瞭解並應對學齡兒童身體不適和生理變化，提供適當的支持和緩解方式，有助於創造對兒童睡眠有利的環境，進而促進其學習表現。

肆、學齡兒童學業壓力和人際關係之心理因素，會影響睡眠品質相關與學習表現。

學齡兒童的學業壓力和人際關係問題是影響其睡眠品質的主要心理因素，進而對學習表現產生影響。隨著年齡增長，學業壓力逐漸增大，可能在夜間表現為入眠困難和夜間驚醒，影響其睡眠。人際關係問題，如與同儕的矛盾，可能導致情緒波動，進而影響孩子的睡眠品質。這些心理壓力因素形成了一個循環，影響著睡眠品質，進而對學習表現產生間接的不良影響。因此，提供心理支持、教導有效的應對策略，有助於減輕學齡兒童的學業壓力和人際問題，進而促進更好的睡眠和學習表現。

伍、家庭環境、噪音、燈光、作息等外在因素，直接或間接影響學齡兒童的睡眠品質

學齡兒童的睡眠品質受到家庭環境、噪音、燈光和作息等外在因素的直接或間接影響。因為睡眠期間，環境中的噪音、房內燈光明暗度、父母的作息時間以及3C 電子產品的使用都可能成為影響學齡兒童睡眠的因素。因此，營造寧靜、適度燈光、有規律的作息環境，以及限制電子設備的使用，有助於提供良好的外在條件，維護孩子的睡眠品質，進而促進其學習表現。

陸、透過家庭、學校及教育上的關注，當可適度改善學齡兒童睡眠品質並提高學習表現

提高學齡兒童睡眠品質對學習表現的成效需要多方面的合作和努力。通過調整生理、心理和外在大因素，從多個層面入手，可以更全面地提升孩子的睡眠品質，進而促進其在學校的學習表現。這樣的綜合性策略旨在創造一個穩定、安心的學習環境，有助於提升學齡兒童的整體發展。然而，應當強調的是，這並非一蹴可幾的過程，需要家庭、學校和社區的共同參與，也需要教育政策上的重視與關注，並通過不斷的評估和調整，以確保策略的有效性和長期影響。

第二節 建議

本研究依研究結論的基礎，提出以下具體的建議，期對學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現的影響有更全面的理解，並為相關實務及未來研究提供參考。

壹、對教育主管機關之建議

本研究已經探討了學齡兒童睡眠品質的現況、影響因素和解決策略，但這一領域仍存在一些未來挑戰和有待深入研究的方向。以下將討論一些可能的未來挑戰和研究方向：

一、重視兒童睡眠健康議題，納入教育政策制訂與施行的重點

本研究發現，學齡兒童睡眠品質與其學習表現息息相關。建議教育政策主管機關應重視兒童睡眠健康議題，將睡眠健康納入學校教育政策之中，透過政策整合確保學校充分關注學齡兒童睡眠品質的重要性。可以透過制定相關政策、設立指導方針，使學校在教育活動中能夠更有針對性地促進學生的健康睡眠。

二、制定作息合理化政策，提供學生充分的睡眠時間

本研究發現，學齡兒童的睡眠時間充足與否與其學習表現相關。建議教育政策主管機關制定合理的作息時間政策，以確保學校的課程安排充分考慮學齡兒童

的生理特徵和睡眠需求。藉由合理的作息時間，學校能夠減少學生因課業負擔而影響睡眠的情況，進而提高其學習表現。

三、加強師資培訓與研習，提高教師睡眠教育意識

本研究發現，教師睡眠意識提升有助於理解和應對學齡兒童的睡眠問題。建議教育政策主管機關可加強教師師資培訓，使其具備認識睡眠對學習的影響和相應的應對策略。同時，鼓勵學校提供睡眠教育，可透過專業講座、相關領域專家演講，使學生能夠更全面理解睡眠對健康和學業的重要性。

四、推動學校睡眠品質評估，納入健康促進計畫

本研究發現，學校更全面地了解學生的睡眠狀況，有助於提供有針對性的睡眠輔導和支援，進一步促進學生的學習表現和身心健康。建議教育政策主管機關可推動學校睡眠品質評估計畫，建立系統性的評估機制，以監測學校學齡兒童的睡眠狀況。透過定期評估，政府能夠獲取全面的數據，針對不同學校和區域的實際情況提供更有針對性的政策建議和支援。

貳、對學校行政單位的建議

對提升學齡兒童睡眠品質對學習表現的影響，以下提出主要四項對學校行政單位的建議：

一、舉辦親職教育，宣導兒童睡眠品質的重要性

本研究發現，建議學校行政單位舉辦親職教育，向家長宣導兒童睡眠品質對學習的重要性。透過講座、手冊等方式，提供睡眠相關知識，協助家長建立良好的睡眠習慣，以促進學齡兒童的睡眠品質與全面發展。

二、邀請專家學者指導兒童睡眠品質議題，引領師生關注睡眠的品質

本研究發現，學校可以邀請專業睡眠專家或心理學者進行講座，指導教師和學生了解睡眠品質的重要性及對學習表現的影響。透過專業引導，提高師生對睡眠議題的關注，建立共識。

三、維持正常教學作息，重視兒童身心均衡發展

本研究發現，學校行政單位應評估並合理調整學校作息，確保學齡兒童擁有充足的睡眠時間。建立人性化的作息時間表，減輕學業負擔，促進身心均衡發展。

四、營造合宜的學習環境，調適學生身心靈健康

本研究發現，學校應著重營造安靜、舒適的學習環境，減少噪音、提供適度的照明，並鼓勵學生參與戶外活動。透過創造有助於學生身心靈健康的環境，有助於提升睡眠品質及學習表現。

這四項建議結合親職教育、專業引導、作息管理和環境營造，可綜合提升學齡兒童睡眠品質，進而對學習表現產生正向積極影響。

參、對學校教師的建議

一天睜眼醒來，孩童待在學校時間比在家還長，整天幾乎都是與師長同學們相處在一起。還處在學齡階段的兒童，雖有時詞不達意，老師的話常被學生當做聖旨謹記在心，因此孩童的情緒也很容易因為老師的行為、舉止或回答，而起浮不定。所以老師們，除了需要注意自己的言行舉止，因為不經意的一句話，可能就會讓學生陷入不可抹滅的陰影，而日有所思，夜有所夢，進而影響夜晚睡眠品質。因此建議老師們可以：

