

投稿類別：各類議題

篇名：

延後上課時間對國中生之影響

作者：

陳蕾合。花蓮縣立鳳林國中。八年一班

陳芷萱。花蓮縣立鳳林國中。八年一班

方以軒。花蓮縣立鳳林國中。八年一班

指導老師：

羅崇禧 老師

張馨文 老師

## 壹、前言

### 一、 研究動機

前陣子有人在「公共政策網路參與平臺」提出了「國高中上課時間改為 9:30 到 5:00」這個議案，並有 10296 人附議，這不是一個新的議題，這些年關於「國高中生上課時間是否延後」議題從來沒有停過，無論學生、家長或是老師都能提出屬於自己一套的意見與看法。

我們查閱過相關資料，發現這一類的學術研究或專題研究，大多是針對高中生或是由高中生所進行相關探究，很少有國中生對於這個議題進行相關的專題或研究，身為國中生的我們覺得這件事情跟我們息息相關，不應該置身事外；另外，許多意見的表達與陳述都是都會地區的觀點為主，對於住在花蓮中區這個沒有那麼繁榮的鄉下地方的我們，似乎很少有聲音被聽見。

因此，我們希望以花蓮國中生的身分進行專題研究，除了蒐集資料幫助我們更了解這項議題，同時也希望了解大家的想法，進一步統整大家的意見與想法，並歸納出我們的發現與建議。

### 二、 研究目的

我們希望透過這篇小論文可以：

- (一) 統整「延後上課時間」的利與弊。
- (二) 整理、比較並分析花蓮縣各公立國中上課時間與時數
- (三) 分析並探究學生、家長、老師們對此議題的意見與看法

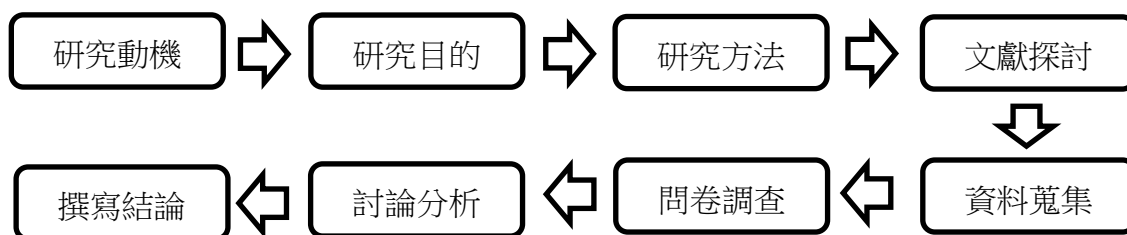
### 三、 研究方法

我們先透過文獻探討，統整「延後上課時間」的利與弊，同時透過網路查詢、詢問同學或朋友的方式整理花蓮縣各公立國中上放學時間及在校時數，再進一步比較、分析，接著透過問卷調查分析並探究學生、家長及老師們對於這項議題的意見與看法。

在問卷調查的部分。在成本考量及為了增加問卷樣本數及提高回覆率，我們採用的是利用「Google 表單」功能設計的問卷調查，再透過臉書 (facebook)、Instagram (IG) 等網路平台的個人帳號及所參與的社團發布相關貼文，請大家協助幫忙問卷填答。

最後，我們希望透過相關資料的蒐集、比較與分析，以及分析問卷結果，最後可以歸納、整理一些我們的發現與建議。

#### 四、 研究流程



#### 五、 研究限制：

我們選擇透過 Google 表單進行問卷設計，之後會透過 facebook 及 IG 個人帳號及有參與的社團發布相關文章進行問卷調查，填答者將侷限在網路使用者，而非一般大眾；填答問卷者的背景、身分等我們沒辦法事先掌握，填寫問卷者也會以本校同學及鳳林相關社團的人居多，花蓮不同鄉鎮或是全國其他縣市的問卷數量恐怕會比較少。

