

DH20015567C1

上學時間延後好處多多

09/05,01・教育週刊

明尼蘇達大學應用研究與教育改善中心長期研究擁有 49,000 學生的 Minneapolis 公校學生的睡眠形式，發現傳統的清晨上學模式並不符合青少年齡層的自然睡眠週期，而青少年普遍缺乏 $8\frac{1}{2}$ 到 $9\frac{1}{4}$ 的睡眠才足以讓他們在課間保持清醒、不打盹，基此大部分公校於 1997 年將上課時間由 7:15am 改為 8:45am。而最近該中心再提出時間調整後利弊評估報告向學區理事會表示：高中學生上學時間延後讓他們平均每週多睡五小時；九、十、十一年級的出勤率都有明顯改善；另外 Minneapolis 以往形成學區負擔的高轉學率也明顯改善，學區主管推測高轉學率是因為付得起的住屋難求及學生希望藉轉學改善缺課記錄、避免重修、留級或退學的命運，而延後上課制正好也解決了他們的出勤率問題。至於分數表現雖然沒有明顯的進步，但某些教師認為延後上課學生更能集中精神向學，課堂表現更好。