一、觀察學生身心狀況，加強親師互動

本研究發現，透過教師的關注和與家長的互動，學校能更全面地照顧學生的身心健康，進而改善其睡眠品質，有助於提升學習表現。建議教師定期觀察學生身心狀況時，應特別關注是否有持續的疲憊、注意力不集中、或情緒波動等現象。透過與學生建立信任關係，提供一個安全的環境，鼓勵學生分享內心感受，有助於及早發現潛在問題。建議教師定期舉辦家長會議，主動與家長分享學生的學習情況和行為表現。透過開放式溝通，增進雙方的理解，建立共同的目標，有利於學生全方位的成長。

二、注意學生學習專注情況，適時介入輔導

本研究發現，透過教師的細心觀察和及時介入，學校能更好地協助學生維護良好的睡眠品質，進而提升其學習專注度。建議教師可透過日常觀察、定期測評以及與學生互動，全面瞭解學生的學習狀況。在發現學業壓力或學習障礙時，及時與學生溝通，主動提供支持和協助，並與家長合作制定有效的改善方案。

三、觀察學生的人際關係，個案輔導表現異常的學生

本研究發現，學生的人際關係狀況可能影響其睡眠品質。建議除了在課堂上觀察學生間的互動，教師還可以透過小組活動、課外社交場合等方式了解學生的人際互動情況。如發現有學生遭遇社交問題，及時介入、引導，並促進正向人際關係的建立。針對表現異常的學生，教師可與學校心理輔導團隊合作，進行深入的個案輔導。透過提供個別的心理支持、情緒管理和學業輔導，協助學生克服困難，建立自信心，促進其全面發展。

教師的角色不僅僅是知識的傳遞者，更是學生身心發展的引導者。透過持續觀察、關心學生的身心狀況、注重學習表現，以及加強親師互動，能夠提供一個更適合學齡兒童全面發展的學習環境。

四、依照課表正常教學，避免減少或取消孩子體育活動時間

本研究發現，學齡兒童的體育活動時間與其睡眠品質呈現正向相關。建議教師在安排課表時應給予充足的體育活動時間，避免將其視為次要課程內容。體育活動不僅有助於學生身心健康，還能提供放鬆的機會，促進睡眠的品質。

肆、對家長的建議

家中小孩如有發生情緒不穩、睡眠品質或焦慮……等問題時，父母千萬別一味的指責孩子，小孩除心靈較脆弱外，再加上孩子學習的詞彙不夠，有時言語無法正確表達自我意思，學校裡，老師和同儕的壓力，容易造成他們內心無法舒緩，長久下來容易引起精神相關問題。睡前短短的美好時光，家長使用正確方式事半功倍，得以讓孩子恢復正常水準。家長們可以跟孩子溝通，訂定計畫，持之以恆，

孩子們身心健康，是父母最大的期許。建議家長可以：

一、關心小孩睡眠品質，協助提高學習表現

本研究發現，學齡兒童的睡眠品質受到多方面因素的影響，包括生理、心理、家庭環境等。因此，建議家長應該關心並了解小孩的睡眠情況，定期與他們溝通，掌握他們的睡眠狀態。透過及時的觀察，家長可以更好地察覺小孩是否存在睡眠問題，進而提供適切的協助。建立固定的睡眠時間和規律的作息是孩子獲得良好睡眠的重要基石。家長應定期評估和調整孩子的作息時間，確保他們有足夠的休息，避免因作息不規律而影響生理時鐘。此外，父母應該在周末和假期保持相對穩定的睡眠時間，以維持身體的生物節律。

二、培養親子關係，養成睡前親子互動儀式

本研究發現，睡前親子互動有助於創造一個放鬆的氛圍，不僅可以促進感情，也有助於兒童放鬆心情，提高入睡的品質，讓孩子能夠順利進入睡眠狀態。建議家長在孩子入睡前提前建立特定的親子互動儀式，例如，閱讀故事、聆聽柔和音樂，可以幫助孩子放鬆心情，減少入睡前的焦慮感。家長陪伴孩子參與這些儀式，提供安全感和親密感，也有助於排解孩子可能面臨的壓力，提升睡眠的品質。

三、均衡健康飲食，定期家庭體育活動

本研究發現，飲食對睡眠品質有著直接的影響，建議父母應注意孩子的飲食習慣，提供均衡的飲食，避免在睡前食用含有咖啡因的食物或飲料，以確保兒童晚上能夠更好地入睡。同時，父母可以透過提供含有色氨酸的食物，如香蕉、燕麥等，促進褪黑激素的分泌，有助於改善睡眠。

體育活動不僅有助於提高兒童的體能，還能促進更好的睡眠。父母應該鼓勵孩子參加體育課程、戶外活動或運動活動，以確保他們有足夠的體能耗損，進而更容易入睡。此外，定期的體育活動還有助於培養孩子的運動習慣，對身心發展都有正面影響。

四、提供舒適安靜的睡眠環境，減少3C 電子產品使用

本研究發現，3C 電子產品的使用可能對孩子的睡眠構成干擾，主要是因為

藍光的輻射影響褪黑激素的分泌。父母應該限制孩子在睡前使用手機、平板電腦和電視的時間，並在入睡前1-2小時停止使用這些設備。同時，可以選擇使用過濾藍光的設備或應用程式，以減少對睡眠的不良影響。

睡眠環境直接影響睡眠品質。父母應該確保孩子的睡眠環境是安靜、舒適的，遠離噪音和強光。適當的溫度和通風也是關鍵，家長可以根據孩子的喜好提供合適的床上用品，例如柔軟的被子和舒適的枕頭，有助於提高睡眠質量。

五、建立溫馨關懷的情誼，觀察與支持小孩的心理狀態

本研究發現，透過建立親子之間的溫馨關懷情誼，並細心觀察與支持孩子的心理狀態，家長能夠在日常生活中促進兒童的心理健康，進而改善他們的睡眠品質。建議父母應該與孩子保持良好的溝通，關心他們的心理情感狀態。如果孩子出現情緒或焦慮問題，家長應提供適當的心理支持，可以透過與孩子共渡時間、傾聽他們的心聲，以及如有需要，考慮尋求專業心理諮詢。通過建立安全、穩定的家庭氛圍，孩子更容易放鬆心情，獲得品質較高的睡眠品質。

