

# 美國 K-12 學校推行週休三日有哪些優缺點？讓研究人員來告訴你

駐舊金山辦事處教育組

美國目前有少部分學區的上課日程採週休三日制，而且數量在過去 20 年中保持正成長。這個允許學校在週末之外，週一或週五也可不上課的制度被認為能降低學生缺席率，並讓教師擁有更多備課時間，反映了現代 K-12 教育追求效率、節省預算與避免教師過勞的趨勢。

每週僅上課四天可帶來財務方面的優勢，而且多出來的休課日也可規劃不同用途。有些學區會利用休課日為學習進度落後的學生開設輔導課、讓教師參與專業發展培訓、或與社區大學合作提供新課程等。從理論上講，週休三日制可以減少上課和接送學生的天數，從而降低學區的營運成本。然而，愈來愈多研究指出，這個制度的優勢其實不如想像中那麼美好，實際上對節省成本、教師招募與留任的幫助相當有限。須注意的是，為了避免降低學生的學習成效，研究人員提醒不宜以縮短教學時間的方式來減少上課日數。

新聞媒體「教育週報」(Education Week) 基於目前對週休三日制的了解，彙整下列關於該制度之普及度、有效性與支持度的相關資訊。

## 1. 週休三日在美國 K-12 教育體系中有多普遍？

起初採用週休三日制的學區極少，近年才有明顯成長。2008 年時的全球金融危機迫使部分農村為主的學區改採這項制度以節省經費，但自新冠肺炎疫情爆發後，採用每週四天工作制的學區數量顯著增長，一些大都市地區的學區也開始採用這種工作安排。

實際上，在美國將近 10 萬所公立學校中，實施週休三日的比例甚低。2024-2025 學年度時，全美有 26 個州、超過 2,100 所學校採用此制度，比例約為 2.1%，但比起六年前的 24 個州、1,600 所學校已成長許多。此外，這個制度在某些州是特別受歡迎的，例如科羅拉多州和密蘇里州，前者有將近三分之二學區一週僅上課四天，也允許學校單獨推行此制度，後者則有超過四分之一學區採用。不過，由於一週上課四天的學區仍以規模較小的偏鄉地區為主，涵蓋的學生總體比

例並不高。

## 2. 每週只上課四天對學生的學習進度有什麼影響？

當談到學習成果時，研究人員對此制度的評價並不一致。奧勒岡州立大學（Oregon State University）2022 年的研究指出，孩子們的表現會因學校採用週休二日或三日而有顯著不同，後者較易讓學生出現落後的狀況，政策智庫蘭德公司（RAND Corp.）在 2023 年進行的研究也支持上述結論。然而，進一步探討相關數據後，研究人員發現只要教學時數能維持在較高或中等水準，學生的學習進度不會因上課日減少而出現顯著差異，另一份由密蘇里州教育廳在 2024 年公布的分析報告也呈現類似結果。

## 3. 除了學業之外，週休三日在其他方面帶來的影響為何？

這個問題得透過長期且多方面的評估來獲取相關資訊。「教育評估與政策分析」（Educational Evaluation and Policy Analysis）期刊在 2022 年刊登一份研究報告，追蹤奧克拉荷馬州國中和高中學生多年來的出席率、違紀行為與學習表現，這份研究報告調查期間，該州有 411 個學區全部或部分學校採用此制度。研究人員發現較少的上課日讓校園霸凌事件平均下降 39%，打鬥或攻擊事件亦減少 31%，但對於吸毒、逃學、破壞公物、未成年飲酒、違法持有武器與校車上不當行為等紀律問題均無影響。值得注意的是，這份報告還提到學生出席率或 SAT 分數不會因學校實施週休三日而出現重大變化。

另一項針對 2007 至 2015 年間奧勒岡州 8 到 11 年級學生進行的研究顯示，週休三日會對學生的健康狀況帶來負面影響。比如說，每週僅上課四天的學生較少喝水、更喜歡喝含糖飲料，而且參與體育課的機會也變少了。此外，與每週上課五天的同齡人相比，他們更容易面臨食物缺乏的情況，且大麻等毒品的使用機率亦有小幅上升，上述研究成果已在 2021 年發表於「校園健康期刊」（Journal of School Health）。

## 4. 週休三日對教職員招募和留任有幫助嗎？

這項制度常被認為有助於避免教師過勞，且能吸引和留任人才。2021 年時，蘭德公司調查愛達荷州、新墨西哥州和奧克拉荷馬州學區

領導人對週休三日的看法，許多人認為該制度能在教師招聘與留任方面賦予明顯的競爭優勢，長期空著的職缺較易填補，開缺時也能收到更多申請函。教育週報研究中心（EdWeek Research Center）在 2023 年時也訪問了許多教師、校長和學區領導人，三分之二受訪者認為每週工作四天是相當有吸引力的條件。

實際上，這項制度帶來的幫助可能沒有想像中那麼多。德州在 2025-2026 學年度有將近 200 個學區每週僅上課四天，喬治亞州立大學（Georgia State University）經濟學家 Cade Lawson 在近期的研究中指出，這些學區的教職員流動率在 17 年間下降約 2.7%，週休三日實施前後的教師離職率均超過 20%，而且教職員的學歷和經驗並無明顯提升，改變相當有限教師留任率仍然是個問題。科羅拉多州丹佛郊區的第 27J 學區（School District 27J）是全美首批實施週休三日的都會學區之一，2023 年的研究報告指出大型學區若每週只上課四天，短期內很有可能面臨學生成績退步、當地房價下跌、以及教師留任率平均下降 3% 的問題，擁有 5 到 15 年資歷的中生代教師受到的影響最深，其續留機率的降幅達 5%。

#### 5. 週休三日能幫學校節省經費嗎？

研究報告指出鄉村學區是最常因預算受限而採用這項制度的地區，主要原因之一是校車載運學生通學的成本過於高昂。每週少上一天課就能節省許多油料、延長車輛保養期間、並降低水電費和其他設施的運作費用。然而，各州教育委員會（Education Commission of the States）指出實際上能省下的經費不多，通常僅佔總預算的 0.4 至 2.5%，原因是學區得多花一筆錢在非上課日提供其他學習機會和教師專業發展課程。

#### 6. 學生家長支持週休三日制嗎？

2021 年時，蘭德公司訪問許多愛達荷州、新墨西哥州和奧克拉荷馬州的小學生家長，希望了解他們對這項制度的看法。將近四分之三受訪者表示非常滿意，滿意度中等或無法接受者僅佔 6%。大約 90% 家長會讓孩子們在多出來的非上課日待在家，其中僅有不到 1% 的學生沒有成人陪伴。社會大眾對週休三日的支持度也在增加當中，PDK

國際組織（Phi Delta Kappa International）在 2023 年發表的調查報告顯示，53% 成年人樂見學校每週多休息一天，這幾乎是二十年前的兩倍，顯示現代社會對週休三日的接受度可能會愈來愈高。

撰稿人/譯稿人：陳鐘民

資料來源：2026 年 04 月 09 日，“The 4-Day School Week: What Research Shows About the Alternative Schedule” , By Caitlynn Peetz Stephens, Retrieved from Education Week,

<https://www.edweek.org/leadership/the-4-day-school-week-what-research-shows-about-the-alternative-schedule/2026/04>

