

美國奧勒岡州立大學指出週休三日對 K-12 學生來說是弊多於利

駐舊金山辦事處教育組

美國奧勒岡州教育廳大約在 20 年前開始推動週休三日制，如今已變得愈來愈普遍。不過，奧勒岡大學（University of Oregon, U of Oregon）教育學院助理教授 Elizabeth Day 檢視過去的 11 份研究報告後，發現這個制度會減少數學和閱讀課程成績，對出席率與五年平均畢業率也有負面影響，因此認為週休三日帶來的壞處多於優點。

奧勒岡州立大學（Oregon State University）教授 Paul Thompson 是該州週休三日政策小組（Four-Day School Week Policy Group）的成員之一，負責收集相關資訊並進行分析。他在受訪時指出，全美採用週休三日制的學區在 2013 到 2023 年期間增加了一倍，奧勒岡州近年至少有 70 個學區、約 130 所學校採行此制度，比例超過 35%。

若是只看鄉村地區，週休三日對 K-12 學生其實頗有好處。鄉村學區的上課時數較都會學區少，週休三日的比例較高，因此研究資料相當充足，可證實這個制度對高中生的數學和畢業率有正面影響。

Day 認為這代表鄉村學區的高中生不會因上課日少而表現不佳，自修機會反而是足夠的，比如說，高中校隊成員可集中在非上課日進行練習或參與比賽，上課日時則專心學習。

儘管如此，週休三日對鄉村學區來說仍有一些負面影響。比如說，高中生的長期缺席率呈上升趨勢，中小學生的數學和閱讀成績也不盡理想。Day 認為高中生比較清楚自己的目標，而且還有體育比賽等誘因，若能解決長期缺席的問題，週休三日其實是合適的制度，但中小學生比較需要充足的上課時間，才能展現出符合期望的學習成果。

至於都會學區，奧勒岡大學研究團隊認為週休三日對所有年級的學生都沒有明顯的學習成效。Day 指出奧勒岡州教育廳當年推廣週休三日時，主要目的不是為了改善學習成果，而是節省經費和人力，同時也希望增加教師留任的意願。

新冠肺炎疫情爆發後，週休三日上課制在各地更為普遍。學區此

時更重視教師、家長和家庭的整體滿意度，改善學生成績僅是次要考量。部分學區認為週休三日有助於提升學生的學習表現或與學校的連結感，但這些都缺乏客觀證明，因此 Day 不認為週休三日對提高成績是有幫助的；奧勒岡州目前有許多學區正在考慮實施週休三日制，而且大部分都擔心會影響學生成績。

2023 年時，該州東北部的伊姆勒學區（Imbler School District）在教師和社區的鼎力支持下，才順利通過為期兩年的週休三日測試方案。因此奧勒岡大學教育學院主動整理過去的研究資料，希望從中提取重要訊息來協助 K-12 教育領導者思考相關議題。

雖然目前的分析已有了初步成果，但 Day 認為還有許多工作要做。比如說，週休三日的研究主要是在鄉村地區進行，而且調查對象以高中生居多，非鄉村地區和中小學生的資料較少，這部分極需日後透過研究來補足。

須注意的是，週休三日制不一定適合所有孩子，成績落後的學生需要更多學習時間才能出現明顯改善。奧勒岡州特殊教育倡導者曾在 2019 年時控告州教育廳未能確保身心障礙學生擁有充足的上課時間（J.N. v. Oregon Department of Education），放任公立學校減少數百名特殊學生的上課時數，這不但降低了他們與一般學生互動的頻率，也限制了他們學習與發展的機會。雖然此案當時遭到法院駁回，但聯邦第九巡迴上訴法院在 2025 年 7 月初裁定該案應發回聯邦地方法院重新進行審理。（其他參考資料）

非營利組織 Disability Rights Oregon 收集的資料顯示，長期減少上課時數不利於學生吸收知識。比如說，幼年時錯過 10% 幼稚園課程的三年級學生會在閱讀能力上落後同儕將近一年，而且每月若減少兩個上課日，高中畢業時將少掉約一年半的上課天數。

有鑑於此，奧勒岡州議會在 2023 年時通過參議院第 819 號法案（S.B.819），針對州教育廳縮減上學日的政策和執行方法進行改革。S.B.819 規定身心障礙學生應擁有足夠的學習時數，學校只能偶爾、暫時減少上課天數，而且須事先通知有反對權的家長，不遵守上述規範的學校將被扣留補助款，並強制提供補救教學。（其他參考資料）

目前尚未有研究團隊調查週休三日的學生如何利用多餘假日，以及他們的上課與學習時間會出現什麼變化。Day 希望各學區能慎重考慮是否實施週休三日制，最好先經過和社區合作並充分討論再做決定，因為適當規劃教學時間才能讓孩子們有效學習各種知識。

其他參考資料：

<https://www.opb.org/article/2025/07/08/federal-court-ruling-years-long-lawsuit-shortened-school-days-oregon-students-disabilities/>

撰稿人/譯稿人：陳鐘民

資料來源：2025年07月02日，“1 in 10 Oregon schools operate 4 days a week. This schedule may harm students, review finds”，By Eddy Binford-Ross, Retrieved from The Oregonian/OregonLive,

<https://www.oregonlive.com/education/2025/07/1-in-10-oregon-schools-operate-4-days-a-week-this-schedule-may-harm-students-review-finds.html>