伍、對未來研究的建議

學齡兒童睡眠品質是一個複雜且重要的研究領域，涉及多個影響因素和挑戰。透過進一步的研究和實踐，可以不斷改善兒童的睡眠品質，為他們的未來健康和學習打下堅實的基礎。同時，這也需要家庭、學校、社會和政府的共同參與，以實現兒童的最大潛能和幸福。對未來研究者的建議：

一、針對不同年齡層的研究

本研究發現，不同年齡層的學齡兒童在睡眠品質方面可能存在差異。未來的研究者可以依不同年齡層的兒童進行更為細緻和全面的研究，有助於深入了解兒童睡眠品質問題的本質，提高睡眠改善措施的針對性和實效性。透過深入研究不同年齡段兒童睡眠品質相關因素對學習表現的影響，有助於理解兒童發展過程中睡眠需求的變化，以及如何針對不同年齡層制定更切實有效的睡眠品質促進措施。

二、多元文化背景的比較研究

本研究發現，學齡兒童的睡眠品質之相關因素在不同文化背景中可能存在差異。建議未來的研究者進行跨文化比較研究，探討不同文化背景下，睡眠品質相關因素如何影響學齡兒童的學習表現。不同國家、地區、種族和民族的兒童，透過比較他們的睡眠習慣、生活方式和文化價值觀，有助於揭示文化差異對睡眠的影響模式，有助於制定更具文化性的教育策略。

三、多元研究方法的應用

本研究發現，多元研究方法的應用有助於深入探討學齡兒童睡眠品質相關議題，提供更全面、具體的研究結果，進一步豐富相關領域的學術知識。建議未來的研究可以嘗試採用多元研究方法，包括長期追蹤研究、實驗研究、以及深度訪談等，以更全面深入地了解睡眠品質與學習表現之間的關係。此外，可考慮整合客觀測量(如睡眠監測)和主觀測量(如問卷調查)來綜合評估兒童的睡眠狀態。

四、擴大研究主題範疇

本研究發現，擴大研究主題範疇能夠豐富學齡兒童睡眠品質相關研究的內容，使研究更具廣度和深度，進一步促進相關領域的學術進展。建議除了著重於影響因素，未來的研究也可拓展主題範疇，探討特定睡眠介入對學齡兒童學習表現的效果。例如，針對改善睡眠習慣的介入計畫，以及睡眠健康教育對學生學業成就的長期影響等方面進行更深入的研究。



參考文獻

壹、中文部分

江月珠 (2010)。小一新生適應過程中，影響睡眠品質相關因素之研究—以臺北縣市國小為例〔未出版之碩士學位論文〕。國立臺北護理學院。

李嘉翔、黃凱賓 (2021)。身心障礙兒童睡眠品質常見之問題與改善。臺灣教育評論月刊，10(4)，201-206。

<http://www.ater.org.tw/journal/article/10-4/free/23.pdf>

林哲儀 (2019)。小孩打呼需就醫嗎？臺大醫院健康電子報，136。

<https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201903/pdf/%E5%B0%8F%E5%AD%A9%E6%89%93%E5%91%BC%E9%9C%80%E5%B0%B1%E9%86%AB%E5%97%8E.pdf>

兒童福利聯盟 (2022)。2022 年兒童福祉調查報告。

https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2378

吳依虹和林作慶 (2020)。彰化縣國小學童參與學校運動性社團之活動動機與學習成就表現之差異研究。運動與遊憩研究，14(4)，26-33。

吳靜忻 (2018)。不同體位的國小高年級學生飲食行為、睡眠品質及負向情緒之研究〔未出版之碩士學位論文〕。大葉大學。

周菡苹、宋靜怡、吳致瑩和謝齊莊 (2020)。國小學童教師支持、學習態度及學習成效之相關性—以新北市某國小高年級生為例。管理實務與理論研究，14(1)，33-49。

財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會〔兒福聯盟〕 (2008)。台灣兒童睡眠狀況調查報告。

https://www.children.org.tw/uploads/images/private/23/files/report_2008_taiwan_child_sleep.pdf

財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會〔兒福聯盟〕(2020)。台灣學生睡眠及使用提神飲料調查報告記者會。

https://www.children.org.tw/news/news_detail/2423

許秀彩、楊金寶、黃芳銘和黃玉書(2011)。台北縣市國小高年級學童生活習慣與睡眠品質之關係探討。*幼兒教保研究期刊*，7，77-92。

陳好瑄、許秀貞、陳怡婷、周佩蘭和張世沛(2011)。六週有氧運動介入對學童體適能及睡眠品質之影響。*嘉大體育健康休閒期刊*，10(1)，138-146。

<http://dx.doi.org/10.6169/NCYUJPEHR.10.1.13>

張芬芬(2010)。質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升。*初等教育學刊*，35，87-120。