#### 貳、正文：

##### 一、延後上學的利與弊

###### (一) 何謂「延後上學」：

「延後上學」是指學校延後目前「規定或表訂」的上學時間到學校。我們先查閱的相關規定，根據《教育部主管高級中等學校學生在校作息時間規劃注意事項》第三點：「各校應依據學生需求、學校條件、社區特性及社會期待，並考量校園安全、交通狀況及家庭需求等因素，訂定學生在校作息時間相關規定。」，以及第十一點：「各校訂定學生在校作息時間時應依循民主參與之程序，與學生、教師及家長充分溝通，經校務會議通過後實施。」

上述教育部的規定主要是針對高中的部分，那國中呢？公民課堂中曾教過「九年國民義務教育」是屬於地方政府所管轄的，所以訂定相關規定的機關是各縣市政府。所以我們上網蒐集相關規定，根據《花蓮縣國民中小學學生在校時間實施原則》內容與上述教育部規定大同小異，但是花蓮縣明訂了「各國民中小學學生到校時間以不早於七時二十分為原則；放學時間以不晚於十六時三十分為原則；各校如辦理課後學習輔導，放學時間不得超過十七時三十分。學習節數為半日時，除辦理課後學習輔導外，放學時間以不超過十二時五十分為原則。……」

再根據我們的調查，花蓮縣國中最早上學時間為上午 7：20、最晚則為上午 8：00，因此，我們這一篇研究的「延後上課時間」是指延後現行的上學時間，也就是延後到上午 8：00 以後。

## (二)「延後上課時間」的好處是

在公共政策網路參與平臺上，提案人針對「延後至上午 9：30 上學」提案利益與影響部分寫道：「讓學生讀書效率加倍，上課不再容易打瞌睡，精神比較好讀書效率也比較高。」不外乎是延後上學可讓學生睡眠比較充足，學習效率比較高。國內外有許多研究發現，學習與睡眠息息相關，如美國國家睡眠基金會建議青少年（10 至 17 歲）每天必須睡眠時數為 8.5~10 小時。「睡眠為靜態的身體修復，運動為動態的身體活化，學齡兒童和青少年的睡眠不足與運動量不足看似稀鬆平常的事卻可能是影響學習的最重要關鍵。」（李舒萍、李信達，2016）

立法院以「中學生延後上學問題」進行議題研討，提及「經綜合數個國際研究發現，延後上學時間的利益可整理為：1.適合青少年的生理需要。2.促進學業成績與運動表現進步。3.減低遲到、缺席和中輟比例。4.使學生有時間進食健康早餐。」（傅朝文，2021）

《親子天下》在 2015 年的報導蒐整了贊成上課延後一小時的意見，其中的好處包含了「孩子睡得飽，精神才會好」、「孩子有更多時間陪家人」等，許多媒體報導或網路上的意見，贊成的理由大致趨於一致。綜合上列資料及研究者自行討論後，「延後上學」的好處有：「睡眠比較充足」、「有充足的時間吃早餐」、「上課比較不會遲到或缺席」、「精神比較飽滿」、「多一些時間與家人相處」等。

## (三)「延後上課時間」可能衍生的問題是

承上《親子天下》報導中並非一面倒地贊成，報導中也有負面的聲音如「只會愈睡愈晚」、「學生延後上學、家長上班時間無法配合」、「老師也有家庭」等可能衍生的問題；中時新聞網 2021 年 8 月報導指出，全國家長團體聯盟對「國、高中上課時間改為 9 時 30 分到 17 時」這項公共政策提案進行了問卷調查，有高達 75.4%（3534／4881 人）不支持這項提案，反對的理由有「課多上不完」、「作息時間跟著往後延，導致更晚睡覺，惡性循環」。

綜合相關資料及研究者自行討論，「延後上學」可能衍生的問題是「作息變得不正常」、「學習時間不足、課會上不完」、「與家長上班時間不合」、「反而浪費更多時間」及「到校時間不一有安全之虞」等。

## 二、花蓮縣各國中上放學時間及在學時間調查與分析：

我們一開始先是透過自己人際網絡在網路上詢問各國中上、放學的時間，後來發現所得到的資料並不完整，也不全然正確。後來發現依據《花蓮縣國民中小學學生在校時間實施原則》第七點：「各校應依本原則擬訂學校作息時間表，經校務會議通過後併同學校課程計畫陳報本府備查。」各校作息時間表及課程計畫經過花蓮縣政府備查後都公告在學校的網頁，於是我們逐一上網搜尋，再加以整理得到了下方表 1 的資料：

