

## 科羅拉多州部分學區延後國高中學生上課時間

駐休士頓辦事處教育組

美國科羅拉多州櫻桃溪學區(Cherry Creek School District)及波德谷學區(Boulder Valley School District)調整上學時間，讓國高中學生的上學時間從原本的上午 7:10 延後為上午 8:20。傑夫柯公立學區(Jeffco Public Schools)亦聘請顧問專家諮詢延後上課時間之可行性。丹佛公立學區(Denver Public Schools)也曾研究此方案，但學區職員因部分疑慮而暫停，如高中生延後下課時間會影響課後工讀及因小學生上下課時間不同而無法協助照顧年紀小的弟弟妹妹。

加州於 2019 年初已將國中生上學時間延後至上午 8:00，高中生延後至上午 8:30，並將此議題帶入全國性的討論。研究發現孩童延後上學有益於學術表現並降低過胖比例，但加州各學校仍在研擬如何執行新的課程表。C 學區健康協調員 Janise McNally 表示此方案費時 18 個月與各教職員討論對運動課程、課後管理及交通狀況的影響，並調查學生父母、社區成員及畢業學長姐的意見。M 協調員表示反對者聲稱為了未來就業學生必須學會早起，但也忽略了學生生理時鐘的發展。

丹佛國家猶太醫學研究中心(National Jewish Health)Lisa Meltzer 副教授研究睡眠，表示多數人於青春時期經歷生理時鐘的改變，相較於幼童及成人，身體會延後 1 至 2 小時釋放產生睡意的褪黑激素賀爾蒙，導致青少年無法像成人般較早入睡，強迫早起將剝奪青少年的睡眠。

C 學區與 N 中心持續研究調整上課時間對出席率、學術表現、自我心理健康、犯罪率及交通事故等的影響。M 副教授表示小學生平均少睡 13 分鐘，中學生多睡 39 分鐘，而高中生多睡 48 分鐘並發現抑鬱及憂慮的個案減少，準備好開始第一堂課的情況增加。學生表示支持延後上課時間。對於參與體育活動的學生而言，課後訓練通常下午 6:30 才結束，若要早起上學，很難完成功課同時獲得足夠睡眠。

根據 1 項非科學的調查發現，16%受訪者反對延後上課時間，其餘受訪者支持但對於全學區實施、部分學區實施及特定學校試點實驗仍有不同意見。14%受訪者願意不計成本進行延後上課時間，46%支持合理的額外費用，21%不願因此計畫花費任何費用。

撰稿人/譯稿人：凌璈

資料來源：2019年12月6日，Education Week

<https://www.edweek.org/ew/articles/2019/12/06/in-a-nod-to-biology-some-denver-are-a.html>