張亭婕和陳佩臻(2020)。國小學童好奇心、問題解決態度與其教學遊戲表現之相關研究。*創造學刊*，11(1)，36-50。

黃詩惠、蔡憶萱、蘇玉惠和郭震羣(2018)。夜間遺尿。*藥學雜誌電子報*，34(1)。

<https://jtp.taiwan-pharma.org.tw/134/001.html>

蘇佩文(2021)。彰化縣國民小學學生飲食行為、睡眠品質與健康體適能之關係〔未出版之碩士學位論文〕。大葉大學。

戴綠莛(2019)。國小不同性別之學生的睡眠品質與注意力、學習態度及學業成就之相關研究〔未出版之碩士學位論文〕。國立清華大學。

貳、英文部分

- Andyhapsari, D. (2021). Effective learning strategies in biology online learning to anticipate Covid-19: A literature review. *Atlantis Press*, 541, 79-85.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.210326.011>
- American Academy of Pediatrics (2020). *Healthy sleep habits: How many hours does your child need?*
https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx?_ga=2.88545755.1534358899.1671677352-1465817885.1671677352&_gl=1*p6j15h*_ga*MTQ2NTgxNzg4NS4xNjc3MzUy*_ga_FD9D3XZVQQ*MTY3MTc4OTkyNC40LjEuMTY3MTc5MDMyOS4wLjAuMA
- Artley, A., Smith, M., & Robinson, L. (n.d.). Childhood insomnia and sleep problems. *HelpGuide.org International*. May 23, 2023 retrieved from
<https://www.helpguide.org/articles/sleep/childhood-insomnia-and-sleep-problems.htm>
- Basil, C., Gigliotti, F., Cesario, S., & Bruni, O. (2021). The relation between sleep and neurocognitive development in infancy and early childhood: A neuroscience perspective. *Advances in Child Development and Behavior*, 60, 9-27.
<https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2020.11.003>
- Belmon, L., Busch, V., Stralen, M., Stijnman, D., Hidding, L., Harmsen, I., & Chinapaw, M. (2020). Child and parent perceived determinants of children's inadequate sleep health. A concept mapping study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1583.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17051583>

- Boston Children's Hospital (2022). *Insomnia*. Retrieved December 20, 2022, from <https://www.childrenshospital.org/conditions/insomnia>
- Buysse, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S., & Kupfer D. (1989). The pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
[https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Buysse, D. (2014). Sleep health: Can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37(1), 9-17.
<https://doi.org/10.5665/sleep.3298>
- Bruni, O., Malorgio, E., Doria, M., Finotti, E., Spruyt, K., Melegari, M., Villa, M., & Ferri, R. (2022). Changes in sleep patterns and disturbances in children and adolescents in Italy during the Covid-19 outbreak. *Sleep Medicine*, 91, 166-174.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.02.003>
- Calhoun, S., Fernandez-Mendoza, J., Vgontzas, A., Liao, D., & Bixler, E. (2014). Prevalence of insomnia symptoms in a general population sample of young children and preadolescents: Gender effects. *Sleep Medicine*, 15(1), 91-95.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.08.787>
- Carter, K., Hathaway, N., & Lettieri, C. (2014). Common sleep disorders in children. *American Family Physician*, 89(5), 368-377.
<https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2014/0301/p368.html>
- Casky, C. (2014). Why care matters: The importance of adequate care for children and society. *Family for Every Child*. Retrieved from <https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/attachments/Why%20Care%20Matters%20-%20The%20Importance%20of%20Adequate%20Care%20for%20Children%20and%20Society.pdf>
- Cellini, N., & Mednick, S. (2019). Stimulating the sleeping brain: Current approaches to modulating memory-related sleep physiology. *Journal of Neuroscience*

- Methods*, 316, 125-136. <https://doi.org/10.1016/j.jneumeth.2018.11.011>
- Centers for Disease Control and Prevention [CDC] (2022a). *Are you getting enough sleep?* Retrieved December 19, 2022, from <https://www.cdc.gov/sleep/features/getting-enough-sleep.html>
- Centers for Disease Control and Prevention [CDC] (2022b). *Defining childhood weight status*. Retrieved December 20, 2022, from <https://www.cdc.gov/obesity/childhood/defining.html>
- Chaudhary, P., & Singh, R. (2021). A meta analysis of factors affecting teaching and student learning in higher education. *Frontiers in Education*, 6, 1-8
<https://doi.org/10.3389/feduc.2021.824504>
- Cheng, P., Casement, M., Kalmbach, D., Castelan, A., & Drake, C. (2022). Digital cognitive behavioral therapy for insomnia promotes resilience during the coronavirus disease 19 (COVID-19) pandemic. *Sleep Medicine*, 100, 114.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.05.315>
- Children's Hospital of Philadelphia. (n.d.). *Obstructive sleep apnea*. Retrieved December 20, 2022, from <https://www.chop.edu/conditions-diseases/obstructive-sleep-apnea>
- Clothier, J. (2022). Practical approach to answering questions about bed wetting (enuresis) in children. *Pediatrics and Child Health*, 32(7), 253-260.
<https://doi.org/10.1016/j.paed.2022.04.003>
- Cromer, L., Pangelinan, B., & Buck, T. (2022). Case study of cognitive behavioral therapy for nightmares in children with and without trauma history. *Sage Journals*, 21(5), 377-395. <https://doi.org/10.1177/15346501221081122>
- Dawkins, R. (2018). The importance of sleep for kids. *Johns Hopkins All Children's Hospital*. Retrieved from

<https://www.hopkinsallchildrens.org/ACH-News/General-News/The-importance-of-sleep-for-kids>

Deshpande, P., Salcedo, B., & Haq, C. (2022). Common sleep disorders in children.

American Family Physician, 105(2), 168-176. Retrieved from

<https://escholarship.org/uc/item/3964z9kx>

Diekelmann, S., Wilhelm, I., & Born, J. (2009). The whats and whens of

sleep-dependent memory consolidation. *Sleep Medicine Reviews*, 13(5), 309-321.

<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2008.08.002>

Doi, S., Fujiwara, T., Ochi, M., Isumi, A., & Kato, T. (2018). Association of sleep

habits with behavior problems and resilience of 6- to 7-year-old children: Results from the A-CHILD study. *Sleep Medicine*, 45, 62-68.

<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.12.015>

Dollman, J., Ridley, K., Olds, T., & Lowe, E. (2007). Trends in the duration of

school-day sleep among 10- to 15-year-old South Australians between 1985 and 2004. *Acta Paediatrica*, 96(7), 1011-1014.

<https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2007.00278.x>

Dumay, N. (2016). Sleep not just protects memories against forgetting, it also makes them more accessible. *Cortex*, 74, 289-296.

<https://doi.org/10.1016/j.cortex.2015.06.007>

Fadzil, A. (2021). Factors affecting the quality of sleep in children. *Children*, 8(2),

122. <https://doi.org/10.3390/children8020122>

Fatima, Y., Doi, S., & Mamun, A. (2016). Sleep quality and obesity in young subjects:

A meta-analysis. *Obesity Reviews*, 17(11), 1154-1166.

<https://doi.org/10.1111/obr.12444>

Feingold, C., & Smiley, A. (2022). Healthy sleep every day keeps the doctor away.