表 1：花蓮縣各公立國中上放學時間及在學時間調查表

公立國中	所在鄉鎮市	學生數 (109 學年度)	上放學時間 (含第 8 節)	在校時間
美崙國中	花蓮市	412	07：50~16：50	9hr
花崗國中	花蓮市	1189	07：30~17：00	9hr30mins
國風國中	花蓮市	1544	07：30~17：00	9hr30mins
自強國中	花蓮市	584	07：40~17：00	9hr20mins
吉安國中	吉安鄉	241	07：50~16：50	9hr
宜昌國中	吉安鄉	673	07：30~17：00	9hr30mins
化仁國中	吉安鄉	306	07：40~16：50	9hr10mins
新城國中	新城鄉	243	08：00~16：45	8hr45mins
秀林國中	新城鄉	210	07：30~16：40	9hr10mins
壽豐國中	壽豐鄉	165	07：30~16：40	9hr10mins
平和國中	壽豐鄉	69	07：40~16：45	9hr5mins
鳳林國中	鳳林鎮	254	07：50~16：50	9hr
萬榮國中	鳳林鎮	38	08：00~17：00	9hr
光復國中	光復鄉	214	07：30~16：45	9hr15mins
富源國中	光復鄉	48	07：55~16：40	8hr45mins
瑞穗國中	瑞穗鄉	222	07：50~16：45	8hr55mins
玉里國中	玉里鎮	509	07：30~16：45	9hr5mins
三民國中	玉里鎮	112	07：20~16：30	9hr10mins
玉東國中	玉里鎮	87	07：40~17：00	9hr20mins
富里國中	富里鄉	105	07：30~16：45	9hr15mins
富北國中	富里鄉	72	07：40~16：45	9hr5mins
東里國中	富里鄉	30	07：30~16：45	9hr15mins
豐濱國中	豐濱鄉	49	07：30~16：50	9hr10mins
總 計		7376		

(表 1 資料：「學生數」為教育部統計資料，作息時間為各校網站資料由研究者上網搜尋彙整)

上方的統計表我們先完成了各國中上放學時間及在校時間的調查，後來發現學校所在的位置及學生數的多寡可能影響上放學時間及在校時間，所以又上網搜尋了這些國中所在的鄉鎮市及學生數。根據上方的統計表，我們的發現如下，

(一) 上學時間：

1. 最早的是三民國中的 7：20，最晚的是 8：00，有新城、萬榮等 2 所國中。
2. 花崗、國風、宜昌、秀林、壽豐、光復、玉里、富里、東里及豐濱等 10 所國中上學時間為 7：30；其中花崗、國風和宜昌是花蓮國中學生數最多的前三所，再加

上幾所規模中型的國中，也就是有超過三分之二的花蓮縣國中生上課時間是 7：30。

3. 自強、化仁、平和、玉東及富北等有 5 所上學時間是 7：40，美崙、吉安、鳳林、瑞穗等 4 所是 7：50，除了自強學生人數超過 500 人之外，其餘的化仁、美崙、吉安、鳳林、瑞穗等人數約在 200 至 500 人之間，算是花蓮比較中型的國中。

#### (二) 放學時間：

放學時間最晚的是 17：00，有花崗、國風、自強、宜昌、萬榮、玉東，除了萬榮、玉東是位處較為偏遠的小型學校外，其餘 4 校是花蓮縣學生人數前四多的國中。

#### (三) 在校時間：

1. 除了新城、富源、瑞穗之外，有高達 20 所國中在校時間超過 9 小時；在校時間最長的是 9 小時 30 分，包含花崗、國風、宜昌，都是位於花蓮市、吉安鄉等位於市區、且學生人數比較多的學校；最少的也有 8 小時 45 分，分別是新城、富源。
2. 在校時間的眾數是化仁、秀林、壽豐、三民及豐濱等 5 所在校時間為 9 小時 10 分。
3. 所有國中都有第 8 節課後輔導課程，這或許跟花蓮縣有免費第八節課輔導的教育政策有關。花蓮縣國中生平均在校時間是 9 小時 15 分，有超過 9 成的花蓮國中生在校時間超過 9 小時。

