

加州延後初高中上課時間優點多

駐洛杉磯辦事處教育組

美國加州實施延後中學與高中上課時間政策後，一項最新研究發現，學生睡眠時間增加，心理健康改善，數學與英文成績也有所提升。

根據美國國家經濟研究局的研究，加州 SB 328 法案自 2022 年實施後，要求大多數中學最早上午 8 點上課、高中最早上午 8 點 30 分上課。政策實施後，每晚至少睡滿 8 小時的學生比例增加約 13%。

研究也發現，學生的心理健康狀況有所改善，其中男學生的悲傷、絕望感及自殺意念下降最明顯；八年級學生的數學與英文成績也顯著提升，西語裔及經濟弱勢學生的進步尤其突出。

不過，延後上課也帶來新的挑戰，包括家長通勤、校車安排，以及運動與課外活動時間延後等問題。部分學區認為改革成本高、執行困難。

研究人員表示，延後上課時間並不能單獨解決青少年睡眠不足問題，但目前結果顯示，讓學生早上多睡一點，可能是改善青少年心理健康與學業表現的重要措施。

撰稿人/譯稿人：Vani Sangneria

資料來源：2026 年 9 月 2 日，EDsource.org

<https://edsource.org/2026/california-later-school-start-benefits/765297>