Public Health, 19(17), 10740. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710740>

- Garg, R., Afifi, A., Garland, C., Sanchez, R., & Mount, D. (2017). Pediatric obstructive sleep apnea: Consensus, controversy, and craniofacial considerations. *Plast Reconstr Surg*, *140*(5), 987-997.
<https://doi.org/10.1097/PRS.00000000000003752>
- Gieselmann, A., Aoudia, M., Carr, M., Germain, A., Gorzka, R., Holzinger, B., Kleim, B., Krakow, B., Eunze, A., Lancee, J., Nadorff, M., Nielsen, T., Riemann, D., Sandahl, H., Schlarb, A., Schmid, C., Schredl, M., Spoormaker, V., Steil, R., & Pietrowsky, R. (2018). Aetiology and treatment of nightmare disorder: State of the art and future perspectives. *Journal of Sleep Research*, *24*(4).
<https://doi.org/10.1111/jsr.12820>
- Golley, R., Maher, C., Matricciani, L. & Olds, T. (2013). Sleep duration or bedtime? Exploring the association between sleep timing behavior, diet and BMI in children and adolescents. *International Journal of Obesity*, *37*, 546-551.
<https://doi.org/10.1038/ijo.2012.212>
- Gomes, A., & Mata, R. (2019). The impact of sleep quality on academic performance in children in the 1st cycle. *Future Academy*, *72*, 696-706.
<https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.11.79>
- Graveline, Y., & Wamsley, E. (2017). The impact of sleep on novel concept learning. *Neurobiology of Learning and Memory*, *141*, 19-26.
<https://doi.org/10.1016/j.nlm.2017.03.008>
- Hales, C., Carroll, M., & Fryar, C. (2017). Prevalence of obesity among adults and youth: United States, 2015-2016. *NCHS Data Brief*, *288*, 1-8.
<https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db288.pdf>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D., O'Donnell, A., Matricciani, L., Olds, T., & Petkov, J. (2012). In search of lost sleep: secular

- trends in the sleep time of school-age children and adolescents. *Sleep Medicine Reviews*, 16(3), 203-211. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2011.03.005>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Alber, S., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E., Kheriandish-Gozal, L., Neubauer, D., O'Donnell, A., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R., Setters, B., Vitiello, M., Ware, J., & Hillard, P. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Hudson, A., Van Dongen, H., & Honn, K. (2020). Sleep deprivation, vigilant attention, and brain function: A review. *Neuropsychopharmacology Reviews*, 45, 21-30. <https://doi.org/10.1038/s41386-019-0432-6>
- Hu, P., & Hui, W. (2012). Examining the role of learning engagement in technology-mediated learning and its effects on learning effectiveness and satisfaction. *Decision Support Systems*, 53(4), 782-792. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2012.05.014>
- Iannelli, V. (2021). Childhood insomnia causes and treatment. *Verywell Family*. Retrieved from <https://www.verywellfamily.com/insomnia-and-children-2634255>
- Japan Society School Health (2017). *Health status surveillance of school children project report*. https://www.hokenkai.or.jp/en/PDF/201702_Report.pdf
- Jiang, F. (2020). Sleep and early brain development. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 75(1), 44-54. <https://doi.org/10.1159/000508055>
- Jirout, J., LoCasale-Crouch, J., Turnbull, K., Gu, Y., Cubides, M., Garziona, S., Evans, T. M., Weltman, A.L., Kranz, S. (2019). How lifestyle factors affect cognitive and executive function and the ability to learn in children. *Nutrients*, 11(8), 1953. <https://doi.org/10.3390/nu11081953>

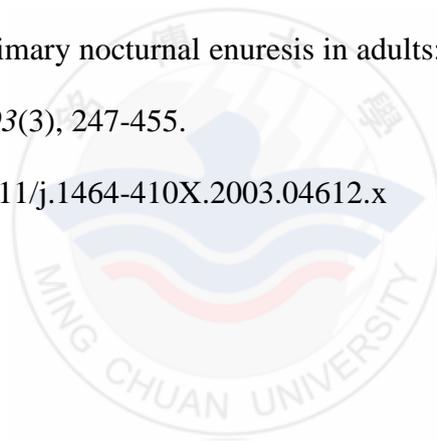
- Johnson, D., Jackson, C., Guo, N., Sofer, T., Laden, F., & Redline, S. (2021). Perceived home sleep environment: Associations of household-level factors and in-bed behaviors with actigraphy-based sleep duration and continuity in the Jackson Heart Sleep Study. *Sleep*, 44(11), 1-9.
<https://doi.org/10.1093%2Fsleep%2Fzsab163>
- Krystal, A., & Edinger, J. (2008). Measuring sleep quality. *Sleep Medicine*, 9(1), S10-S17. [https://doi.org/10.1016/S1389-9457\(08\)70011-X](https://doi.org/10.1016/S1389-9457(08)70011-X)
- Leung, A., Leung, A. M., Wong, A., & Hon, K. (2020). Sleep terrors: An updated review. *Current Pediatric Reviews*, 16(3), 176-182.
<https://doi.org/10.2174/1573396315666191014152136>
- Lou, P., Chen, P., Zhang, L., Zhang, P., Yu, J., Zhang, N., Wu, H., & Zhao, J. (2012). Relation of sleep quality and sleep duration to type 2 diabetes: A population-based cross-sectional survey. *BMJ Open*, 2(4), 1-5.
<http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2012-000956>
- McDowal, P., Galland, B., Campbell, A., & Elder, D. (2017). Parent knowledge of children's sleep: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 31, 39-47.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.01.002>
- Mendonca, F., Mostafa, S., Morgado-Dias, F., Ravelo-Garcia., A., & Penzel, T. (2019). A review of approaches for sleep quality analysis. *IEEE*, 7, 24527-24546.
<https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2900345>
- Meyer, N., Harvey, A., Lockley, S., & Dijk, D. (2022). Circadian rhythms and disorders of the timing of sleep. *The Lancet*, 400(10357), 1061-1078.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00877-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00877-7)
- Msaki, K., & Kothare, S. (2013). Sleep deprivation and neurobehavioral functioning in children. *International Journal of Psychophysiology*, 89(2), 259-264.
<https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.06.019>