#### (四) 其他發現：

同一鄉鎮的上、放學時間比較接近，如花蓮市、吉安鄉、壽豐鄉、鳳林鎮、玉里鎮、富里鄉（瑞穗鄉、豐濱鄉只有一所國中故不列入）；待在學校的時間長度也比較相同，如同位於鳳林鎮的鳳林國中、萬榮國中雖然上放學時間不一樣，但是待在學校的時間都剛好是 9 小時。

### 三、問卷調查

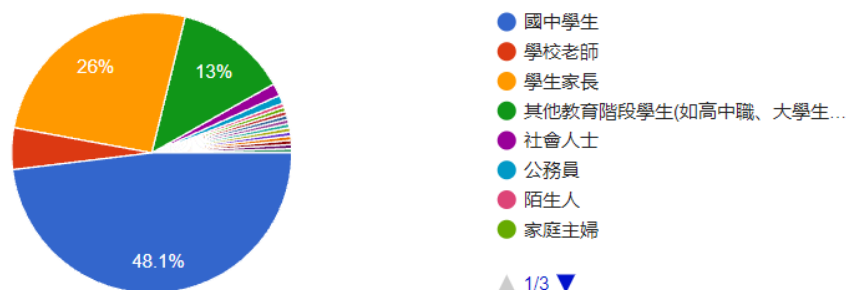
在了解與分析花蓮縣各國中上放學時間及在校時間後，我們進一步透過問卷調查來蒐集學生、家長、老師及社會人士等對於這項議題的意見與看法。在問卷內容部分，我們運用了文獻資料分析的結果；在問卷調查方面，考量成本因素，同時為了增加問卷樣本數及提高回覆率，我們採用的是利用「Google 表單」功能設計的問卷調查，再透過臉書（facebook）、IG 等網路平台的個人帳號及所參與的社團發布相關貼文，請大家協助幫忙問卷填答。我們在 9 月 27 日晚上發送線上問卷，截至 10 月 3 日共有 208 人回覆，相關數據與分析如下：

## (一) 填答問卷者：(如圖 1-1)

您的身份是？

208 則回應

圖 1-1



1. 最多的是「國中學生」(48.1%)，第二多的是「學生家長」(26.0%)，第三是「其他教育階段的學生」(13.0%)，「學校老師」的部分只有 10 人填答 (4.8%)，人數偏少是比較可惜的地方。
2. 因為這題有提供開放選項，以致出現了上班人員、社會人士、運輸業、公務員、友人、家長的朋友等選答，為了後續的分析與比較，我們稍作統整，整理如下：

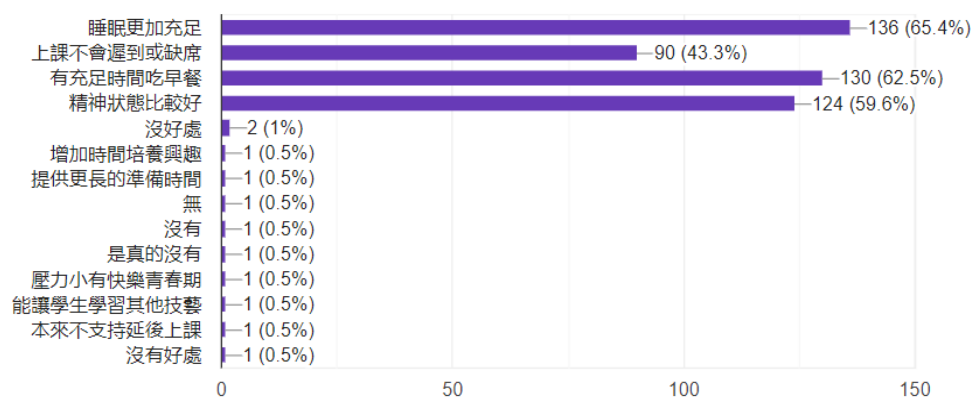
身分	國中學生	學校老師	學生家長	其他階段學生	社會人士
人數	101	11	57	29	10
百分比	48.6%	5.3%	27.4%	13.9%	4.8%

## (二)「延後上學」的好處：(如圖 1-2)

您覺得「延後上學」的好處有哪些？(可複選)

208 則回應

圖 1-2



1. 有 65.4% 的人認為延後上學的好處是「睡眠更加充足」，其次則是「有充足時間吃早餐」(62.5%)，第三則是「精神狀態比較好」(59.6%)。不到一半的人 (43.3%) 認為延後上學的好處是「上課不會遲到或缺席」，是我們預設的選項都得票數最低的。

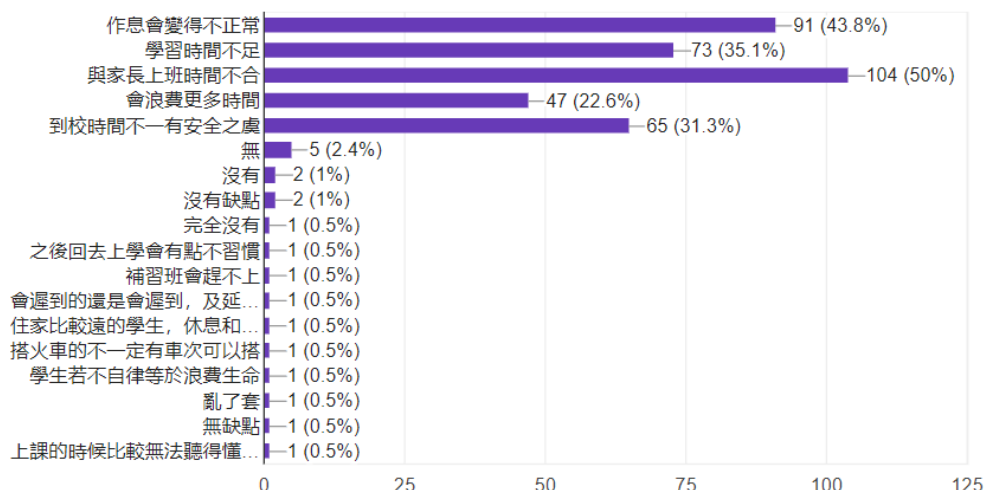
- 比較特別的是，有少數（6 人）在其他欄位填答「沒有好處」（包括「沒好處」、「是真的沒有」、「沒有」、「無」等）。

### （三）「延後上學」的缺點（可能衍生的問題或影響）：（如圖 1-3）

您覺得「延後上學」的缺點有哪些？（可複選）

208 則回應

圖 1-3



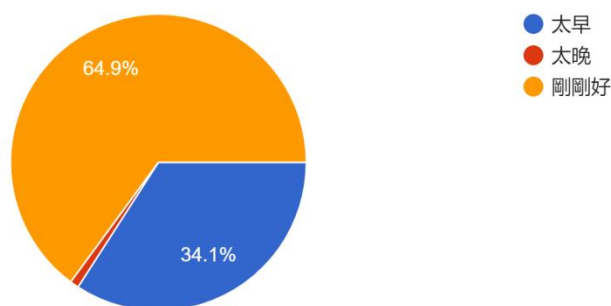
- 最多人認為的衍生的問題是「與家長上班時間不合」（50.2%），其次是「作息時間變得不正常」（42.9%），接著分別是「學習時間不足」（35.5%）、「到校時間不一有安全之虞」。
- 有 11 人在其他欄位填了「沒有缺點」（包括「無」、「沒有」、「無缺點」、「完全沒有」等）

### （四）「您目前或以前在國中階段求學時的上學時間」太早或太晚：（如圖 1-4）

承上題，您覺得上學時間太早或太晚？

208 則回應

圖 1-4



- 我們先調查受訪者目前或以前的國中階段上學時間，最早的是「上午 6：30」，有部分回答的是「國中學生」，似乎誤將此題誤以為是自己出門上學的時間；最晚的則是上午 8：00，有 1 國中學生填答 8：30，好像是誤以為第一節上課時間。我們認為這一題的題目設計可以再精確一點，如改成「你目前或以前就讀的國中規定上學時間