- National Sleep Foundation [NSF] (2020). *What is sleep quality?* Retrieved from <https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/>
- National Sleep Foundation [NSF] (2022). *National Sleep Foundation's 2022 sleep in America poll: Americans can do more during the day and night to improve sleep.* Retrieved from <https://www.thensf.org/wp-content/uploads/2022/03/NSF-2022-Sleep-in-America-Poll-Report.pdf>
- National Heart, Lung, and Blood Institute [NIH] (2022). *What are sleep deprivation and deficiency.* Retrieved November 11, 2022, from <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation>
- Nelson, K., Davis, J., & Corbett, C. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144-151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Newbury, C., Crowley, R., Rastle, K., & Tamminen, J. (2021). Sleep deprivation and memory: Meta-analytic reviews of studies on sleep deprivation before and after learning. *Psychological Bulletin*, 147(11), 1215-1240. <https://doi.org/10.1037/bul0000348>
- Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R., Setters, B., Vitiello, M., Ware, C., & Hillard, A. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Ohayon, M., Wichwire, E., Hirshkowitz, M., Albert, S., Avidan, A., Daly, F., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F., Somers, V., & Vitiello, M. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: First report. *Sleep Health*, 3(1), 6-19. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>

- Ogilvie, R., & Patel, S. (2017). The epidemiology of sleep and obesity. *Sleep Health*, 3(5), 383-388. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.07.013>
- Pacheco, D. (2022). Children and sleep. *Sleep Foundation*. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>
- Parker, R., Thomsen, B., & Berry, A. (2022). Learning through play at school – A framework for policy and practice. *Frontiers in Education*, 7, 1-12. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.751801>
- Partinen, M., Westermarck, T., & Atroshi, Faik. (2014). Nutrition, sleep and sleep disorders-relations of some food constituents and sleep. *Pharmacology and Nutritional Intervention in the Treatment of Disease*. <https://doi.org/10.5772/58345>
- Perlis, M., Posner, D., Riemann, D., Bastien, C., Teel, J., & Thase, M. (2022). Insomnia. *The Lancet*, 400(10357), 1047-1060. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00879-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00879-0)
- Petit, D., Pennestri, M., Paquet, J., Desautels, A., Zadra, A., Vitaro, F., Tremblay, R., Boivin, M., & Montplaisir, J. (2015). Childhood sleeping walking and sleep terrors. *JAMA Pediatr*, 169(7), 653-658. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.127>
- Savini, S., Ciorba, A., Bianchini, C., Stomeo, F., Corazzi, V., Vicini, C., & Pelucchi, S. (2019). Assessment of obstructive sleep apnoea (OSA) in children: An update. *Acta Otorhinolaryngol Ital*, 39(5), 289-297. <https://doi.org/10.14639/0392-100X-N0262>
- Simon, S.t., Behn, C., Laikin, A., Kaar, J., Rahat, H., Cree-Green, M., Wright, K., & Nadeau, K. (2020). Sleep & circadian health are associated with mood & behavior in adolescents with overweight/obesity. *Behavioral Sleep Medicine*, 18(4), 550-559. <https://doi.org/10.1080/15402002.2019.1629444>

- Stanborough, R. (2019). Ages and stages: How to monitor child development. *Healthline*. Retrieved December 26, 2022, from <https://www.healthline.com/health/childrens-health/stages-of-child-development#school-age>
- Stefani, A. & Hogl, B. (2021). Nightmare disorder and isolated sleep paralysis. *Neurotherapeutics*, 18, 100-106. <https://doi.org/10.1007/s13311-020-00966-8>
- Stores, G. (2009). Aspects of sleep disorders in children and adolescents. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 11(1), 81-90. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2009.11.1/gstores>
- Summer, J., & Vyas, N. (2023). Sleep disorders in children. *Sleep Foundation*. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/sleep-disorders-in-children>
- Suni, E. (2022). How much sleep do we really need? *Sleep Foundation*. Retrieved May 26, 2023, from <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Tai, H., Chang, Y., Chang, S., Chen, G., Chang, C., & Chou, M. (2006). The epidemiology and factors associated with nocturnal enuresis and its severity in primary school children in Taiwan. *Acta Paediatrica*, 96(2), 151-325. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2007.00025.x>
- Tanaka, E., Yatsuya, H., Uemura, M., Murata, C., Otsuka, R., Toyoshima, H., Tamakoshi, K., Sasaki, S., Kawaguchi, L., & Aoyama, A. (2013). Associations of protein, fat, and carbohydrate intakes with insomnia symptoms among middle-aged Japanese worker. *Journal of Epidemiology*, 23(2), 132-138. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20120101>

- Varma, P., Conduit, R., Junge, M., & Jackson, M. (2022). Examining sleep and mood in parents of children with sleep disturbances. *Nature and Science of Sleep, 12*, 865-874. <https://doi.org/10.2147/NSS.S271140>
- Watkins, C., Lodge, C., Whalley, C., Wagner, P., & Carnell, E., (2002). Effective learning. *Institute of Education, University of London*. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/111046252.pdf>
- Wilhelm, I., Rose, M., Imhof, K., Rasch, B., Buchel, C., & Born, J. (2013). The sleeping child outplays the adult's capacity to convert implicit into explicit knowledge. *Nature Neuroscience, 16*, 391-393. <https://doi.org/10.1038/nn.3343>
- Yeung, C., Sihoe, J., Sit, F., Bower, W., Sreedhar, B., & Lau, J. (2004). Characteristics of primary nocturnal enuresis in adults: An epidemiological study. *BJU International, 93*(3), 247-455. <https://doi.org/10.1111/j.1464-410X.2003.04612.x>





附錄

附錄一 學者專家審題邀請函

尊敬的學者專家您好！

由衷感謝您對教育事業的無私奉獻以及對培養優秀人才的辛勤付出。您一直在教育崗位上擔任著重要的角色，為國家和社會培養優秀的人才，並為此付出了無數的努力。誠摯感謝您在百忙之中，願意撥冗協助指導我的訪談研究。

本研究的主題是關於「學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響之研究」。為了編製訪談題綱，旨在收集和深入瞭解相關研究的內容，誠懇請求提供寶貴的意見和建議，以提高其學術水準和研究價值。您的專業指導將對本研究有著重要的影響，非常期待您的指導和協助。