是幾點？」。

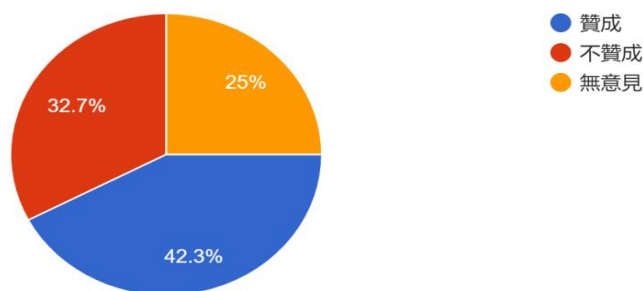
- 64.9%的受訪者認為上學時間「剛剛好」，34.1%表示「太早」9%；僅有1%的人回答「太晚」。

### (五) 贊不贊成「延後上學」及原因：

您贊不贊成「延後上學」？

208 則回應

圖 1-5



- 如圖 1-5：「贊成」延後上學的有 42.3%，「不贊成」的則有 32.7%，也有高達 25% 的填答者未表達意見（「無意見」）。
- 我們嘗試根據第一題填答者的身分，再進一步去統計、分析他們的意見，得到的下方表 2 的資料，可以發現在「國中學生」部分有高達 44.6%「贊成」延後上學，但也有 33.7%「無意見」，只有 21.8%的人「不贊成」；其他階段的學生也有 62.1%的人「贊成」、僅有 24.1%的「不贊成」；但是，家長們的意見跟學生們顯然是不一樣的，有高達 52.6%的學生家長「不贊成」，「贊成」者只有 29.8%；學校老師的部分「不贊成」的 45.5%略多於「贊成」的 36.4%（因填答人數少，所以雖只差 1 人，但百分比差很多）；社會人士的部分，扣除「無意見」者，「贊成」與「不贊成」的比例剛好各半。

表 2：填答問卷者身分與意見對照表

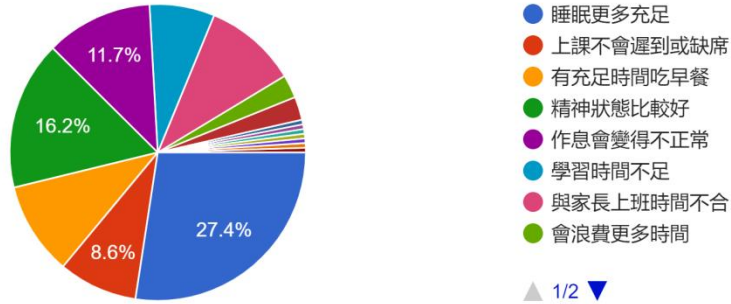
身分	國中學生	學校老師	學生家長	其他階段學生	社會人士
贊成	45(44.6%)	4(36.4%)	17(29.8%)	18(62.1%)	4(40%)
不贊成	22(21.8%)	5(45.5%)	30(52.6%)	7(24.1%)	4(40%)
無意見	34(33.7%)	2(18.1%)	10(17.5%)	4(13.8%)	2(20%)

- 我們進一步調查贊成或反對的最主要原因，從圖 1-6 我們可以得到「贊成」延後上學的最主要原因前三名分別是「睡眠更多充足」(27.4%)、「精神狀態比較好」(16.2%) 及有充足時間吃早餐 (10.2%)；「反對」的最主要原因則依序是「作息會變得不正常」(11.7%)、「與家長上班時間不合」(10.2%) 及「學習時間不足」(7.4%)。