再次感謝您的支持賜教和寶貴的時間。

敬祝教祺

銘傳大學教育研究所

指導教授：張國保 博士

研究生：謝曉萍 敬上

中華民國 112 年 11 月

附錄二 學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響之研

究訪談題綱專家審題對照表

| 原題 | 專家建議 | 新修定題綱 |
|---|-----------|---|
| 一、孩子睡眠品質現況 | | |
| (一) 請問您孩子日常的睡眠時間為何？您覺得他們的睡眠品質是否良好？ | 修正 如右示 | (一) 請問您孩子平日上學期間睡眠時間大約多少小時？假日的睡眠時間大約多少小時？ |
| (二) 您有沒有觀察到孩子在上床後經常輾轉難眠或難以入睡的情況呢？若有，如何處理？ | 修正 如右示 | (二) 您的孩子睡眠時會輾轉難眠或難以入睡的情況嗎？若孩子有這些不佳的睡眠品質，您是如何處理？ |
| 二、影響孩子睡眠品質因素 | | |
| (一) 根據您的觀察，您認為影響小孩睡眠品質的因素可能包括哪些？(例如：家庭成員的生活作息、生理因素、心理因素、外在因素...等) | 修正 如右示 | (一) 您認為影響孩子睡眠品質的因素可能有哪些？您的孩子有哪些影響睡眠品質因素？(例如：家庭成員作息、身體狀況、飲食因素、課業壓力、人際關係...等) |
| (二) 根據專家的觀點，影響孩子睡眠品質的生理因素可能與慢性疾病或藥物，請教以下幾個問題： | 修正 如右示 | (三) 根據專家的觀點，生理因素可能影響孩子睡眠品質，請教以下幾個問題： |

| | | |
|---|-----------|------------------------------------|
| 1. 請教您是否認同生理因素會影響小孩的睡眠品質呢？ | 修正 如右示 | 1. 您覺得生理因素會影響孩子的睡眠品質嗎？ |
| 2. 請教您是否曾經觀察到小孩的睡眠品質受到生理因素的影響？若有，如何處理？ | 修正 如右示 | 2. 您的孩子哪個生理因素影響其睡眠品質最高？為什麼？ |
| 3. 請教您認為影響小孩睡眠品質的生理因素還有哪些？ | 未修正 | 3. 請教您認為影響小孩睡眠品質的生理因素還有哪些？ |
| (三) 依專家歸納，影響小孩睡眠品質的心理因素可能包括：惡夢、夜驚、學業壓力、父母或老師的期望過高...等情況。請教以下問題： | 修正 如右示 | (三) 根據專家歸納，心理因素可能會影響小孩睡眠品質，請教以下問題： |
| 1. 請教您是否認同心理因素會影響小孩的睡眠品質？ | 修正 如右示 | 1. 您覺得心理因素會影響孩子的睡眠品質嗎？ |
| 2. 請教您是否曾經觀察到小孩的睡眠品質受到心理因素的影響？若有，如何處理？ | 修正 如右示 | 2. 您的孩子哪個心理因素影響其睡眠品質最高？為什麼？ |
| 3. 請教您認為影響小孩睡眠品質的心理因素還有哪些？ | 未修正 | 3. 請教您認為影響小孩睡眠品質的心理因素還有哪些？ |
| 4. 請教您是否觀察過孩子是否承受著考試或學業壓力而影響睡眠品質？ | 未修正 | 4. 請教您是否觀察過孩子是否承受著考試或學業壓力而影響睡眠品質？ |

| | | |
|---|-------------------|---|
| <p>5. 您是否認為還有其他心理因素可能影響孩子的睡眠品質呢？</p> | <p>未修正</p> | <p>5. 您是否認為還有其他心理因素可能影響孩子的睡眠品質呢？</p> |
| <p>(四) 根據文獻資料，影響睡眠品質的外在因素包括：經常使用3C 相關產品、父母或主要照顧者不正常生活作息、睡眠環境的不適當、經常食用含咖啡因食物及飲品...等等。請教以下問題：</p> | <p>未修正</p> | <p>(三) 根據文獻資料，影響睡眠品質的外在因素包括：經常使用3C 相關產品、父母或主要照顧者不正常生活作息、睡眠環境的不適當、經常食用含咖啡因食物及飲品...等等。請教以下問題：</p> |
| <p>1. 請教您是否認同日常的外在因素會影響小孩的睡眠品質？</p> | <p>修正 如右示</p> | <p>1. 您覺得外在因素會影響孩子的睡眠品質嗎？</p> |
| <p>2. 請教您是否曾經觀察到小孩的睡眠品質受到外在因素的影響?若有，如何處理？</p> | <p>修正 如右示</p> | <p>2. 您的孩子哪個外在因素影響其睡眠品質最高？為什麼？</p> |
| <p>3. 孩子在睡前是否經常使用3C 相關產品？</p> | <p>未修正</p> | <p>3. 孩子在睡前是否經常使用3C 相關產品？</p> |
| <p>4. 請教您孩子的睡眠環境是否舒適？例如：是否有噪音干擾？室溫是否合適？光線是否足夠暗？床鋪的軟硬度是否適中？</p> | <p>未修正</p> | <p>4. 請教您孩子的睡眠環境是否舒適？例如：是否有噪音干擾？室溫是否合適？光線是否足夠暗？床鋪的軟硬度是否適中？</p> |

| | | |
|--|-----------|--|
| 5. 孩子的日常飲食習慣中，是否經常食用含有咖啡因食物或飲品？例如：咖啡、茶、汽泡飲料、巧克力...等？ | 未修正 | 5. 孩子的日常飲食習慣中，是否經常食用含有咖啡因食物或飲品？例如：咖啡、茶、汽泡飲料、巧克力...等？ |
| 6. 請教您覺得是否還有其他外在因素可能影響小孩的睡眠品質？ | 未修正 | 6. 請教您覺得是否還有其他外在因素可能影響小孩的睡眠品質？ |
| 三、孩子目前的學習表現狀況 | | |
| (一) 您是否注意到孩子在學校的學業受到睡眠品質的影響？ | 修正 如右示 | (一) 您是否注意到孩子在學校的學業受到睡眠品質的影響？影響程度如何？ |
| (二) 您是否覺得孩子的知識學習，與他們睡眠充足與否有關？ | 修正 如右示 | (二) 您覺得孩子的知識學習表現，與睡眠充足與否有關？ |
| (三) 您覺得小孩的學習態度與價值觀是否受到他們睡眠充足與否的影響？ | 修正 如右示 | (三) 您覺得小孩的技能學習表現和態度學習表現，與睡眠充足與否有關？ |
| 四、提高學齡兒童睡眠品質因素與學習表現之策略 | | |
| (一) 您覺得自己可以做哪些努力或互動，在未來可以幫助小朋友提升睡眠品質及學習表現呢？ | 修正 如右示 | (一) 您覺得自己可以做哪些事情，幫助孩子改善睡眠品質以提升學習表現？ |

| | | |
|--|-------------------|---|
| <p>(二) 您覺得學校老師可以做 哪些努力或互動，在未來 可以幫助小朋友提升睡 眠品質及學習表現呢？</p> | <p>修正 如右示</p> | <p>(二) 您覺得學校可以做哪些事 情，幫助孩子改善睡眠品 質以提升學習表現？</p> |
| <p>(三) 您覺得學校或教育政策 是否應該做出哪些調 整，可以幫助小朋友提升 睡眠品質及學習表現 呢？</p> | <p>修正 如右示</p> | <p>(三) 您覺得教育主管機關可以 做哪些事情，幫助孩子改 善睡眠品質以提升學習表 現？</p> |
| <p>五、其他有關小孩睡眠品質及 學習表現的相關意見。</p> | <p>修正 如右示</p> | <p>五、您還有其他有關「學齡兒 童睡眠品質相關因素對學 習表現影響」的意見嗎？</p> |



附錄三 學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響之研究

訪談題綱

一、孩子睡眠品質現況

- (一)請問您孩子平日上學期間睡眠時間大約多少小時？假日的睡眠時間大約多少小時？
- (二)您的孩子睡眠時會輾轉難眠或難以入睡的情況嗎？若孩子有這些不佳的睡眠品質，您是如何處理？

二、影響孩子睡眠品質因素

- (一)您認為影響孩子睡眠品質的因素可能有哪些？您的孩子有哪些影響睡眠品質因素？（如：家庭成員作息、身體狀況、飲食因素、課業壓力、人際關係……等）
- (二)根據專家的觀點，生理因素可能影響孩子睡眠品質，請教以下幾個問題：
1. 您覺得生理因素會影響孩子的睡眠品質嗎？
 2. 您的孩子哪個生理因素影響其睡眠品質最高？為什麼？
 3. 請教您認為影響小孩睡眠品質的生理因素還有哪些？
- (三)根據專家歸納，心理因素可能會影響小孩睡眠品質，請教以下問題：
1. 您覺得心理因素會影響孩子的睡眠品質嗎？
 2. 您的孩子哪個心理因素影響其睡眠品質最高？為什麼？
 3. 請教您認為影響小孩睡眠品質的心理因素還有哪些？
 4. 請教您是否觀察過孩子是否承受著考試或學業壓力而影響睡眠品質？
 5. 您是否認為還有其他心理因素可能影響孩子的睡眠品質呢？
- (四)根據文獻資料，影響睡眠品質的外在因素包括：經常使用3C 相關產品、父母或主要照顧者不正常生活作息、睡眠環境的不適當、經常食用含咖啡因食物及飲品……等等。請教以下問題：

1. 請教您是否認同日常的外在因素會影響小孩的睡眠品質？
2. 請教您是否曾經觀察到小孩的睡眠品質受到外在因素的影響？
若有，如何處理？
3. 孩子在睡前是否經常使用3C 相關產品？
4. 請教您孩子的睡眠環境是否舒適？例如：是否有噪音干擾？室溫是否合適？光線是否足夠暗？床鋪的軟硬度是否適中？
5. 孩子的日常飲食習慣中，是否經常食用含有咖啡因食物或飲品？
例如：咖啡、茶、汽泡飲料、巧克力……等？
6. 請教您覺得是否還有其他外在因素可能影響小孩的睡眠品質？

三、孩子目前的學習表現狀況

睡眠與學習表現中的課業、技能及態度之間存在關聯性，請教以下問題：

- (一) 您是否注意到孩子在學校的學業受到睡眠品質的影響？影響程度如何？
- (二) 您覺得孩子的知識學習表現，與睡眠充足與否有關？
- (三) 您覺得小孩的技能學習表現和態度學習表現，與睡眠充足與否有關？

四、促進學齡兒童睡眠品質與學習表現的策略與期望

- (一) 您覺得自己可以做哪些事情，幫助孩子改善睡眠品質以提升學習表現？
- (二) 您覺得學校可以做哪些事情，幫助孩子改善睡眠品質以提升學習表現？
- (三) 您覺得教育主管機關可以做哪些事情，幫助孩子改善睡眠品質以提升學習表現？

五、您還有其他有關「學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響」的意見嗎？

附錄四 研究參與者訪談同意書

敬愛的受訪者您好！

我是銘傳大學教育研究所研究生謝曉萍，目前正在進行「學齡兒童睡眠品質相關因素對學習表現影響」之研究，您的熱心協助，對於本研究有莫大的助益，在此致上萬分謝意！

對於訪談內容與相關資訊，將作如下處理：

- 一、為確保資料正確性，與避免紀錄上的遺失與誤解，希望訪談過程中能以錄音的方式進行，將在徵求您的同意下，利用錄音工具錄音以利後續研究分析。
- 二、訪談資料僅做研究使用，不會對第三者透露。對於您真實身分之敘述，在研究資料轉檔與文字化時，將以匿名方式呈現，僅供本研究之用，請您放心。
- 三、研究報告如直接引用您的話語，將以電子郵件方式寄達與您核對確認，以確保引用時忠於原意。

最後，誠摯地敬邀您能夠參與本研究之訪談；若訪談結束後，有任何疑慮，請隨時與研究者聯繫，衷心感謝您！

敬祝 平安順心

受訪人同意錄音簽名處：

日期： 年 月 日

銘傳大學教育研究所

指導教授：張國保 博士

研究生：謝曉萍 敬上

中華民國 112 年 11 月