4. 從圖 1-6 綜合分析「贊成」延後上學的主要原因高於「反對」的；因為我們問卷題目未設定為「必答」，以致只有 197 則回應。

圖 1-6

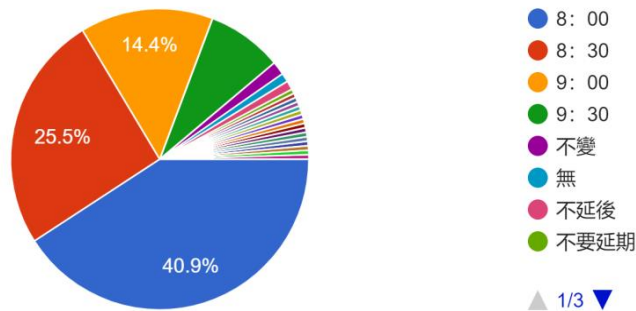
承上題，您贊成或反對的「最主要」原因是？（單選）  
197 則回應



#### (六)「延後上學」延到幾點：

承上題，您希望上學時間延後到幾點？  
208 則回應

圖 1-7



- 從圖 1-7 可以得知，大家最希望到校的時間是 8:00 (40.9%)，其次是 8:30 (25.5%)，再者是 9:00 (14.4%)。
- 另外有 23 人 (11.8%) 在其他選項填上「不變」(含「不延後」、「不要延期」等)，這是我們在問卷設計上的瑕疵，既然列為必答題，應當保留「維持現狀」的選項。

#### 參、結論：

我們先透過文獻探討，統整了「延後上課時間」的利與弊，再調查花蓮縣各公立國中上放學時間及在校時數，及進一步比較、分析，接著透過問卷調查分析並探究學生、家長及老師們對於這項議題的意見與看法。得到的結論如下：

- (一) 延後上學的好處是：「睡眠比較充足」、「有充足的時間吃早餐」、「上課比較不會遲到或缺席」、「精神比較飽滿」、「多一些時間與家人相處」等；可能衍生的問題是：「作息變得不正常」、「學習時間不足、課會上不完」、「與家長上班時間不合」、「反

而浪費更多時間」及「到校時間不一有安全之虞」等。

(二) 花蓮縣各公立國中上放學時間及在校時間調查顯示，最早上學時間為上午7：20、最晚則是上午8：00，有多達10所學校上學時間是7：30；每一所國中都有第八節課後輔導，放學時間均在下午16：30以後，以致有高達20所學校、逾九成學生在校時間超過9小時。

(三) 透過線上問卷調查可得到，整體而言「贊成」延後上學的人數高於「反對」者，其中贊成者以「國中學生」及「其他各教育階段學生」為多，其原因為「睡眠更加充足」；反對者主要為「學生家長」、「學校老師」，反對的理由以「作息會變得不正常」比例略高。調查顯示，大家最希望的上學時間是上午8：00。

總而言之，花蓮縣目前已有2所國中上學時間為上午8：00，另分別有4所、5所國中上學時間在7：50及7：40，距離問卷調查的理想上學時間不遠，建議可以嘗試調整；但大部分國中上學時間為上午7：30、因第八節課業輔導而遲至下午17：00才放學，若課程或學校作息不調整，「延後上學」勢必要延後放學時間，衍生「作息不正常」、「與家長上班時間不合」及「學習不足」等的問題也有待克服。

#### 肆、引註資料：

公共政策網路參與平台（2021）。2021年9月18日取自：

<https://join.gov.tw/idea/detail/ac95b365-1bd5-4a8b-81b1-7ef613efdda6>。

李舒萍、李信達（2016）。影響學習記憶鞏固的兩大關鍵因素—睡眠與運動。《大專體育學刊》：第18卷第4期，i-iii頁（2016年12月）。

傅朝文（2021）。中學生延後上學問題。2021年9月30日，取自：

<https://www.ly.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=6590&pid=211299>

林韋萱、賓靜蓀（2015）。睡飽成績才會好？9成贊成上課延後一小時。天下雜誌網站。取自 <https://www.cw.com.tw/article/5070607>。

林志成（2021）。國高中「上課時間改為9點半」近3/4國人不贊成。2021年9月25日取自 <https://www.chinatimes.com/realtimenews/20210823002208-260405?chdtv>。

教育部主管高級中等學校學生在校作息時間規劃注意事項（2016年，12月1日）。

花蓮縣國民中小學學生在校時間實施原則（2020年，9月3日）。